



III Trofeo Cordales "Pegaso 2011".

- 11ª ACTIVIDAD -

"TRES LAGUNAS"

Sabado 22 de Octubre de 2.011

SITUACIÓN

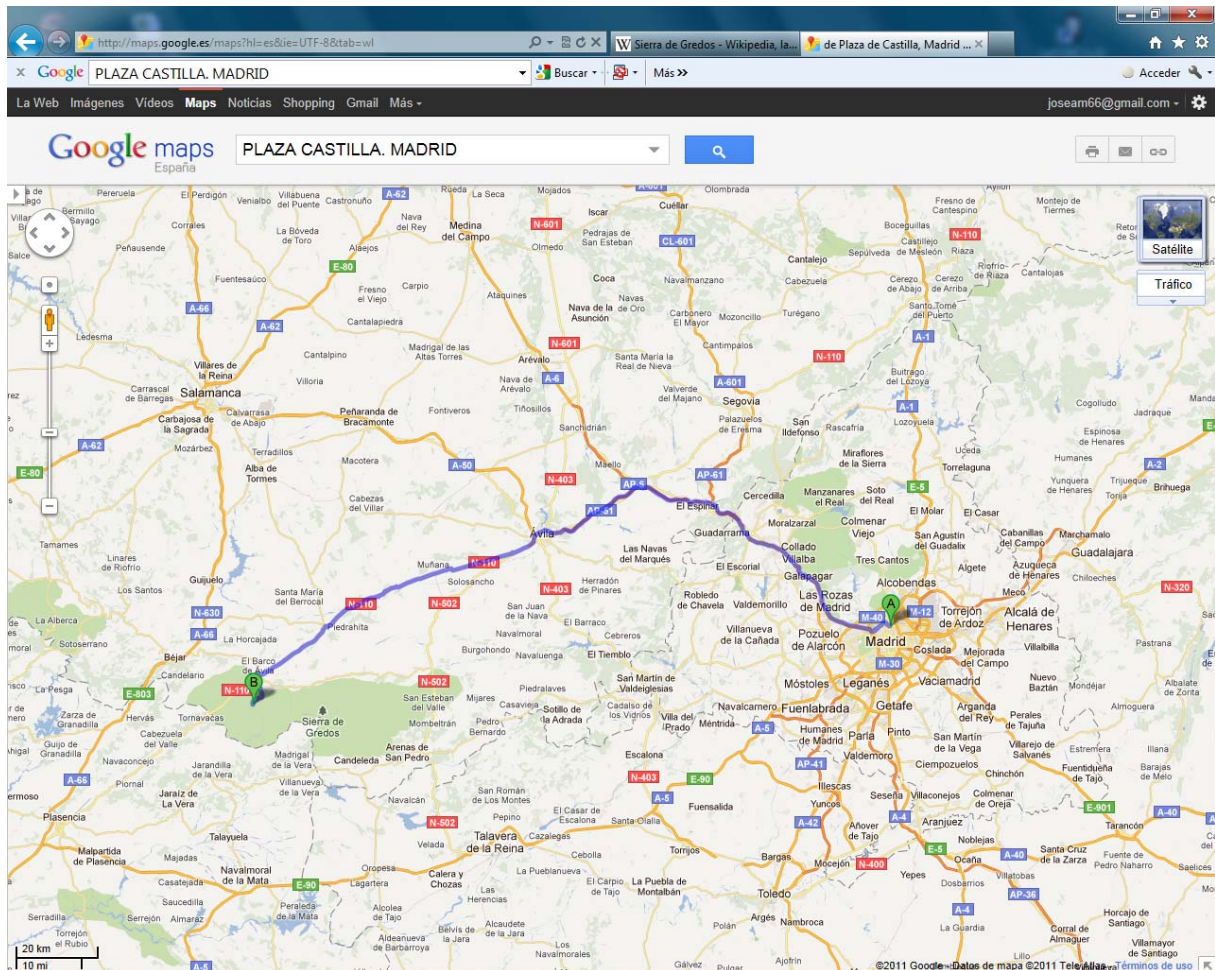
Unidad: Sierra de GREDOS.
Población más cercana: Nava del Barco.

CARTOGRAFÍA

IGN MTN25: 576-IV (Laguna del Barco – 1:25.000)
576-II (Solana de Ávila – 1:25.000).

Editorial Alpina: Valle del Jerte (1:50.000).

ACCESO



Desde Plaza de Castilla nos dirigiremos hacia la A-6, a la altura de Villacastín nos desviaremos por la A-55 en dirección a Ávila y desde aquí, por la N-110, hasta El Barco de Ávila.

Desde El Barco de Ávila (N-110 Ávila-Plasencia) cogeremos el desvío a Navalanguilla y, a unos 7 km, otro desvío a Nava del Barco (ojo, la zona es un pequeño laberinto de carreteras locales). Al llegar a Nava del Barco tomaremos una carreterilla que lleva a Umbrías. Medio kilómetro después hay una cruz de piedra donde nos dejará el autocar.

DATOS DE INTERÉS

La **sierra de Gredos** es una sierra perteneciente al Sistema Central, situada entre las provincias de Ávila, Cáceres, Madrid y Toledo. Su máxima altitud se da en la provincia de Ávila en la Plaza del Moro Almanzor a 2.592 m, divide los términos municipales de Zapardiel de la Ribera y Candeleda. Está declarada parque regional dentro de Castilla y León, y es el único parque regional, junto con el de Picos de Europa en León, de esta Comunidad Autónoma. Gredos es una de las sierras más extensas del Sistema Central y está compuesta por cinco valles fluviales: Alto Tormes, Alto Alberche, Tiétar Oriental, Tiétar Occidental y la Vera, y Valle del Ambroz. En torno a sus grandes moles graníticas basculan cuatro comunidades autónomas: Castilla y León, Extremadura, Castilla-La Mancha y Madrid; extendiéndose de Este a Oeste desde San Martín de Valdeiglesias a Hervás y de Norte a Sur del valle del Tormes a Rosarito. Su agreste relieve ha servido de refugio a la tribu celta más meridional (los vetones) y a otros rebeldes históricos como El Empecinado o los maquis.

Las lagunas de La Nava y El Barco son tan bonitas y espectaculares como las Cinco Lagunas, pero mucho menos concurridas. Entre ambas, un poco más al sur, se encuentra escondida en un diminuto circo la laguna de Los Caballeros, coqueta y solitaria. La ruta de las Tres Lagunas se puede realizar en los dos sentidos.

La sierra de Gredos está catalogada en el panorama nacional como zona de alta montaña. Es por ello por lo que es necesario extremar las precauciones si se piensa ascender tanto en invierno como en verano. La temperatura a partir de los 2.000 metros puede oscilar en invierno entre los 0º y los -5º siendo la nieve, sobre todo a partir del mes de diciembre y hasta abril, una constante segura si se pretende acceder a Laguna Grande o Cinco Lagunas.



Cara sur de la Sierra de Gredos

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO:

1. Nava del Barco - Laguna de la Nava (8'5 Km. / 3 h / desnivel: 770 m (subida))

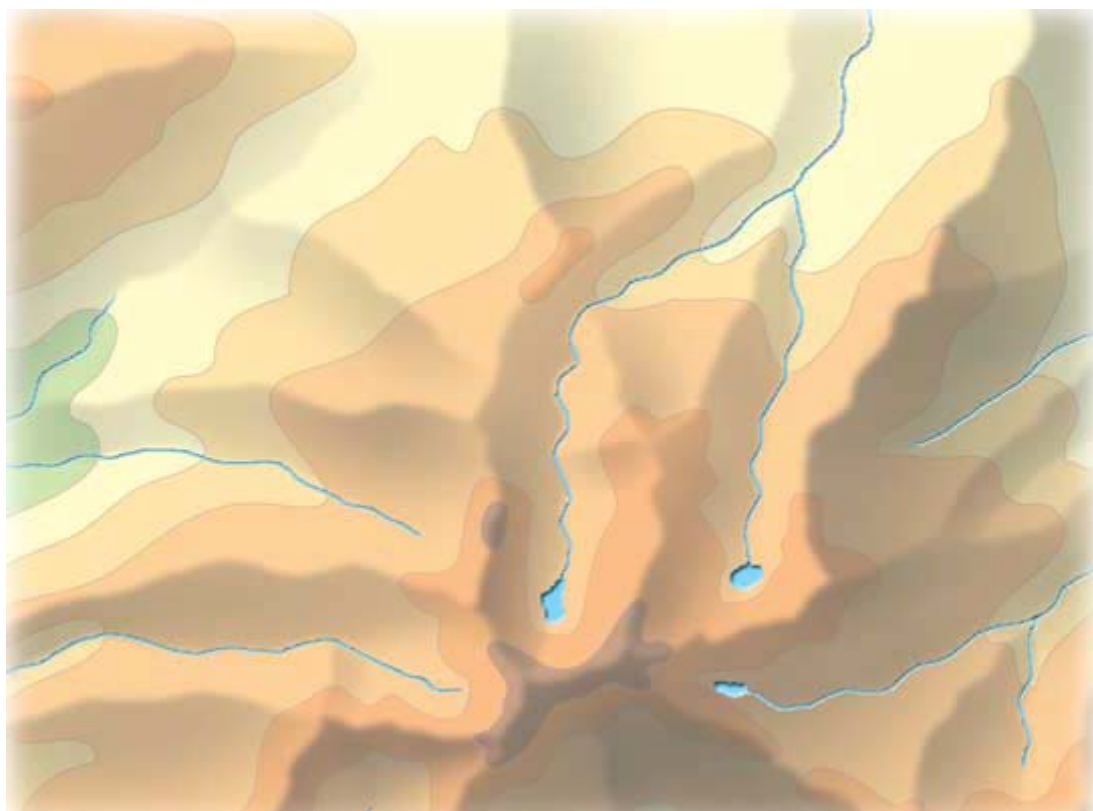
Al llegar a Nava del Barco tomaremos una carreterilla que lleva a Umbrías. Medio kilómetro después (aproximadamente), hay una cruz de piedra. Ahí se puede dejar el coche. A la izquierda del cartel arranca una calzada de hormigón blanquecino que poco después se convierte en una pista de tierra.

Siguiéndola hay un puente con otro mapa del Parque. Se cruza el puente y se toma la pista principal. Poco después se divide. Recto, laguna de La Nava; derecha, laguna del Barco. Recto, por tanto. La pista gira a la derecha y poco a poco se va convirtiendo en un sendero. Se aprecia bien la huella principal, siempre con el río a la izquierda. Se llega a una cancela de hierro y poco después a una choza. Al fondo ya se ve el circo. Medio kilómetro más adelante el césped da paso al lecho rocoso y los hitos indican que hay que pasar al otro lado del río.

De piedra en piedra se llega a un santuario: una cruz sobre un gran bloque de piedra. El camino ahora pasa a ser una Senda de herradura, con zigzags para ganar altura. En los pocos trechos donde ha desaparecido el empedrado los hitos indican el camino. Al cabo de unas 3 horas, se llega a la laguna de La Nava.

2. Laguna de la Nava -Laguna de los Caballeros (3 km / 1 h / desnivel: 260 m (subida), 120 m (bajada))

En el lado este de la laguna hay un edificio en ruinas. Lo rodeamos por cualquiera de los lados y tiramos hacia arriba, hacia un collado. Caminando junto al lecho de un arroyo, que gira poco a poco hacia el sudoeste, se evitan piornos y alguna pedrera. Al llegar al collado se entrevé la laguna de Los Caballeros, encajonada en un diminuto circo. Para llegar a ella se puede ladear por la falda de la montaña (algunos hitos) o bajar hasta el río y seguir la senda que sube por la garganta.



3. Laguna de los Caballeros - Laguna del Barco (2 km / 1 h 30 min / desnivel: 140 m (subida), 420 m (bajada)).

A la derecha del pico que está encima de la laguna se ve la Portilla Honda. La subida no está indicada pero apenas tiene dificultad y en poco más de media hora se llega arriba. Desde la Portilla sale una línea de hitos hacia la derecha (este). Poco después ya se ve la laguna del Barco. Los hitos terminan a la altura de la presa, a unos 100 m sobre la laguna. Ahí hay que buscarse la vida y bajar como se pueda. Otra posibilidad es, desde la Portilla, bajar recto. Procurar evitar el lado izquierdo para no meterse en una zona rocosa. Probando y buscando el camino más cómodo se llega a la laguna.

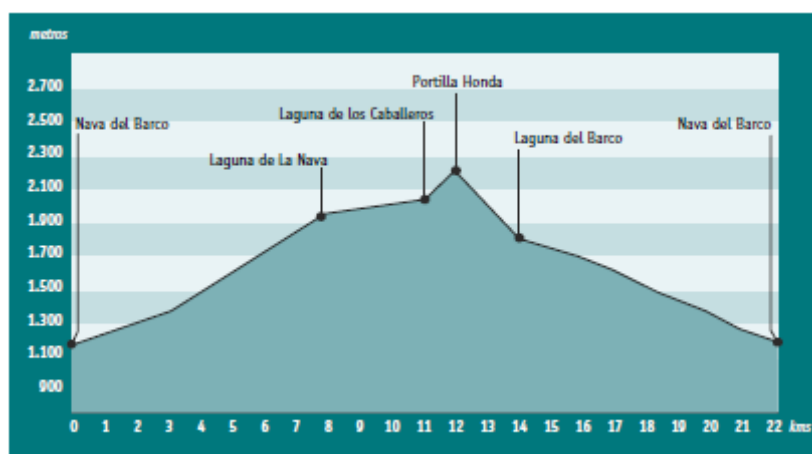
4. Laguna del Barco -Nava del Barco. 8'5 km / 2 h 30 min / desnivel: 630 m (bajada)

Al principio se pasa por unos meandros. Poco antes de una serie de pequeñas cascadas, cruzar al otro lado (atentos a los hitos). El camino mejora mucho, con tramos de calzada de piedra. Al dejar atrás las cascadas, procurar no alejarse del río, ya que se debe cruzar otra vez. Se ve un puentecito hecho con lajas y un hito. Falsa alarma. Unos metros más abajo hay dos puentes de cemento. Por ahí hay que cruzar. La senda está bien marcada desde entonces. Al llegar a una pradera con cercado de hierro en medio nos mantendremos a la misma altura (no demasiado cerca del río) hasta ver nuevos hitos. Una verja de hierro da paso a una pista que nos deja en el puente tres cuartos de hora más tarde. Y de ahí al coche.

PARA LOS HIPERMASOQUISTAS

Se puede alargar la ruta subiendo a La Covacha (medio kilómetro, 300 m de desnivel adicional). Desde la laguna de Los Caballeros, mirando hacia La Covacha, se ve un sendero que zigzaguea por una pedrera. La Covacha es la cima de la izquierda, con un vértice geodésico. Para bajar después a la laguna del Barco hay dos posibilidades:

- Por la Laguna Negra. Seguir bien las marcas, ya que perderlas puede obligar a algún destrepe de grado II-III.
- Seguir la arista hasta La Azagaya y bajar por una pedrera algo inclinada.



Perfil del recorrido

ITINERARIOS:












Recorrido OPCION 1.

Salida: Nava del Barco (1.050 m).

Recorrido: Nava del Barco (1.050) – Garganta de la Vega – Laguna de la Nava (1.820 m) – Laguna de los caballeros (2.000 m) – Portilla Honda (2.200 m) – Laguna del barco (1.800 m) – Garganta de Galin Gómez – Nava del Barco (1.050 m).

Llegada: Nava del Barco (1.050 m).

MIDE OPCIÓN 1:

	Horario	8 a 9 h.
	Desnivel de subida	+ 1.170 m
	Desnivel de bajada	- 1.170 m
	Distancia horizontal	22 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Circular
	Dificultad	Alta físicamente.
	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor Época	Primavera, verano y otoño. En invierno también es una ascensión fácil, pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.
	Puntos de Interés	Los paisajes abruptos.
	Señalización	Hitos de piedra.

Agua: todo el camino (garganta de La Nava, laguna de Los Caballeros y laguna del Barco).

MAPA:



RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.**
- **Ningún participante debe separarse de los grupos.** Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula o GPS y emisora.
- 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.

HORARIOS:

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

- Salida Canillejas: 7:00 h
- Salida Plaza Castilla: 7:15 h.
- Salida Carrefour Las Rozas: 7:30 h
- Llegada a Nava del Barco: 10:00 h
- **Inicio de la marcha: 10:15 h**
- **Finalización de la marcha: 19:00 h**
- Salida autobús hacia Madrid: 19:15 h
- Llegada a Madrid (Canillejas): 22:15 h.



Laguna del Barco y laguna Cuadrada