



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
VIVAC

Garganta de Bohoyo – Cabeza Nevada – Garganta de Navamediana

24 - 26 de agosto 2018

INFORMACIÓN GENERAL. Geografía. Flora y fauna. Gastronomía. Cultura

El trazado de esta senda está cargado de historia. Fue el camino tradicional utilizado por pastores, cazadores y primeros montañeros y naturalistas para acceder a Cinco Lagunas, Almanzor, La Galana e incluso la Laguna Grande. Desde que se construyó la carretera de Hoyos del Espino a la Plataforma para facilitar el acceso al Circo de Gredos, ha quedado un poco olvidada. Esta ruta recorre la Garganta de Bohoyo, una de las gargantas norteñas más hermosas de la Sierra de Gredos y va remontando el valle modelado por una antigua lengua glaciaria, hasta su nacimiento en el Collado del Belesar.

El Parque Regional de la Sierra de Gredos es un espacio natural español protegido que se localiza en el extremo sur de la provincia de Ávila, en la comunidad autónoma de Castilla y León y abarca una superficie de 86 397 ha.

Toda la Sierra se puede considerar un inmenso batolito granítico, serán las variaciones climatológicas, y sobre todo, las geomorfológicas las que condicionan de forma importante el tipo de suelos. El estrato arbóreo se extiende hasta los 1500–1600 m, representado por el encinar hasta los 800 ó 950 metros y por el rebollar o el pinar a altitudes superiores.

La vegetación suprasilvática está formada por piornales climácicos hasta el nivel de los pastizales alpinos y roquedos. Si partimos del nivel altitudinal más bajo de cada vertiente y ascendemos siguiendo la ladera nos encontramos con una sucesión de formaciones (cliserie) muy clara y marcada.

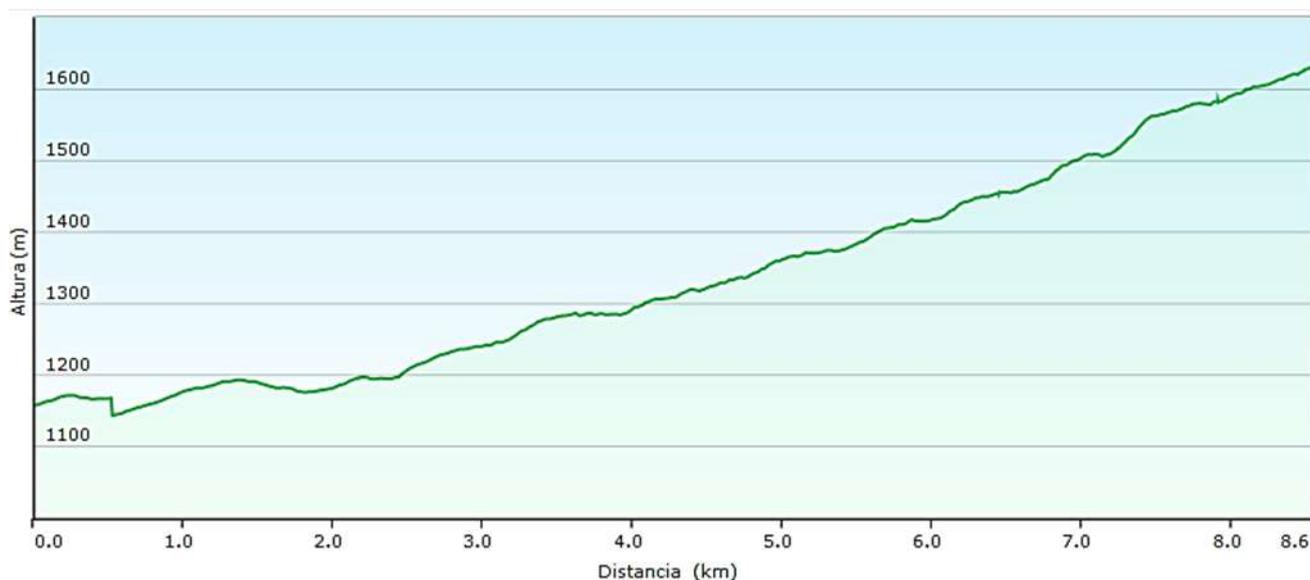
En las riberas la especie más común es el sauce que se presenta fundamentalmente en forma arbustiva, también es frecuente encontrar alisos, chopos, y álamo negro. En la parte alta de las gargantas en la proximidad de las corrientes de agua, aparecen algunos ejemplares aislados de abedul.

PROGRAMA

Viernes 24 de agosto

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Carretera AV-P 542	1.170m				
La Seca	1.340m	4,4 Km	170 m	1h15	1h15
Fuente de la Redonda	1.400m	5.6 Km	60 m	0h30	1h45
Fuente de la Cruz	1.650m	8,6 Km	250 m	0h45m	2h30
TOTAL		8,6 Km	480 m		2h30



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

A las 19h00 del viernes todos los participantes deberán reunirse en el pueblo de Bohoyo, desde donde se tomará la carretera Av-P 539 con destino a Navamediana, hasta llegar al punto donde da inicio el camino de subida a la Garganta de Bohoyo, donde se aparcarán los coches (ver foto).

Como el regreso se realiza al mismo pueblo de Navamediana, interesa dejar algún coche en el pueblo de Navamediana para ahorrarnos aproximadamente 2 km de carretera.



Inicio de la Garganta, parking

Al principio caminamos por una pista forestal que se adentra en un robledal y que después de unos 25 minutos nos deja en una zona de prados donde encontramos un cartel que anuncia la Fuente de Navazuela. La pista continúa otro poco más entre robles y comienza a ascender hasta que se transforma en el camino que vamos a seguir durante todo el trayecto.

La garganta la llevamos a nuestra derecha según subimos y poco a poco vamos ganando altura con relación a ella. Al cabo de 6 km llegamos al primero de los cinco refugios que vamos a encontrar en esta ruta, es el Refugio de La Seca. El siguiente, el Refugio de La Redonda, está próximo al anterior, solo 10-15 minutos los separan. Ambos son pequeños, pero están perfectamente conservados. La altura con relación a la garganta va disminuyendo, poco a poco, hasta que llega un momento en que vamos pegados a ella.

Al cabo de unas 2 horas de marcha, y siempre por camino bien marcado, al llegar a una zona de prados de cierta extensión e inclinación, el camino asciende para alcanzar el Refugio de La Longuilla, situado en la parte más alta de estos prados, y que, antes de iniciar esta subida, desde abajo, no veíamos. Este es el refugio más grande de todos y está dividido en dos partes.

Al salir del refugio hay que estar atentos para encontrar el camino, porque no está muy claro donde arranca. Hay distintos hitos, que despistan un poco, y lo que sorprende después de encontrarlo, es lo claramente marcado que está y lo fácil que es seguirlo. El camino sale casi a la misma altura del refugio, solo un poco más abajo de él. Merece la pena perder un rato hasta encontrarlo.

Ahora vamos bastante más altos que la garganta.

A lo largo del camino pasaremos por diversas fuentes: La fuente del Prado (1.200m), Fuente de la Navazuela (1.300m), Fuente de la Redonda (1.400m), Fuente de la Cruz (1.600m). Nuestro objetivo es alcanzar la Fuente de La Cruz a las 22h00 y pasar la noche en los alrededores. Aunque en función de las incidencias de la ruta se podría pernoctar antes.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 2h30 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 07h35 Puesta del sol: 21h05 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 8,6 Km	 + 480 m	 0 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	1	Baja	Técnica	1	Baja
M	1	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos principales bien delimitados o señalizados con cruces claros con indicación explícita o implícita. Mantenerse sobre el camino no exige esfuerzo de identificación de la traza. Eventualmente seguimiento de una línea marcada por un accidente geográfico inconfundible (una playa, la orilla de un lago...). 				
I	1	<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. 				
D	1	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	2	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +480 m. • Desnivel acumulado de bajada: 0 m. • Longitud: 8,6 Km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz		Tlf Coordinador: 697 40 54 53	
Cartografía						

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Fuente de la Cruz	1.650 m				
Refugio del Belesar	2.000 m	5 km	350 m	1h20	1h20
Pico Picorucho	2.413 m	7 km	413 m	1h15	2h35
Collado de Cinco Lagunas	2.358 m	7,6 km	-55 m	0h15	2h50
Laguna Bajera	2.080 m	9 km	-278 m	0h40	3h30
Pico Cabeza Nevada	2.428 m	10 km	348 m	1h00	4h30
Laguna Bajera	2.080 m	11 km	-348 m	0h40	5h10
TOTAL		11 km	+1,114m /- 681m		5h10



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Nos levantaremos a las 07h para desayunar, recoger todo el material y empezar a andar a las 8h. El camino continúa dejando el arroyo a nuestra derecha, para pasar a continuación por una zona conocida como La Froya (1.800m), después por el refugio del Belesar (1.150m) y más tarde por la fuente de los Serranos (2.200m) donde el camino cruza el arroyo y empieza a ascender la vertiente de la derecha, hasta llegar a la cuerda y ascender al Picorucho (2.413m). Existe la posibilidad de ascender a la cuerda de la izquierda y alcanzar el pico Meapoco (2.413m) y desde allí bajar al collado del Belesar.

Una vez alcanzada la cuerda, nos dirigiremos a la Portilla de las Cinco Lagunas (2.358m), desde donde se inicia el descenso, pasando en primer lugar por la laguna Cimera (2.100m), la laguna Galana, la laguna Mediana, la Brincalobitos y por último, la laguna Bajera (2.080m), donde pasaremos la noche. Desde esta laguna, el que se encuentre con fuerzas podrá subir al Cabeza Nevada (2.428m). La subida y la bajada al pico se harán por el mismo camino.

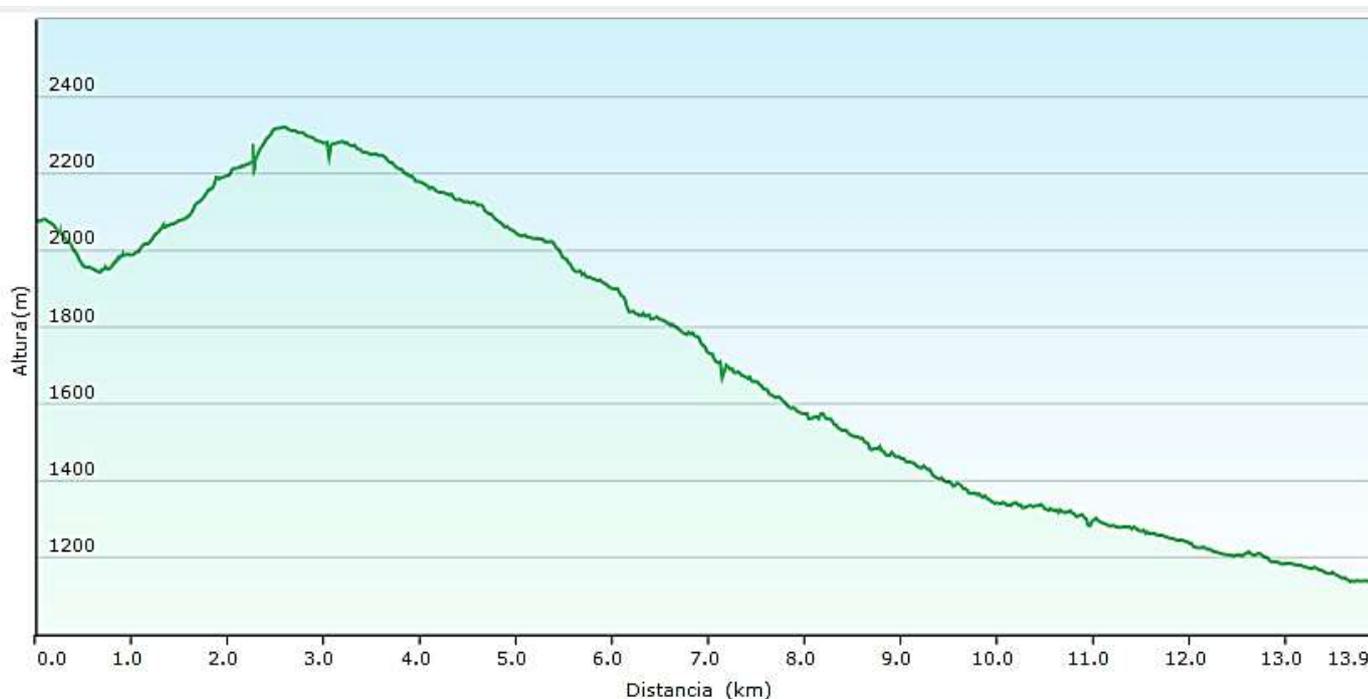
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5h10 h . (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 07h35 Puesta del sol: 21h05 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 		
Distancia Desniveles	 11 Km	 +1.114 m	 -681 m
Tipo recorrido	 Lineal		
Dificultad	Física	3 Alta	Técnica 1 Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro. • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90 • Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta 	
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 	
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	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.114 m. • Desnivel acumulado de bajada: -681 m. • Longitud: 11 Km. 	
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica. Sse revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.	Emisora Club: 144.175 Hz Tif Coordinador: 697 40 54 53	
Cartografía			

Domingo 26 de agosto

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Laguna Bajera	2.080 m				
Callejón de los Lobos	2.321 m	2,5 km	241 m	1h15	1h15
Pico Plaza de Toros	2.311 m	3,8 km	-10 m	0h30	1h45
Hoya Robia	1.850 m	6,5 km	-461 m	1h00	2h45
Fuente de las Quebradas	1.300 m	9 km	-550 m	1h00	3h45
Navamediana	1.250 m	14 km	-50 m	1h30	5h15
TOTAL			+241 m / - 1.071 m		5h 15



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Como en el día anterior, nos levantaremos a las 7 de la mañana para desayunar, recoger el campamento y empezar la marcha a las 8. En primer lugar descenderemos junto al arroyo del desagüe de la laguna Bajera dejándolo a la izquierda. Llegaremos a una hondonada (1.900m) desde donde el camino empieza a ascender hasta alcanzar lo que se conoce como Callejón de los Lobos (2.321m).

Desde ese punto el camino comienza a descender dejando a nuestra izquierda el pico Plaza de Toros (2.311m) para iniciar el descenso a la Garganta de Navamediana, donde el camino coincide con el PR-AV 38.

El camino continúa descendiendo dejando el arroyo a la izquierda, pasando por el chozo de Quemaculos (1.600m), la fuente de las Quebradas (1.300m).

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5h15 h . (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 07h35 Puesta del sol: 21h05 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 14 Km	 +241 m	 -1.071 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	2	Media	Técnica	1	Baja
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro. • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90 • Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta 				
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 				
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	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +241 m. • Desnivel acumulado de bajada: -1.041 m. • Longitud: 14 Km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica. Sse revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz		Tlf Coordinador: 697 40 54 53	
Cartografía						

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **Dado que el espacio natural que visitaremos el domingo está protegido y es necesario un permiso para poder realizar la ruta. Se requiere especial atención a no abandonar el sendero señalizado, porque puede suponer una amenaza para la flora y fauna, y riesgo de penalización para el senderista.**
- **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 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.
- 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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a denegar la participación en ella.

LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio.

ALOJAMIENTO

Vivac. Es necesario llevar saco de dormir y funda de vivac o tienda.

TRANSPORTE

En coches particulares, que coordinará el organizador.

PRECIO

Federados con licencia A o superior: 2 €.

Resto 11 €. Incluye 3 €/día de seguro.

INSCRIPCIONES

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 6 de agosto de 2018.

Pago: Precio total correspondiente (federado A 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 7º del [Protocolo de Participación en Actividades](#).

COORDINADOR

Ver el cartel.

COMO LLEGAR

Por la A-6, tomando el desvío a Ávila hasta El Barco de Ávila y luego a Bohoyo. 2h20m sin paradas.

<https://www.google.es/maps/dir/40.4578854,-3.6884443/05690+Bohoyo,+%C3%81vila/@40.353817,-5.4910706,11.86z/data=!4m18!1m7!3m6!1s0xd3fbce498f6393b:0xd68879bf77bf1b40!2s05690+Bohoyo,+%C3%81vila!3b1!8m2!3d40.3156321!4d-5.4417473!4m9!1m1!4e1!1m5!1m1!1s0xd3fbce498f6393b:0xd68879bf77bf1b40!2m2!1d-5.4417473!2d40.3156321!3e0>

