



SIERRA DE GREDOS

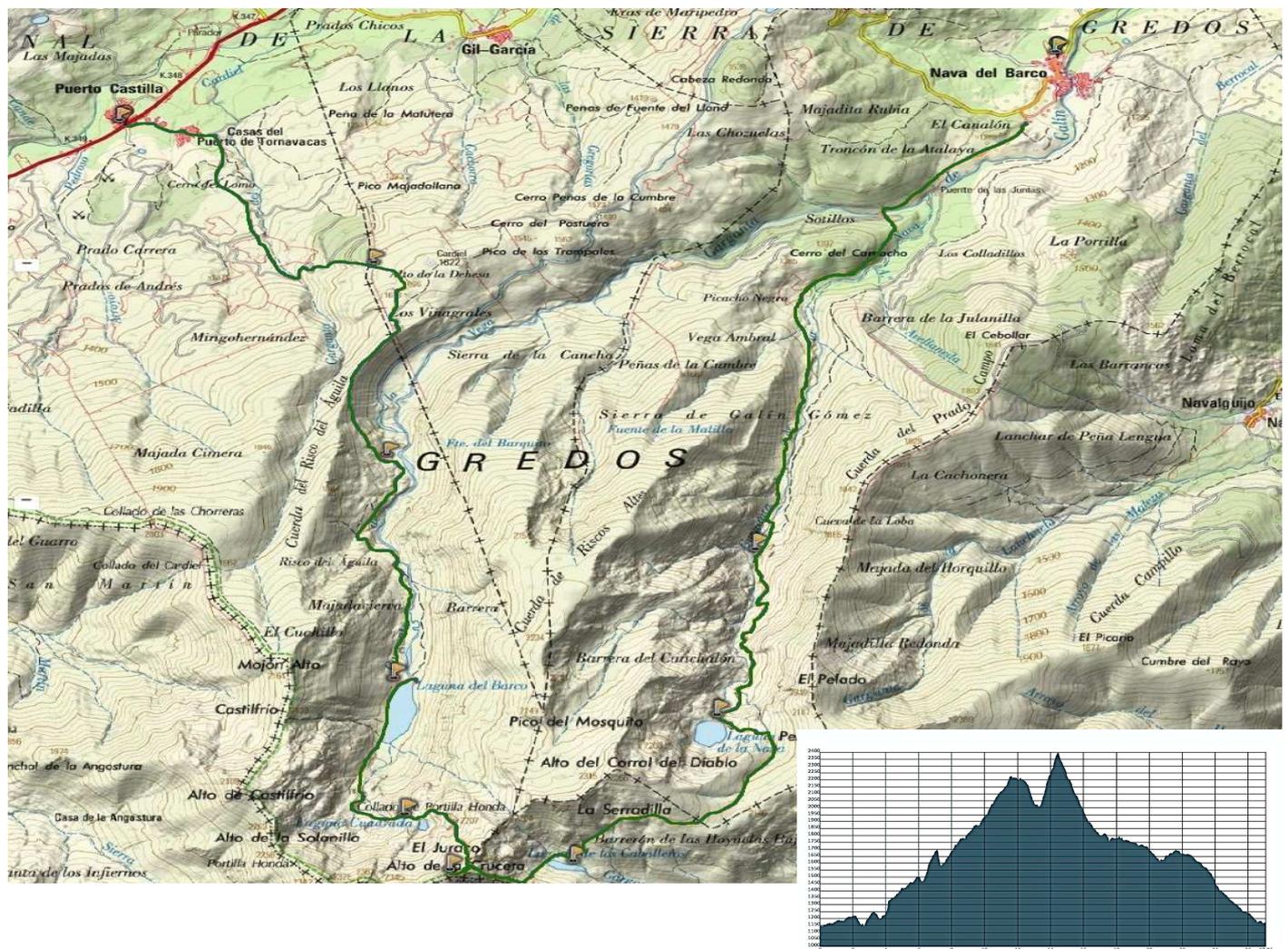
CUATRO LAGUNAS

SÁBADO 3 DE SEPTIEMBRE DE 2016

RECORRIDO OPCIÓN LARGA. Distancias. Tiempos

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Nava del Barco	0 km	1.143 m	0 h 0 min	0 h
Refugio	4.2 km	1.404 m	+ 1 h 15 min	1 h 15 min
Laguna de la Nava	8.8 km	1.949 m	+ 2 h 15 min	3 h 30 min
Laguna de los Caballeros	12.4 km	2.040 m	+ 1 h 30 min	5 h 00 min
Covacha	14 km	2.399 m	+ 45 min	5 h 45 min
Laguna Cuadrada	15 km	2.100 m	+ 20 min	6 h 05 min
Laguna de Barco	17.5 km	1.800 m	+ 45 min	6 h 50 min
Llegada: Puerto Castilla.	26.300 km	1.178 m	2 h 30 min	9 h 20 min

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 9.20 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:45 h • Puesta del sol: 20:43 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 26.3 Km.	 + 1.500 m	 - 1.470 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Media/Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> • Paso de torrentes sin puentes • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • En algún tramo es necesario el uso de manos en la Covacha, sobre todo hay que bajarla con cuidado por el gran desnivel que tiene. 				
E	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +1.500 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.470 m. • Longitud: 26.300 km. • Tiempo de marcha sin paradas > 09:20 Horas. 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
Material Obligatorio	Ropa de montaña de verano. /Agua (3l) / Protección solar/Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal /Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.		Club: 144.175 Hz Coordinador: 607.39.80.77		Refugio: GREIM Barco de Ávila: 920.342.002/920.340.844	
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • 					

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA



Empezamos a caminar por la pista que nos sale del aparcamiento siguiendo la ruta de la Laguna de la Nava, después de caminar unos 2 Km llegaremos al **Puente de las Juntas** en la que ambas rutas, tanto la opción larga y corta coincide hasta este tramo, una vez cruzado se toma la pista principal. Poco después se divide. Recto, Laguna de la Nava, para la opción larga. La pista gira a la derecha y poco a poco se va convirtiendo en un sendero, siempre con el río a la izquierda, se iniciará el recorrido por la Garganta del Barco, tras el cruce, que no atendemos, describimos dos grandes zetas y tomamos la dirección definitiva al suroeste adentrándonos en un robledal joven.

Caminaremos un buen tramo en subida entre las lomas del monte Cerro del Camocho y el propio río de la Nava. Tras pasar entre prados cercados con muretes, cruzamos una cancela verde y una subida corta hasta llegar a un praderío con curiosas piedras diseminadas. Pronto encontramos el refugio de Navacaserá.



Seguiremos el mismo componente sur-suroeste hacia el circo de la Nava que tenemos siempre en el horizonte y que vemos cada vez más cerca y encajonado. Durante un tramo caminaremos pegados a un canal-regadera hasta llegar a la Fuente de la Losa, junto a un segundo refugio de piedra rotulados. A nuestra derecha iremos acercándonos a unos imponentes paredones de granito. Para orientarnos seguiremos los postes del PR y los numerosos hitos que lo jalonan. En un estrechamiento caminaremos entre el río de Nava y un afluente a mano derecha hasta que desembocaremos en una zona más amplia donde el río se dispersa y las marcas de PR nos invitan a pasar, sin problemas, a la otra orilla. A partir de entonces el camino ganará desnivel y dureza, intentando evitar la zona más abarrancada de la garganta por su orilla izquierda. Comenzará el espectáculo de cascadas y caídas de agua continuas. Pasaremos junto a una hornacina incrustada en un peñón y el sendero empezará a describir unas cómodas zetas para salvar los mayores desniveles del día. Por momentos el camino se ensancha y parece una calzada. Tras pasar por bellos miradores de cascadas, la fuente de Micaela y algún que otro vivac precario, ganamos una vaguada herbosa previa a la subida final a la pared. De ella caen bellas cascadas que, junto con los hitos, nos marcan la dirección de la laguna.

La Laguna la bordearemos por nuestra izquierda donde nos espera otra buena subida hasta el collado, dejando el pico El Pelao a nuestra izquierda, y el Corral del Diablo a nuestra derecha, ya en el collado podremos ver, Pelao Bernardo, Laguna de los Caballeros, Macizo Central de Gredos, Sierra Llana, El Cancho, Riscos Morenos, La Covacha, y el Juraco. En el collado giramos a nuestra derecha siguiendo los Hitos, en este tramo hay que tener mucho cuidado pues el sendero no está muy definido y es fácil perderlos, hay mucho piorno, y la bajada a la laguna de Los Caballeros no está muy claro y hay que ir leyendo muy bien el sendero.



La laguna la bordeamos por la izquierda, donde vemos el sendero de subida que nos llevara a la cima de la Covacha, este tramo es el más duro del recorrido son unos 400 Metros de subida sin ningún respiro hasta la cima.

Ya en la cima las vistas espectaculares, Sierra de Béjar, Las Azagayas, Juraco, Laguna del Barco, Garganta del Barco, Garganta de los caballeros, Corral del Diablo, Sierra Llana, Macizo Central.



La bajada de la Covacha es un poco técnica, no es que tengas pasos malos, pero hay que bajarla con cuidado por el gran desnivel que tiene, y material suelto, se puede pasar por la tercera Laguna la Cuadrada, una laguna pequeña que está escondida que hasta que no estas encima de ella no la ves, y ya de ahí a la Laguna del Barco, la más grande de la Sierra de Gredos, en este tramo de la ruta lo tenemos marcado PR-AV-36, está es la ruta a la Laguna del barco, desde el Puerto de Umbría, cruzaremos el arroyo y caminaremos hasta llegar al refugio (El Chozo de Anselmo) que se ubica a la cabecera de la laguna.

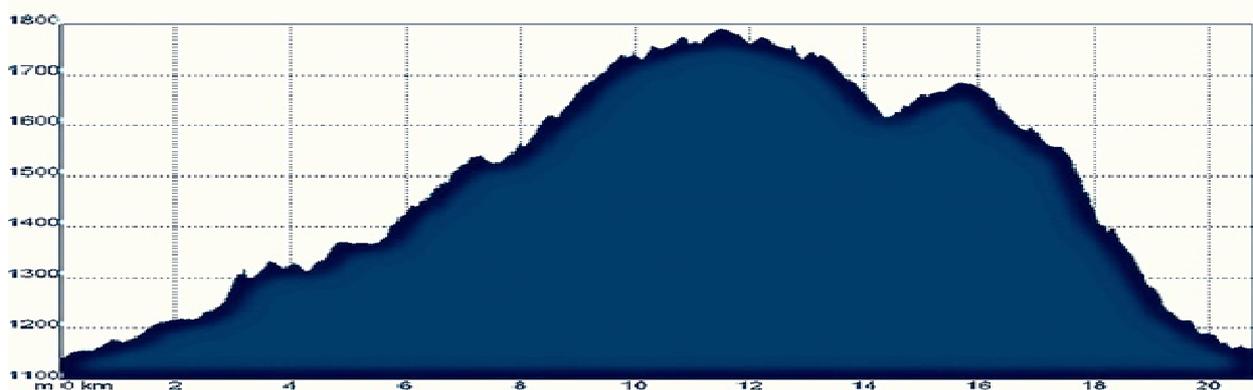
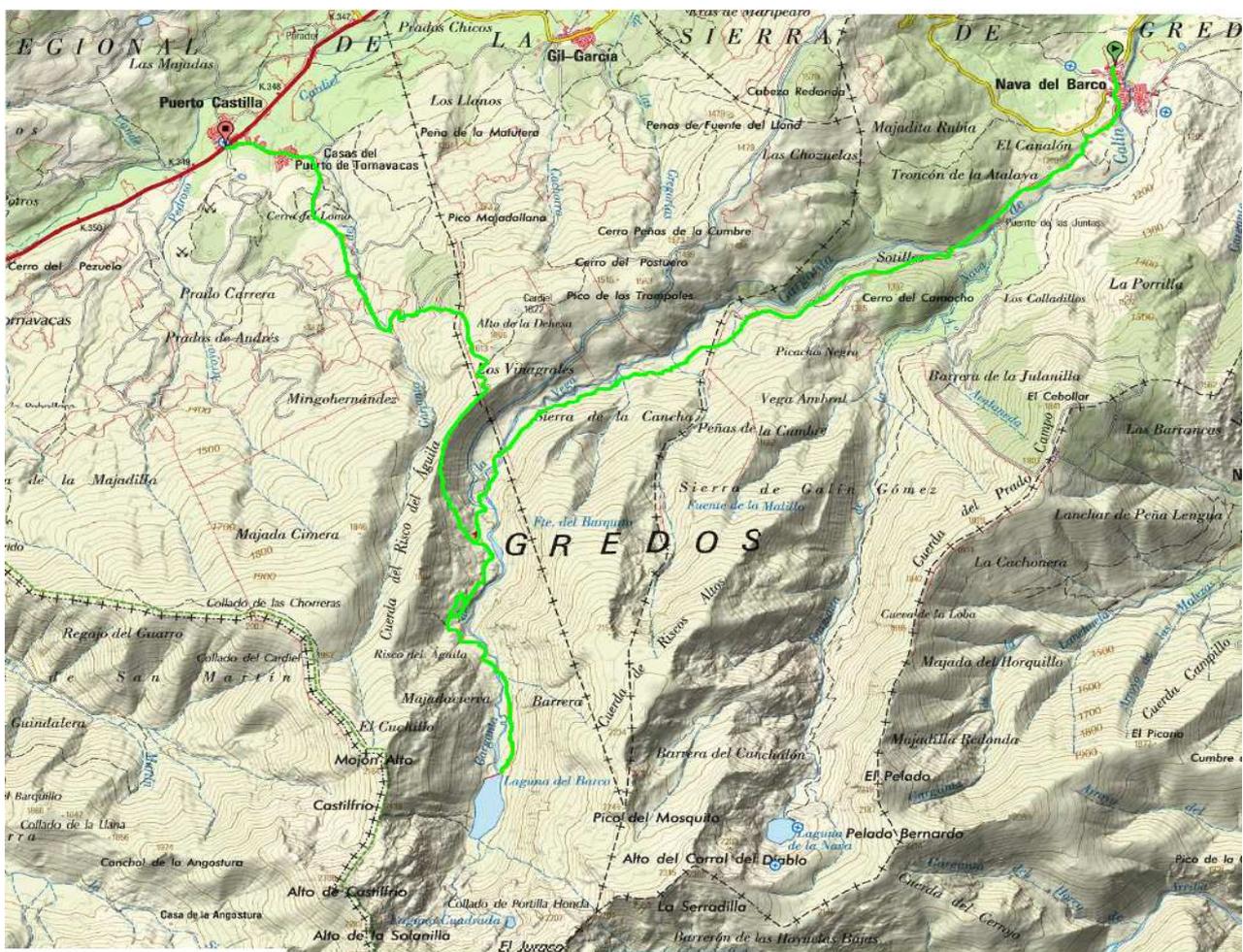


Desde la Laguna de Barco hasta Puerto Castilla, esta descrito en la ruta de la opción corta.

RECORRIDO OPCIÓN CORTA. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen	Altitud	Tiempo Parcial	Tiempo al inicio
Salida: Nava del Barco	0 km	1.143 m	0 h 0 min	0 h
Refugio	9 km	1.618 m	3 h 30	3 h 30 min
Laguna del Barco	11.8 km	1.800 m	+ 1 h	4 h 30 min
Llegada: Puerto de Castilla.	21 km	1.148 m	+ 2 h 30 min	7 h

MAPA. Se puede descargar, junto al track, de la web.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:45 h • Puesta del sol: 20:43 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 21 Km.	 + 810 m	 - 780 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3 +	Media	Técnica	3	Media
M	4	<ul style="list-style-type: none"> • Paso de torrentes sin puentes • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas • En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...) • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas 				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> • Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida +810 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 780 m. • Longitud: 21 km. • Tiempo de marcha sin paradas > 7:00 Horas. 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. 					
Material Obligatorio	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar/Gafas / GPS y/o brújula y mapa/ Teléfono / Bastones (Para acometer con garantía algunos puntos de descenso y fuerte pendiente) / Frontal /Manta térmica.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.		Club: 144.175 Hz Coordinador: 607 39 80 77		Refugio: GREIM Barco de Avila: 920.342.002/920.340.844	
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • 					

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

En el caso de la opción corta, tras cruzar el puente de las Yuntas, tomaremos el camino de la derecha y va rodeando el Cerro de Camocho, quedando la garganta a nuestra derecha, estos primeros pasos los hacemos por una amplia pista y con robles a ambos lados del camino. Al acabar el bosque salimos a una zona amplia vega de pastos, al fondo de la cual veremos el valle que forma la Garganta de Galín Gómez, hacia el que debemos dirigirnos.

La vega no tiene un sendero definido, con la única referencia de la entrada del valle al fondo, hasta encontrarnos con unos cercos ganaderos los cuales atravesaremos metiéndonos por unas portillas que lo cruzan y nada más pasarlo veremos los primeros hitos que nos irán indicando el mejor camino para ir cruzando el valle. Los hitos van avanzando por la Garganta de Galín Gómez, dejando el río y la Cuerda del Risco del Águila a nuestra derecha.



Atrás vamos dejando el pequeño valle que guía la garganta de Galín Gómez, detrás el Pico de la Mora y los Collaítos, entre otros.

Avanzaremos por la garganta, esta se irá estrechando al final del valle a través de una sucesión de pequeñas pozas y saltos de agua, que siguiendo los hitos iremos sorteando. Tras pasar los saltos de agua, veremos un refugio y nuestro camino enlazará con la PR que viene de la Cuerda del Risco del Águila y nos conducirá hacia el circo de la Laguna de Barco, siguiendo por la senda llegará un momento en el que tengamos que vadear el río y continuaremos el camino a través de la pradera, avistaremos el refugio en ruinas y casi llegando a su altura veremos la Laguna de Barco.



Quedando el refugio a la vista llamado Chozo de Anselmo, y la fuente a 20 metros de éste bordeando la laguna, nos desviamos hacia la Cuerda del Risco del Águila para llegar a la comarca de Aravalle.

Al otro lado, la montaña da paso al valle, la comarca del Aravalle. Aunque dentro del conocido Parque Regional de la Sierra de Gredos, la Comarca del Aravalle es una zona de alto valor natural que aún no ha sido invadida por el gran público, y mantiene así su sabor rural y la calma que pocos lugares pueden ofrecer durante la época estival. Es la continuidad del Valle del Jerte en Cáceres.



Este trozo de camino, andando por la cuerda del risco del Águila no tiene ninguna dificultad, ya que está muy bien marcado y nos podemos guiar por los hitos amarillos del PR hasta llegar a una fuente para que beban animales y una zona de piornos con un marcado sendero que nos conducirá aún prado frecuentado por reses, pasaremos por una portilla y siguiendo los hitos atravesaremos el pinar hasta llegar a un camino y a un pilón de agua.

Durante el camino descendiendo hacia el Puerto, nos encontraremos en varias ocasiones con que el camino gira a la derecha vadeando los arroyos y gargantas que bajan de las montañas y creando agradables zonas de sombra. El camino de tierra finalizará una vez lleguemos al cementerio para comenzar a andar sobre terreno asfaltado

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
 - Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
 - No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
 - **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
 - Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
 - 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.
 - Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
 - 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.
 - 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 ayudarle 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.
 - Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

TRANSPORTE. HORARIOS

En Autobús.

Los siguientes 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 (Carrefour): 7:40 h.
- Inicio de la marcha: 10:00 h.
- **El autobús permanecerá estacionado durante 9 h. Aprox. saldrá hacia Puerto Castilla a las 19:00 h.**
- Finalización de las marchas: 20:00 h.
- Regreso autobús hacia Madrid: 20:15 h.
- Llegada a Madrid (Canillejas): 23:15

Se estará en el Autocar, al menos, con 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

PRECIO

15 €. Federados (con Licencia B o superior)

18 €. Otros. (Incluye seguro)

INSCRIPCIONES

Directamente en la web.

Pago: Precio total correspondiente (federado B o resto), mediante tarjeta a través de la web del club

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 2 días desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf

COORDINADORES

General: Carmen Martín. e-mail: carmenlagar@hotmail.com / Telf: 607 39 80 77

Control y Seguridad: Se presentará a los coordinadores de seguridad el día de la marcha, antes de comenzarla.

Cuatro Lagunas se encuentra en el **PARQUE REGIONAL SIERRA DE GREDOS**.

Este parque destaca especialmente por su relieve, además, desde el punto de vista biológico, su hábitat y diversidad convierte a este espacio en uno de los más interesantes de toda Europa. Se extiende por las Sierras de Gredos y de Béjar. 86.236 has. de extensión. Declarado parque regional en 1996. Está constituido por materiales pétreos muy antiguos formados durante la orogenia alpina, fracturados después y desnivelados, creando un relieve de tipo germánico.

Vegetación: En la zona norte se mezcla el bosque de pinus sylvestris, en la zona de Navarredonda y Hoyos del Espino, con el rebollar del valle del Tormes. En la cara sur domina el pinus pinaster, la jara y el brezal, con vegetación de ribera de sauces, chopos, alisos y álamos negros. Vegetación de matorrales de pequeña talla en la Serrota, paramera y Macizo de Gredos formada por piornos, enebros rastreos y aliagas. Pastizales duros sobre suelos secos y, sobre todo, cervunales que, por su extensión y poder alimenticio son de gran importancia tanto para el ganado vacuno y caballas como para la población de cabra montés.

Fauna: dentro de las especies animales se contabilizan unas 230 especies, con un elevado número de endemismos peninsulares. Hay también algunos endemismos propios de Gredos como la salamandra del Almanzor, el sapo de Gredos, el topillo nival abulense o la cabra montesa. Además, se dejan ver águilas imperiales, buitres y cigüeñas negras

Nava del Barco, al norte del Macizo Occidental de Gredos, junto a la garganta de Galingómez, que baja de la laguna del Barco y vierte sus aguas en el Tormes. Con apenas un centenar de habitantes, este típico rincón de sierra, está acostumbrado a la presencia de senderistas y montañeros; desde aquí se accede a algunas de las rutas más transitadas: La Laguna de la Nava (la opción larga) o la del Barco (opción corta).

Finalizamos en **Puerto Castilla**, situado en el extremo suroccidental de la provincia de Ávila, en el Aravalle, camino del puerto de Tornavacas, junto al valle del Jerte.

La laguna de la Nava, situada en la vertiente norte del Cerro del Diablo, en el circo glacial formado por la cuerda de Riscos Altos y la barrera del Campanario.

Es una laguna de origen glaciar recrecida por un ancho muro construido mediante prestación personal por los vecinos del pueblo a mediados del siglo XX, una obra admirable motivada posiblemente por el intento de aumentar el regadío y evitar la emigración que empezaba a producirse entonces en muchos de aquellos pueblos.

Dos paredes paralelas, construidas con piedras ciclópeas crean entre ellas un espacio de más de dos metros que fue rellanado con tierra prensada.

Se formó así una presa que eleva varios metros el nivel de la laguna y permite retener el agua para regar las huertas que producían y producen, entre otros frutos, excelentes manzanas reinetas.

La presa de la laguna de la Nava es una obra admirable motivada posiblemente por el intento de aumentar el regadío y evitar la emigración que empezaba a producirse en el pueblo a mediados del siglo XX. **La Garganta de Galín Gómez** comienza en la Laguna de la Nava, a casi 2.000 m. de altura. Desde ese circo alpino se abre paso saltando en más de veinte cascadas y resaltes por entre cortados de granito hasta llegar a un monolito coronado con una cruz, que marca la entrada a una zona más mansa de prados ganaderos.

Allí sigue camino entre los chozos pastoriles hasta unirse a las aguas que bajan de su hermana la Laguna del Barco. Juntas ya, seguirán bajando hacia Nava del Barco.

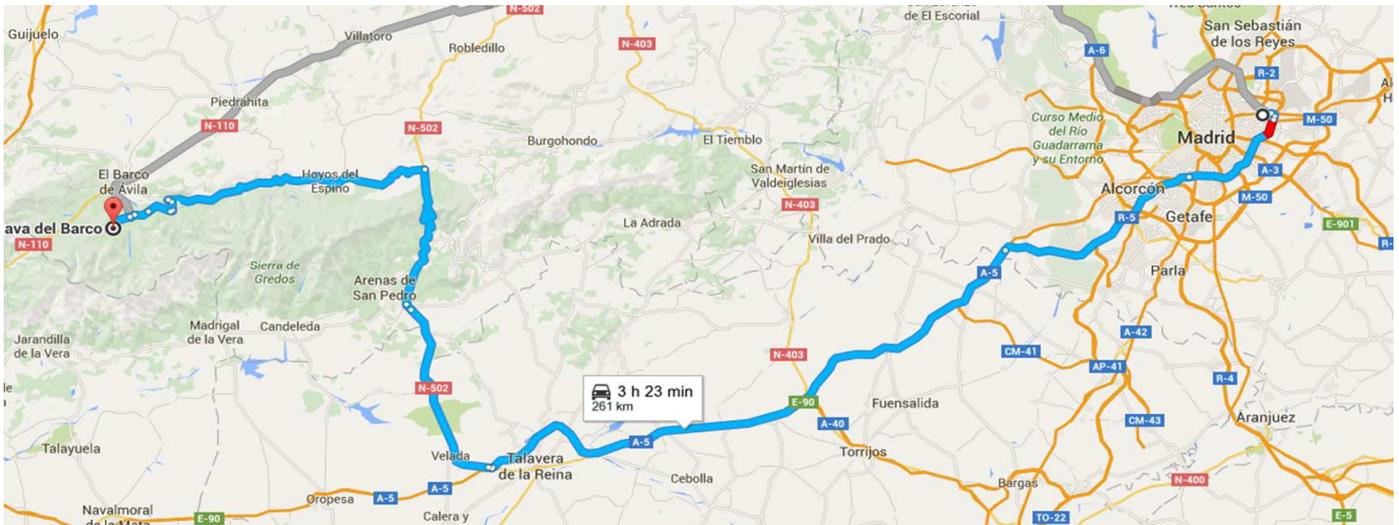
La laguna de Galigómez o del Barco es una laguna glacial situada en la sierra del mismo nombre, en el macizo de sierra de Gredos, en el término municipal de Puerto Castilla. La laguna está situado a una altitud de 1790 m en un extenso valle glacial —uno de los tres emplazados en la cara norte de La Covacha.

El punto de desagüe natural de la laguna ha sido represado para aumentar su capacidad de almacenamiento. La laguna es usada como embalse y la acampada no está permitida en la zona.

La Covacha es la cumbre más alta del sector occidental de la Sierra de Gredos, y está situada en la cabecera del impresionante circo de la Laguna del Barco. El recorrido aquí expuesto, discurre en su totalidad por la línea divisoria entre las provincias de Ávila y Cáceres. Aunque la ruta objetivamente es fácil, su longitud, el gran desnivel a salvar y, sobre todo, la complicada orografía del terreno, especialmente el recorrido de la cresta del circo, que, aunque sin dificultad requiere especial atención y el uso de las manos en algunos pasos, la convierten en una magnífica ruta de montaña.

COMO LLEGAR

Acceso a Nava del Barco desde Madrid



La ruta comienza desde el coqueto y escondido pueblo abulense Nava del Barco, enmarcado en la comarca de El Barco de Ávila. Para acceder a él partimos de El Barco por la AVP-537 y 538 hacia Navalanguilla y nos desviamos poco antes de un puente. Debemos atravesar la localidad en dirección al puerto de Umbrías (no señalizado) y girar 400 m después por una pista donde veremos un parking y un panel del recorrido balizado PR-AV 39.

