



VIVAC SIERRA DE GREDOS 6 y 7 de Julio de 2013 (opcional comenzar viernes 5 de Julio)

Esta actividad está compuesta por una ruta que se define a continuación en el espectacular entorno de Gredos con ascensos al Morezón, La Mira y el Gran Galayo mas la novedad de la pernocta al raso o vivac y la oportunidad que ello conlleva para interactuar y disfrutar de una manera mucho más profunda y natural con el medio a coste cero (salvo la inversión inicial del material adecuado) y que afortunadamente “aún” no está prohibida.

El vivac es una posibilidad en montaña de las más gratificantes para compartir con los compañeros, además puede darnos mucho juego en aquellos ascensos que requieren aproximaciones largas.

Paralelamente se impartirá un taller sobre seguridad, gestión de situaciones de emergencia y supervivencia aprovechando las ocasiones que nos brinde la montaña en cada momento con el objetivo de impartir los contenidos de forma amena y práctica.

PROGRAMA

Viernes 5 (opcional). La Plataforma (aparcamiento) - vivac en Prado de las Pozas



Prado de Las Pozas



Comenzamos saliendo de La Plataforma (1.750m) por una senda señalizada (**PR- AV17**) y empedrada (las escaleruelas), llegaremos a una bifurcación (pluviómetro), tomamos el desvío de la derecha y comenzamos a subir llegando al Prado Pozas. Unos cientos de metros a nuestra derecha podemos ver el Refugio Reguero Llano. Desde el puente (sin cruzarlo) subimos por la margen dcha. del arroyo de Las Pozas hasta una zona llana y cómoda para acampar a unos 1900 m. de altitud.



RESUMEN Viernes

Punto de partida: Aparcamiento de La Plataforma de Gredos (Hoyos del Espino)

Trayecto: La Plataforma (1750 m) – Prado de las Pozas (1900 m)

Punto de llegada: Prado de las Pozas

Alojamiento: Vivac





- ▶ **Desniveles:** Acumulado subida 200 m.
- ▶ **Distancia:** 1,7 Km.
- ▶ **Tiempo:** 45'
- ▶ **MIDE:** 2-1-2-1

Puedes descargarte el track y el mapa con la ruta y puntos del track en <http://www.montanapegaso.com/>

Sábado 6. Prado de las Pozas - Morezón - La Mira

desayuno y comienzo de la ruta hacia el Morezón (2.389m) por Navasomera, ascenso y continuación hacia La Mira por Rf. Rey (fuente para acopio de agua) Pto. De Candeleda-Alto del Pajonal o Piedra del Tumbo- Los Campanarios-Risco Pelucas-Las Molederas y llegada a La Mira (2343m) ascenso y vivac (zona Ref. de Los Pelaos en ruinas donde hay otra fuente para abastecerse) - Prado de las Pozas – **Morezón (2.389 m.)** (por Navasomera)



Cumbre Morezón



Refugio del Rey



Ref. del Rey (ruinas) (2.175 m.) donde nos abasteceremos de agua en una fuente que hay cercana al refugio– Puerto de Candeleda (2.009 m.) – Alto del Pajonal o Piedra del Tumbo (2.088 m.) – Los Campanarios (2.124, 2.162, 2.145, 2.148, 2.146 m.) – Risco Pelucas (2.204 m.) – Las Molederas (2.242 m.)



Vista desde la Mira al Almanzor



Cumbre de La Mira

– **La Mira (2.343 m.)** (Opcion: Si se quiere nos podemos quedar a cenar/dormir y contemplar el atardecer/anocheecer o bajar a dormir al Ref. de Los Pelaos (ruinas) (2.270 m.) 2ª Noche de vivac.



Fuente y refugio de los Pelaos

RESUMEN Sábado

Punto de partida: Prado de las Pozas

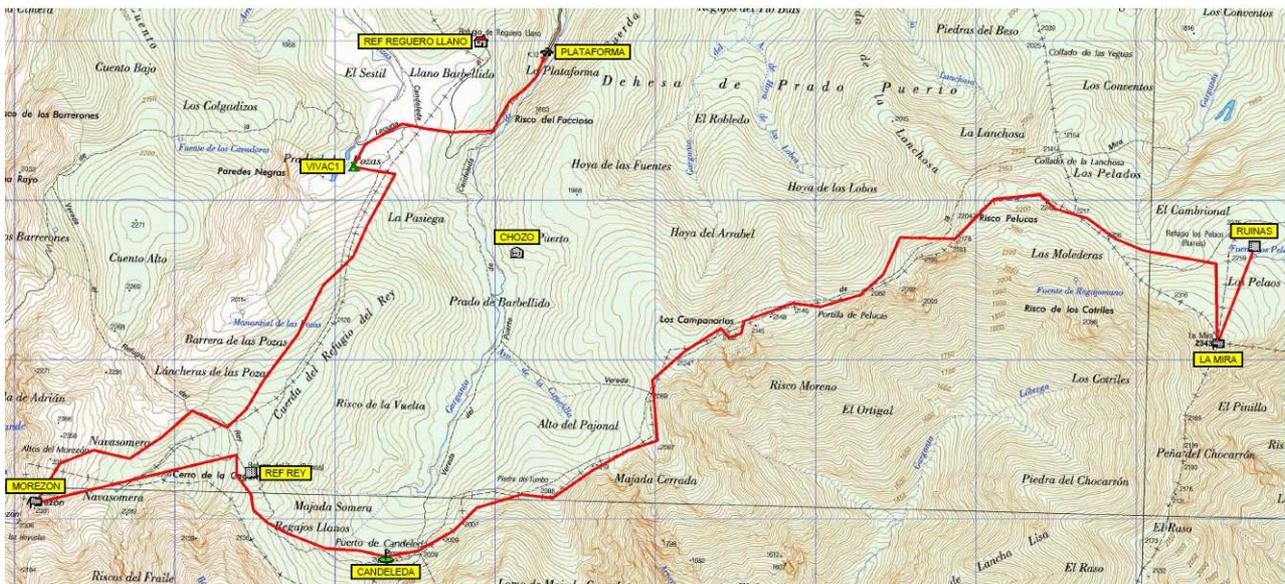
Trayecto: Prado de las Pozas (1900 m) - Morezón (2389 m) - Puerto de Candeleda (2.009 m.) La Mira (2343 m) - Ruinas ref. de Los Pelaos (2.270 m.)

Punto de llegada: Ruinas refugio de Los Pelaos.

Alojamiento: Vivac

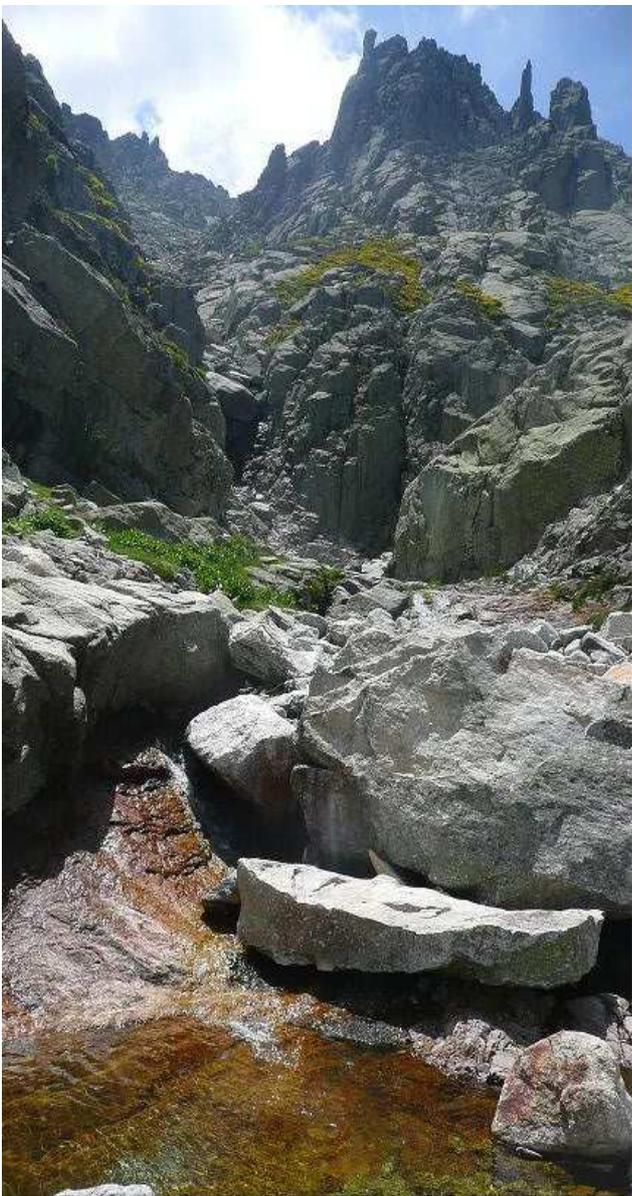
- ▶ **Desniveles:** Acumulado subida 930 m. / Acumulado bajada 550 m
- ▶ **Distancia:** 14 Km.
- ▶ **Tiempo:** 5h30'
- ▶ **MIDE:** 2-2-2-3

Puedes descargar el track y el mapa con la ruta y puntos del track en <http://www.montanapegaso.com/>

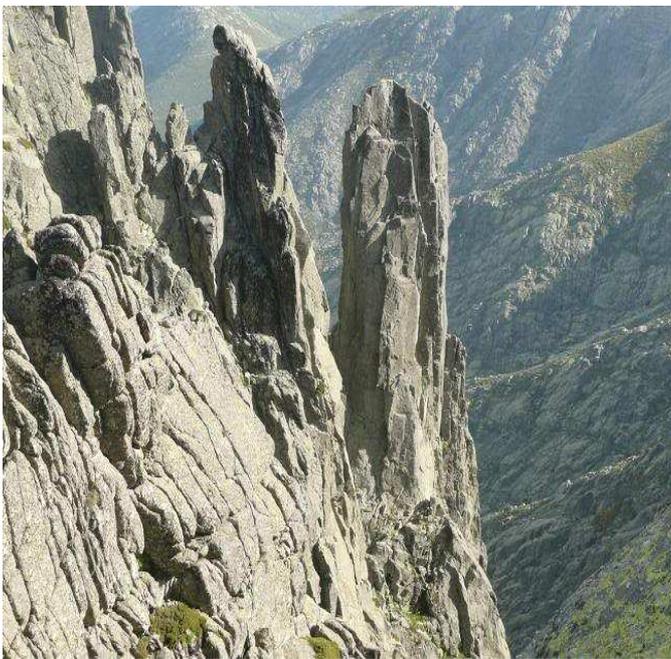


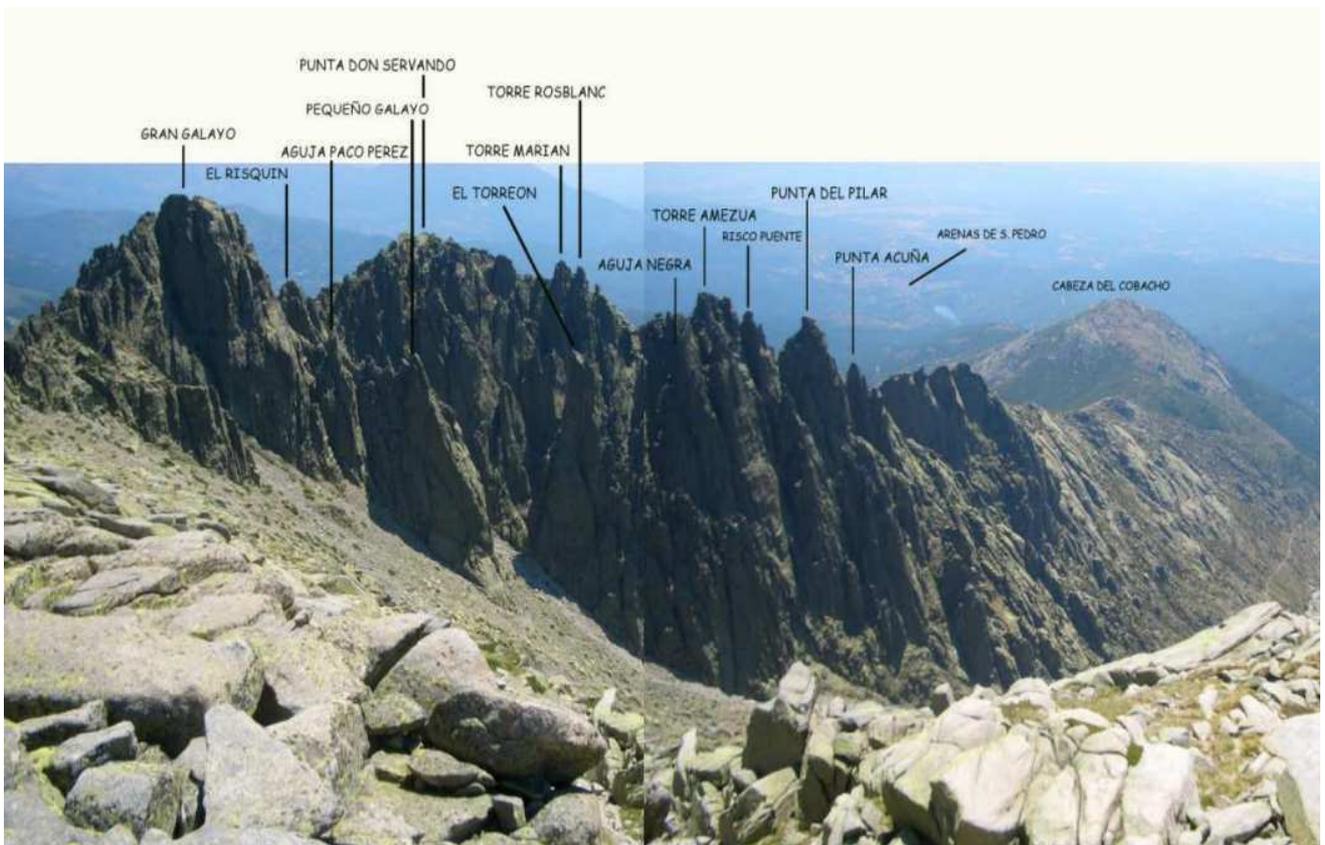


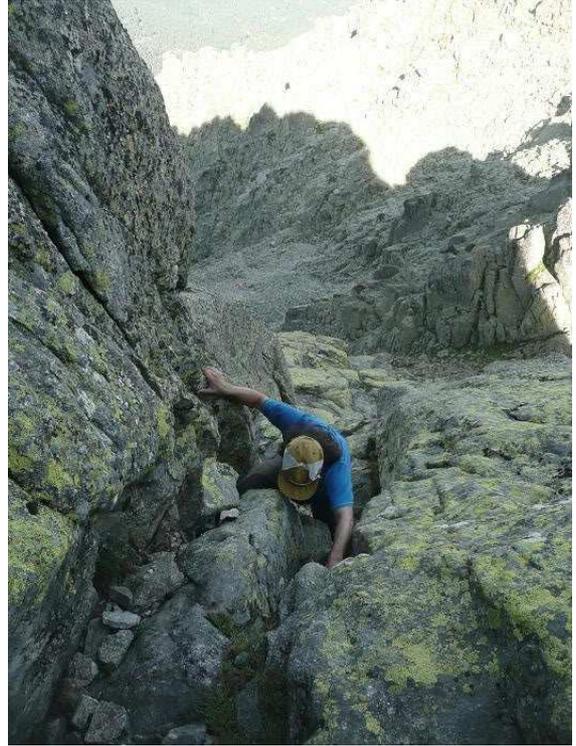
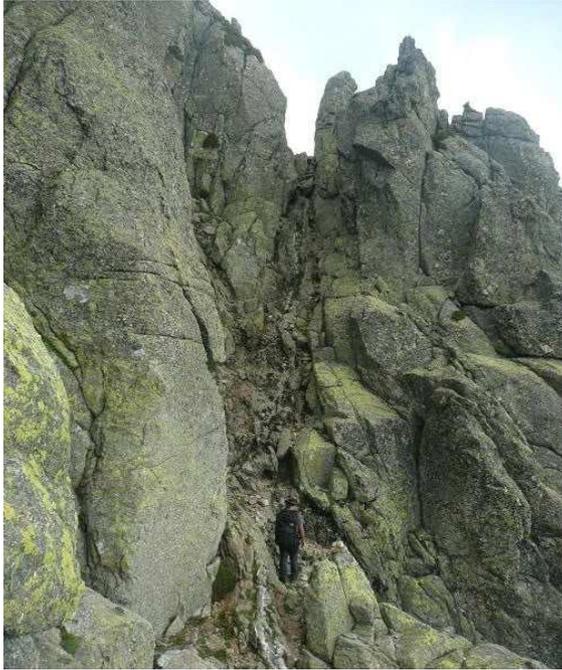
Domingo 7. La Mira - Gran Galayo - La Plataforma



Ref. de Los Pelaos – Parte superior de la Canal de la Apertura – Bajar hacia el Ref. Victory (2.094 m.) sin necesidad de llegar a él – Portilla del Gran Galayo (por la Canal del Gran Galayo, canal entre el Pequeño Galayo y la Aguja Tonino Re, pasos de II) – Base inicio VN del Gran Galayo (2.150 m.) (Por la senda Trocha Palomo) – Opcional: Ascensión del **Gran Galayo (2.215 m.)** por la Vía Normal (PD), trepada con pasos de II+ y alguno de III-;







Trepadas hacia G. Galayo

Desde la base del G.G., seguir Trocha Palomo por la parte superior de la Canal Reseca hasta llegar a la Portilla de Trocha Palomo - Seguir Trocha Palomo por la parte superior de la Canal Seca - Collado de la Lanchosa (2.141 m.)
Los Campanarios – Cruce hacia el ref. de Prado Puerto – Ref. de Prado Puerto (1.925 m.) - Plataforma de Gredos (1.750 m.)



Refugio de Prado puerto (1927m)



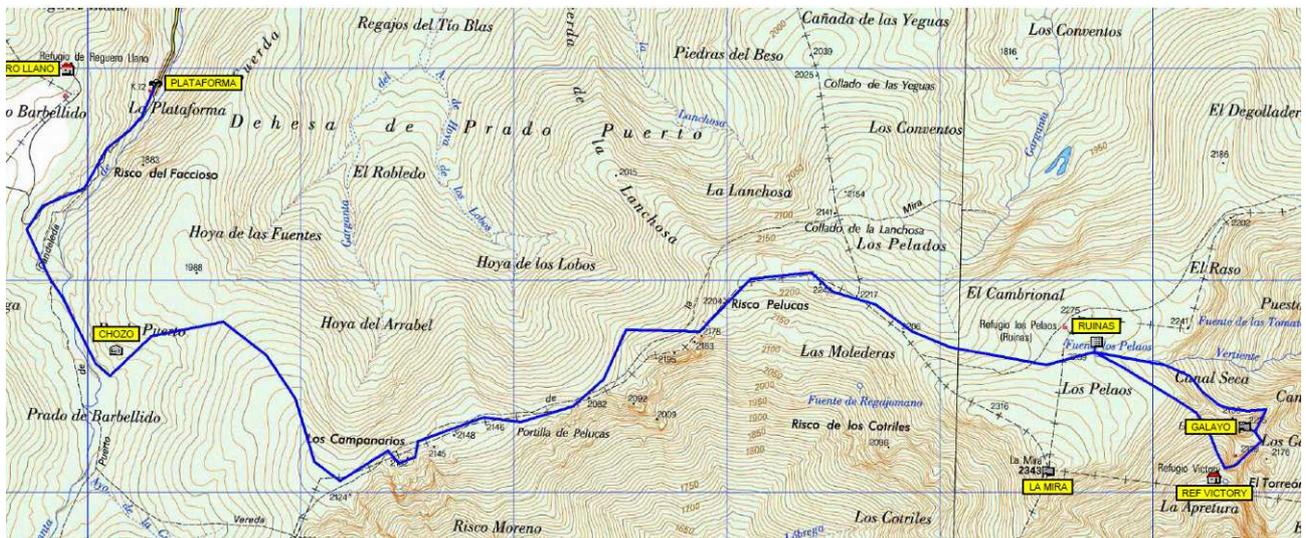
RESUMEN Domingo

Punto de partida: Ruinas refugio de Los Pelaos.

Trayecto: Ruinas refugio de Los Pelaos (2270 m) - Canal de la apretura (2000 m) - Gran Galayo (2.215 m.) - Los Campanarios (2100 m) - Refugio chozo de Prado Puerto (1900 m) - aparcamiento de La Plataforma (1750 m)

Punto de llegada: Aparcamiento de Plataforma de Gredos

- ▶ **Desniveles:** Acumulado subida 431 m. / Acumulado bajada 920 m.
- ▶ **Distancia:** 10 Km.
- ▶ **Tiempo:** 5h (opción CON subida al Gran Galayo)
4h20' (opción SIN subida al Gran Galayo)
- ▶ **MIDE:** 3-3-5-3 pasos de escalada II+ III- (opción CON subida al Gran Galayo)
2-3-3-3 (opción SIN subida al Gran Galayo)





EQUIPO

Será imprescindible llevar equipo de montaña adecuado para esta época del año, material necesario para pernoctar a la intemperie y para asegurar la hidratación y alimentación:

Calzado y ropa de montaña, ropa de abrigo, chubasquero o capa de agua, aislante, saco de dormir, funda vivac, frontal, útiles para preparar la comida, cantimploras para acopiar agua.

ALOJAMIENTO

La pernocta de las dos noches se hará en vivac. La noche del viernes en el Prado de las Pozas, en una explanada próxima al arroyo a unos 1900 m. de altitud. El sábado dormiremos en Los Pelaos (próximo al pico de La Mira) a casi 2300 m. de altitud, donde existen las ruinas del refugio de Los Pelaos que nos protegerán de los vientos.

MÁS INFORMACIÓN

- HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Para una travesía de este tipo es de vital importancia asegurarnos que no nos falte agua potable. El agua potable será imprescindible para beber y para hidratar la comida deshidratada que llevemos, por lo que los consumos serán grandes. En la logística de esta actividad tenemos planificado pasar al menos por dos manantiales de agua limpia, la fuente del Refugio del Rey por la que pasaremos el sábado por la zona del Morezón y el manantial de Los Pelaos en la misma zona del vivac del sábado.

* Los participantes que hagan vivac el viernes en el Prado de las Pozas deberán llevar el agua necesaria desde el aparcamiento para esa noche, ya que no se puede asegurar que pasemos por un manantial de agua limpia hasta la mañana siguiente en la fuente del refugio del Rey.

Los alimentos para más de dos días pueden pesar mucho o muy poco. La diferencia está en cargar con el agua que tienen los alimentos durante todo el camino o llevarlos deshidratados o liofilizados y añadir ese peso cuando sea necesario (al pasar por la última fuente antes de la comida). Por ejemplo, con dos pastillas de caldo que pesan 25 g podemos preparar 1 Kg de caldo. Existen recetas de todo tipo.

Los participantes llevarán los alimentos y el material necesario para preparar la comida.



- VIVAC

Para poder disfrutar de las sensaciones únicas de dormir en la montaña al raso es necesario estar lo más confortable posible. Será imprescindible llevar el material necesario para aislarnos del frío y la humedad. En la zona de Gredos en que se realiza la actividad y durante el mes de Julio, la temperatura en una noche despejada puede bajar hasta temperaturas cercanas a los 0 grados y la humedad suele ser muy alta.

El material necesario para pernoctar será: aislante para el suelo para evitar que se transmitan temperatura y humedad del mismo, **saco de dormir** que resulte confortable para esas temperaturas, **funda de vivac** para cubrir el saco y que la humedad no nos lo empape, **gorro** si el saco no es momia para no perder excesivo calor por la cabeza. Además, se llevará un **plástico y cordino** para realizar una práctica en un taller de cómo montar una cubierta con los bastones para protegernos en caso de lluvia.

* Para la higiene personal se recomienda **NO** llevar toallitas húmedas por razones ecológicas. Un pañuelo de celulosa tipo clínex tarda 3 meses en biodegradarse por completo, en cambio una toallita húmeda biodegradable tarda de 3 a 5 años y una normal entre 300 y 600 años.

* Para la limpieza de los útiles de la comida no se deben utilizar detergentes en los arroyos.

- TALLERES

Los contenidos del taller estarán estructurados en torno a tres bloques:

- **Seguridad en montaña:**

Abarcara principalmente los aspectos preventivos, como la planificación, identificación de posibles peligros y valoración de riesgos en montaña.

- **Gestión de situaciones de Emergencia en montaña:**

A través de protocolos estandarizados para las situaciones de emergencia más frecuentes, estrategias psicológicas para gestionar reacciones como el miedo, la angustia, la ansiedad...

- **Nociones básicas de supervivencia:**

Conjunto de conocimientos y técnicas para mantener las condiciones físicas y psíquicas en una situación hostil que nos permitan la posibilidad de seguir viviendo hasta ser rescatados o retornar a salvo al medio civilizado. Estas habilidades de supervivencia incluyen los conocimientos referidos a cómo protegerse del mal tiempo, como calentarse, alimentarse, evitar deshidratarse, y de ser necesario, aplicar conocimientos de primeros auxilios, ...



- NORMAS DEL PARQUE

- 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 ni dar de comer a los animales, grabar nombres, etc.
- Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes ni residuos
- No introduzcas especies nuevas de la fauna salvaje y la flora silvestre. Lleva tus animales domésticos bajo control.
- No está permitido hacer fuego.
- Recuerda que el ruido es una forma de contaminación. Por ello procura tener un comportamiento discreto y silencioso.
- Respeta las propiedades de los habitantes del Parque Regional, así como su cultura y tradiciones.
- Para evitar problemas de erosión, se ruega no abandonar la senda.
- Utiliza las carreteras, pistas y sendas señalizadas y autorizadas. No circules 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, respeta 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.

- Cualquier información de última hora se publicará en la página web del Club y se enviará por correo electrónico a los inscritos.

TRANSPORTE

En vehículo particular. El coordinador de la salida recogerá información sobre disponibilidad de vehículos y facilitará dicha información a los inscritos que quieran compartir los vehículos para que ellos mismos se pongan en contacto.

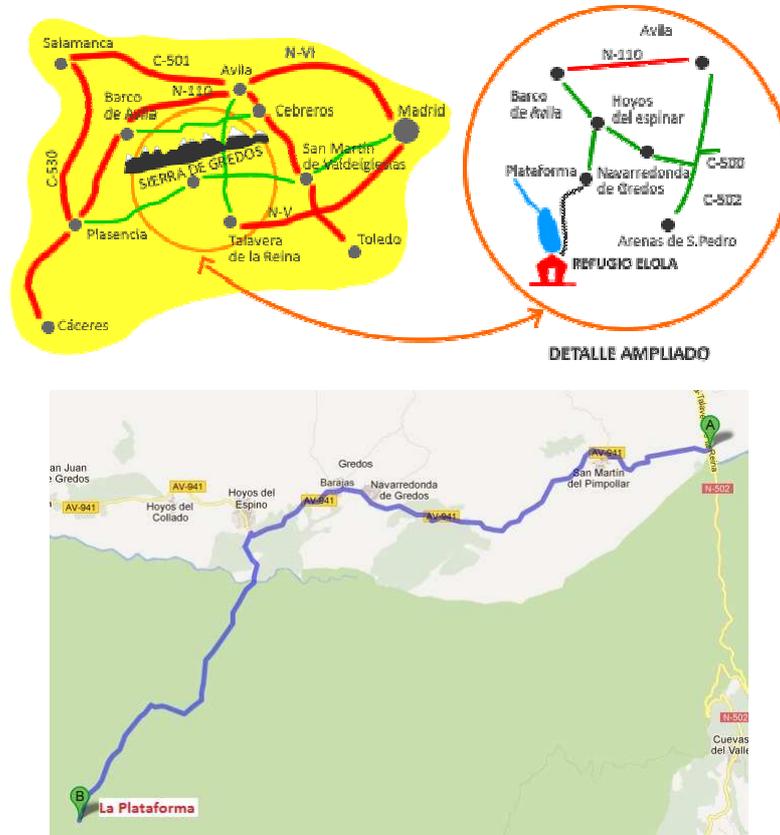
* Las normas de utilización de vehículos particulares son las establecidas en el apartado 6 de las "NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO DE MONTAÑA PEGASO"

http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf



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 debemos dejar nuestro vehículo. 1.780m. Paneles informativos.

PRECIO

Federados (excepto licencia AU) : 2,50 €

Otros: 7,50 € (incluye seguro de dos días)

Incluye 1,5 € de gastos de gestión y 2,50 € de seguro por día de actividad en el caso de los "no federados".

INSCRIPCIONES

- Preferentemente en la página web www.montanapegaso.com.
- Por teléfono: **679072042** (Elvira).
- Por correo electrónico: **elviragon7@gmail.com**



ANULACIONES

Con la finalidad de garantizar el compromiso, seriedad y responsabilidad por parte de los participantes a la hora de la reserva de las plazas, **la penalización por baja producida a menos de 72h del inicio de la actividad o por falta de asistencia injustificada será de 30 €.**

¿DÓNDE ESTAMOS?

PARQUE REGIONAL DE LA SIERRA DE GREDOS

El 20 de junio de 1.996 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 y 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.

- GEOLOGÍA Y MORFOLOGÍA

La sierra de Gredos está formada principalmente por granitos fuertemente marcados por erosiones glaciares del cuaternario, describiéndose aquí 41 glaciar de montaña, que han dado forma a circos, gargantas, morrenas y lagunas glaciares, formando el conjunto de modelado glaciar mejor conservado del sur de Europa. La cumbre más elevada está a los 2.592 m. en el pico Almanzor, que es el de mayor altura de la meseta Castellano-Leonesa, pero además cuenta esta sierra con más de 10 picos que superan el nivel de los 2.400 m.

La Sierra de Gredos es marcadamente asimétrica en cuanto a las diferencias altitudinales entre las dos vertientes. La septentrional, que está constituida por



suaves y redondeadas ondulaciones a gran altura, y la meridional que nos presenta la barrera que cae bruscamente desde los 2.500 m. de la cumbre hasta los 300 m. del valle del Tiétar. Así por ejemplo Navarredonda de Gredos está situada a 1530 m y Candelada a 430 m.

En la sierra de Gredos están representados cuatro de los cinco pisos bioclimáticos de la región mediterránea, debido a los fuertes desniveles de los que hemos hablado, y las diversas orientaciones de sus laderas Gredos es un paraíso para la flora con un total de 1.400 especies, 200 endémicas de la península y 14 exclusivas de esta sierra.

El piso basal o piso de la encina y el piso del roble melojo están representados en la vertiente sur. El piso del piorno serrano (dominado por la leguminosa *Cytisus purgans*) y el piso de los prados de cumbres (donde habitan plantas de pequeño porte que se han adaptado a soportar las duras condiciones de la alta montaña) están representados en ambas vertientes.

- FLORA Y FAUNA

La flora de alta montaña reviste en Gredos un gran interés. Sirven de refugio a especies que durante las glaciaciones presentaban una distribución mucho más amplia dentro de la Península Ibérica, y que hoy en día encuentran aquí su ambiente apropiado. Así en Gredos la mayoría de los endemismos se encuentran en áreas más elevadas. Así tenemos la Boca de Dragón (*Antirrhinum grosii*), la Consuelda del Almanzor (*Saxifraga pentadactylis* subsp. *almanzorii*), la Manzanilla de Gredos (*Santonina oblongifolia*).

En cuanto a la fauna destacan los endemismos causados por el clima atípico del lugar, el animal que tiene aquí una notoriedad extraordinaria es la cabra montes (*Capra pyrenaica victoriae*) especie que estuvo a punto de desaparecer a principios del siglo XX, y que ahora gracias a su protección cuenta con más de 8.000 ejemplares. Suele frecuentar las zonas altas de la sierra, aunque en invierno con la nieve, es fácil verlas en las zonas bajas incluso a nivel de las carreteras que dan acceso a la sierra.

La fauna de vertebrados ocupa una cifra de 220 especies, además de la cabra se puede encontrar el zorro, jabalí, comadreja, erizo, topo, jineta, ardilla, tejón, conejo, liebre entre otros.

En cuanto a las aves hay especies tan importantes como el águila imperial, el águila real, milano real, el buitre negro, el buitre leonado, cigüeña negra, halcón peregrino...

- 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.

MOREZÓN



El Morezón es un pico situado en la Sierra de Gredos. Tiene 2389 metros de altitud y es una de las cumbres que conforman el Circo de Gredos. Se encuentra en el término municipal de Navalperal de Tormes, en la provincia de Ávila. Desde la cima del Morezón se tiene una de las mejores vistas del Circo de Gredos, con el Refugio Elola y la Laguna Grande en primer término y las cumbres más emblemáticas del circo —como el Almanzor, La Galana y el Ameal de Pablo— detrás de ésta.

LA MIRA



La Mira es un pico situado en la [Sierra de Gredos](#). Tiene 2 343 metros de altura y se trata de una de las cumbres más altas del sector central de la sierra, dejando siempre al margen las formaciones rocosas que se levantan alrededor del [Circo de Gredos](#). La cima hace frontera común entre los términos municipales de [Guisando](#), [Arenas de San Pedro](#), [El Hornillo](#) y [Hoyos del Espino](#), todos ellos pertenecientes a la [provincia de Ávila](#).

En las proximidades del pico existen dos refugios de montaña. El único en activo en la actualidad es el Refugio Victory, que cuenta con 14 plazas y está situado a 1 970 metros de altura. Es propiedad



del Club de Peñalara de Madrid y permanece abierto durante la temporada estival. Cerca de la cima existe otro refugio —conocido como "De los Pelaos"— construido en 1915 por la Sociedad de Turismo, Alpinismo y Recreo Arenas-Gredos de [Arenas de San Pedro](#), pero se encuentra hoy día en ruinas.

LOS GALAYOS



Los Galayos (también conocidos como *El Galayar*) son un conjunto de agujas graníticas entre los 2000 y los 2200 metros de altura situadas en la Sierra de Gredos, una subdivisión orográfica del Sistema Central en España. Se encuentran en la provincia de Ávila (Castilla y León), en la vertiente sur de la sierra antes mencionada, entre los términos municipales de Guisando y El Hornillo. Su nombre deriva de una voz árabe que significa *roca pelada que se eleva en un monte*.