

Ejemplar de distribución gratuita

ESCALADA DEPORTIVA EN "LAS MONJAS" CABEZUELA DEL VALLE



Foto: Juan José Cano

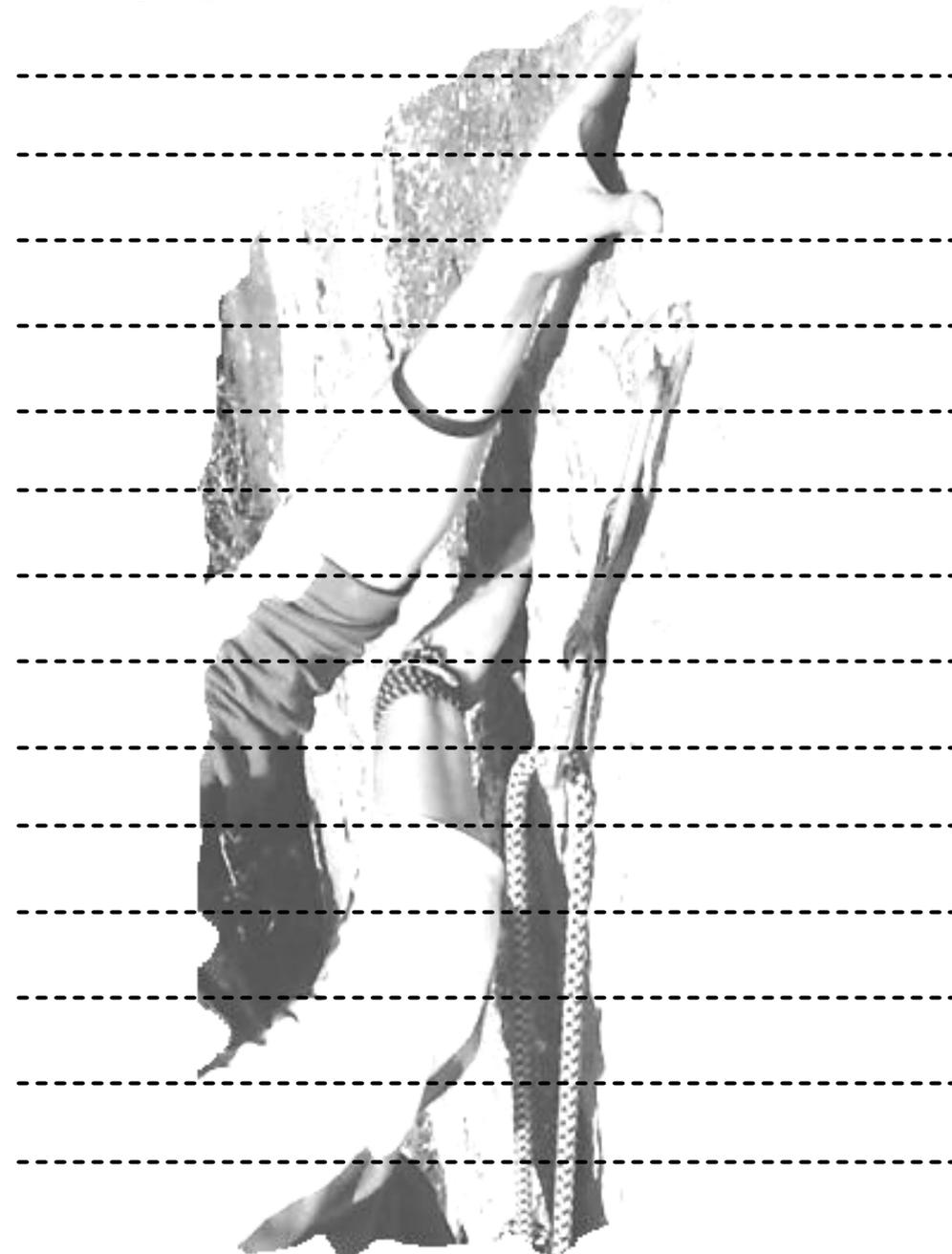
 **AUTORES: Juan José y Javier Cano Blázquez**

INDICE:

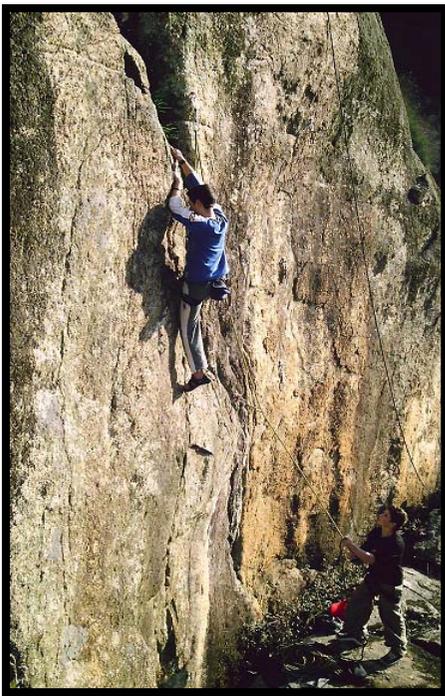
Página

+ Información General.....	2,3 y 4
+ Croquis de la zona.....	5 y 6
+ Reseñas:	
1. BIENVENIDA.....	7
2. PLACA DE LA CABRAS.....	8
3. HUERTA DEL ABUELO JOSÉ.	9
4. MURO CENTRAL.....	10 y 11
5. CANCHAL DE LA SONRISA....	13
6. NARANJITO.....	14
7. MADROÑERA.....	15
8. COCO LOCO.....	16
9. APACHE.....	17
10. CUEVA DE LOS MAKIS.....	19
11. ZONA DE BLOQUES.....	20
+ Notas.....	22

+ NOTAS:



“El recolector de cerezas” V,
una de las vías más bonitas de
la zona. Muro central (Izq)

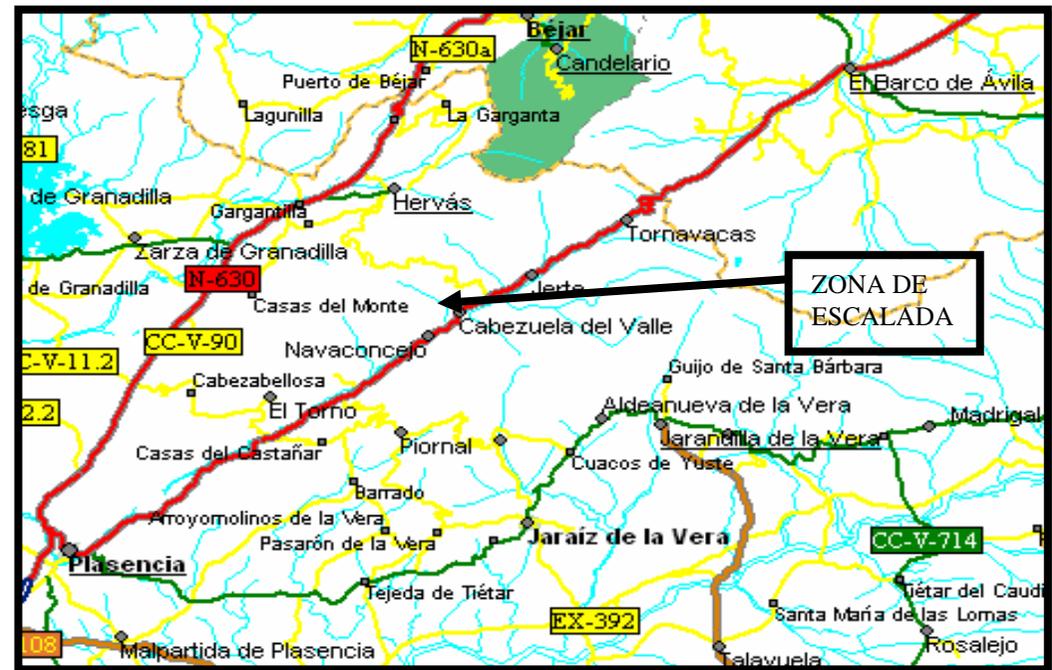


1ª ascensión de “Powerman” 7a+, Muro central (Izq)

INFORMACIÓN GENERAL:

ACCESO:

- Desde Plasencia cogemos la N-110 dirección Ávila, a 30 Km. Llegaremos al pueblo de Cabezuela del Valle, antes de llegar al mismo y una vez que pasamos el cartel de entrada, encontraremos a nuestra izquierda una señal que indica: “Casa de ejercicios San José”. Cogemos ese desvío y en 2 Km. nos encontraremos la zona de escalada a la derecha.
- Desde Barco de Ávila cogemos la N-110 con dirección a Plasencia, hasta Cabezuela hay aproximadamente 34 Km. Para llegar a la zona hay que cruzar el pueblo y a la derecha encontraremos el cartel señalado.



ZONAS:

- Hay dos zonas principales: Sectores de abajo y Sectores de arriba.
- Los sectores de abajo se encuentran a 500 m del cruce de la carretera general, junto tras pasar el puente a la izquierda y derecha son dos pequeños sectores con vías cortas y bloques altos.
- Los sectores de arriba están a 2 km del cruce siguiendo la carretera, el coche se deja a la izquierda y las vías están a la derecha.

AGUA:

- Hay dos fuentes donde se puede coger agua en la zona, de muy buena calidad, pero proviene de manantiales y no esta potabilizada, la más cercana se encuentra en la carretera a unos 50 metros del sector "La huerta del abuelo José" carretera arriba. La segunda se encuentra debajo del Techo del sector bienvenida.
- Para más detalles se encuentran reseñadas en el mapa general.
- Si no nos fiamos de dicha agua lo mejor es que bajemos al pueblo donde podremos encontrar numerosas fuentes donde es posible coger agua potable.

MEJOR ÉPOCA:

- En la zona da la sombra por la mañana y el sol por la tarde, por lo que se puede escalar todo el año. Evitar las mañanas de frió en invierno y las tardes de mucho sol en verano, a partir de las 3:30, aunque estas se pueden combinar con un baño en las piscina natural del río que están muy cerca.

11

SECTOR:
ZONA DE BLOQUES.

Nº DE BLOQS: 20

ALT. MED: 2m

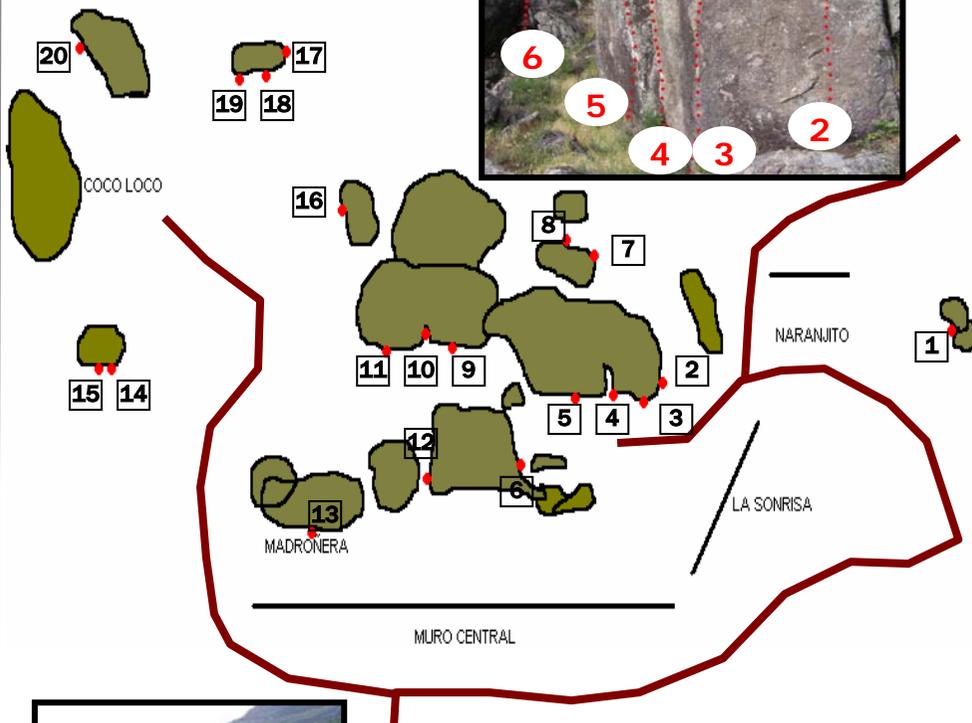
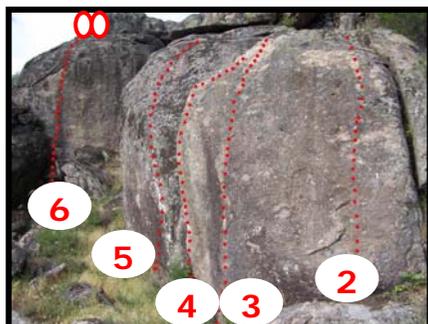
Nº	NOMBRE	GRADO	CALIDAD
1	H ₂ O	6A (SENT)	***
2	RAPER-POWER	IV	**
3	SENSACIÓN ESPACIAL	6B+	****
4	FUERZA FALÁNGICA	6A+	**
5	ARQUEO DE BIDEO	¿?	***
6	PICA PIZARRÍN	¿?	*
7	. Y SUBIMOS	V	**
8	RECOSTADOS AL SOL	V+ (SENT)	**
9	LA FUERZA DE LOS CANUTOS	V/V+	***
10	EL CUCARACHO	III+	**
11	THREE HAPPY FRIENDS	IV+	***
12	TRAVESÍA DEL ÑU MARGINAO	V	****
13	MADROÑOS	6A	***
14	EL MURCIENGALO	¿?	**
15	GRAN VIVERO	¿?	**
16	EL CHINCHETO	6C (ECHA)	****
17	EL PRINCIPIO DEL COMIENZO	V+	*
18	EL AGUATOCHO	¿? (SENT)	***
19	MOCORDITOS SALTARINÉS	IV+	***
20	LOS PEQUEÑITOS TAMBIÉN SALTAN	V+ (SENT)	***

11

SECTOR:
ZONA DE BLOQUES.

Nº DE BLOQS: 20

ALT. MED: 2m



🚩 VÍAS, ROCA Y EQUIPAMIENTO:

- La roca es granito sólido, no abrasivo, permite escalar durante varios días.
- Predominan las placas de canto pequeño y adherencia.
- Hay en la actualidad unas 52 vías de escalada con altura variable entre los 4,5 m y los 16m.
- También 20 bloques limpios y marcados.

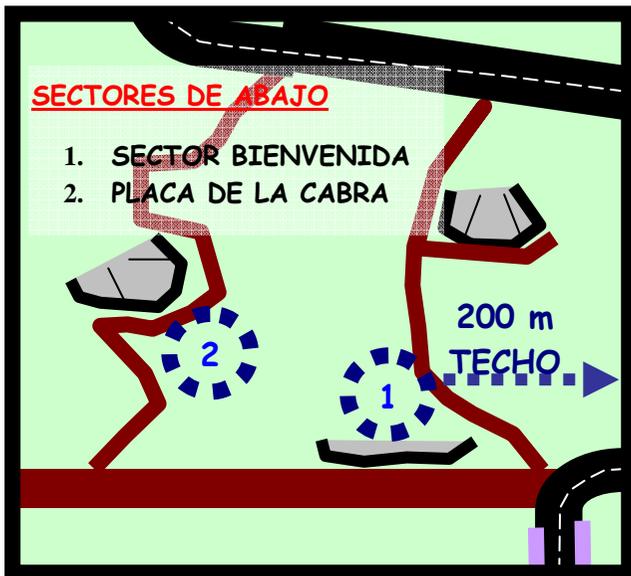
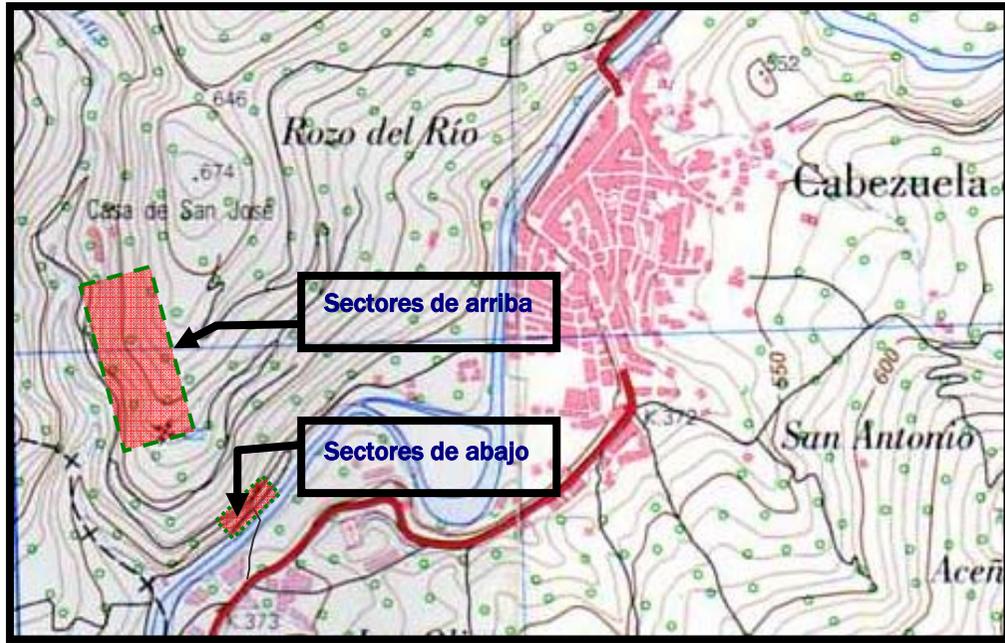
- **El grado es orientativo**, ya que las vías son cortas y muy "a bloque", van desde el IV hasta el 7c y varios problemas sin encadenar.
- **El equipamiento** es muy bueno, a base de parabolt y alguna vía de químicos, gran parte de las vías se encuentran homologadas por la Federación Extremeña de Montaña y Escalada. 🌐
- **Los descuelgues** no tiene mosquetón, son por lo general chapas con argolla o cadena.

🚩 NOTAS:

- Un apunte que no sería necesario destacar, disfruta escalando, pero **deja limpio en entorno** con ello contribuirás a que nuestro paraíso de escalada siga siendo así de bonito.

- **Croquis actualizados hasta el 23 de junio de 2006**

CROQUIS DE LA ZONA:

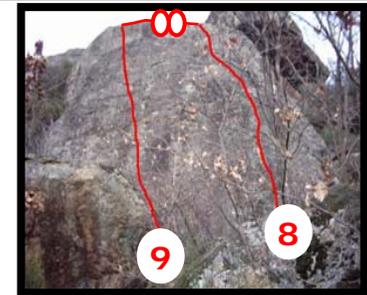
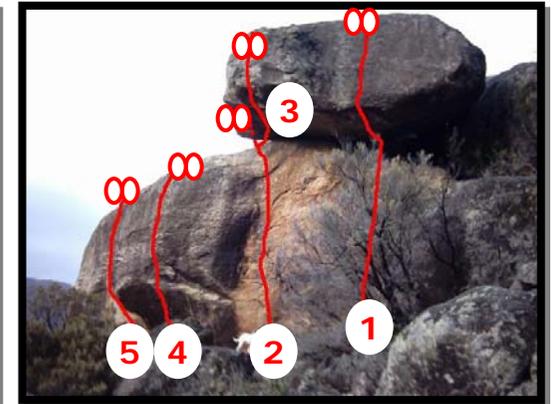
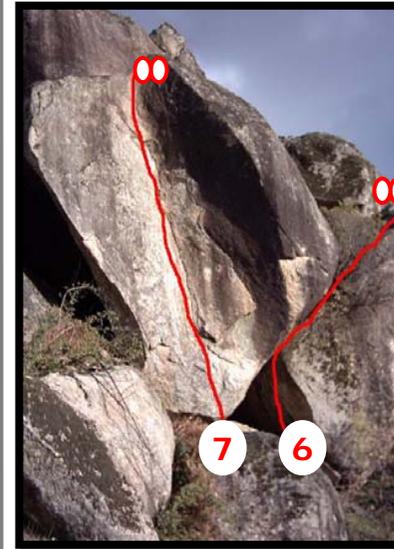


10

**SECTOR:
CUEVA DE LOS MAKIS**

Nº DE VIAS: 9

ALT. MED: 7 m



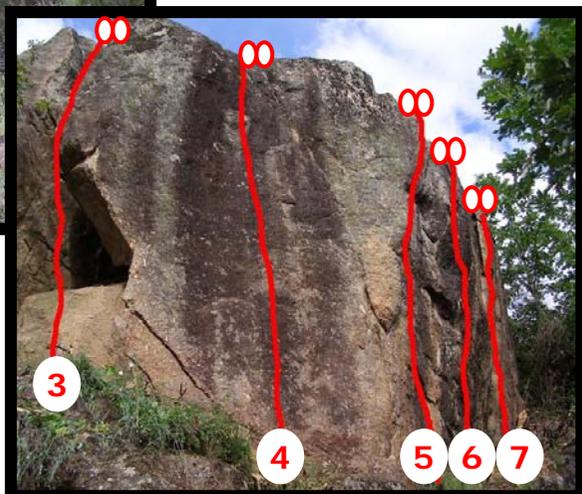
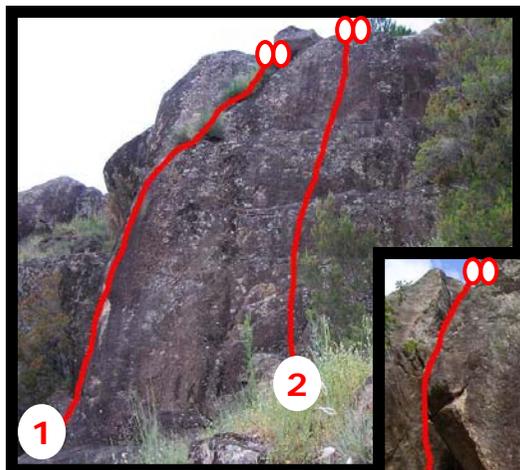
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	LA PICAZA	PROYECTO		
2	EL SEMENTAL	7A	3+R	6
3	MÁS CHULO QUE UN 8	¿?	4+R	8
4	CRISWINISIA	¿?	3+R	7
5	ERGO SUM	¿?	3+R	6
6	PICA PICAOS	PROYECTO		
7	EL PÁJARO CAGÓN	V	3+R	7
8	SÍGANME LOS BUENOS	6A	4+R	7
9	ENAMORADO DE SUS CADENAS	6B	4+R	7

9

SECTOR:
APACHE

Nº DE VIAS: 7

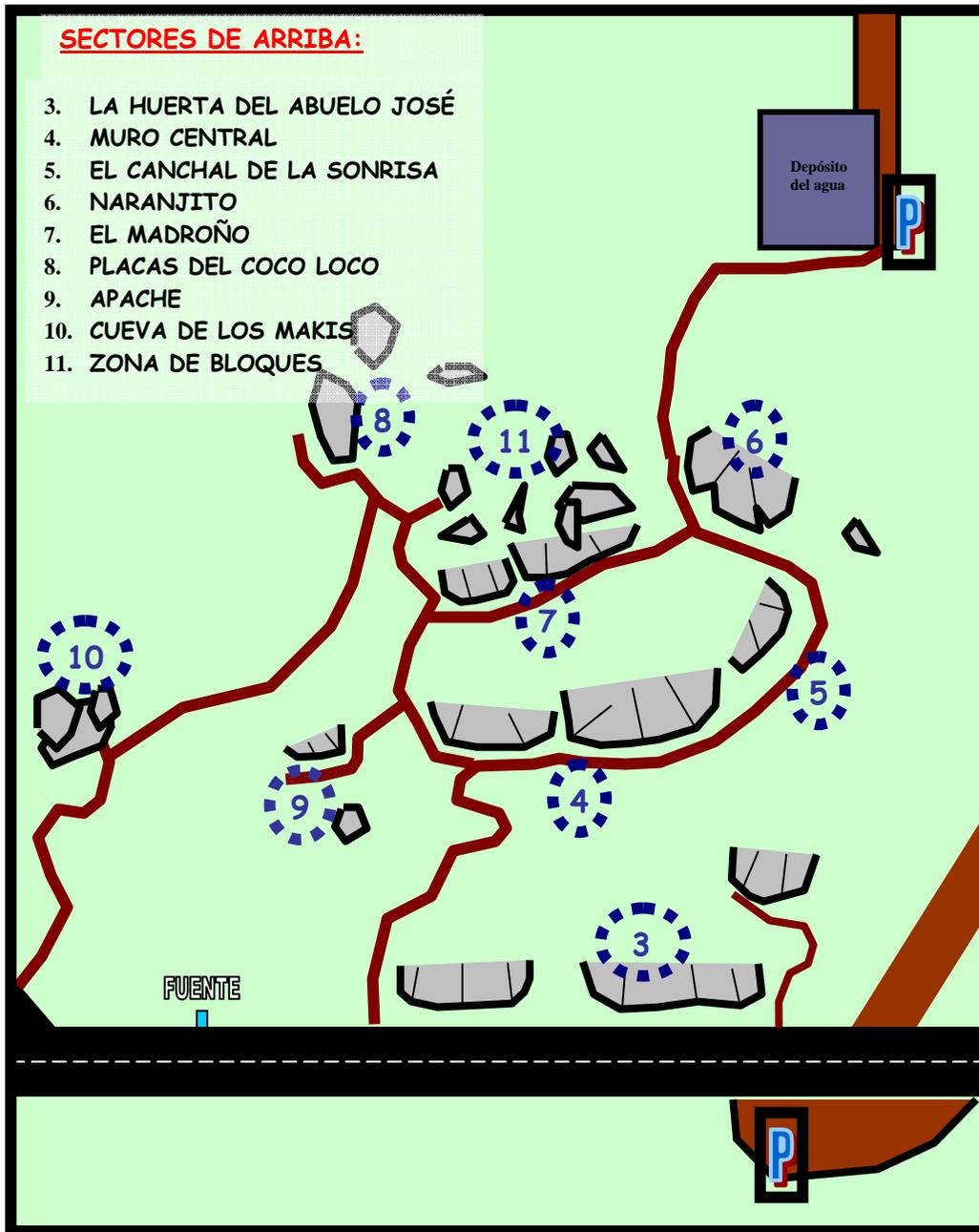
ALT. MED: 6 m



Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	BENJI	6B+	5+R	7 
2	CICLO FORMATIVO	IV+	4+R	6 
3	LOCOS POR LA LIMPIEZA	PROYEC		5,5
4	LUZ DE LUNA	6B	3+R	6 
5	LA ESCONDIDA	6B	3+R	6 
6	PARANOIA	¿?	2+R	5,5 
7	EMPOTRAMIENTOS	6A+	2+R	5,5 

SECTORES DE ARRIBA:

3. LA HUERTA DEL ABUELO JOSÉ
4. MURO CENTRAL
5. EL CANCHAL DE LA SONRISA
6. NARANJITO
7. EL MADROÑO
8. PLACAS DEL COCO LOCO
9. APACHE
10. CUEVA DE LOS MAKIS
11. ZONA DE BLOQUES

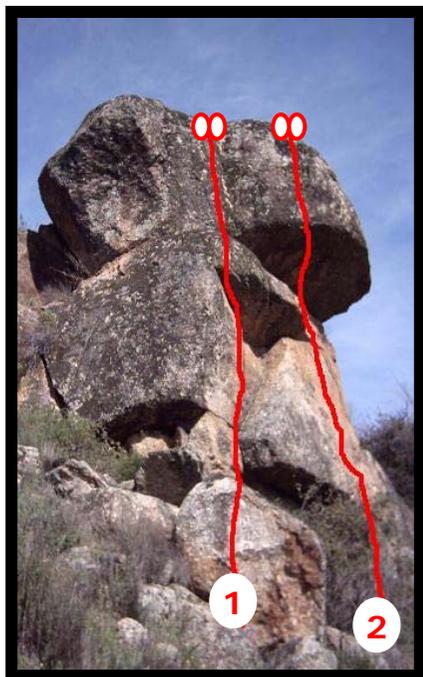
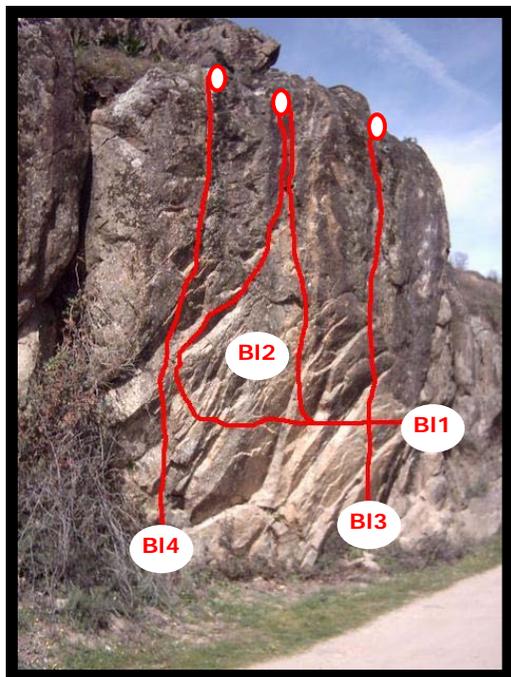


1

SECTOR:
BIENVENIDA

Nº DE VIAS: 2

ALT. MED: 6 m



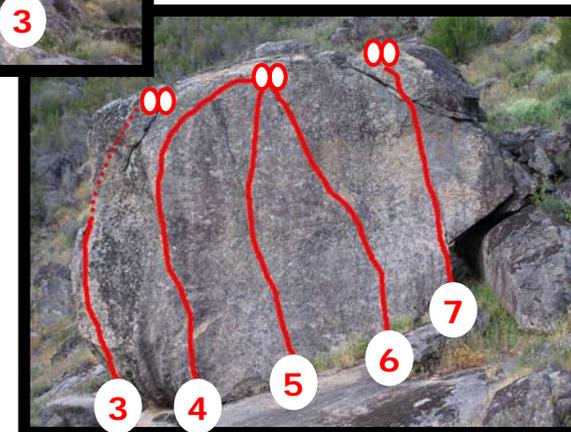
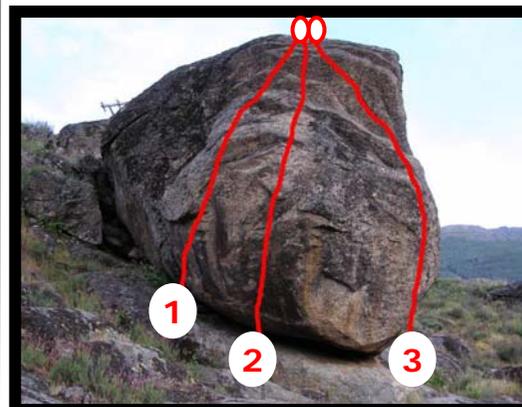
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	NO TECHO	PROYEC		6
2	TECHO	PROYEC		6
BI1	TRAGOS DE AGUARDIENTE	6B	BLOQUE	4,5
BI2	SOBERBIA	6A+	BLOQUE	4,5
BI3	SUCIEDAD OSCURA	PROY	BLOQUE	4,5
BI4	VICIO	6A	BLOQUE	4,5

8

SECTOR:
COCO LOCO

Nº DE VIAS: 7

ALT. MED: 6 m



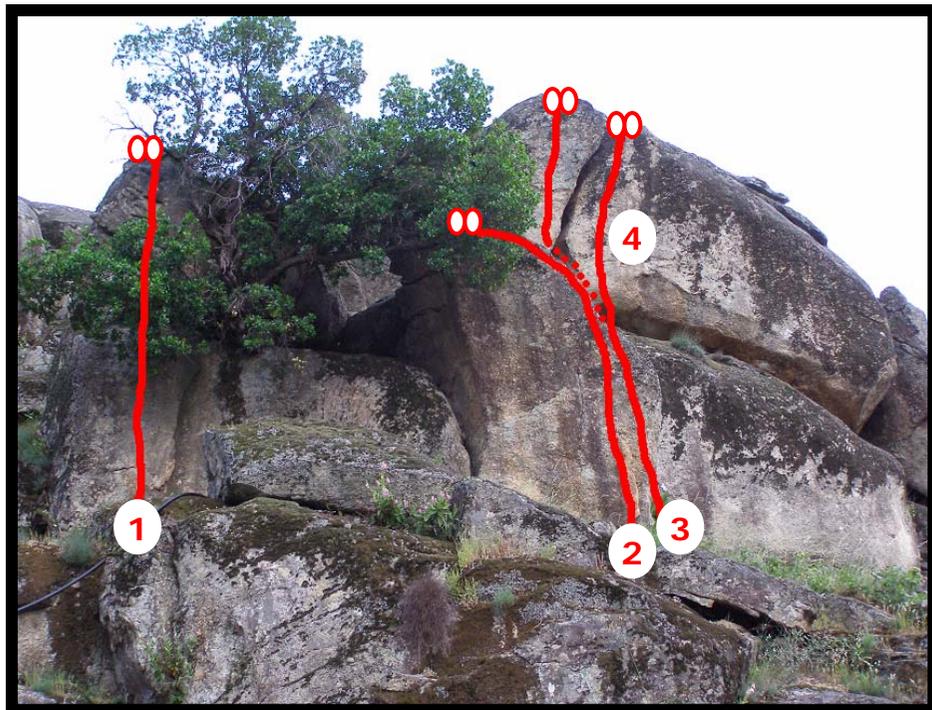
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	EL LAGARTIJO PIJO	V	2+R	5
2	EL RONCHADOR	6B+/6C	2+R	5
3	EL ESPOLÓN YETI' S LINE	¿?	3+R	6
4	EL BICHO	6A	3+R	7
5	COPITO DE NIEVE	6B	2+R	6
6	PLACÓDROMO	6C+	2+R	6
7	LAGARTIJAZO	V	1+R	5

7

SECTOR:
MADROÑERA

Nº DE VIAS: 4

ALT. MED: 7 m



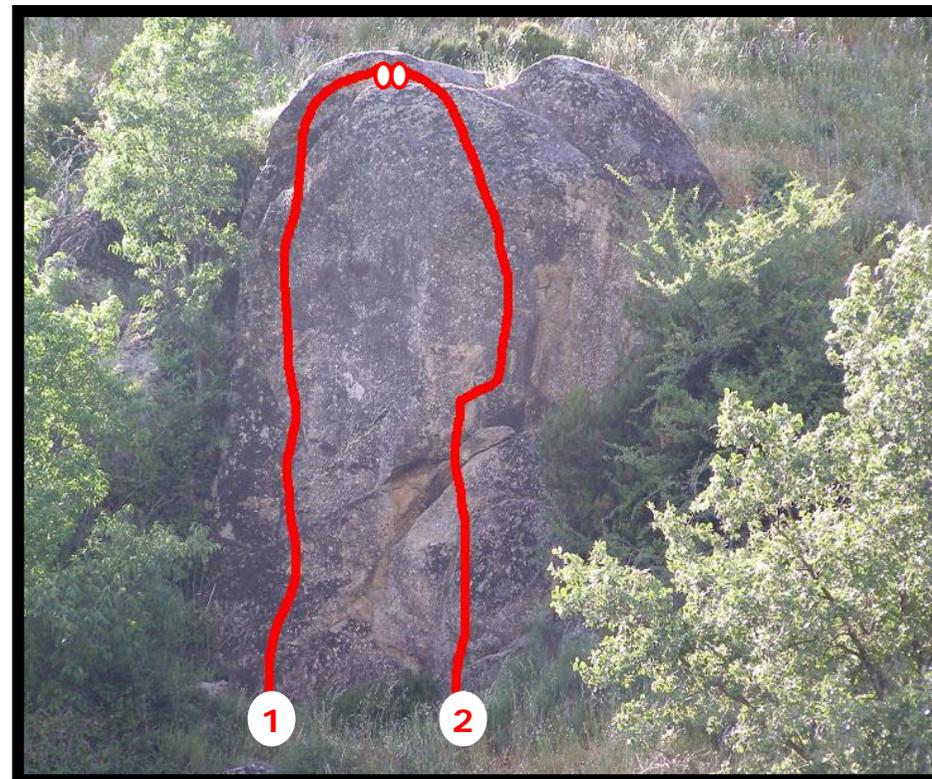
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	MADROÑOS	V	2+R	5 
2	LA VISAGRA	V+	2+R	5 
3	FISURITA TROGLODITA	6B+	5+R	10 
4	VARIANTE DEL TUNANTE	6B+	5+R	10 

2

SECTOR:
PLACA DE LAS CABRAS

Nº DE VIAS: 2

ALT. MED: 6 m



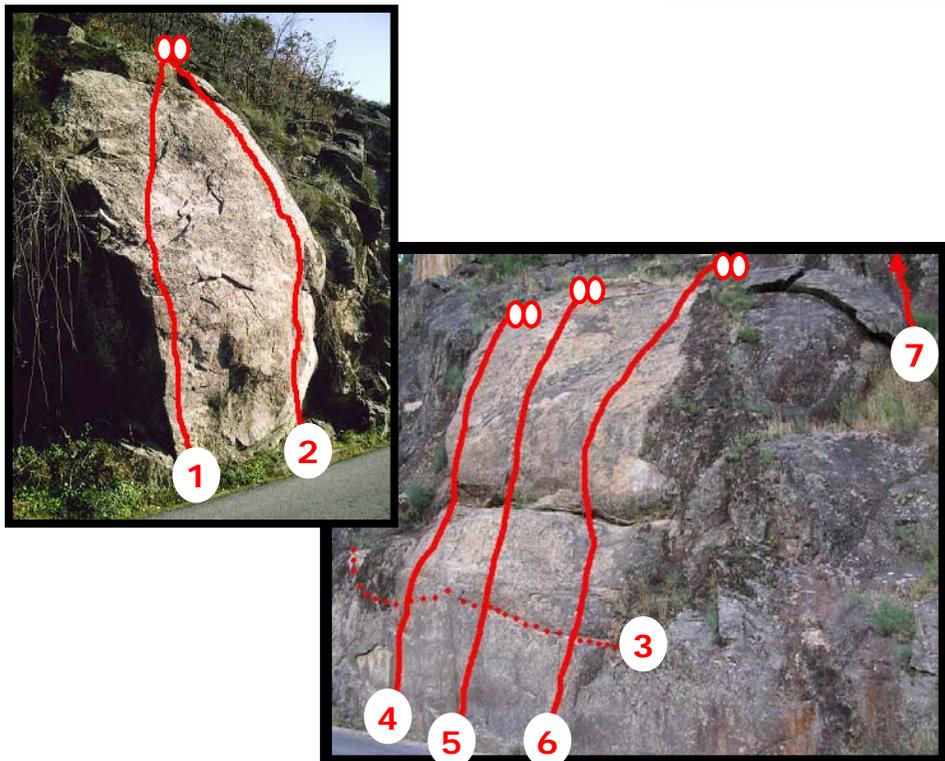
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	ARAK FISÚ	PROYECTO		6
2	MATAGUSANOS	PROYECTO		6

3

SECTOR:
HUERTA DEL ABUELO JOSÉ.

Nº DE VIAS: 7

ALT. MED: 8 m



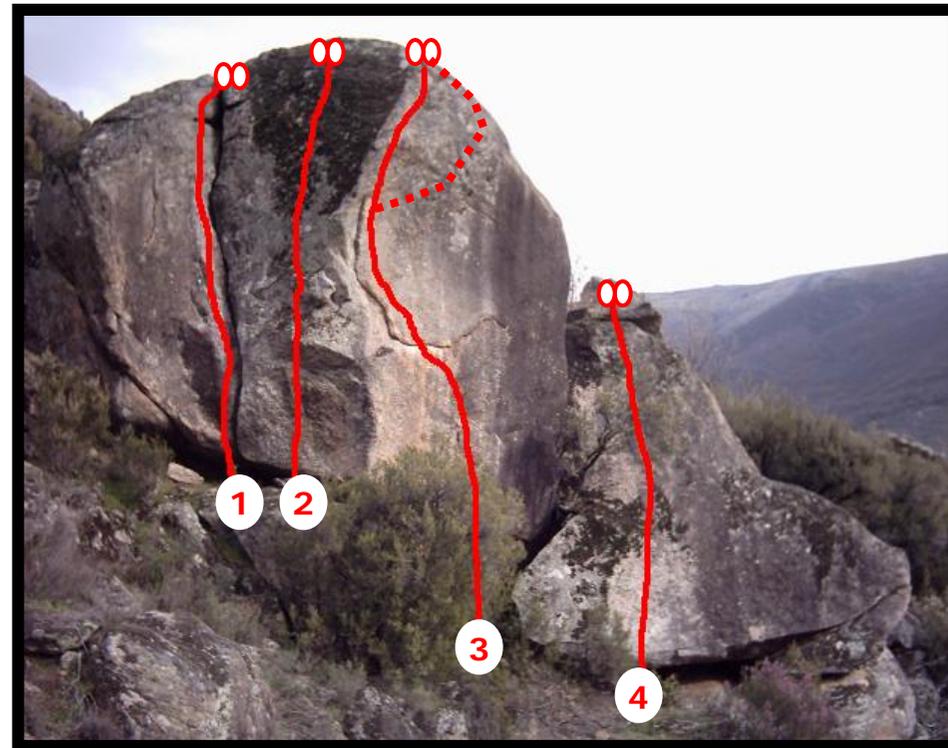
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	PARABOLT GIRATORIO	IV	2+R	6
2	PAPA JOSE Y MAMA JUANI	6C/6C+	2+R	6
3	TRAVESIA JAVI CANO	IV+	BLOQUE	7
4	BALANOLAS	6A/6A+	4+R	8
5	BICHOMANIA	V+	3+R	8
6	LLAMADA PERDIDA	V+/6A	4+R	9
7	MICROMACHINE	PROYECTO		6

6

SECTOR:
NARANJITO.

Nº DE VIAS: 4

ALT. MED: 7 m



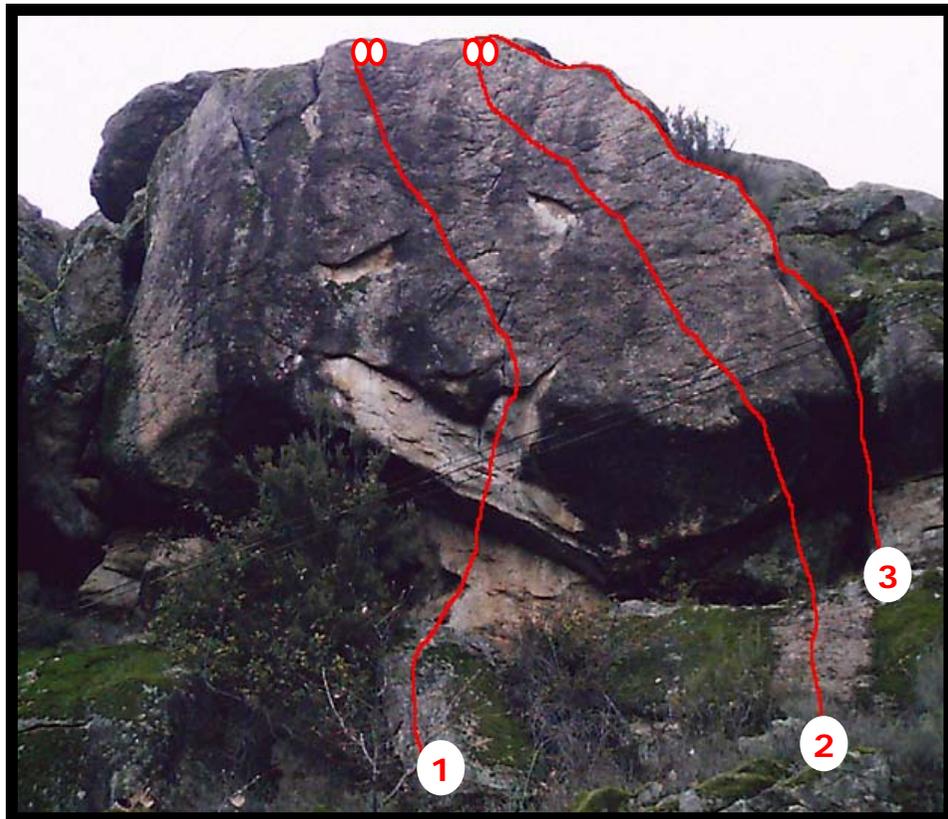
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	NASTI DE PLASTI	IV+	3	6
2	EL PALMEO DE LOS 1000 DEDOS	6B+	3+R	6
3	TOCINO LAY / VARIANTE	7B+/¿?	5+R/5+R	8
4	LA CALIDAD DEL TORDO, LA REGLETA FINA Y EL GARBANZO GORDO	6C	3+R	6

5

SECTOR:
EL CANCHAL DE LA SONRISA

Nº DE VIAS: 3

ALT. MED: 8 m



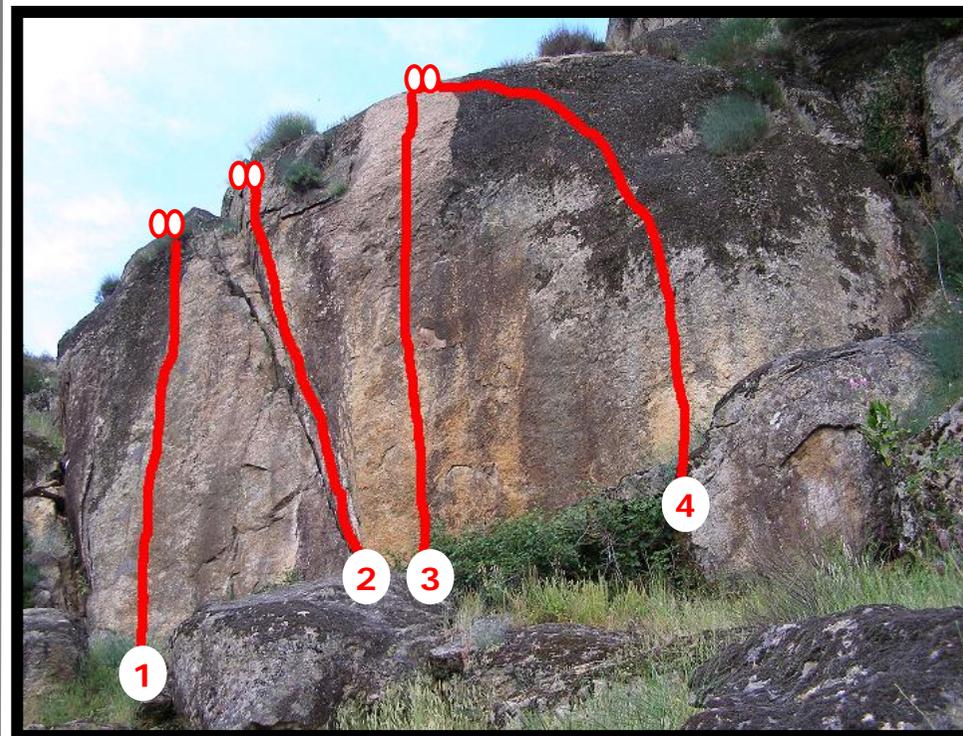
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	EXTREMA Y DURA	¿?	5+R	8 
2	MAGIA NEGRA	6C	5+R	8 
3	AL FILO DE LO POSIBLE	6A	5+R	8 

4

SECTOR:
MURO CENTRAL (IZQU.)

Nº DE VIAS: 4

ALT. MED: 8 m



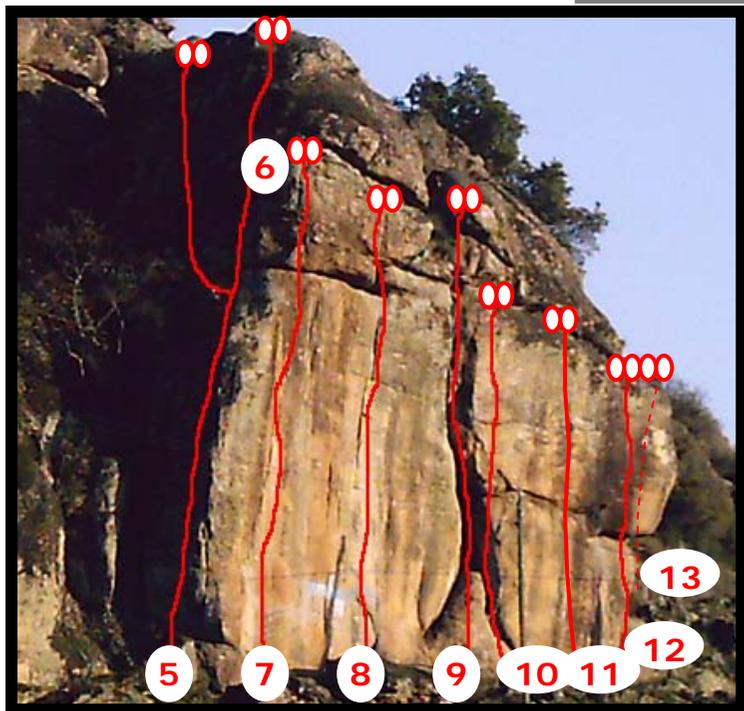
Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
1	LA TIRANOSAURUSMEN	7b+/7c	5+R	7 
2	EL RECOLECTOR DE CEREZAS	V	4+R	7
3	POWERMAN	7A+	5+R	8
4	CAZOMAN Y REGLETAISION	PROYECTO		8

4

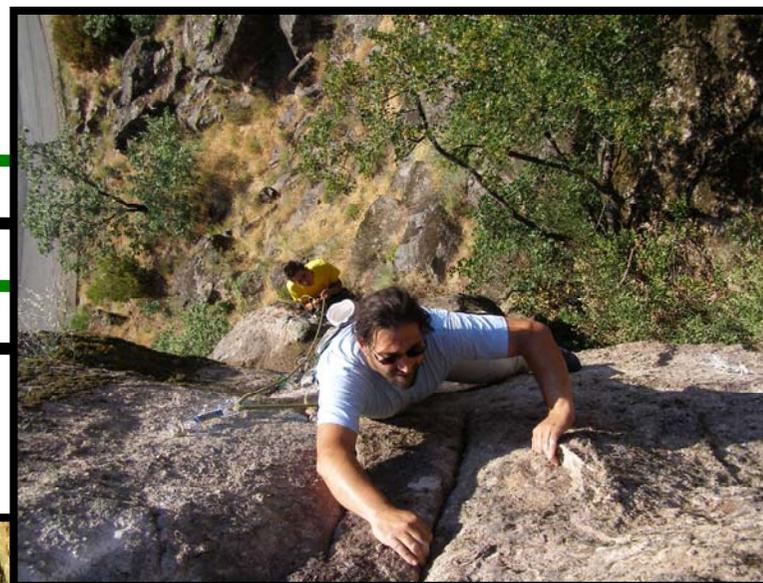
SECTOR:
MURO CENTRAL (DERECHA)

Nº DE VIAS: 13

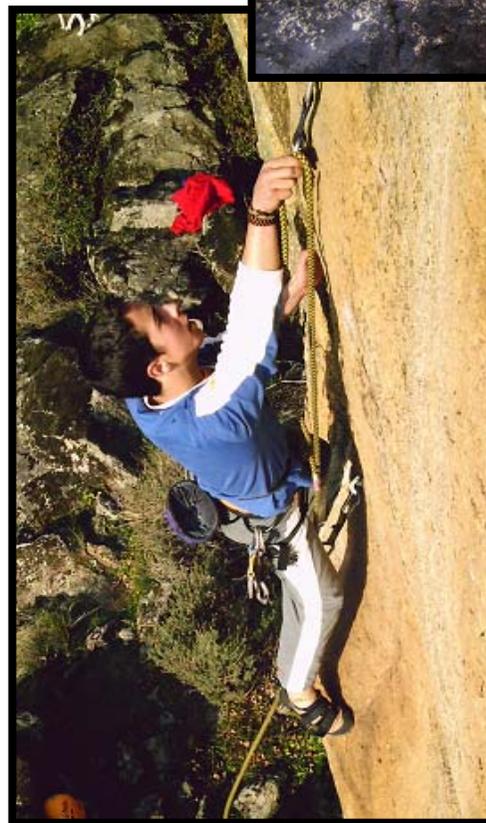
ALT. MED: 10 m



Nº	NOMBRE	GRADO	SEGUROS	METROS
5	DE CAPULLO A MARIPOSO L1/L1+L2	7A+/7B	5+R/10+R	10/16
6	ACCIÓN MOTRIZ	V	4+R	6
7	CAZATALENTOS	¿?	6+R	12
8	FRITANGA	7B+	4+R	11
9	ESTHERILLA Y SUS EMPOTRAMIENTOS DE RODILLA	6B	5+R	12
10	ORÁCULO	7B	5+R	10
11	SIMBIOSIS	¿?	5+R	10
12	GRAVEDAD 0	¿?	4+R	10
13	MAS FEA QUE UN SUSTO	PROYEC		



“Acción Motriz” V+, Muro central



“Cazatalentos”¿?, Muro central (Derecha)