

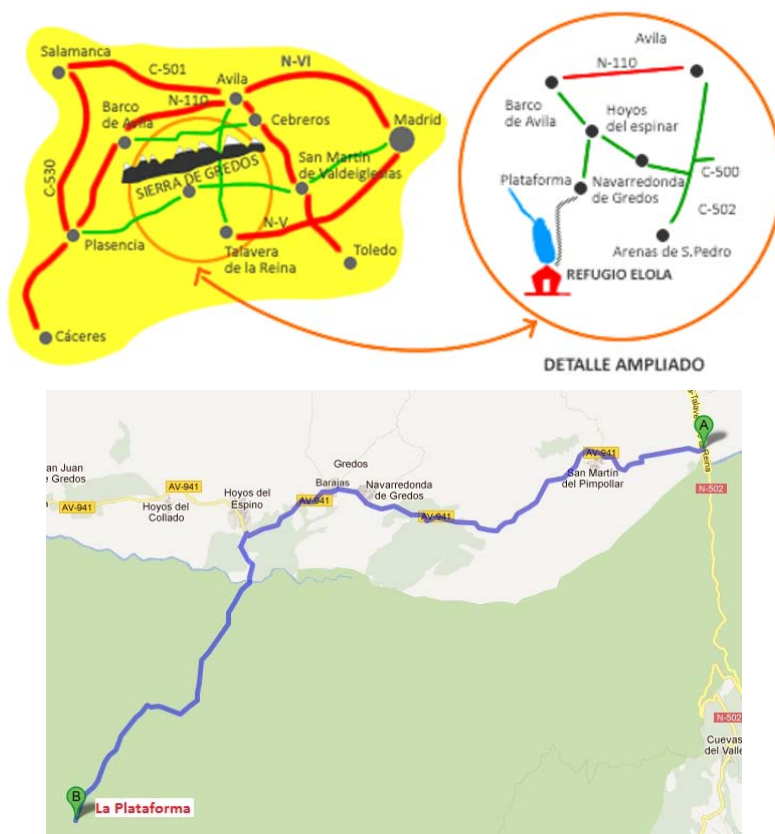


GRUPO DE MONTAÑA PEGASO "GREDOS INVERNAL 2014" 7, 8 y 9 de Marzo

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.



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"

PRECIO

Federado licencia B o superior: 49 €

Otros: 59 € (incluye seguro)

Incluye **2 €** de gastos de gestión y 3 € de seguro por día de actividad en el caso de los “no federados”.

La reserva en el refugio incluye:

- **Viernes 7:** Pernocta y cena.
- **Sábado 8:** Desayuno, cena y pernocta.
- **Domingo 9:** Desayuno.

INSCRIPCIONES

Por correo electrónico: formacion@montanapegaso.com

La reserva de plaza es orientativa y no será confirmada hasta que el coordinador no se ponga en contacto contigo.

ANULACIONES

Las bajas que se produzcan posteriores a la fecha del cierre de la lista de inscripción conllevarán la penalización establecida en el apartado 7 de las "NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO DE MONTAÑA PEGASO"

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

ALOJAMIENTO

REFUGIO ELOLA.

Situación: A 1.950 m de altitud en el Circo de Gredos, junto a la Laguna Grande. Sierra de Gredos-Sistema Central. Provincia de Ávila.

Coordenadas: Proyección UTM Huso 30, Dátum WGS84: X=306.081 Y=4.458.066

Capacidad: 65 plazas en literas con colchones y mantas, distribuidas en 3 dormitorios colectivos.

Servicios: Pernoctas, comidas y bebidas, economato, taquillas, luz eléctrica, agua corriente, aseos, teléfono, botiquín de emergencias, DESA, guías de montaña, emisora de emergencia, duchas (únicamente en verano).

MÁS INFORMACIÓN

La reserva en el refugio se ha limitado a 16 plazas, pocas en comparación con otras actividades, por el tipo de actividad a realizar.

Esta actividad requiere experiencia en alpinismo y conocimientos prácticos del uso de los elementos de seguridad.

El hecho de realizar la reserva en esta actividad, llevará implícito que **el participante declara estar con capacidad física-deportiva y técnica adecuada para la realización de la misma.** Se recomienda que **todos los inscritos a la actividad realicen con el club, dos semanas antes en la Sierra de Guadarrama, unas prácticas de recordatorio sobre técnicas de progresión en nieve y aseguramiento con cuerda y rappel.**

Cualquier información de última hora se enviará por correo electrónico a los inscritos.

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 introduces 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.
- 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.

EQUIPO IMPRESCINDIBLE PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD.

Equipamiento individual:

Ropa invernal, botas rígidas o semirrígidas, crampones (mejor semiautomáticos o automáticos que de correas), 2 piolets técnicos, 1 arnés, 3 mosquetones con seguro, 1 descensor (tipo reverso), 1 cabo de anclaje, 2 anillos de cordino de 6-7 mm, 1 casco, 2 anillos de cinta de 1,20/2.40 m.

Material de grupo:

El material del que dispone el club es muy limitado por lo que sería conveniente que todos los que dispongáis de material lo aportaseis a vuestro grupo (empotradores, tornillos de hielo, anclas de nieve, cintas exprés, ...)

El material común deberá ser porteados por todos los integrantes del grupo.

Material aportado por el club:

3 cuerdas de 60 m. Sería conveniente llevar, al menos, otra cuerda para poder formar 4 grupos.

1 Estaca de nieve

1 Estaca de hielo

2 tornillos de hielo

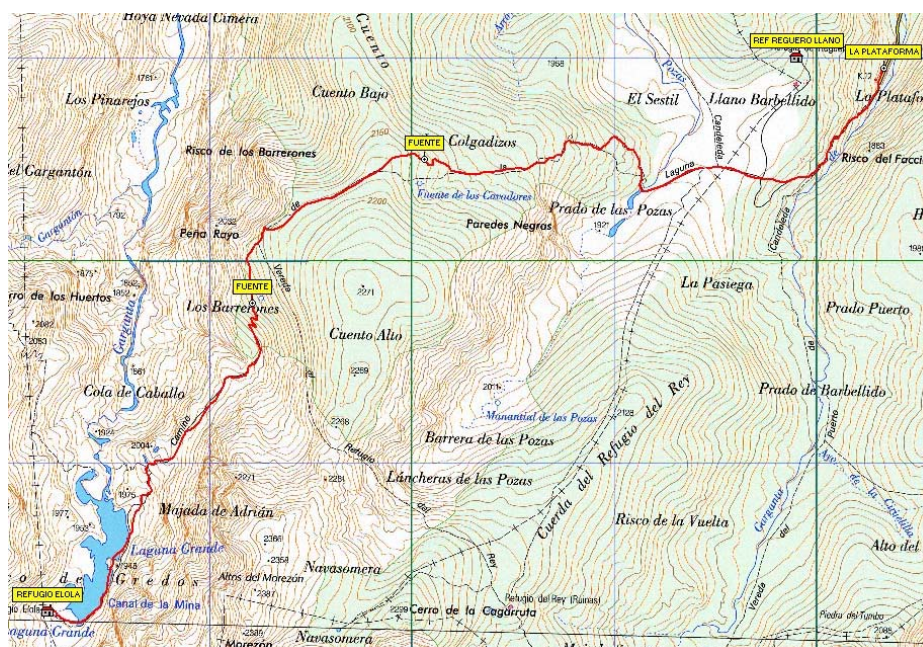
1 juego de empotradores.

9 cintas exprés

PROGRAMA PREVISTO.

Viernes 7. La Plataforma - Refugio Elola por la ruta de Los Barrerones

Comenzamos saliendo de La Plataforma (1.780m) 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. Debemos cruzar el río Pozas por un puente de hormigón (1.922m). A partir de aquí seguimos la ruta de subida pasando por el puente de madera, la fuente de Cavadores y llegaremos finalmente al alto de los Barrerones (2.160m), desde donde podemos disfrutar de una buena panorámica del Circo de Gredos (panel). Aquí comienza el camino de descenso, pasando por otra fuente, que nos conduce a la orilla de la Laguna Grande. Bordeamos por su margen izquierdo (paso del cable). En los meses de invierno, si ha helado lo suficiente, podremos ahorrarnos todo el rodeo de la laguna, cruzándola por encima. En la orilla Sur de la Laguna se encuentra el refugio Elola (1.940m).



¡¡¡Hay que estar antes de las 21:00 h en el refugio para poder cenar. ¡!!
No olvidéis llevar el frontal preparado desde la Plataforma

RESUMEN

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

Trayecto: La Plataforma (1750 m) – Los Barrerones (2170 m) – Refugio Elola (1940 m)

Punto de llegada: Refugio Elola

Alojamiento: Refugio Elola

- **Dificultad:** Media (nieve)
- **Desniveles:** Acumulado subida 420 m. / Acumulado bajada 230 m.
- **Distancia:** 6 Km.
- **MIDE:** 2-2-2-2

Sábado 8 y domingo 9 por la mañana.

Los dos días intentaremos realizar actividades de alpinismo de dificultad moderada en puntos no muy alejados del Refugio Elola, que a poder ser no nos lleve la aproximación más de 1 h 30 m.

Deberemos tener en cuenta que las actividades previstas podrán variar sustancialmente según las condiciones (hielo, nieve, climatológicas,...) que nos encontremos.

Nos dividiremos en 3,4 o 5 grupos, según el material del que dispongamos. Todos nos dirigiremos a las mismas zonas.

La información que se detalla a continuación se ha obtenido del libro Circo de Gredos. Escaladas en hielo, nieve, mixto y roca cuyo autor es Raúl Lora del Cerro

Desayuno: 7:00 h.

Inicio de la actividad: 7:45 h. (hora salida refugio Elola).

Finalización de actividad

- Sábado: 16:00 -17:00 h
- Domingo: 13:00 h.

CORREDORES EN EL CUCHILLAR DE LAS NAVAJAS.

Aproximación: Saldremos desde el refugio en dirección a la Portilla Bermeja y poco antes de llegar al gran rellano de la hoya Antón, giraremos a la izquierda para continuar ganando altura en dirección sur hacia la denominada Hoya del Cuchillar de las Navajas. **1h 15 minutos.**



32. CANAL DE LOS DIEDROS (línea roja)**Dificultad:** AD (máx.: 55 º)**Longitud:** 150 m.**Material:** Cuerda 60 m, 1 Deadman, cintas exprés y anillos de cinta.**Descenso:** desde la salida del canal hay que girar a la izquierda para seguir el cuchillar hasta llegar a la portilla de los machos desde donde se descenderá al refugio Elola.**33. DIEDRO GALLEGO (línea amarilla)**

Diedro helado con inclinación máxima de 70º. Tiene la entrada desde el canal de los diedros.

Dificultad: IV / 3**Longitud:** 120 m.**Orientación:** Norte**Material:** cuerda 60 m, 3 tornillos, Friends pequeños, empotradores, 1 deadman, cintas exprés, anillos de cinta.**Descenso:** desde la salida del canal hay que girar a la izquierda para seguir el cuchillar hasta llegar a la portilla de los machos desde donde se descenderá al refugio Elola.

34. DIEDRO CALÉ (línea verde)

Diedro helado con algún resalte (70-75º). Tiene la entrada hacia la mitad del canal de los diedros.

Dificultad: IV / 3

Longitud: 100 m.

Orientación: Norte

Material: cuerda 60 m, 3 tornillos, Friends pequeños, empotradores, 1 deadman, cintas exprés, anillos de cinta.

Descenso: desde la salida del canal hay que girar a la izquierda para seguir el cuchillar hasta llegar a la portilla de los machos desde donde se descenderá al refugio Elola.



CASCADAS EN EL CUCHILLAR DE CERRAILLOS.

Aproximación: Es evidente, se encuentran frente al refugio, muy próximas, a unos 10 minutos.

12. DO LA BOIN GARROTA

Aproximación: 10 minutos desde Elola.

Dificultad: II / 2+

Longitud: 35m.

Orientación: Noroeste

Material: 2 cuerdas 60 m, 2 tornillos, Friends medianos, empotradores, cintas exprés, anillos de cinta.

Descenso: Repelando desde la última reunión o cruzar a la izquierda desde la salida del corredor, por una zona fácil pero expuesta, hasta llegar a la canal de las hoyuelas por la que se descenderá.

13. DIAMANTE EN BRUTO

Aproximación: 10 minutos desde Elola.

Dificultad: II / 2+

Longitud: 35m.

Orientación: Noroeste

Material: 2 cuerdas 60 m, 2 tornillos, Friends, empotradores, cintas exprés, anillos de cinta.

Descenso: Repelando desde la última reunión o cruzar a la izquierda desde la salida del corredor, por una zona fácil pero expuesta, hasta llegar a la canal de las hoyuelas por la que se descenderá.

14. CORREDOR SIN NOMBRE

Aproximación: 10 minutos desde Elola.

Dificultad: AD (máx.: 55 º)

Longitud: 35m.

Orientación: Noroeste

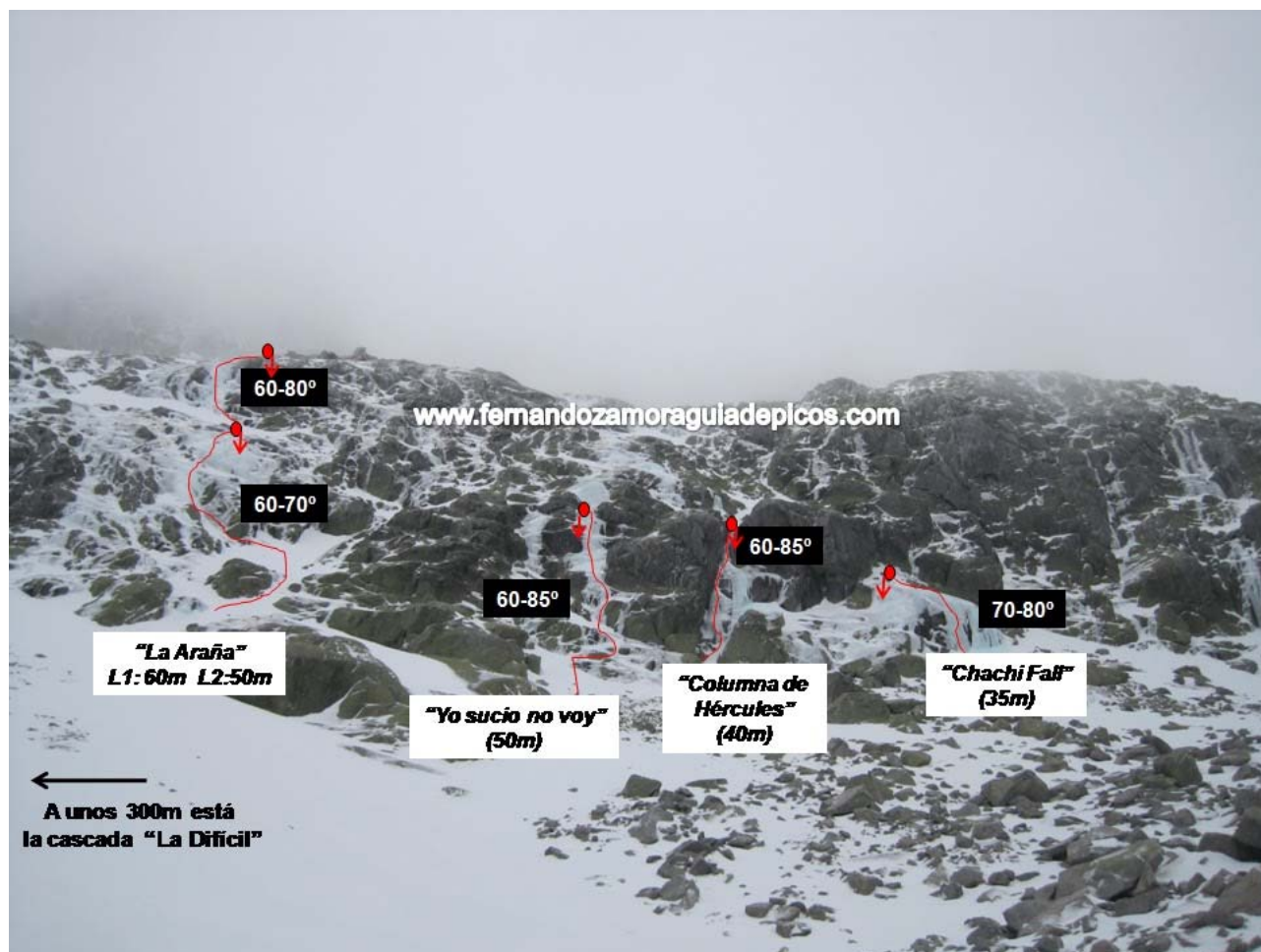
Material: cuerda 60 m, Friends, empotradores, DEAD-MAN cintas exprés, anillos de cinta.

Descenso: Repelando desde la última reunión o cruzar a la izquierda desde la salida del corredor, por una zona fácil pero expuesta, hasta llegar a la canal de las hoyuelas por la que se descenderá.

Sobre las 13:00 h del domingo finalizaremos las actividades, nos reuniremos en el Refugio y regresaremos, deshaciendo el camino del viernes, a la Plataforma.

OTRAS POSIBLES ACTIVIDADES.

CASCADAS EN EL CUCHILLAR DE LAS NAVAJAS



RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la actividad hasta que el coordinador lo indique.**
- Se debe llevar equipo invernal. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es necesario llevar frontal.
- Consultar previsión meteorológica el día anterior a 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 actividad 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.**