



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
"VII Trofeo Cordales 50 aniversario:
Recorriendo el Sistema Central"
Etapa XI: La Mira
Sábado 24 de octubre de 2015



SITUACIÓN:

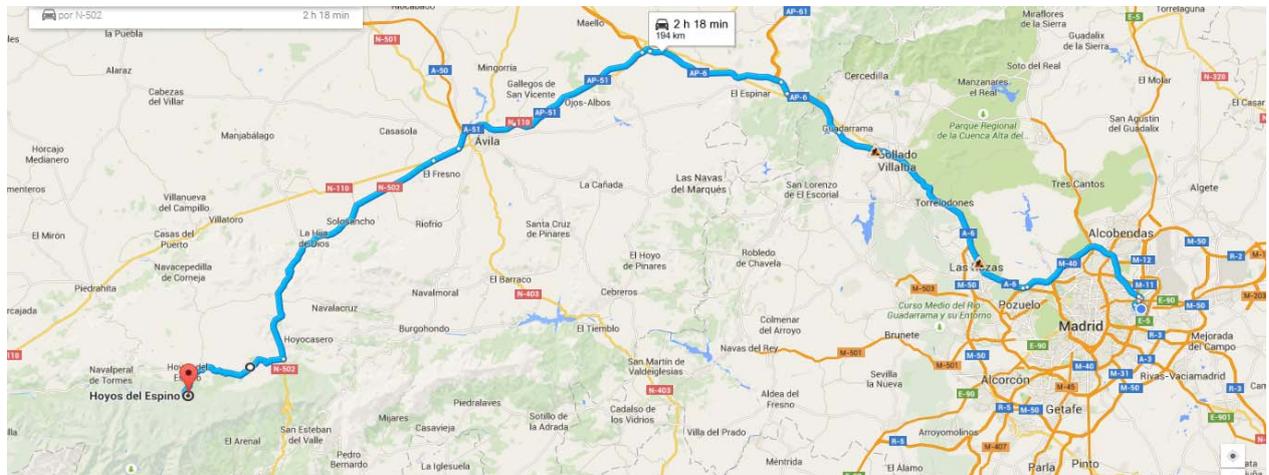
- **Unidad:** Sierra de Gredos.
- **Poblaciones más cercanas:** Hoyos del Espino, El Hornillo, Guisando (Ávila).

CARTOGRAFIA:

- **IGN MTN25:** 0578 c1 El Arenal
- **IGN MTN25:** 0577 c2 Laguna Grande
- **La Tienda Verde:** Mapa de la Sierra de Gredos (Ed. Alpina, referencia 978-84-8090-309-7)

ACCESO:

Desde Madrid nos dirigiremos por la A-6, Autovía del Noroeste, hasta la salida de Villacastín, donde nos incorporaremos a la AP-51 hasta Ávila y desde aquí, continuaremos por la circunvalación de Ávila A-51 que enlaza con la N-502 por la que continuaremos hasta la Venta de la Rasquilla para coger la AV-941 hasta Hoyos del Espino desde donde sale la carretera que sube a la Plataforma (AV-931).



El autocar nos dejará en el Km 6 donde comenzaremos la actividad.

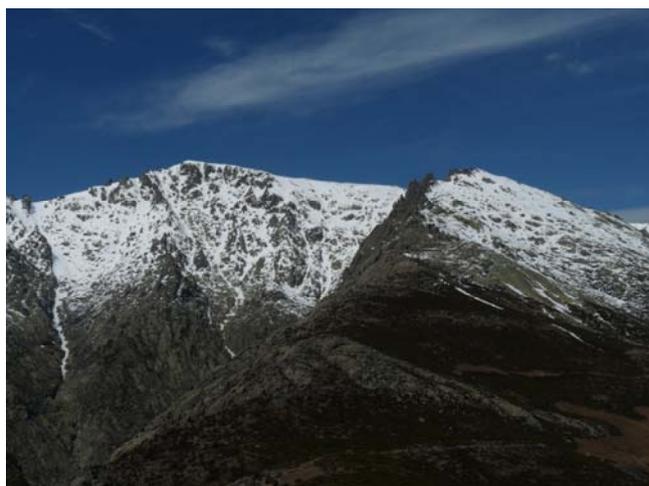


El regreso lo haremos desde el aparcamiento de la plataforma de Gredos, donde nos recogerá el autobús tras terminar la ruta, para regresar a Madrid por el mismo itinerario descrito para la ida...

DATOS DE INTERÉS:

Modelado por la erosión en pretéritas épocas glaciares, la Sierra de Gredos, en el sur de Castilla y León, se presenta como una espectacular sucesión de lagunas, circos, gargantas, cuchillares, riscos, galayos y depósitos morrénicos. Es el feudo de la cabra hispánica. La Cordillera Central se nos muestra como una alargada cadena montañosa que se levanta en el centro de la Península Ibérica y que sirve de separación a las cuencas y mesetas de los ríos Duero y Tajo. En su sector intermedio, en concreto en el extremo meridional de la provincia de Ávila, y como un pesado e impenetrable murallón granítico, se alza la Sierra de Gredos. En su accidentado y vertical relieve de picos agudos, brechas y salientes empinados destacan el circo y la laguna Grande de Gredos. Ambos son de origen glaciar y aparecen presididos por el pico Almanzor, coloso pétreo que, con sus 2.592 metros, es la máxima altura de todo el Sistema Central. Si el relieve convierte a Gredos en una bella y espectacular montaña, desde el punto de vista biológico su hábitat nos ofrece uno de los espacios más interesantes de toda Europa occidental. Debido a su situación geográfica, a los fuertes desniveles y a la distinta orientación de sus laderas, la Sierra de Gredos puede considerarse como un auténtico paraíso para la flora. Las diversas especies vegetales aparecen distribuidas en pisos superpuestos que alcanzan su culminación en el piso alpino, el más interesante de todos, ya que en el mismo se han localizado un gran número de endemismos botánicos.

Más al Este de los circos citados, también son destacables otras cumbres de la cuerda divisoria: La Mira, situada en la cabecera de las cuencas del río Pelayo, la Garganta Lóbrega y la Garganta de los Conventos; o la Peña del Mediodía (2.219 m.) que se encuentra sobre el pueblo de El Hornillo y también es visible desde Arenas de San Pedro.



La Mira tiene 2343 metros de altitud 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. La pendiente en la cara norte es suave, comenzando en ella la garganta de los Conventos. La cara sur es, sin embargo, mucho más abrupta. En los alrededores del pico existen muestras evidentes de erosión glaciar durante el Pleistoceno.

En las proximidades del pico existen dos refugios de montaña. El único en activo en la actualidad es el Refugio Victory, con 14 plazas, que está situado a 1995 msnm. Propiedad inicialmente del Club de Peñalara de Madrid, pasó a manos del Grupo Gredos de Arenas de San Pedro hacia 2010-2011 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.

La ascensión a La Mira es relativamente sencilla por las dos rutas más comunes. La cima se puede alcanzar tanto por la vertiente sur como la norte de la Sierra de Gredos. La ruta norte tiene su punto de partida en la Plataforma de Gredos, en el término municipal de Hoyos del Espino y salva un desnivel de 573 m. La ascensión por el sur se inicia desde el Nogal del Barranco, en el término municipal de Guisando y salva un desnivel de 1183 m. Ninguna de estas será nuestra opción.

La fauna más característica de la Sierra de Gredos la forman, en lo que a vertebrados se refiere, cuatro subespecies, que solo podemos encontrar en estas latitudes, son por tanto endémicas de la zona: la cabra montesa, la salamandra del Almanzor, el sapo de Gredos y la lagartija serrana. La cabra montesa (*capra pyrenaica victoriae*) es sin lugar a dudas la especie más emblemática de la sierra de Gredos. Los dos anfibios endémicos, el sapo de Gredos (*bufo bufo gredosicola*) y la salamandra del Almanzor (*salamandra almanzoris*), tienen unas características morfológicas, diferenciadoras de sus parientes del llano. En el caso del sapo, es más pequeño, y en el caso de la salamandra, tiene menos manchas amarillas y la cola más adaptada para la natación. Por último la lagartija serrana (*lacerta monticola cyreni*), se encuentra generalmente por encima de los 1800m y tiene en los machos una característica muy acusada: un color verde fluorescente.



La Vegetación más característica es el bosque mediterráneo, compuesto por encina, alcornoque, matorrales de jara pringosa, madroño y cantueso, entre otras especies. En las riberas los alisos y los fresnos. Pero según se va aumentando la altura la vegetación va siendo distinta, donde predomina el robledal de melojos, sustituido en muchas ocasiones por repoblaciones de diversas especies de pinos, entre los que cabe resaltar el pino silvestre. Entre otras especies esta el abedul, acebo, tejos, castaños, azafrán serrano, narcisos rupícola, nival. Entre los endemismos, destacan la preciosa boca de dragón de Gredos, la consuelda del Almanzor o la manzanilla de Gredos. Otra planta muy importante que fue descrita por primera vez en los pinares, circundantes a la vertiente norte, es la *Stemmcantha exaltata*, espectacular flor en forma de picar.



ITINERARIO OPCIÓN 1:

Salida: Km. 6 Plataforma de Gredos (1552 m).

Recorrido: Km. 6 Plataforma de Gredos (1552 m) - Puerto del Peón (2028 m) - Cdo. de la Tarayuela (2104 m) – Refugio de los Pelaos (2275 m) – La Mira (2343 m) – Risco Pelucas (2200 m) – Los Campanarios (2162 m) – Pto. de Candeleda (2022 m) – Ref. del Rey (2140 m) – Morezón (2381 m) – Los Barrerones (2150 m) – La Plataforma (1780 m).

Llegada: La Plataforma (1780 m).

Tiempo estimado de marcha efectiva (Sin contar paradas): 9:00 horas.

El tiempo máximo contando paradas debería estar en 10:00 horas.

DATOS TÉCNICOS OPCIÓN 1:

PUERTO DEL PICO – PEÑON DEL MEDIODÍA – EL HORNILLO		
	Horario	9:00 h. (Marcha efectiva sin paradas)
	Desnivel de subida	+ 1.547 m
	Desnivel de bajada	-1.215 m.
	Distancia horizontal	25,710 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Travesía/sendero y pista en algún tramo
	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 también es una ascensión fácil, pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.
	Equipamiento recomendado	Equipación de montaña. Protección solar y agua abundante.
	Puntos de Interés	Impresionantes vistas.

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO OPCIÓN 1:

La marcha se inicia en el km 6 de la carretera Hoyos del Espino-La Plataforma a través de la senda balizada y señalizada como PR-AV-18 PUERTO DEL PEÓN,--paso ganadero alternativo al Puerto del Pico durante la trashumancia y enlace entre las vertientes Norte y Sur de Gredos--. Esta subida por la vertiente norte sigue las huellas de un antiguo valle glaciar. Por su interior discurre un río de montaña bautizado por los lugareños como la Garganta de la Covacha y que, aguas abajo, toma el nombre de río Barbedillo. El camino transcurre paralelo al río, entre los brezales y piornales que pueblan las laderas del valle. Durante los primeros 4 kilómetros es una suave ascensión que nos lleva hasta la zona donde nace el arroyo de la Covacha. A nuestra derecha se encuentra, suspendida o colgada del cauce del arroyo, la Laguna del Cura.



Se trata de una laguna de origen glaciar formada al quedar retenida el agua por los restos rocosos, arrastrados y depositados, de la morrena frontal del glaciar de la Hoya del Cura.

Continúa la senda por un empinado zig-zag para, ya llegando al collado, suavizarse la pendiente de nuevo y atravesar las esponjosas turberas y praderas de altura encharcadas que caracterizan el Puerto del Peón (2.028 metros).

Al culminar el punto más alto del puerto, el paisaje cambia y la panorámica es excepcional. Estamos en una zona de abruptos roquedos y, a nuestro lado, hacia el oeste, se levantan las espectaculares siluetas de la Mira (nuestro primer objetivo de la jornada) y Los Galayos. Hacia el Sur, en días claros se pueden identificar numerosos lugares de la meseta meridional y el valle del Tiétar, como el pantano del Rosarillo.

Seguimos la senda "hitada" que nos llevará a lo que hoy queda del Refugio de los Pelaos y tras una subida final, alcanzaremos el Castillete o Cumbre de la Mira (2343m).

El camino en suaves sube y baja irá tomando dirección NO para alcanzar primero el Risco Pelucas y, continuando el cordal, Los Campanarios y el Puerto de Candeleda. Si la visión hacia adelante es sorprendente, el pararse y mirar atrás, y ver en el horizonte la cumbre de la Mira, es otro regalo del día.



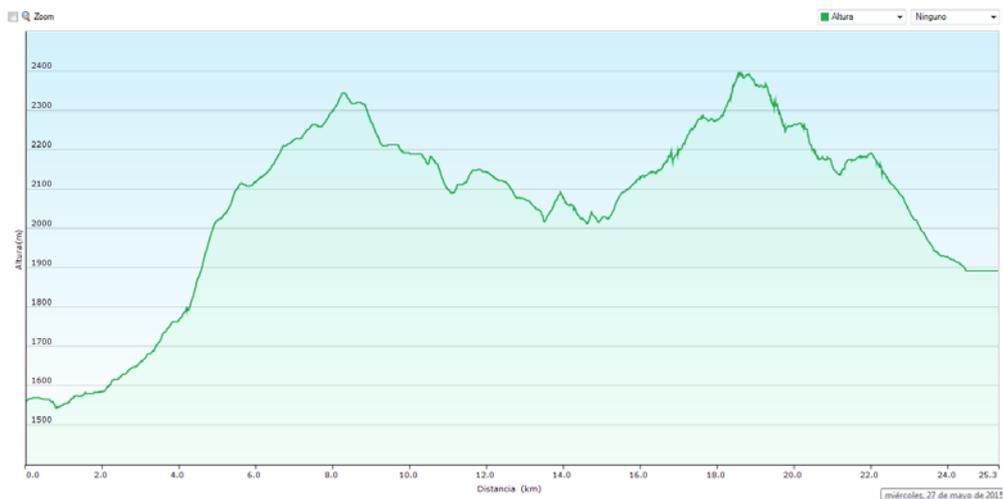
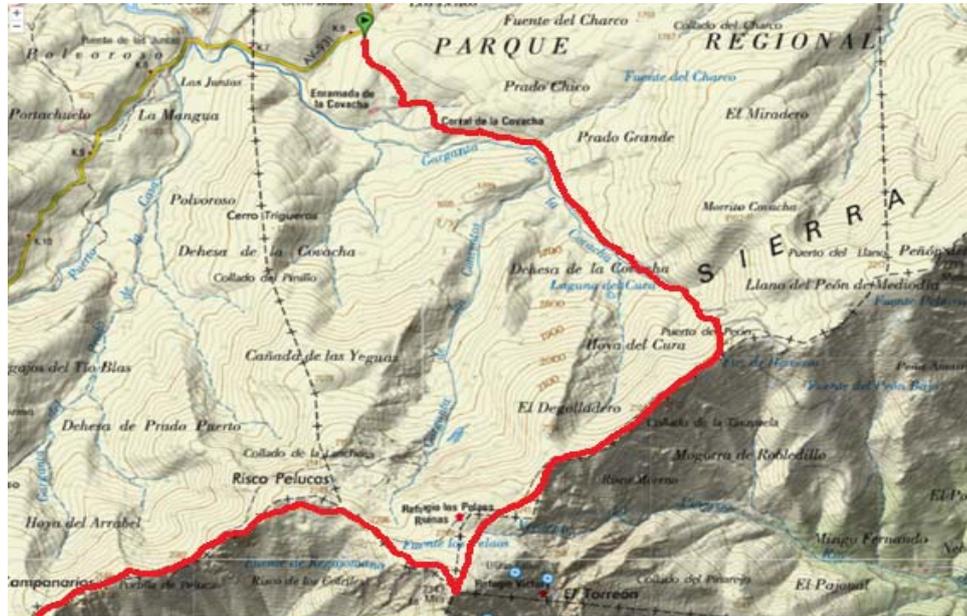
Vamos ganando metros y empiezan a asomar cercanas las grandes crestas del circo de Gredos. Vemos clara la senda que nos llevará a El Refugio del Rey sorteando intensos piornos. Este tramo se nos hace muy agradable a los sentidos y fácil de realizar.

Desde el Refugio del Rey (hay una fuente cercana), continuaremos la marcha por la senda bien definida (la de la izquierda) que bordea el cerro de la Cagarruta y nos lleva al alto del Morezón, desde donde posiblemente se ofrecen las mejores vistas del Circo de Gredos y su Laguna Grande.

De nuevo tomamos senda rumbo N por la pequeña cresta hacia los Altos del Morezón, en busca de la vereda que sube de Los Barrerones al Refugio del Rey, y que dejaremos a nuestra derecha a pocos metros de pasar el refugio. Nosotros una vez en ella, bajaremos entre piorno hasta Los Barrerones, para continuar esta larga bajada a La Plataforma por lo que bien podía llamarse "Autopista de Gredos" por el tránsito que tiene este camino (PR-AV-17) que une la Laguna Grande con La Plataforma.

MAPAS y PERFIL OPCIÓN 1:

Se pueden descargar, así como los tracks, de la web.



ITINERARIO OPCIÓN 2:

Salida: Km. 6 Plataforma de Gredos (1552 m).

Recorrido: Km. 6 Plataforma de Gredos (1552 m) - Puerto del Peón (2028 m) - Cdo. de la Tarayuela (2104 m) – Refugio de los Pelaos (2275 m) – La Mira (2343 m) – Risco Pelucas (2200 m) – Los Campanarios (2162 m) – Pto. de Candeleda (2022 m) – Vereda del Puerto de Candeleda – La Plataforma (1780 m).

Llegada: La Plataforma (1780 m).

Tiempo estimado de marcha efectiva (Sin contar paradas): 7:30 horas.

El tiempo máximo contando paradas debería estar en 8:30 horas.

DATOS TÉCNICOS:

PUERTO DEL PICO – PEÑÓN DEL MEDIODÍA – EL HORNILLO		
	Horario	7:30 h. (Marcha efectiva sin paradas)
	Desnivel de subida	+ 1.113 m
	Desnivel de bajada	-935 m.
	Distancia horizontal	19,700 Km.
	Tipo de recorrido/ Firme	Travesía/sendero y pista en algún tramo
	Dificultad	Alta físicamente.
	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Mejor Época	Primavera, verano y otoño. En invierno también es una ascensión fácil, pero hay que usar y tener experiencia con el equipo básico invernal.
	Equipamiento recomendado	Equipación de montaña. Protección solar y agua abundante.
	Puntos de Interés	Impresionantes vistas.

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO OPCIÓN 2:

La marcha comparte el recorrido principal hasta el Puerto de Candeleda.

Al alcanzar este punto del recorrido podremos optar por esta alternativa corta bajando por la vereda del Puerto de Candeleda y en unos 4 km. alcanzaremos el aparcamiento de la Plataforma.

El camino que seguiremos en esta parte de la ruta alternativa, ha sido tradicionalmente usado por los lugareños de Navalperal de Tormes y Candeleda para cruzar la sierra. En especial los ganaderos trashumantes





RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

- **No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.**
- Se debe llevar agua en abundancia ya que es posible que no la encontremos en todo el recorrido. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,...) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Es aconsejable llevar frontal y manta térmica.
- 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 ruta 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.
- Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora de salida.
- **Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.**
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Se recomienda el uso de pantalones largos debido a que el piorno obstaculiza la progresión en buena parte de la marcha.

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 de Canillejas: 7:00 h.
- Salida de Plaza Castilla: 7:15 h. (depósito Canal).
- Salida de Las Rozas: 7:40 h. (rotonda del Carrefour del Pinar de la Rozas).
- Inicio de la marcha: 10:00 h.
- Finalización de las marchas: 20:00 h.
- Salida autobús desde la Plataforma hacia Madrid: 20:15 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 23:15 h.