



V Trofeo Cordales "Pegaso 2013".

7ª ACTIVIDAD -

"Cinco Lagunas-Cabeza Nevada"

Sabado 25 de Mayo de 2.013

SITUACIÓN:

- **Unidad:** Sierra de Gredos.
- **Poblaciones más cercanas:** Navalperal de Tormes / Hoyos del Espino (Ávila)

CARTOGRAFIA:

- Ediciones Adrados: "Parque regional de la Sierra de Gredos E 1:25.000
- Editorial Alpina: "Sierra de Gredos" E 1:25.000
- IGN: hojas 0577-II y 0554-IV

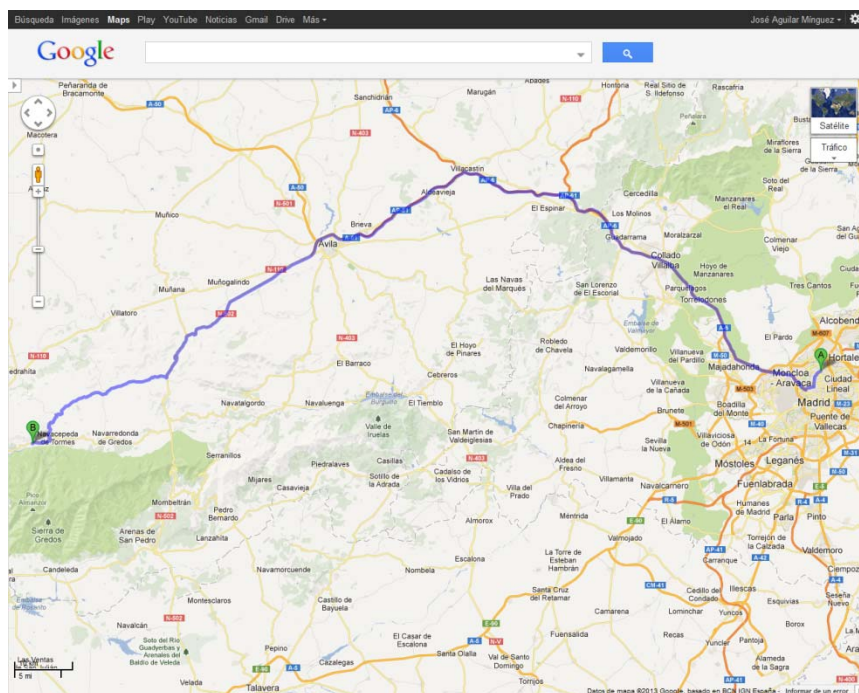
ACCESO:

Navalperal de Tormes es un bonito pueblo de la provincia de Ávila, ubicado en pleno corazón de la Sierra de Gredos, al cual llegamos, a través de la Carretera AV-941, a 82 kilómetros de la capital de la provincia.

Situado a 1.303 metros de Altitud, representa un paraje inigualable, con sus robles melojos, pinos, escobas, zarzamoras, endrinos, servales y otra gran variedad de plantas aromáticas como el tomillo, manzanilla, orégano, etc.

Se trata de un pueblo típico de sierra, con sus construcciones de piedra, y madera, dedicado principalmente a las explotaciones de vacuno, ovino y caballar, así como de la horticultura para consumo propio.

En su término municipal, se encuentra, entre otros, el paraje de la Laguna Grande de Gredos, uno de los más visitados de la Sierra y es la puerta de entrada a Cinco Lagunas y a otros muchos lugares de la Sierra.



DESCRIPCION DEL RECORRIDO (opción 1).



Partiremos del aparcamiento habilitado en las cercanías del pueblo de **Nalvaperal 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** donde distinguimos un ejemplar de **bisbita arbóreo** ya en las proximidades del recientemente remodelado **chozo de la Barranca**.



Chozo de la Barranca

De la parte posterior del chozo sale una empinada trocha, entre grandes bloques y lajas de piedra granítica que esconden **líquenes**, **sedum**, y **armeria de roca**. 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, habituales en Gredos. 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 **Laguna Bajera**. Desde esta laguna comenzaremos un duro ascenso, previsiblemente con nieve, con bastante pendiente (por lo que posiblemente será necesario el uso de crampones y piolet en este tramo), hacia el portillo del pluviómetro, una vez llegados a este nos dirigiremos, en ascenso por cresta, hacia Cabeza Nevada, punto culminante de nuestra ruta. Este es uno de los pocos puntos en el que se pueden observar el Circo de Gredos y el Circo de las **5 Lagunas** al mismo tiempo

Ahora “solo” nos queda descender.




Descenderemos por una la ladera muy pendiente hacia las Praderas del Gargantón (atención puede haber hielo y un inoportuno resbalón podría hacer que cayésemos más de 200 metros). Cruzaremos el arroyo e iniciaremos un nuevo ascenso (es un continuo subida y bajada) hacia el collado del Gargantón, desde este paso bajamos hacia 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.


RECORRIDOS. DATOS TECNICOS.


Si bien la salida oficial del calendario es la que culmina con la ascensión a Cabeza Nevada se propone una segunda opción de menor dificultad técnica y con un recorrido bastante más corto.

Salida: Navalperal de Tormes (ambas opciones)





OPCIÓN 1:


Distancia horizontal: 23,700 Km. 

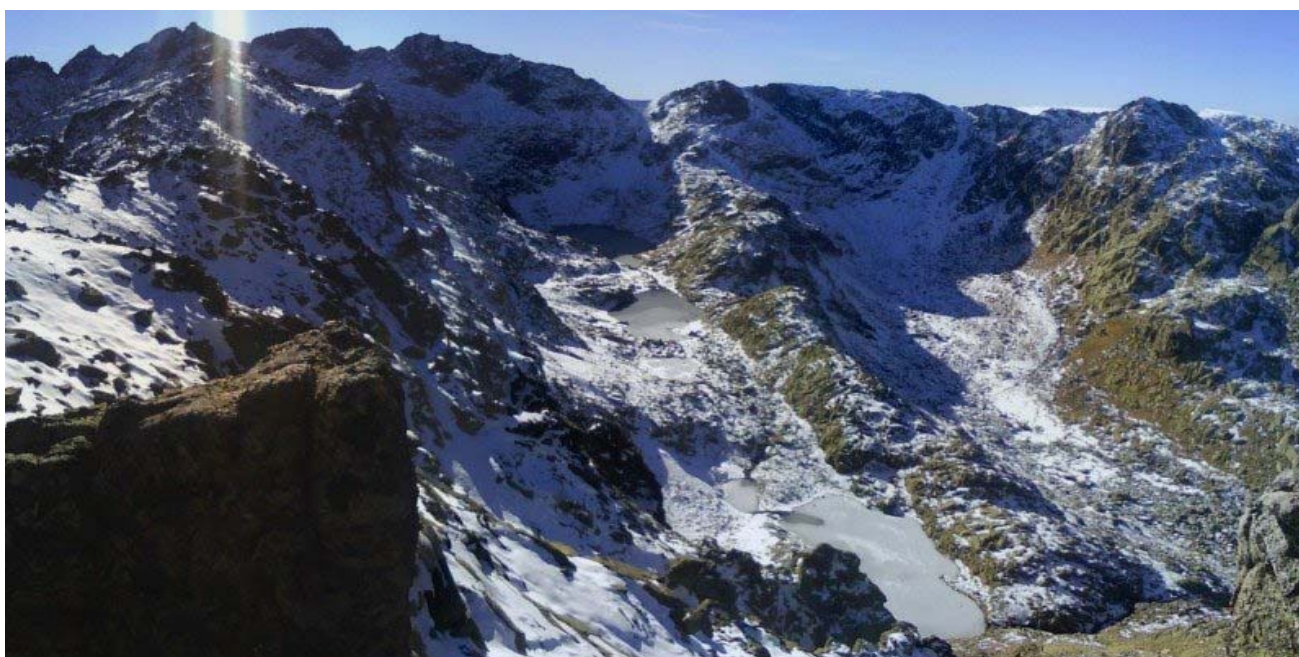
Desnivel positivo: +1.772 m 

Desnivel negativo: -1.227 m 

Dificultad:

- Mide:  3  3  3  4
- Difícil por su longitud, desnivel y tipo de terreno.
- Puede requerir el uso de crampones y piolet, según estado de nieve.


LUGAR	ALTITUD (m)	Tiempos Estimados (desde inicio) 
Navalperal de Tormes	1.303	0 h
El Soto	1.295	30 min.
Garganta del Pinar		
Laguna de Majalaescoba	1.830	3 h 30min
Laguna Bajera	2.075	4 h
Portilla del Pluviómetro	2.338	4 h 30 min.
Cabeza Nevada	2.431	5 h
Gargantón	1.960	6 h
Cerro de los Huertos	2.080	6 h 30 min
Laguna Grande	1.942	7 h
Los Barrerones	2.160	8 h 30 min
Prado de las Pozas	1.910	8 h 30 min
La Plataforma	1.768	9 h




OPCIÓN 2:

Opción bastante más sencilla, tanto física como técnicamente, pero que no deberemos subestimar si las condiciones climatológicas son adversas.





NO contará con coordinador. Si alguien desea realizarla deberá ir acompañado, conocer perfectamente la ruta y seguir las indicaciones del apartado de advertencias.

Distancia horizontal: 13,400 Km. 

Desnivel positivo: + 824 m

Desnivel negativo: - 273 m. 

Dificultad:

- Mide:  2  2  2  2
- Fácil por su longitud, desnivel y tipo de terreno. Puede complicarse si las condiciones meteorológicas son adversas (nieve, bajas temperaturas o lluvia).

LUGAR	ALTITUD (m)	Tiempos Estimados (desde inicio)
Navalperal de Tormes	1.303	0 h
El Soto	1.295	30 min.
Garganta de Gredos		
Puente de Roncesvalles	1.488	3 h 30min
Garganta de las Pozas		4 h
Prado de las Pozas	1.916	4 h 30 min.
La Plataforma	1.768	5 h

Llegada: La Plataforma de Hoyos del Espino (ambas opciones)

MAPA DE LA RUTA.

Tanto los mapas como los Tracks están disponibles en la web.

RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS.

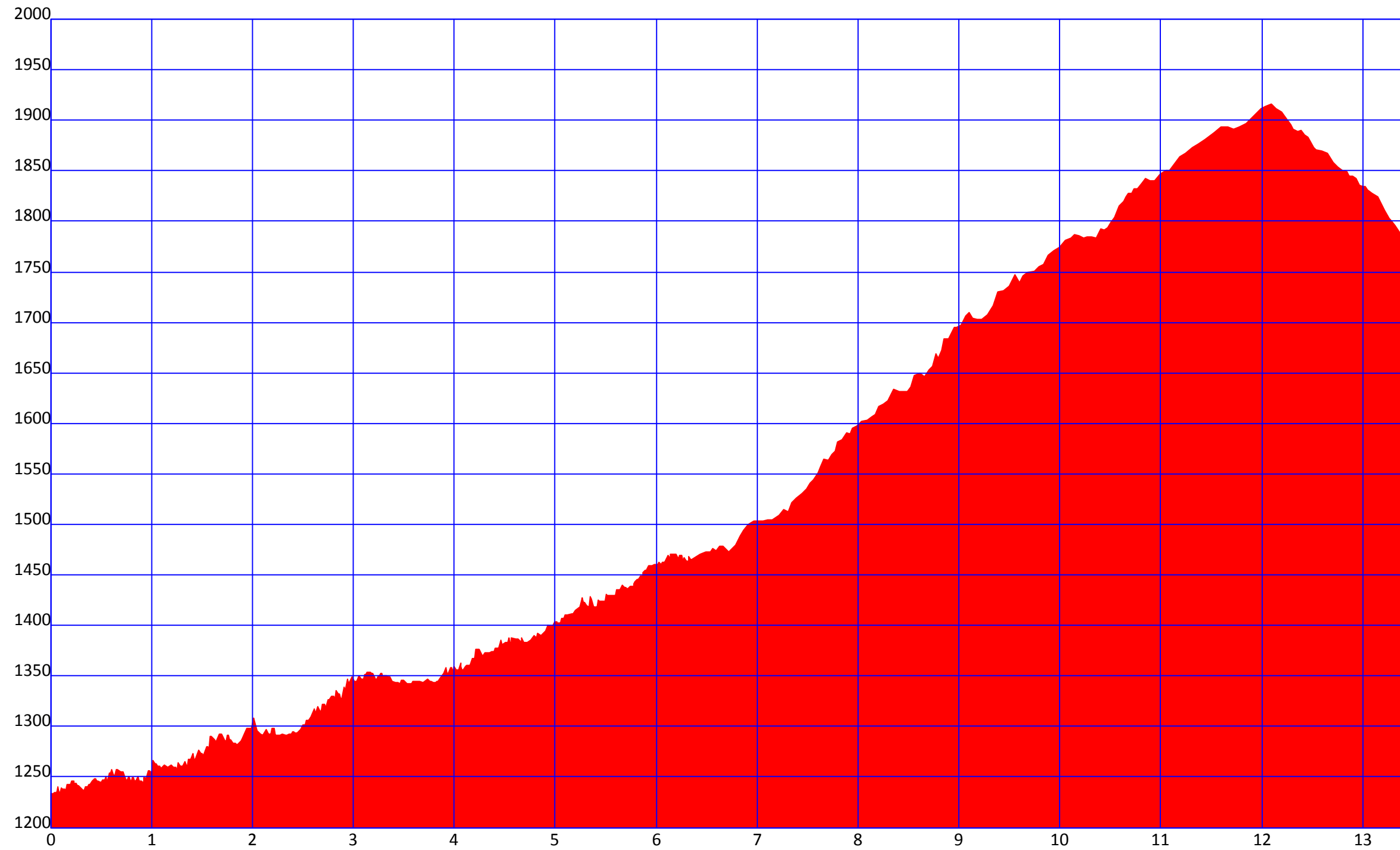
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.
- Ningún participante debe separarse de los grupos. Si, voluntariamente, así lo hiciera debe comunicar esta decisión al coordinador de la actividad.
- Todos los grupos 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.
- Por la distancia del recorrido se hace obligatorio llevar frontal con pilas cargadas para su posible uso.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto. **El ascenso al mismo corazón de Gredos a través de la Garganta de Pinar y su descenso posterior hasta la Plataforma de Hoyos del Espino es un largo recorrido que exige una buena preparación física previa y experiencia en la montaña. Por su longitud no es recomendable para personas que no cumplan estas premisas.**
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.

HORARIOS BUS.

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 Las Rozas (Carrefour): 7:30 h.
- Inicio de la marcha: 10:00 h. (Navalperal de Tormes)
- Finalización de la marcha: 20:00 h. (Plataforma de Hoyos)
- Salida autobús hacia Madrid: 20:15 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 23:00 h.

Distancia total: 13.41 km
Altura máxima: 1916.00 mts - Altura mínima: 1233.00 mts
Desnivel positivo: 824.00 mts
Desnivel negativo: 273.00 mts
Altura de inicio: 1233.00 m - Altura final: 1786.00 m
Tiempo total: 14:19 - Tiempo en movimiento: 1:27



Distancia total: 23.70 km
Altura máxima: 2431.22 mts - Altura mínima: 1222.34 mts
Desnivel positivo: 1772.60 mts
Desnivel negativo: 1227.02 mts
Altura de inicio: 1222.34 m - Altura final: 1767.93 m
Tiempo total: 0:00 - Tiempo en movimiento: 0:00

