



## FIN DE SEMANA EN SIERRA DE GREDOS ESQUI DE TRAVESIA

14 y 15 de Marzo de 2015

### INTRODUCTION

#### **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.

### - AVALANCHAS

A pesar de que en el Sistema Central las avalanchas no tienen la magnitud que alcanzan en otras montañas, son un riesgo latente sobre todo en la Sierra de Gredos. Hay muy pocas avalanchas de fondo de grandes dimensiones. Las más frecuentes son las de superficie o de placa y suelen producirse en las partes más altas, como en la Covacha, Circo de Gredos, Cinco Lagunas, Galayos de Gredos. También pueden aparecer pequeñas avalanchas por rotura de placas de viento cuando, después de grandes nevadas, se producen vientos constantes moderados. Estas avalanchas o sus depósitos son fáciles de ver en las paredes de Los Hermanitos y las Hoyuelas enfrente al refugio Elola. El otro tipo de avalancha más frecuente es el que puede desencadenarse en primavera, cuando la nieve pasa a ser podrida. Hay que prestar atención a esto en cualquier zona de pendiente moderada o fuerte y principalmente de exposición sur. **En el Macizo Central de Gredos, el ARVA, la pala y la sonda son absolutamente adecuados.**

### **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.

## **PROGRAMA**

### **Viernes 13 de Marzo:**

Subida al refugio Reguero Llano (1.900 m) desde la plataforma de Gredos (1.750 m). 30 min de subida de noche.

¡Mucha atención al horario. Anochece a las 19:25. Llevad luz y equipo necesario de orientación!

### **Sabado 14 de Marzo:**

Desde el refugio Reguero Llano (1.900 m), ruta normal al refugio Elola (1.950 m) por el Morezon (2.392 m). 2h30 de recorrido y 500 m de desnivel positivo para esta etapa.

Desde el refugio Elola (1.950 m), subida a una de las cumbres del circo de Gredos, dependiendo del nivel de los participantes, sobre todo en descenso. Ejemplos de ruta con descenso de dificultad moderada:

- La Galana (2.564 m) desde el refugio Elola y descenso por la Canal de Isabel II. 3h / 3h30 de recorrido y desnivel positivo 650 m.
- Ameal de Pablo (2.489 m). 4h / 4h30 de recorrido y 750 m de desnivel positivo.

Vuelta al refugio Elola. Posibilidad de hacer ejercicios durante el día con el material de seguridad (ARVA). Pernoctamos en el refugio Elola.

### **Domingo 15 de Marzo:**

Desde el Refugio Elola, subida a la Mira (2.341 m). 730 m de desnivel positivo, 13 km. Descenso por la garganta de los Conventos, una amplia cuenca donde se pueden esquiar cerca de 700 m de dificultad moderada al principio y fácil al final. Desde la Mira 1h30 de bajada. Vuelta al Alto del Durano donde hemos dejado previamente un coche para ir a buscar los demás vehículos en la Plataforma. Vuelta a Madrid.

## MATERIAL

- Equipo básico de esquí de travesía: esquí, pieles, cuchillas, bastones y botas. **El participante debe verificar su propio material (pegamento de las pieles, fijaciones...) antes de la salida.**
- Crampones y piolet y saber como usarlos (nivel basico de alpinismo invernal) y casco (nieve dura, placas de hielo)
- Equipo invernal necesario (ropa, gafas, comida, bebida...)
- Dada la hora de llegada al refugio Reguero Llano y las escasas horas de luz, es **imprescindible llevar frontal.**
- **Material de seguridad imprescindible: ARVA, pala, sonda y saber usarlos. El participante que no llevara el material de seguridad no podra salir con el grupo.**

## ALOJAMIENTO

### **REFUGIO REGUERO LLANO:**

- Situación: A 1.900 m de altitud
- Coordenadas: 40°16'33.0"N 5°14'17.7"W
- Capacidad: 45 plazas en literas, equipadas con colchonetas individuales y mantas donde pernoctar con tu saco de dormir o saco funda (sólo en verano). Dos plantas divididas en habitaciones de 11 y 14 plazas en la principal y 10 y 10 plazas en la baja.
- Servicios: aguacorrente, luz, aseos, comedor-salon para cenas, comidas y desayunos, además de un salón para prácticas de trabajo personal, taquillas, emisora de emergencia, botiquín de emergencias.

### **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).

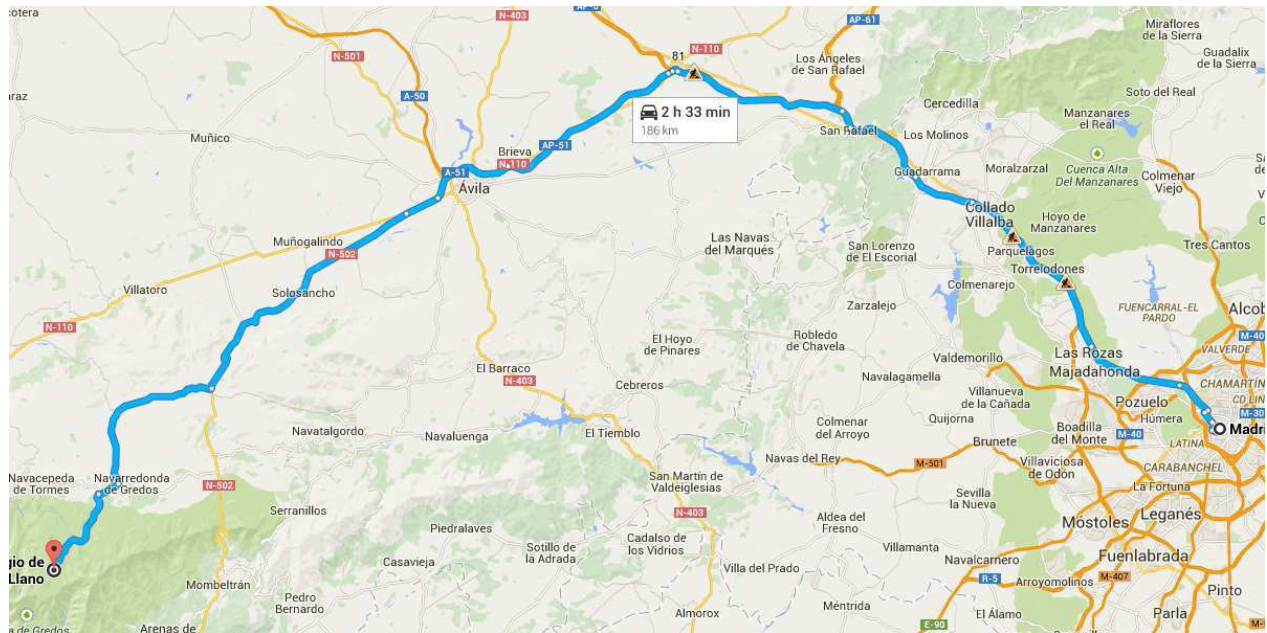
## TRANSPORTE

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

## COMO LLEGAR



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.

Dejaremos un coche en el Alto de Durano (1.550 m.) entre Hoyos del Espino y la Plataforma de Gredos para la vuelta del domingo.



## INSCRIPCIONES

- Preferentemente en la página web [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com).
- Por teléfono: 644 282 383 (Marie Vidal)
- Por correo electrónico: [marie\\_vidal31@yahoo.fr](mailto:marie_vidal31@yahoo.fr)

## 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](http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf)

## PRECIO

Federado licencia B o superior: 42,50 €

Otros: 50,50 € (incluye seguro para los dos días)

El total incluye gastos de gestión (2 €), 3 € de seguro por día de actividad (no federados), pernocta en el refugio Reguero Llano para la noche del viernes y pernocta con media pensión en el refugio Elola el sábado:

| <b>Viernes 13</b> | <b>Sábado 14</b> | <b>Domingo 15</b> |
|-------------------|------------------|-------------------|
|                   | Desayuno         | Desayuno          |
|                   | Cena             |                   |
| Alojamiento       | Alojamiento      |                   |



## SABADO 14: CIRCO DE GREDOS

### Primera etapa: Refugio Reguero Llano - El Morezon – Refugio Elola

Después de una noche en el refugio Reguero Llano (1.900 m), el primero objetivo del día del sábado será de alcanzar el refugio Elola (1.950 m) en el Circo de Gredos, por el Morezon (2.392 m). El Morezon es una de la cima mas faciles de todo el Circo de Gredos y desde la cima, estaremos dentro el Circo, admirando todas sus cimas y la Laguna Grande en el fondo del valle, tras una ascensión corta y sin complicaciones.

Desde el Refugio Reguero Llano, se sube por el prado de las Posas. En vez de seguir el camino que toman los que van andando, nos desviamos a la izquierda (sur), para comenzar a ascender por la larga loma que lleva al Cerro de la Cagarruta, dejando a la derecha el río de las Pozas. Hacia los 2.250 metros, superado el circo donde nace el río Pozas, nos desviamos un poco a la derecha (oeste) para rodear la cima del Cerro Cagarruta y entrar en la Navasomera. Desde aquí, con rumbo oeste, por cualquier parte de esta amplia ladera salpicada de roquedos, superamos los últimos metros que nos llevan hasta la arista que hay antes de la cima (2.392m). Contamos 1h30 de subida por el camino notado en rojo en el mapa abajo.

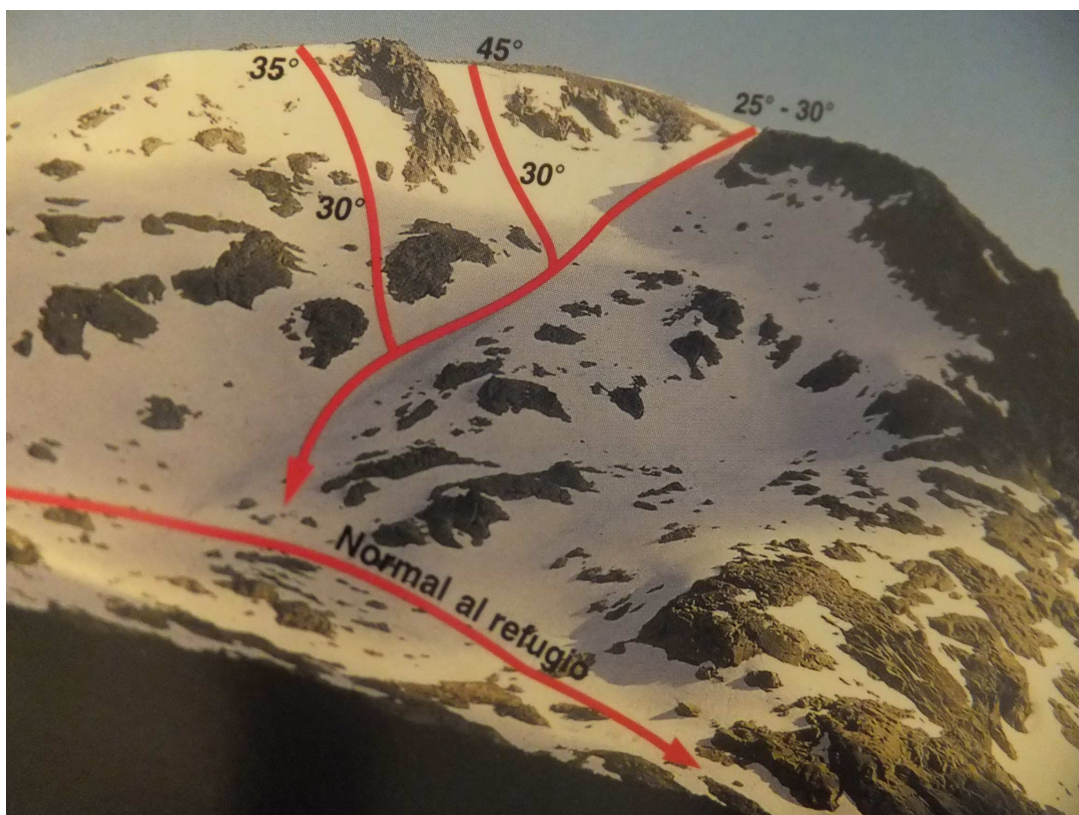


|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>Dificultad:</b>      | EM (escala Blachére) |
| <b>Distancia:</b>       | 8 km de subida       |
| <b>Desnivel:</b>        | +500m, -500m         |
| <b>Tiempo estimado:</b> | 2:00                 |

Para la bajada tenemos dos opciones, dependiendo de las condiciones de la nieve.

**Bajada 1:** Por el collado entre el Morezon y el Morezon Bajero. Dificultad EB. Ruta roja en el mapa.

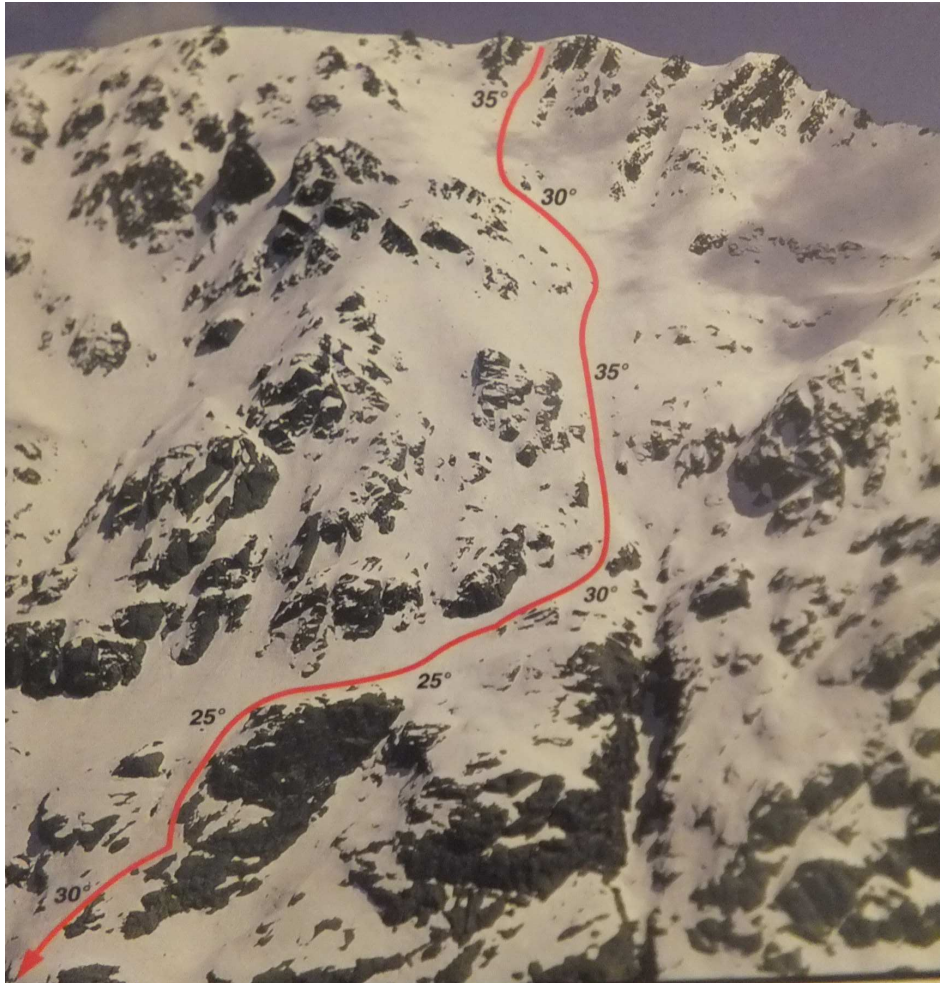
Comienza siguiendo la arista y la loma cimera con dirección norte, pasando los Altos del Morezon (2.364 m), hasta llegar a un collado (2.252 m) que hay antes de la amplia cima del Morezon Bajero (2.269 m), que queda un poco mas al norte. En este collado, tendremos al oeste las palas Amezua y la cuenca que baja hacia la majada Adrián que es la antesala del valle de la laguna Grande. Bajamos por una de las palas que vemos (sensaciones mas fuertes por las palas Amezua) y continuamos bajando por el Circo por una ladera de dificultad moderada hasta la majada Adrián y el camino normal al refugio. En el camino tomamos a la izquierda (sur) y descendemos a la laguna Grande para llegar hasta el refugio Elola.



**Bajada 2:** Por la directa del Morezon. Dificultad S3 (Traynard). Ruta negra en el mapa.

Desde la cima del Morezon, se puede comenzar por cualquiera de las dos portillas que hay derecha e izquierda de la cima y que dan acceso a la canal. Ahí es donde se encuentra la mayor inclinación (35°) y el mayor estrechamiento (12 m). Después de 100 metros iniciales, la pendiente se suaviza un poco sin dejar de ser fuerte. Se sigue por esta zona amplia con mucha comodidad para el virage. Hacia 2.000 m, antes de que la zona ancha termine, conviene girar y flanquear hacia la derecha para alcanzar un hombre de nieve que termina en unas rocas que se asoman por la laguna Grande, por encima de la parte alta de la Canal de la Mina que hay que evitar. EL final de la canal nos lleva hasta la playa de la laguna, desde donde se llega al refugio en algo más de 10 minutos.

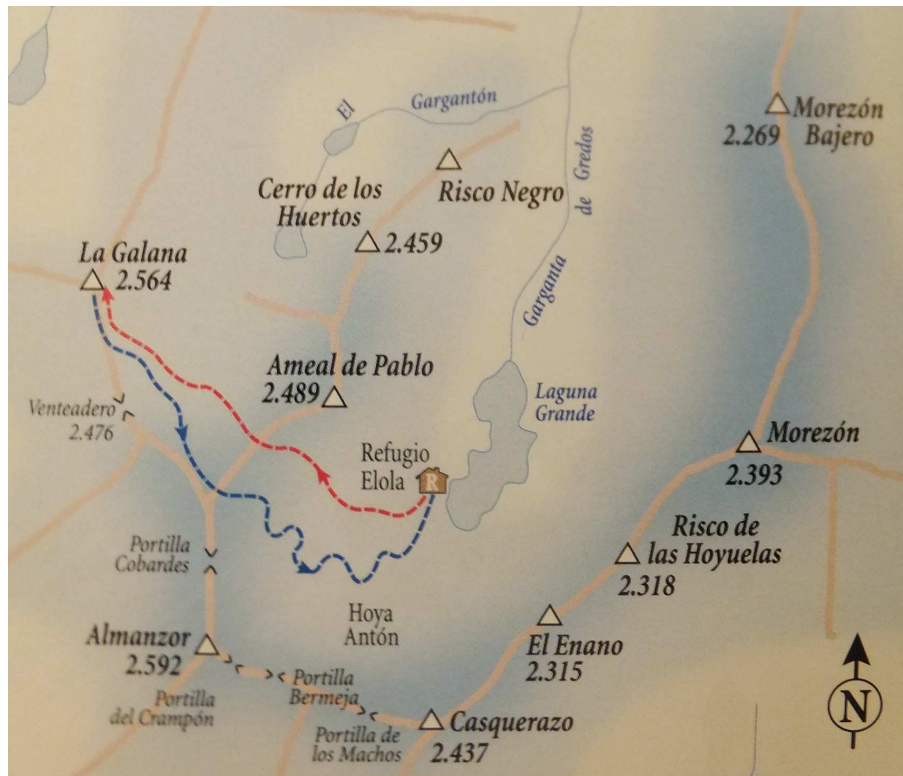




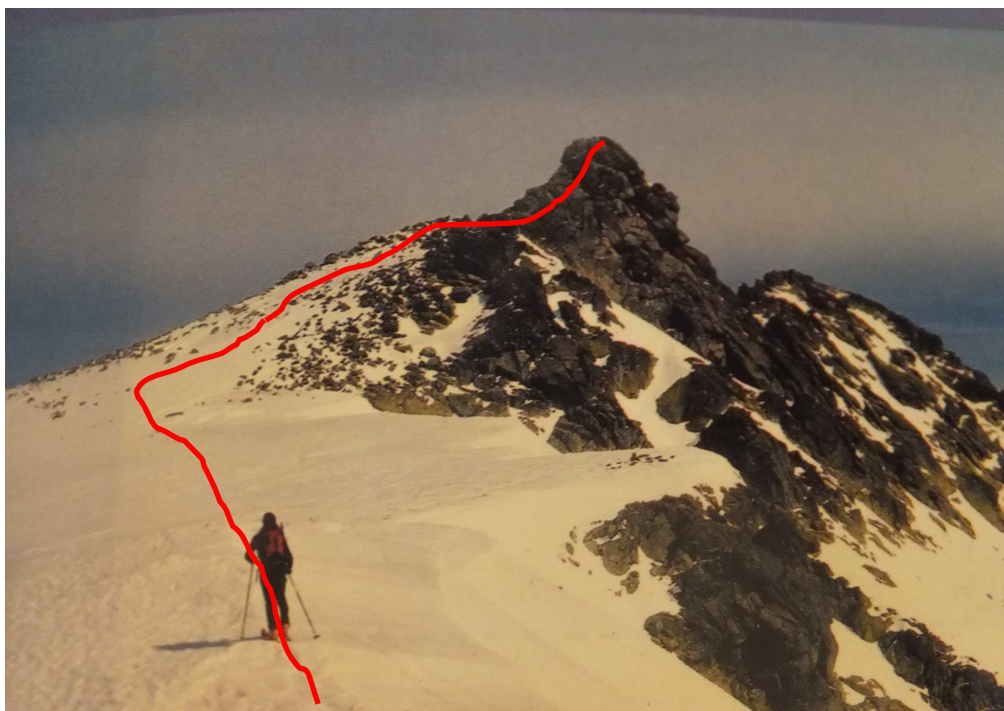
**Segunda etapa: Circo de Gredos - La Galana (2.564 m) desde el refugio Elola y descenso por la Canal de Isabel II**

Una vez en el refugio Elola, podremos dejar cosas para pernoctar allí y así seguir nuestra ruta más ligeros. Desde el refugio Elola (1.950 m), podemos elegir una subida a una de las cumbres del circo de Gredos, dependiendo del nivel de los participantes y de las condiciones de la nieve. Desde muchas cumbres del Circo, los descensos están difíciles y expuestos, así que debemos estar conscientes de nuestro nivel a la hora de bajar. La ruta hasta la cima de La Galana es un ejemplo de lo que se puede hacer con unos descensos de dificultad moderada.

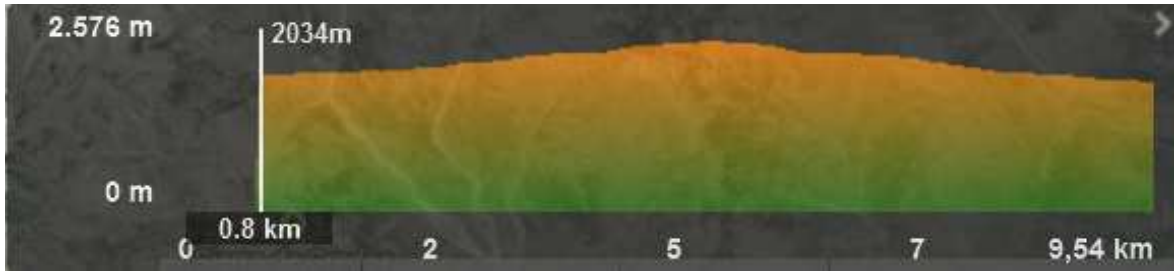
|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| <b>Dificultad:</b>      | EBA (escala Blachère) |
| <b>Desnivel:</b>        | +650m, -650m          |
| <b>Tiempo estimado:</b> | 3:00 / 3:30           |



Desde el refugio, seguiremos el camino hacia la fuerte pendiente en la base de la cara Este del Ameal de Pablo, y luego, a través de sucesivos rellanos, para rodear su cara Sur y alcanzar el Venteadero (2.480 m). Desde aquí continuamos hacia el norte hasta una anticima de La Galana que no hace falta ascender totalmente; unos pocos metros antes de su culminación dejaremos los esquís para descender un poco por la derecha (Este), hasta un paso algo expuesto que nos dejara en la Portilla de la Galana tras un sencillo destrepe. Desde la portilla solo queda ascender hasta la cima trepando (Grado I-II) por terreno de piedra o mixto, primero por la cara Este y luego por la Norte. Contar 2h30 desde el refugio de subida.





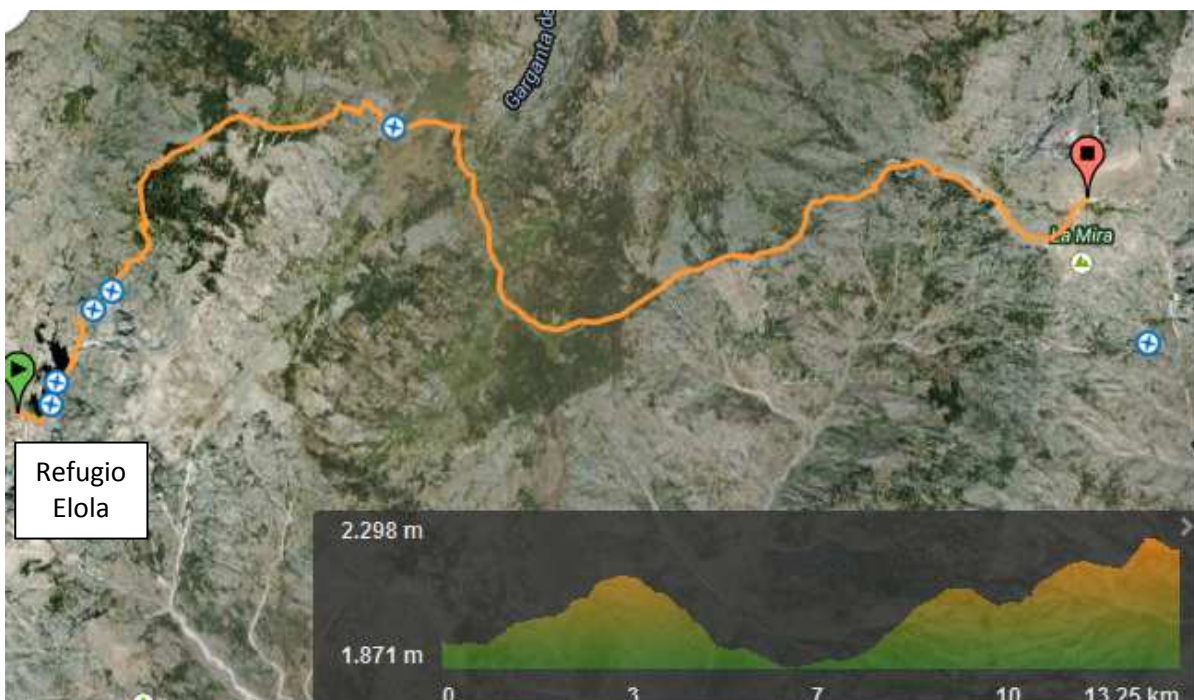


Para el descenso, destreparemos hasta la portilla y luego hasta donde habíamos dejado los esquís. Desde el Venteadero podemos descender por la misma pala de subida, lo mas cerca de la Galana (cuidado a las cornisas). Tras este primer descenso, llegamos a otra zona llana por donde ya habíamos ascendido y tomaremos direccion sudeste (derecha) para internarnos por la canal de Isabel II, que separa la ladera del Ameal de la del Cuchillar de Ballesteros (cuidado la ladera del cuchillar es propensa a avalanchas con nieve blanda). A parte de su aparente estrechez la Canal no es muy complicada (20° de inclinación media), pero si es muy estética. Termina en la Hoya Antón (2.200 m), por donde descenderemos al refugio. Contar una hora para el descenso.

Pernoctaremos en el refugio Elola. A lo largo del día o la vuelta al refugio, habrá posibilidad de hacer ejercicios con el material de seguridad (ARVA) si tenemos tiempo.

### DOMINGO 15: LA MIRA

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| <b>Dificultad:</b>      | EBA (escala Blachére) |
| <b>Distancia:</b>       | 13 km de subida       |
| <b>Desnivel:</b>        | +730m, -850m          |
| <b>Tiempo estimado:</b> | 6:00                  |



Desde el Refugio Elola, subimos por el mismo camino que la bajada del sábado hacia el refugio. Seguiremos la laguna Grande antes de subir hacia el collado entre el Morezon Bajero y el Morezon. Desde el collado, subimos hacia el Morezon antes de seguir la cresta desde allí hasta la cima de la Mira (2.341 m), como esta descrito en el mapa abajo.

Descenso primero por la loma de la sierra que se ensancha en el tramo de Los Pelaos, y luego por la garganta de los Conventos, hacia el norte, buscando la línea que nos guste mas en esta amplia cuenca donde se pueden esquiar cerca de 700 m de dificultad moderada al principio y fácil al final, como se ve en el mapa abajo en amarillo. Desde la Mira 1h30 de bajada. Volvemos al Alto del Durano donde hemos dejado previamente un coche para ir a buscar los demás vehículos en la Plataforma. Vuelta a Madrid.

