



V Trofeo Cordales "Pegaso 2013".

8ª ACTIVIDAD -

"DÍA DE LA MUJER- LA GALANA"

Sabado 08 de Junio de 2013

SIGNIFICADO DE ESTA SALIDA

Las políticas gubernamentales relativas a la mejora del rol de la mujer en la sociedad española tienen también su reflejo en el mundo del deporte. Siendo este, sobretodo el montañismo, un escenario especialmente sensible debido a la presencia sesgada masculina, además de un referente social de especial visibilidad. Por ello, las políticas de igualdad son significativamente importantes en este mundo. En el marco de la Federación española de montañismo, a través de la Federación madrileña de montaña se ha querido transmitir este sentimiento, favoreciendo la celebración de actividades que incentiven la participación de la mujer en esta disciplina que, todavía a día de hoy sigue siendo eminentemente masculina. Con esta finalidad hemos desarrollado esta salida.

SITUACIÓN

Unidad: Sistema Central (Sector Central). Sierra de Gredos.

Población más cercana: Hoyos del Espino. (Ávila)

CARTOGRAFÍA

IGN MNT25: 577 II "Bohoyo". E/1:25.000

MAPA DE LA SIERRA DE GREDOS (Alpina) Ref.: 978-84-8090-309-7. E/1:25.000

ACCESO: CÓMO LLEGAR

Aproximación por carretera

Carretera comarcal 502 hasta el cruce con la comarcal 500 (ó AV-941) (51 km desde Ávila y 30 km desde Arenas de San Pedro). En el desvío tomar dirección a Barco de Ávila, (Parador de Gredos) al llegar al pueblo de Hoyos del Espino coger la carretera de La Plataforma de Gredos. En 12 km llegaremos al final de la misma, parking donde nos dejará el Bus a 1.780 m.

DATOS DE INTERÉS

La Galana es la segunda cumbre en altura (2565 metros, 20 m. menos que el Almanzor) de todo el Sistema Central, pero al tiempo, no es la más visitada, sigue siéndolo su cumbre vecina, el Almanzor. Es el mirador más impresionante sobre los dos circos del macizo (Gredos y Cinco Lagunas) y sus vías pasan por lugares salvajes y solitarios, concluyendo en una trepada divertida y de mucho ambiente, sin olvidar un desnivel importante desde La Plataforma, de 1300 metros, con una dificultad típica de un recorrido alpino y una duración estimable, en total de ocho a nueve horas.

PARQUE REGIONAL DE LA SIERRA DE GREDOS

El 20 de junio de 1996 las Cortes de Castilla y León declararon Parque Regional a la Sierra de Gredos.

La Sierra de Gredos está situada en el extremo sur de la provincia de Ávila y forma parte del Sistema Central. Se estructura en grandes bloques macizos de granito y gneis, desnivelados por fallas que alcanzan sus mayores altitudes en la zona central, sobretodo en la Sierra de Gredos. Son más de 140 km sobre un amplio territorio de 87.160 ha. que se extienden desde el puerto de Serranillos hasta el puerto de Tornavacas y la sierra de Candelario en Salamanca. Se encuentra ubicada dentro de tres provincias: Ávila, Cáceres y Salamanca, aunque su mayor extensión está dentro del término Abulense.

Cuenta con 48 núcleos de población dentro del espacio y 28 términos municipales. Comprobaremos que la sierra de Gredos es interesante desde muchos puntos de vista, ya sea por su fauna, su flora, o geología y geomorfología. La utilización secular de sus recursos naturales no ha degradado sustancialmente los ecosistemas presentes, que además presentan la máxima relevancia en el contexto de Castilla y León. Sus características geomorfológicas, con un espectacular modelado glaciar, originan un espacio singular de gran valor geológico y educativo. La presencia de cuatro de los cinco pisos bioclimáticos de la región Mediterránea, aprovechando los desniveles de la sierra, incrementan considerablemente la biodiversidad del Parque, en el que se encuentran especies singulares y varios endemismos locales de flora y fauna.

CLIMATOLOGÍA

La climatología es muy variada según la vertiente, así en las poblaciones de la vertiente norte, se registran temperaturas muy inferiores a las de la sur, y los inviernos son mucho más largos. En cuanto a las precipitaciones existe también una marcada asimetría, la vertiente sur (Valle del Tiétar) es mucho más húmeda que la norte (Valle del Tormes y Alberche).

En las cumbres se ha llegado a registrar precipitaciones superiores a los 3.500 litros por metro cuadrado, aunque son muy estacionales y se concentran en primavera y otoño lo que condiciona la vida vegetal y convierte a la Sierra en una montaña de clima mediterráneo.

NORMAS DEL PARQUE

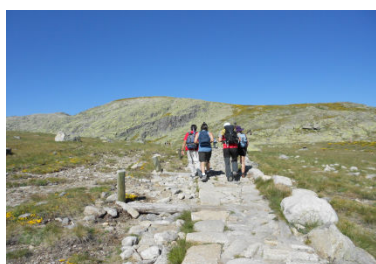
- 🚫 La práctica de la acampada libre no está permitida. Utiliza los campings, zonas de acampada y hoteles para pernoctar.
- 🚫 Mantén limpio el Parque, deposita la basura en los contenedores instalados para tal fin.
- 🚫 Se ruega el máximo respeto para la fauna, la flora y la geología. No se permite cortar ramas, arrancar plantas, perseguir animales, grabar nombres, etc.
- 🚫 No introduzcas especies nuevas de la fauna salvaje y la flora silvestre. Lleva tus animales domésticos bajo control.
- 🚫 Cuidado con el fuego. Sólo está permitido encender hogueras en los lugares acondicionados para ello.
- 🚫 Recuerda que el ruido es una forma de contaminación. Por ello procura tener un comportamiento discreto y silencioso.

- ✚ Respetar las propiedades de los habitantes del Parque Regional, así como su cultura y tradiciones cultura y tradiciones.
- ✚ Para evitar problemas de erosión, se ruega no abandonar la senda.
- ✚ Utilizar las carreteras, pistas y sendas señalizadas y autorizadas. No circular con medios de transporte a motor fuera de las vías destinadas al tránsito de este tipo de vehículos.
- ✚ Dadas las especiales características naturales de las zonas de reserva, el acceso a estas áreas está restringido.
- ✚ En beneficio de todos, respetar las señales.
- ✚ Recuerda que los agentes medioambientales de la Junta de Castilla y León están para ayudarte y que debes seguir sus indicaciones, en todo momento. No dudes en dirigirte a ellos para cualquier consulta.



✚ Intenta pasar desapercibido. Así podrás oír y observar más y mejor sin molestar a sus habitantes. ¡Qué no se note que has pasado por aquí! Disfruta de este lugar y deja que otros puedan disfrutarlo en el futuro.

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO



Salir de la Plataforma por la empedrada Trocha Real. Atravesar el Prado de las Pozas da lugar a tomar el aliento antes de la subida definitiva a Los Barrerones. Desde este soberbio mirador sobre el Circo de Gredos, continuar por el camino amplio y cómodo que se dirige a la laguna y el refugio.

Desde el Refugio Elola puede decirse que empieza la verdadera ascensión.



Comenzar tomando una senda marcada con hitos que parece dirigirse hacia la Hoya Antón (S) en diagonal ascendente pero que, tras pasar unas praderas abrigadas entre grandes bloques, gira bruscamente a la derecha (O) para entrar en la Canal de los Geógrafos. A media subida, hay un estrechamiento que se pasa justo por la derecha del cauce, teniendo que trepar unos metros. Desde ahí, rodeando la canal aparece la base del Ameal de Pablo hasta salir a una portilla.



En ese punto, aparece el Almanzor a la izquierda y la depresión del Venteadero delante. Tras rodearla por la derecha, flanqueando el Ameal, se alcanzan unas diminutas lagunas que dirigen a continuación a la canal que sube justo delante, al parecer más regular y firme que la de la propia Portilla del Venteadero. Se trata de un tubo bastante amplio, recto, que salva unos 100 metros de desnivel, tomando pendiente poco a poco para alcanzar el máximo, algo menos de 40º, justo a la salida. La remontada se hace dura pero es muy fácil.

Una vez en cresta, la cuerda es ancha y pedregosa. Al llegar al pie de la Galana, que desde aquí es una pendiente de cantos sin atractivo, se gira ligeramente a la derecha para encarar la misma. Unos hitos conducen al pie de una pirámide de grandes bloques que sale por la izquierda a un rellano junto a la Muesca de la Galana. Para acceder a la misma, se destrepa unos metros (II+) por una placa muy fisurada. Desde la horcada, bajar unos 5 metros por la vertiente derecha (E) hasta una vira que me permite ganar el lomo de roca que limita la canal por el otro lado. Trepar por él, se sale a la arista sur de la Galana, alcanzando la cumbre mediante una trepada aérea y entretenida (II) por grandes bloques. El final, por el flanco de Cinco Lagunas, es una impresionante cornisa estrecha e inclinada. La cumbre, un bloque sin apenas espacio para sentarse, tiene impresionantes vistas sobre Cinco Lagunas y el cercano cordal del Ameal. Este último tramo para subir a la Galana de apenas unos metros de desnivel es bastante expuesto, con lo que hay que tener mucho cuidado, subir despacio, sin aglomeraciones y dejando bajar antes de empezar a subir.



a



ITINERARIO:

Plataforma de Hoyos (1.734) - Los Barrerones -Laguna Grande (1.945) – Canal de los Geógrafos – Collado Venteadero (2.393) – La Galana (2.565) – El Gargantón - Plataforma de Hoyos (1734).

Dificultad:

- Mide: 3 3 3 4
- Técnicamente sencillo hasta el bloque final. Recorrido alpino por terreno a veces complicado, sin senda, y trepada aérea por bloques al final.
- Difícil por su longitud, desnivel y tipo de terreno.
- Puede requerir el uso de crampones y piolet, según estado de nieve.
-

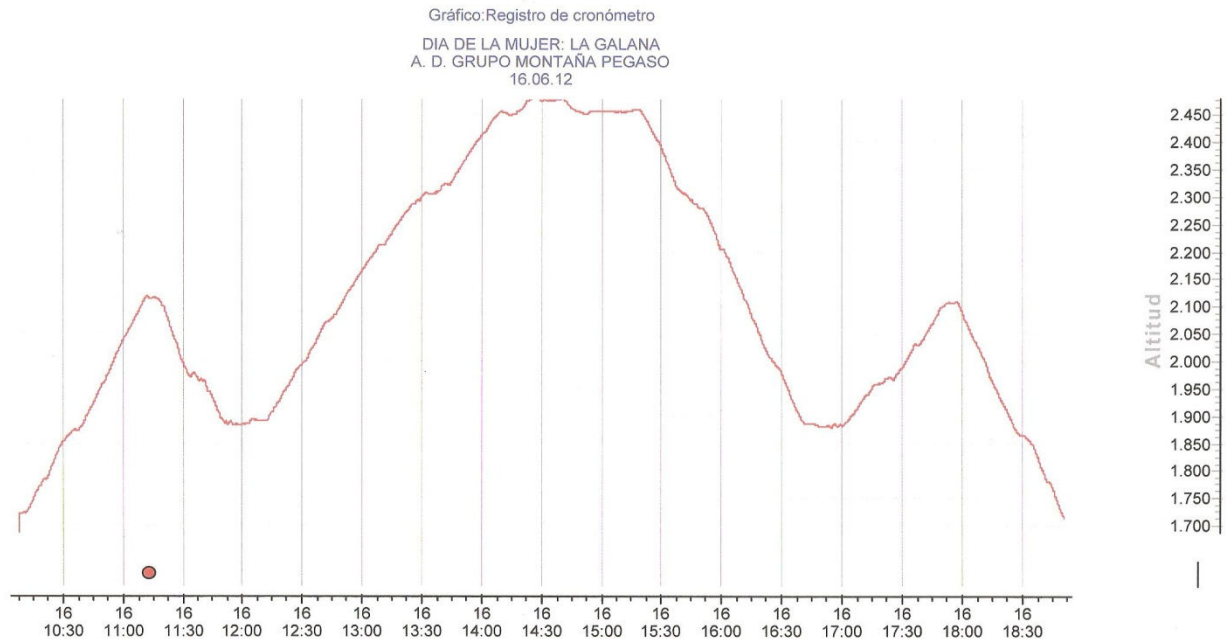
LA GALANA		
	Horario	8 a 9 h.
	Desnivel de subida acumulado	+1.313 m. aprox.
	Desnivel de bajada acumulado	-1.283 m. aprox.
	Distancia horizontal	20,1 Km.
	Tipo de recorrido	Circular
	Dificultad	Alta físicamente.
	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor Época	Primavera, verano y otoño. En invierno hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.
	Puntos de Interés	Los paisajes y vistas, vegetación y fauna de alta montaña.

PERFIL DE LA RUTA










Gráfico: Registro de cronómetro (10:08:00 - 18:50:52)

Suunto Activity Manager
17/06/2012

Altitud	Ascenso / Descenso
Alto: 2480 m	Asc máx: 204 m/min
Bajo: 1687 m	Asc pro: 6 m/min
Pro: 2105 m	Asc tot: 1313 m
Ascenso: 03:28:50	Des máx: 30 m/min
Plano: 02:12:10	Des pro: 7 m/min
Descenso: 03:01:50	Des tot: 1283 m











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 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

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 Carrefour Las Rozas:	7:30 h
 Llegada a la Plataforma:	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.

FIN DE FIESTA:

Camiseta con el logotipo del Club para las participantes y humilde refrigerio para tod@s.