



IV Trofeo Cordales "Pegaso 2012".

10ª ACTIVIDAD -

"Pico Mediodía"

Sabado 7 de Julio de 2.012

SITUACIÓN

Unidad: Sierra de Gredos.
Población más cercana: Cuevas del Valle – El Hornillo

CARTOGRAFÍA

IGN MTN25: 0578 c1 El Arenal
0578 c2 Mombeltrán.

ACCESO

Desde Madrid nos dirigimos a la N-V dirección Cáceres, hasta la salida 123 para tomar la N-502 dirección Ávila. A los 46 Km., llegamos a Cuevas del Valle y una vez atravesado el pueblo giramos a la izquierda en dirección Puerto del Pico; donde el autocar nos dejará en el aparcamiento del mirador del puerto donde comenzaremos la actividad.

DATOS DE INTERÉS

Modelado por la erosión en pretéritas épocas glaciares, la Sierra de Gredos, en el sur de Castilla y León, se presenta como una espectacular sucesión de lagunas, circos, gargantas, cuchillares, riscos, galayos y depósitos morrénicos. Es el feudo de la cabra hispánica.

La Cordillera Central se nos muestra como una alargada cadena montañosa que se levanta en el centro de la Península Ibérica y que sirve de separación a las cuencas y mesetas de los ríos Duero y Tago. En su sector intermedio, en concreto en el extremo meridional de la provincia de Ávila, y como un pesado e impenetrable murallón granítico, se alza la Sierra de Gredos. En su accidentado y vertical relieve de picos agudos, brechas y salientes empinados destacan el circo y la laguna Grande de Gredos. Ambos son de origen glaciar y aparecen presididos por el pico Almanzor, coloso pétreo que, con sus 2.592 metros, es la máxima altura de todo el Sistema Central.

Si el relieve convierte a Gredos en una bella y espectacular montaña, desde el punto de vista biológico su hábitat nos ofrece uno de los espacios más interesantes de toda Europa occidental.

Debido a su situación geográfica, a los fuertes desniveles y a la distinta orientación de sus laderas, la Sierra de Gredos puede considerarse como un auténtico paraíso para la flora. Las diversas especies vegetales aparecen distribuidas en pisos superpuestos que alcanzan su culminación en el piso alpino, el más interesante de todos ya que en el mismo se han localizado un gran número de endemismos botánicos.

Más al Este de los circos citados, también son destacables otras cumbres de la cuerda divisoria: La Mira (2.343 m.) situada en la cabecera de las cuencas del río Pelayo, la Garganta Lóbrega y la

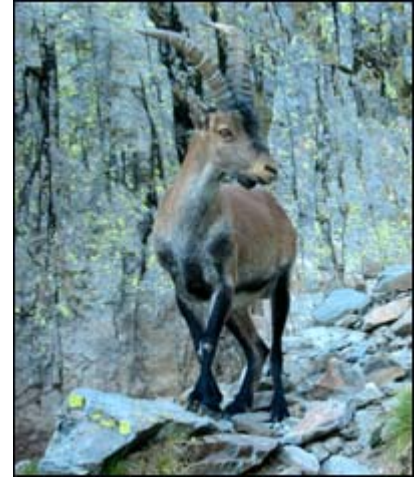
Garganta de los Conventos; o la Peña del Mediodía (2.224 m.) que se encuentra sobre el pueblo de El Hornillo y también es visible desde Arenas de San Pedro.

Fauna

La fauna más característica de la Sierra de Gredos la forman, en lo que a vertebrados se refiere, cuatro subespecies, que solo podemos encontrar en estas latitudes, son por tanto endémicas de la zona: la cabra montés, la salamandra del Almanzor, el sapo de Gredos y la lagartija serrana.

La cabra montés (*capra pyrenaica victoriae*) es sin lugar a dudas la especie más emblemática de la sierra de Gredos. Los dos anfibios endémicos, el sapo de Gredos (*bufo bufo gredosicola*) y la salamandra del Almanzor (*salamandra salamandra almanzoris*), tienen unas características morfológicas, diferenciadoras de sus parientes del llano. En el caso del sapo, es más pequeño, y en el caso de la salamandra, tiene menos manchas amarillas y la cola más adaptada para la natación.

Por último la lagartija serrana (*lacerta monticola cyreni*), se encuentra generalmente por encima de los 1800mts. Tiene en los machos una característica muy acusada: un color verde fluorescente.



Flora.



La Vegetación más característica es el bosque mediterráneo, compuesto por encina, alcornoque, matorrales de jara pringosa, madroño y cantueso, entre otras especies. En las riberas los alisos y los fresnos. Pero según se va aumentando la altura la vegetación va siendo distinta, donde predomina el robledal de melojos, sustituido en muchas ocasiones por repoblaciones de diversas especies de pinos, entre los que cabe resaltar el pino silvestre. Entre otras especies esta el abedul, acebo, tejos, castaños, azafrán serrano, narcisos rupícola, nival.

Entre los endemismos, destacan la preciosa boca de dragón de Gredos, la consuela del Almanzor o la manzanilla de Gredos. Otra planta muy importante que fue descrita por primera vez en los pinares, circundantes a la vertiente norte, es la *Stemmcantha exaltata*, espectacular flor en forma de picar.

ITINERARIOS:












Recorrido

Salida: Puerto del Pico (1.391 m).

Recorrido: Puerto del Pico (1.391 m.) – Risco del Cuervo (1.838 m.) – Collado de la Rubia (1.818 m) - La Fria (1.983 m) – Collado de la Sillita (1.877 m) - Puerto del Arenal (1.818 m) - La Cabrilla (1.989 m). - Collado de las Cruces (2.124 m) - Pico Mediodía (2.129 m) - Puerto del Peón (2.028 m)- Mingo Fernando (1.150 m) - El Hornillo (741 m).

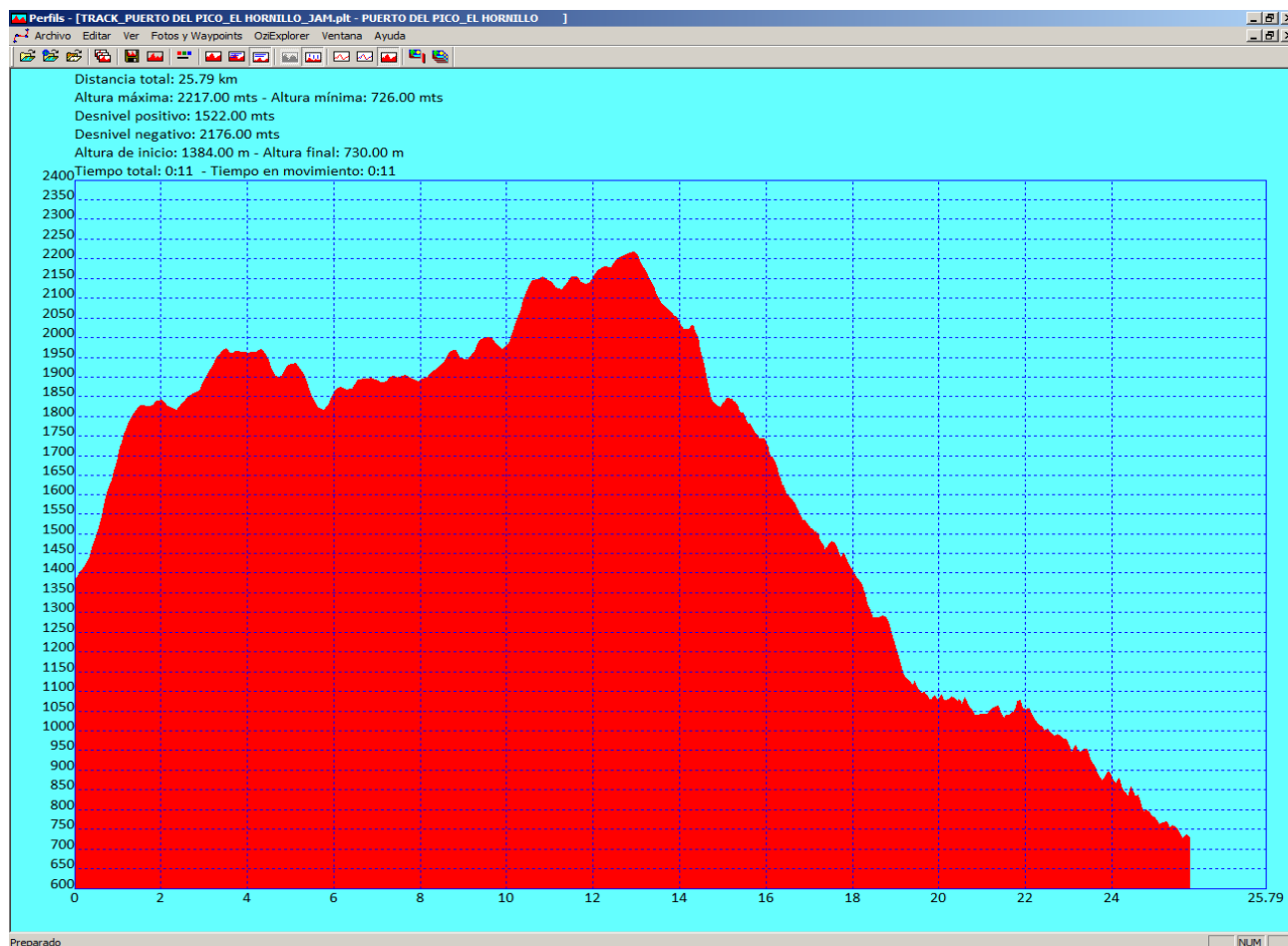
Llegada: El Hornillo (741 m)

MIDE

	Horario	9,15 h.
	Desnivel de subida	+ 1.371 m
	Desnivel de bajada	-2.017 m
	Distancia horizontal	25,4 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Travesía.
	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	Impresionantes vistas.
	Señalización	Pista forestal y senda.

Agua: Llevar agua en abundancia

PERFIL DEL RECORRIDO:



MAPA Y TRACK:

Los puedes descargar de la WEB

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.
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**

HORARIOS:

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

- Salida Canillejas: 7:00 h
- Salida Plaza Castilla: 7:15 h.
- Salida RENFE San José Valderas: 7:40 h **ALCORCON**
- **Inicio de la marcha: 10:00 h**
- **Finalización de la marcha: 19:15 h**
- Salida autobús hacia Madrid: 20:00 h
- Llegada a Madrid (Canillejas): 23:00 h