



## GARGANTA DE NAVAMEDIANA-CUERDA DE LOS BARQUILLOS

### NAVAMEDIANA – NAVALPERAL DE TORMES

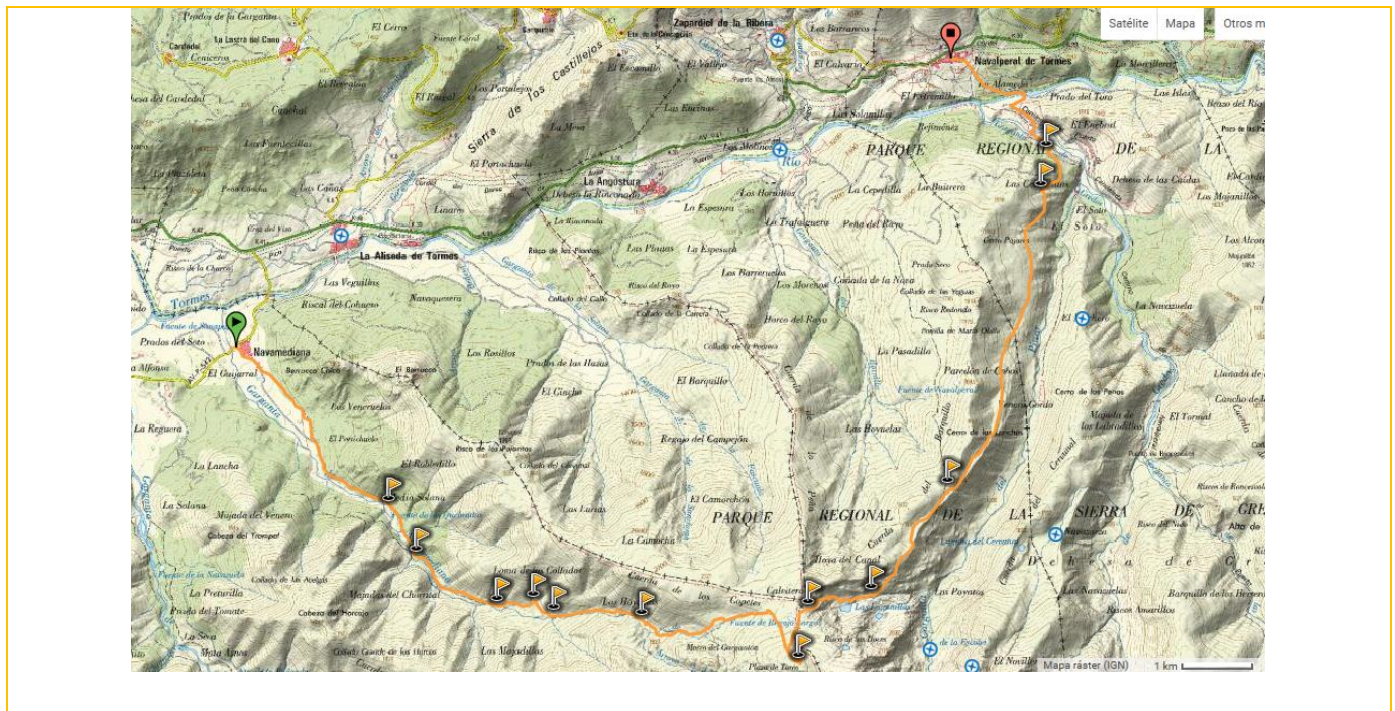
SÁBADO 21 DE MAYO DE 2016

**SÁBADO 21 de mayo: Opción LARGA (Principal)**

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos.**

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Navamediana	0 km	1.138 m	0 h 0 min	0 h
Fuente de las Quebradas	3,42 km	1.320 m	+ 55 min	55 min
Chozo de Quemaculos	6,22 km	1.580 m	+ 1 h 05 min	2 h
Las Hoyuelas	8,00 km	1.840 m	+ 45 min	2 h 45 min
Pico Plaza de Toros	11,00 km	2.311 m	+ 1h 15 min	4 h 00 min
El Calvitero	12,00 km	2.129 m	+ 25 min	4 h 25 min
Las Lagunillas	13,00 km	1.990 m	+ 25 min	4 h 50 min
Refugio de los Barquillos	15,10 km	1.856 m	+ 45 min	5 h 35 min
Pista	19,84 km	1.438 m	+ 1 h 15 min	6 h 50 min
Llegada Navalperal de Tormes.	<b>23,2 km</b>	1.310 m	+ 40 min	<b>7 h 30 min</b>

**MAPA.** Se puede descargar, junto al track, de la web.



## DESCRIPCIÓN DE LA OPCIÓN LARGA



Atravesamos la aldea de Navamediana (1.138 m), y manteniéndonos a la derecha después de cruzar una plaza con una fuente, llegaremos al cartel de inicio de la ruta de la Garganta de Navamediana PR-AV 38. El camino empieza sobre baldosas de granito y entre parcelas de muros de piedra se va adentrando en el valle, a la izquierda y por encima del arroyo. Al cabo de una hora llegamos a la **Fuente de las Quebradas (1.320 m)**, y en otra hora más, alcanzamos el **Chozo o refugio. de Quemaculos (1.580 m)**.



*Garganta de Navamediana*

Desde aquí el sendero no siempre es claro y es necesario prestar atención a las balizas del PR-AV 38, que en unos cuarenta minutos y ascendiendo unos escalones de roca, nos conduce hasta **Las Hoyuelas (1840 m)**, donde encontraremos antiguas cabañas de pastores desmoronadas, y un cartel que indica el final de la senda balizada con las marcas del PR-AV 38, **⚠ Este es el punto de retorno a Navamediana para quienes elijan la opción corta que propone este programa.**



*Las Hoyuelas*

**⚠** Para quienes continúen la marcha por la opción larga, a partir de este punto no hay senderos evidentes y los hitos escasean. Con la imprescindible ayuda del track y del mapa, y con cuidado de no desviarse hacia el Callejón de los Lobos, hemos de poner rumbo en moderado ascenso por tramos de roca y prados hacia el llano en el que se encuentra el **Refugio Regajo Largo**.

Quien lo desee, podrá desde allí hacer cima el **Pico Plaza de Toros (2.311 m)**, sin dificultad técnica que reseñar, si bien como **nota importante sobre el track facilitado**, conviene puntualizar que fue grabado en fecha 23 de abril de 2016, en condiciones de manto de nieve continuo a partir de 2.000 metros cubriendo la vegetación, por lo que quienes opten por hacer esta cima, posiblemente deban plantearse pequeñas correcciones sobre el terreno para evitar el matorral.



*Pico Plaza de Toros – 23 de abril de 2016*

El siguiente punto de referencia es **El Calvitero (2.190.- m)**, inicio de las opciones de descenso hacia Las Lagunillas. ▲ El track puesto a disposición con esta información adicional discurre por la opción más corta y directa, por el flanco izquierdo, pero también la de mayor inclinación, y de nuevo es preciso advertir que fue tomado sobre un manto de nieve transformada y compacta que facilitaba notablemente el descenso. Cabe esperar que en el día de esta marcha la nieve haya dado paso a rocas y vegetación en esta vía, mas no obstante, desde El Calvitero, si las condiciones meteorológicas son favorables, contaremos con una buena panorámica de la zona desde la que poder valorar alternativas de descenso más moderadas.




*Las Lagunillas – 23 de abril de 2016*

Una vez en Las Lagunillas hemos de dirigirnos hacia su desagüe, para con la ayuda de algunos hitos, ir manteniendo altura hasta y enfilando la Cuerda de los Barquillos. Intuyendo el sendero entre el matorral, continuaremos la marcha hasta el Refugio del Barquillo, y desde allí, iniciaremos un suave descenso a media ladera de la Cuerda de los Barquillos siempre pendientes del track, con la oportunidad de asomarnos a las bonitas vistas sobre la Garganta del Pinar.










*Garganta del Pinar desde el inicio de la Cuerda de los Barquillos.*

A falta de unos 3,5 kms del final de la ruta, tomaremos una pista de tierra  y una trocha que nos acercarán al Río Tormes, que cruzaremos para tomar un camino asfaltado que tras 1,5 kms de ascenso nos conduce en Navalperal de Tormes, final de la ruta.

**Si bien esta opción larga no reviste especial complejidad técnica, se debe tener en cuenta que el abrupto descenso desde El Calvitero a Las Lagunillas, con casi todo el desnivel de subida acumulado en las piernas y más de la mitad de la distancia de la ruta aún por recorrer, supone un incómodo obstáculo en la marcha, por lo que desde la organización se ruega que las personas que no se encuentren en la forma física adecuada para afrontar este tipo de terrenos, o la larga distancia larga ruta, o tengan dificultades para cumplir los horarios estimados en los primeros tramos de La Garganta de Navamediana, se decanten ya en Las Hoyuelas por la opción corta, consistente en retornar cómodamente a Navamediana por la senda balizada, habiendo disfrutado también de una buena jornada de montaña.**

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

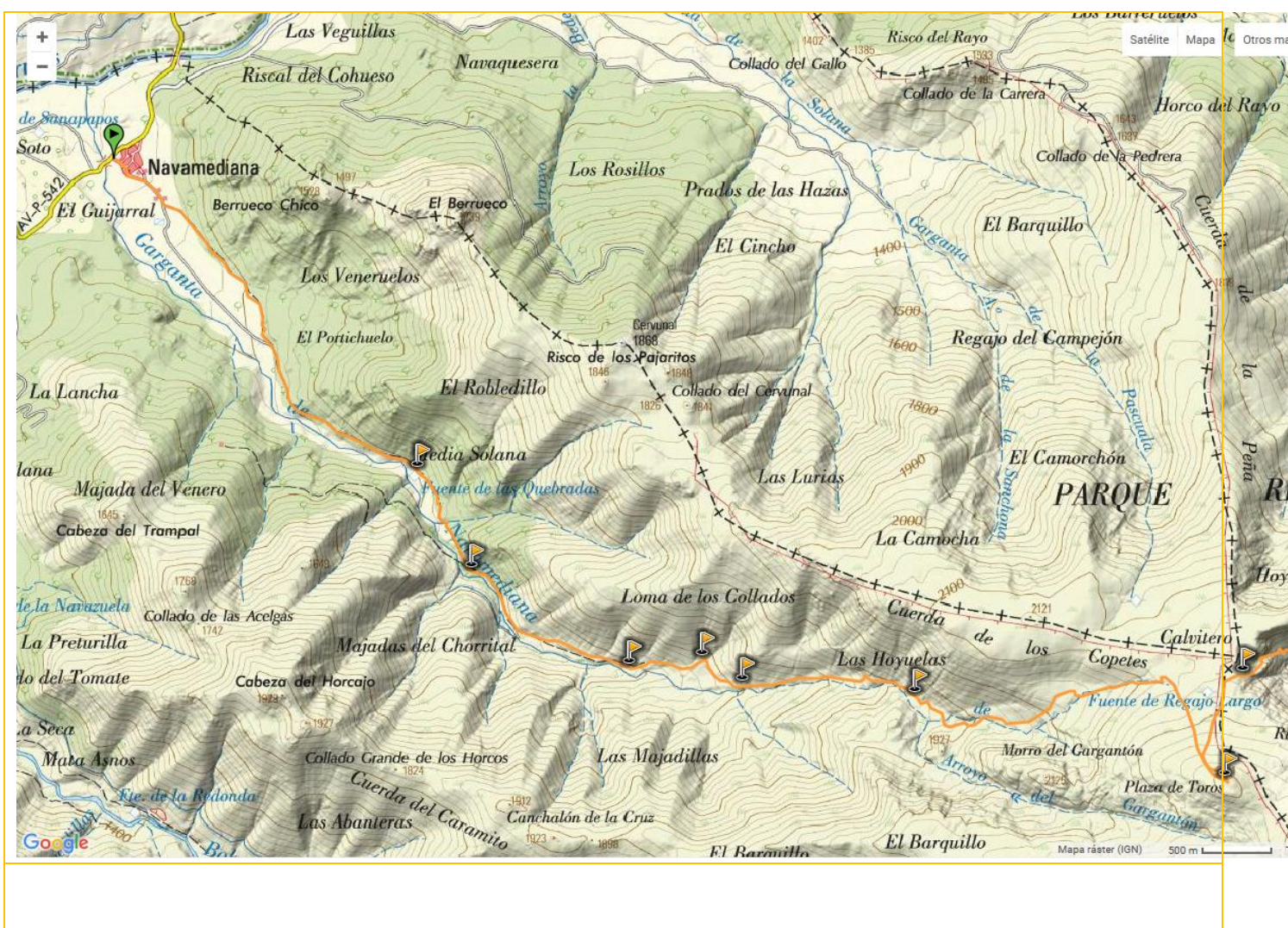
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>7:30 h.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>7:01 h</b></li> <li>• Puesta del sol: <b>21:35 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>		
Distancia Desniveles	 <b>23,2 Km.</b>	 <b>+ 1.323 m</b>	 <b>- 1.148 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Lineal</b>		
Dificultad	Física  <b>Alta</b>	Técnica  <b>Media</b>	
<b>M</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso de torrentes sin puentes</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...)</li> <li>• El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales a partir de Las Hoyuelas. Tramos de matorral bajo en la Cuerda de los Barquillos.</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En algún tramo es necesario el uso de manos a partir de Las Hoyuelas y en el abrupto descenso desde el Calvitero hasta Las Lagunillas.</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida +1.323 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 1.148 m.</li> <li>• Longitud: 23,2 km.</li> <li>• Tiempo de marcha sin paradas &gt; 7:30 Horas.</li> </ul>	
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>		
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar/Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal /Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>	Club: <b>144.175 Hz</b> Coordinador: <b>649 58 72 54</b>	Refugio:
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IGN 577 – I (Garganta de Navamediana). IGN 577 – II (Cuerda de los Barquillos) e IGN 554 – IV (Navalperal de Tormes)</b></li> </ul>		

**SÁBADO 21 de mayo: Opción Corta.**






**RECORRIDO. Distancias. Tiempos.**

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Navamediana	0 km	1.138 m	0 h 0 min	0 h
Fuente de las Quebradas	3,42 km	1.320 m	+ 55 min	55 min
Chozo de Quemaculos	6,22 km	1.580 m	+ 1 h 05 min	2 h
Las Hoyuelas	8,00 km	1.840 m	+ 45 min	2 h 45 min
Chozo de Quemaculos.	9,78km	1.580 m	+ 45 min	3 h 30 min
Fuente de las Quebradas	12,58km	1.320 m	+ 1 h 05 min	4 h 30 min
Llegada: Navamediana.	<b>16,00 km</b>	1.138 m	+ 55 min	<b>5 h 25 min</b>

**MAPA.** Se puede descargar, junto al track, de la web.

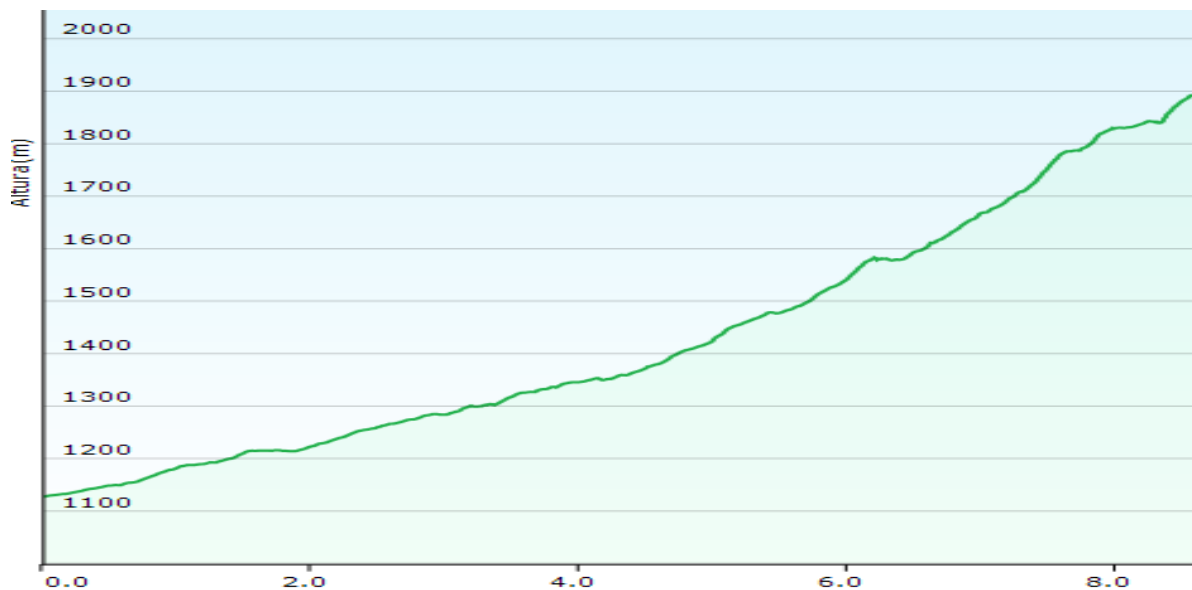


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>5 h 25 min.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Salida sol: <b>7:01 h</b></li> <li>• Puesta del sol: <b>21:35 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>		
Distancia Desniveles	 <b>16 Km.</b>	 <b>+ 700 m</b>	 <b>- 700 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Lineal de ida y vuelta.</b>		
Dificultad	Física <b>II</b>	Media	Técnica <b>I</b> Baja
<b>M 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso de torrentes sin puentes</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc.)</li> </ul>		
<b>I 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sendas o señalización que indica la continuidad</li> </ul>		
<b>D 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por caminos de herradura</li> </ul>		
<b>E 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida + 700 m.</li> </ul>		
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>		
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (1,5 l) / Protección solar / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>	Club: <b>144.175 Hz</b> Coordinador: <b>649 58 72 54</b>	Refugio:
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>IGN 577 – I y II</b></li> </ul>		



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



Atravesamos la aldea de Navamediana (1.138 m), y manteniéndonos a la derecha después de cruzar una plaza con una fuente, llegaremos al cartel de inicio de la ruta de la Garganta de Navamediana PR-AV 38. El camino empieza sobre baldosas de granito y entre parcelas de muros de piedra se va adentrando en el valle, a la izquierda y por encima del arroyo. Al cabo de una hora llegamos a la **Fuente de las Quebradas (1.320 m)**, y en otra hora más, alcanzamos el **Chozo o refugio. de Quemaculos (1.580 m)**.

Desde aquí el sendero no siempre es claro y es necesario prestar atención a las balizas del PR-AV 38, que en unos cuarenta minutos y ascendiendo unos escalones de roca, nos conduce hasta **Las Hoyuelas (1840 m)**, donde encontraremos antiguas cabañas de pastores desmoronadas, y un cartel que indica el final de la senda balizada con las marcas del PR-AV 38,

**⚠** EL retorno a Navamediana se realiza cómodamente desde este punto por la misma senda balizada, habiendo disfrutado de una buena jornada de montaña.

## NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.

- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
  - Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
  - El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
  - Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
  - Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
  - Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
  - Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
  - Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
  - Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

## LOGÍSTICA. Transporte. Precio

### TRANSPORTE. HORARIOS

---

En Autobús.

Los siguientes horarios son orientativos y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- Salida de Canillejas: 7:00 h.
- Salida de Plaza Castilla: 7:15 h. (depósito canal).
- Salida de Las Rozas (Carrefour): 7:40 h.
- Inicio de la marcha: 10:30 h.
- Finalización de la marcha corta (Navamediana): 18:30 h.
- **El autobús debe permanecer estacionado 9 h. en Navamediana; es decir hasta las 19:30 h. aprox. en cumplimiento de la legislación vigente.**
- Finalización de la marcha larga (Navalperal de Tormes): 19:00 h.
- Llegada del autobús a Navalperal del Tormes desde Navamediana: 19:45h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 19:50 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 22:50 h

Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

En la aldea de Navamediana **no existen establecimientos en los que poder abastecerse antes de la actividad**, por lo que todos los participantes deberán venir ya debidamente aprovisionados de agua y comida.

### PRECIO

15 €. Federados (con Licencia B o superior)

18 €. Otros. (Incluye seguro)

### INSCRIPCIONES

Directamente en la web.

**Pago:** Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club

**De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.**

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

### ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

[http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

## COORDINADORES

General: Jorge García Ruiz: E-mail: [garujor@gmail.com](mailto:garujor@gmail.com) / Tlf: 649 58 72 54

Control y Seguridad: Jorge García/ el resto del equipo serán designado de entre los participantes.

## INFORMACIÓN GENERAL. Geografía, clima, flora y fauna.

La Garganta de Navamediana conforma junto con la Garganta de Bohoyo, el acceso desde el oeste hasta las zonas altas del Macizo Central de Gredos. La ruta propuesta recorre por entero la primera de ellas para, una vez alcanzado el macizo en las cercanías de las Cinco Lagunas, enlazar con la Cuerda de los Barquillos, que en paralelo y a media altura respecto de la Garganta del Pinar, conduce hasta Navalperal de Tormes.

La Sierra de Gredos es la más alta del centro de España. Su macizo central se encuentra delimitado por el Puerto del Pico y el Puerto de Tornavacas, en el que se ubican varias cumbres por encima de los 2400.- metros, como el Almanzor (2.592.- m) o La Galana (2.572.- m), y otros como el pico Plaza de Toros (2.311.- m), que los participantes en la actividad tendrán ocasión de coronar.

Esta cadena montañosa se caracteriza por sus numerosos y profundos valles y barrancos, por los que fluyen arroyos y torrentes, que incluso siguen manando en verano. Destaca por su marcada formación de relieve debido a las glaciaciones, y por el dominio absoluto del granito.

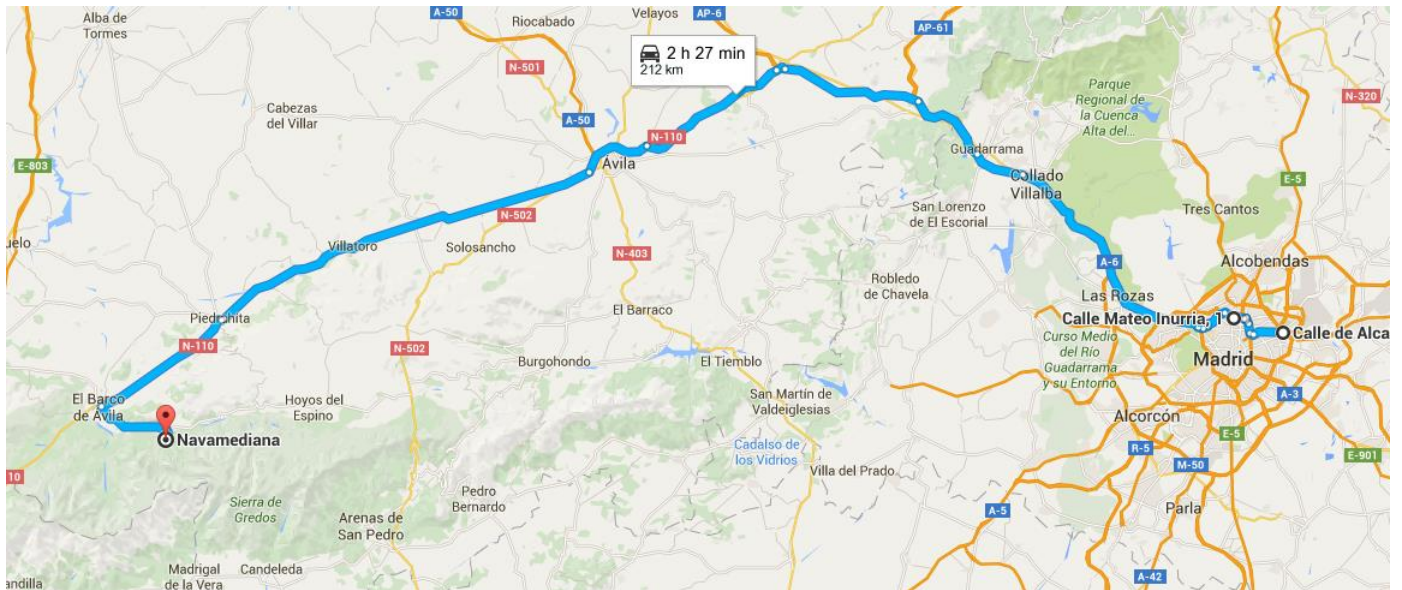
Con su clima de alta montaña, la Sierra de Gredos es una isla húmeda en el centro de la Península Ibérica. Son frecuentes las precipitaciones en las cumbres y las grandes desigualdades térmicas entre las vertientes norte y sur, propiciadas en buena parte por el efecto barrera del sistema montañoso, que protege a los pueblos del sur de la influencia de los fríos vientos del norte, y por otra, acordona el flanco norte impidiendo la entrada de los vientos cálidos y húmedos del suroeste. Así las cosas, en el Valle del Tormes, en el que se localiza nuestra actividad, el clima es notablemente más frío y seco que en el del Tiétar.

La flora de la Sierra de Gredos alberga cerca de 1400 especies y en el recorrido podremos apreciar especies tales como roble, encina, tomillo, cantueso y por encima de 1600 metros, el piorno serrano característico de las montañas de granito del centro de España. La abundante flora se corresponde con una fauna no menos variada, siendo la cabra montés su representante más emblemática, además de interesantes aves rapaces como el águila real, el águila imperial, el azor y el buitre leonado.

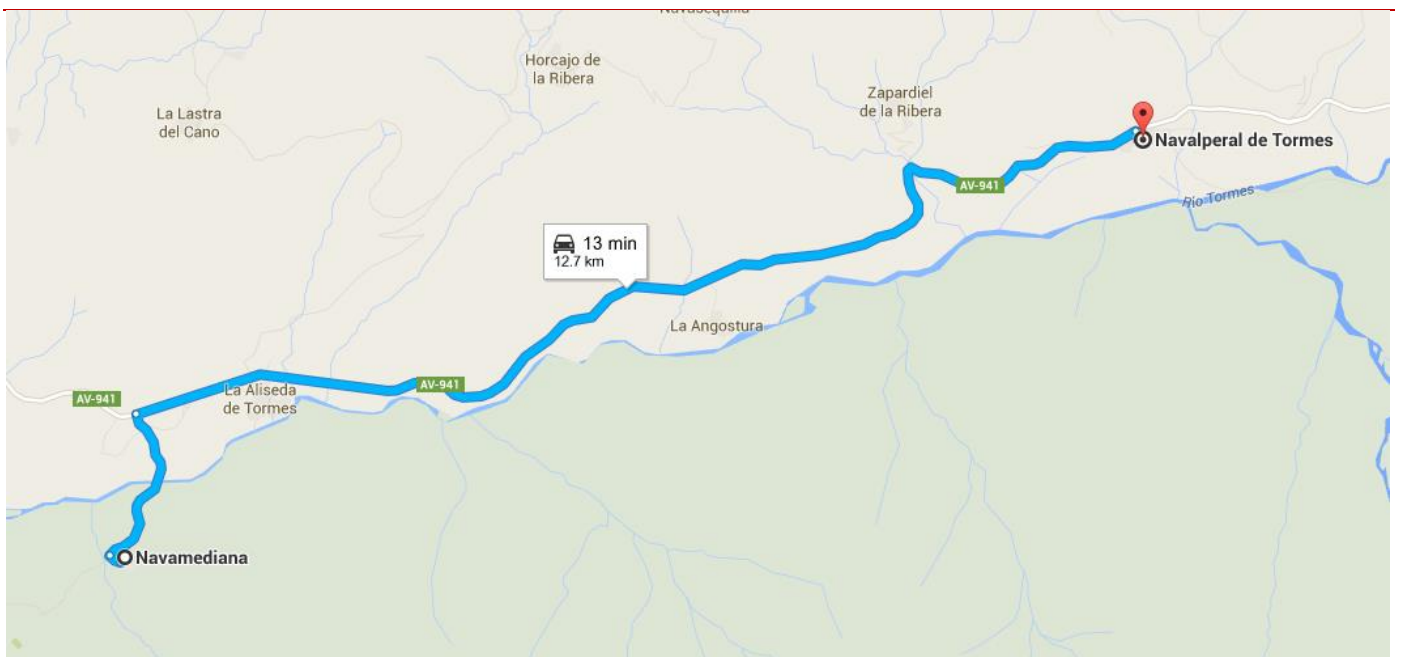
Actualmente, la zona de la sierra perteneciente a la provincia de Ávila está declarada como Parque Regional, ocupa una superficie de 86.236 hectáreas, dentro de la cual hay 28 municipios, que albergan unos 22.000.- habitantes en total.

## COMO LLEGAR

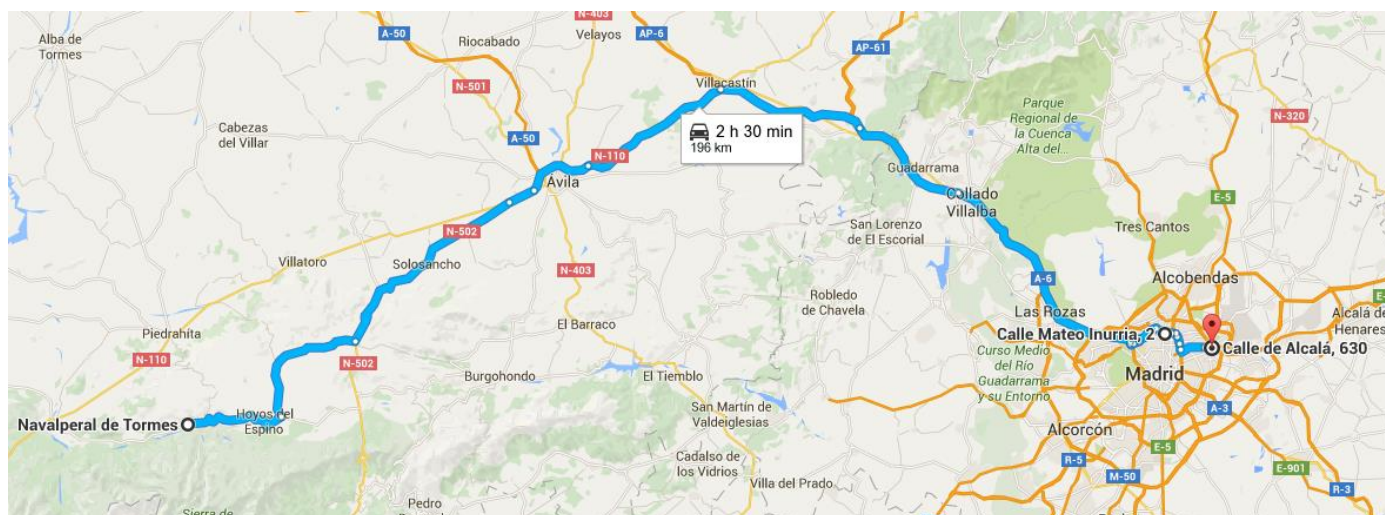
### Acceso a Navamediana desde Madrid



### Acceso a Navalperal de Tormes desde Navamediana



## Acceso a Madrid desde Navalperal de Tormes.



## AGRADECIMIENTOS

A Yolanda Sancho Hidalgo, Francisco González, Asun Jiménez y José Antonio Fagúndez por sus inestimables contribuciones a la preparación de esta información adicional.

Madrid, a 25 de abril de 2016.

Jorge García Ruiz.  
Coordinador de la actividad.