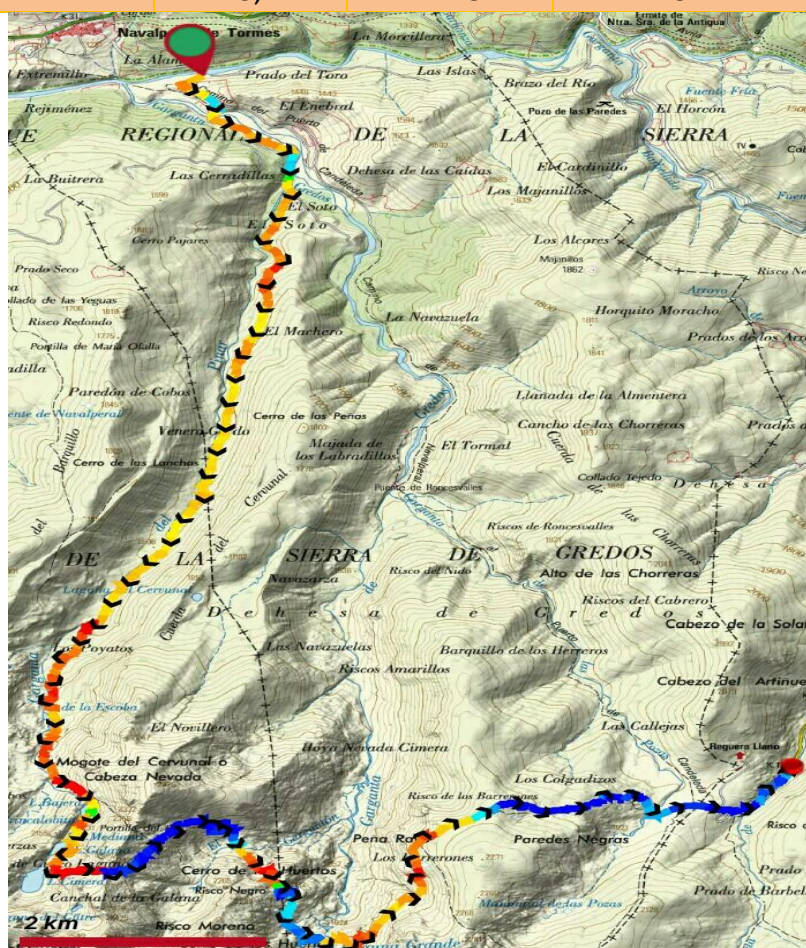






RECORRIDO OPCIÓN 1. Distancias. Tiempos. Navalperal de Tormes – Cinco Lagunas – La Plataforma.

MAPA OPCIÓN 1. Se puede descargar, junto al track, de la web.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Navalperal de Tormes	0,0	1.233	0 h	0 h
El Soto	2,3	1.303	39'	39'
Vega del Horno	6,7	1.596	1h 27'	2h 06'
Laguna de Majalaescoba	9,2	1.838	55'	3h 01'
Laguna Bajera	10,6	2.078	46'	3h 47'
Portilla del Rey	12,2	2.349	52'	4h 39'
Praderas del Gargantón	14,7	1.964	57'	5h 36'
Collado del Gargantón	15,6	2.068	22'	5h 58'
Laguna Grande	16,8	1.943	24'	6h 22'
Barrerones	19,5	2.163	49'	7h 11'
Prado de las Pozas	21,7	1.917	40'	7h 51'
Plataforma	23,4	1728	34'	8h 25'



Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h30'.(Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 07:07 h • Puesta del sol: 19:47 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 23,5 Kms	 + 1.490 m	 - 937 m			
Tipo recorrido	Travesía					
Dificultad	Física	IV	Muy alta	Técnica	III	Media/alta
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • 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. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • 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...) • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas • Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. 				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables. 				
E	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.490 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 937 m. • Longitud: 23,5 kms. • Tiempo de marcha sin paradas: 8h 30' 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
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 / Piolet / Crampones					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Club: 144.775 Hz Coordinador: 659898397			
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN 577-II (Laguna Grande). E-25 Sierra de Gredos. Editorial Alpina 					

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. OPCIÓN 1

Partiremos del aparcamiento habilitado en las cercanías del pueblo de Navalperal de Tormes; desde el pueblo sale una estrecha carretera que en descenso, nos acerca al río Tormes.

La senda que seguiremos, señalizada como PR AV-35, comienza en ascenso, se trata de una pista que atraviesa una majada y, una vez superada, tomaremos, en descenso, el desvío que sale a nuestra derecha para atravesar el puente conocido como de Gredos o de las Ranas, gracias al que salvaremos las aguas que descienden de la Garganta de Gredos y, de la que nosotros vamos a seguir, la Garganta del Pinar.

Avanzamos, con el río a nuestra izquierda, por un paraje de abundante fronda con buenos ejemplares de roble melojo, sauces, alisos y temblones, y desde donde puede observarse una buena vista de la mole granítica conocida como Cabeza Nevada o Mogota del Cervunal.

En breve llegamos a un nuevo cruce señalizado y conocido como Las Juntas por ser el punto de confluencia de las dos gargantas. Allí atravesamos el puente de las Tenadas que nos permite superar el arroyo del Pinar y, una vez superado, elegimos el sendero a nuestra derecha (opción 2 por el camino de la izquierda), para remontar la garganta del Pinar.

Ahora avanzaremos con el arroyo a nuestra derecha y aún bajo la sombra del bosque de ribera. Vamos ascendiendo hasta alcanzar los restos de un robledal con fuente incluida. A partir de aquí la senda entra en una sucesión de falsos llanos, a media ladera salpicada de brezales.

Durante más de dos horas avanzamos por esta garganta. Alcanzaremos una zona de praderías conocida como los Prados de la Vega en las proximidades del chozo de la Barranca.

De la parte posterior del chozo sale una empinada trocha, entre grandes bloques y lajas de piedra granítica. Al comienzo se salva un desnivel importante mediante un zig-zag con piedra suelta, pero enseguida ganamos altura y la ascensión hasta la Laguna de Majalaescoba se hace más cómoda, además de encontrarse bien señalizada por numerosos hitos de piedra. Los hitos nos hacen superar la laguna por su flanco izquierdo y, de este modo, tomar dirección sureste, hacia el desagüe natural de las Cinco Lagunas por donde ascenderemos. En corto espacio de tiempo salvamos un importante desnivel.

La recompensa de esta laboriosa subida no se hace esperar....llegamos a la primera de las 5 lagunas: la Laguna Bajera. Desde aquí vamos atravesando las lagunas: Bajera, Brincalobitos, Mediana, Galana y por fin llegamos a la Cimera.

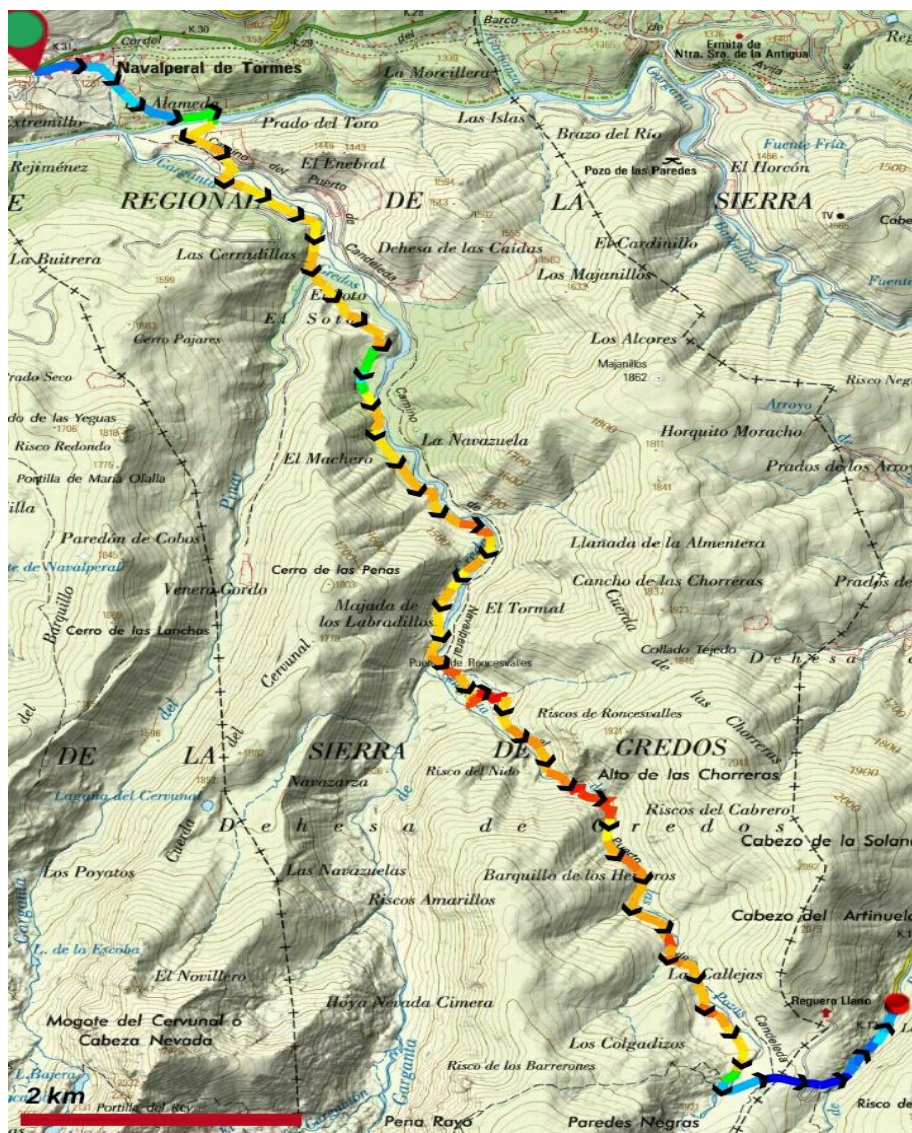
A partir de aquí vamos subiendo en fuerte pendiente siguiendo los hitos hasta llegar a la Portilla del Rey. Desde aquí vamos siguiendo la Trocha Real en descenso para dirigirnos al arroyo del Gargantón. Antes dejamos a la izquierda un desvío que nos llevaría a la Laguna Bajera.





Una vez en el arroyo iniciamos un ascenso para llegar al collado del Gargantón. Desde aquí iniciamos el descenso a la Laguna Grande cruzándola por su lado norte, llegaremos al PR AV-17, ascenderemos hacia Los Barrerones y, finalmente, llegaremos a La Plataforma de Hoyos del Espino, punto final de nuestro agotador recorrido.

RECORRIDO OPCIÓN 2. Distancias. Tiempos. Navalperal de Tormes-Garganta de las Pozas-la Plataforma

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Navalperal de Tormes	0,0	1.234	0 h 00'	0 h
La Alameda	1,7	1.236	25'	25'
El Soto	3,9	1.303	38'	1h 03'
Majada de los Labradillos	7,5	1.476	1h 06'	2h 09'
Hoya del Risco	10,1	1.659	52'	3h 01'
Prado de las Pozas	13,5	1.920	1h 10'	4h 11'
Llegada: La Plataforma	15,3	1728	36'	4h 47'

MAPA OPCIÓN 2. Se puede descargar, junto al track, de la web.



Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> 5h.30' (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 07:07 h Puesta del sol: 19:47 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 15,5 Kms	 + 731 m	 - 311 m			
Tipo recorrido	Travesía					
Dificultad	Física	II	Media	Técnica	II	Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C 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. La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas 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...) El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	2	<ul style="list-style-type: none"> Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida +731 m. Desnivel acumulado de bajada: - 311 m. Longitud: 15,5 kms. Tiempo de marcha sin paradas: 5h.30' 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
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: 112		Club: 144.775 Hz Coordinador: 659898397			
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> IGN 577-II (Laguna Grande). E-25 Sierra de Gredos. Editorial Alpina 					

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. OPCIÓN 2

Seguiremos el mismo recorrido que la opción 1 hasta las Juntas. Aquí cogemos la desviación de la izquierda y vamos ascendiendo con la Garganta de Gredos a nuestra izquierda. Pasamos por el refugio de Labradillo y más adelante llegamos al puente de Roncesvalles.

Lo cruzamos y ahora vamos ascendiendo por la Garganta de las Pozas que nos ofrece buenas vistas de Cabeza Nevada. Pasamos el refugio de Roncesvalles y más adelante tenemos que vadear la Garganta de las Pozas (1638 m). En este tramo la garganta es bastante agreste. Pasamos el arroyo Colgadizo y tenemos que volver a cruzar el arroyo. Ahora vamos por un buen sendero bien hitado y llegamos al Prado de las Pozas.

Ya en el Prado de las Pozas cogemos el PR-AV17 y siguiéndolo ya por camino empedrado llegamos al final de nuestro recorrido: la Plataforma de Gredos.

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.
- 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 ayudarle 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.
- En ésta actividad invernal es muy posible la necesidad de usar crampones y piolet, aquellos participantes que tengan licencia tipo AU, A, tendrán que abonar un suplemento de 3 €. en concepto de seguro, que les cubra el uso de dichas herramientas.

- Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que haya nieve y/o bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- 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. Horarios

Transporte: 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 (C/ Alcalá, 634): 7:00 h.
- Salida de Plaza Castilla (depósito canal): 7:15 h.
- Las Rozas (rotonda Carrefour): 7:40 h.
- Inicio de la marcha: 10:30 h.
- Finalización de la marcha larga: 19 h.
- El autobús permanecerá estacionado 9 h en Navalperal .
- Regreso autobús hacia Madrid: 20:30 h. (siempre que no surjan imprevistos)
- Llegada a Madrid (Canillejas): 23:30

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

INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- 15 €. Federados (con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar)
- 18 €. Otros. (Incluye seguro)

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”.

COORDINADORES

Coordinador de la actividad: Jose. 659898397 Email: josemanueldemiguel gmail.com

Control y Seguridad: Se presentará a los coordinadores de seguridad el día de la marcha, antes de comenzarla.