



# A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

**GREDOS 2016**

## TRAVESIA DE LAS 4 LAGUNAS

Del 19 al 21 de agosto 2016

**Viernes 19: Etapa Nocturna :** Navalguijo-Laguna de los Caballeros.

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Navalguijo.	1198 m	-	-	-	-
Chorrera del Lanchón	1375 m	4,6 km	+224 m	1:30 h	1:30 h
Llegada: Laguna de los Caballeros.	2021 m	8 km	+575 m	4:30 h	6:00 h



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza en la pedanía Navalguijo, en la comarca del Alto Tormes en Ávila que hace frontera con la provincia de Cáceres; un pequeño enclave de apenas 50 habitantes rodeado de bosques y agua desde dónde iniciaremos la ruta sobre las 21:00.

Importante: Al inicio del camino tenemos una pila donde cargar las cantimploras. A lo largo del primer día y al inicio del segundo día tendremos diferentes puntos dónde recoger agua. Sin embargo no tendremos la misma suerte en el ascenso hacia la Covacha y hasta la bajada a la laguna cuadrada o laguna del barco por lo que se recomienda llevar capacidad para 3-4 litros para el segundo día de ruta.

Hasta la laguna de los Caballeros tendremos señalización por el llamado Camino del Agua (PR-AV40), dentro de la Red de Espacios Naturales de Castilla y León, durante el camino haremos parte del recorrido con luna llena por lo que se recomienda en el caso de climatología adversa llevar el frontal a mano y revisar el nivel de las baterías antes de la salida.

Atravesaremos la zona de las Cerradillas, para atravesar enseguida la Garganta de las Lanchuelas por un pequeño bosque de pinos y robles, la ruta nos lleva a seguir el curso del río transitando por diferentes lugares donde el agua moldea el paisaje y dónde abundan las pozas, lugares perfectos para hacer un alto y pegarse un baño.

Tras pasar el tramo de la Mina (1700m), aparecerán los Riscos Morenos que nos acompañarán por nuestra izquierda hasta la laguna.



Los mapas se pueden descargar, junto al track, de la web del club.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>6 h 00 min.</b>(Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> </ul>		
Distancia Desniveles	 <b>12.6 Km.</b>	 <b>+ 800 m</b>	 <b>- 15 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	Física <b>3</b> Media	Técnica <b>3</b> Media	
<b>M</b> <b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos en los que es necesario el uso de las manos.</li> </ul>		
<b>I</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad.</li> <li>En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>		
<b>D</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha fuera de senda por terrenos irregulares.</li> </ul>		
<b>E</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida +800 m.</li> <li>Longitud: 12.6 km. Tiempo de marcha sin paradas &gt; 5:30 Horas.</li> </ul>		
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Frontal/Botas montaña/Gafas de sol/Gorra. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Gorro/ Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>	Club: <b>144.175 Hz</b> Coordinador: J. Javier 655973160	Guardia civil Barco de Ávila: <b>920342200</b>
Cartografía	NA		

## Sábado 20: Laguna de los Caballeros-Laguna del Barco.

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial (aprox)	Tiempo Parcial (aprox)	Tiempo a inicio
Salida: Laguna de los Caballeros.	2021 m	-	-	-	-
Portilla de la Cruceta	2171 m	0.2 km	+150	35 min	0.7 hr
Alto de la Cruceta	2335 m	0.4 km	+160	45 min	1.5 hr
Las Covacha	2378 m	0.1 km	+50	20 min	1.8 hr
Las Azagayas	2357 m	0.4 km	cresteo	25 min	2 hr
El Juraco (opcional)	2355 m	0.5 km	+113/-95	45 min	2.7 hr
Laguna Cuadrada	2043 m	1.5 km	-272	2 hr	4.7 hr
Llegada: Laguna del Barco.	1785 m	3.5 km	+10/-268	2.5 hr	7.5 h



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Después de amanecer y el desayunar comenzaremos la subida desde la laguna a la Covacha. Hay varias alternativas pero tomaremos la ruta que lleva hasta la cuerda de los Riscos Morenos y una vez alcanzada la cresta y hasta llegar a la base de El Juraco, buscaremos pasos más cómodos entre las numerosas lanchas de roca.

Seguiremos ascendiendo por la cresta para, finalmente, dejando El Juraco a nuestra derecha hasta, alcanzar la cima de La Covacha. Esta última parte ya no tiene ninguna dificultad. Una vez alcanzada la Covacha crestearemos y en apenas 20 minutos llegamos a las Azagallas. Retomaremos el camino de vuelta cogemos una amplia canal que comienza en un contrafuerte y que nos dejará directamente en el Alto de la Cruceta. Para subir al Juraco se deberá una a la izquierda señaliza por hitos (una vez alcanzado el cresterío se alcanza el Juraco sin mayor dificultad). Desde de la Covacha no es posible crestear hasta el Juraco (único punto en el que la cresta es intransitable).

Atención: Es una ruta más complicada de lo que parece pues las sendas están muy mal mantenidas, lo que obliga a perder mucho tiempo en la orientación, por lo que recomendamos que se vayan agrupados y se siga al coordinador y no hay que perder los hitos. El camino de descenso del Juraco a la Laguna cuadrada tiene pasos malos algunos algo expuestos (seguir track) y tb desde la laguna Cuadrada a la del Barco también hay un descenso que requiere de apoyo de manos siendo no siendo muy obvio.

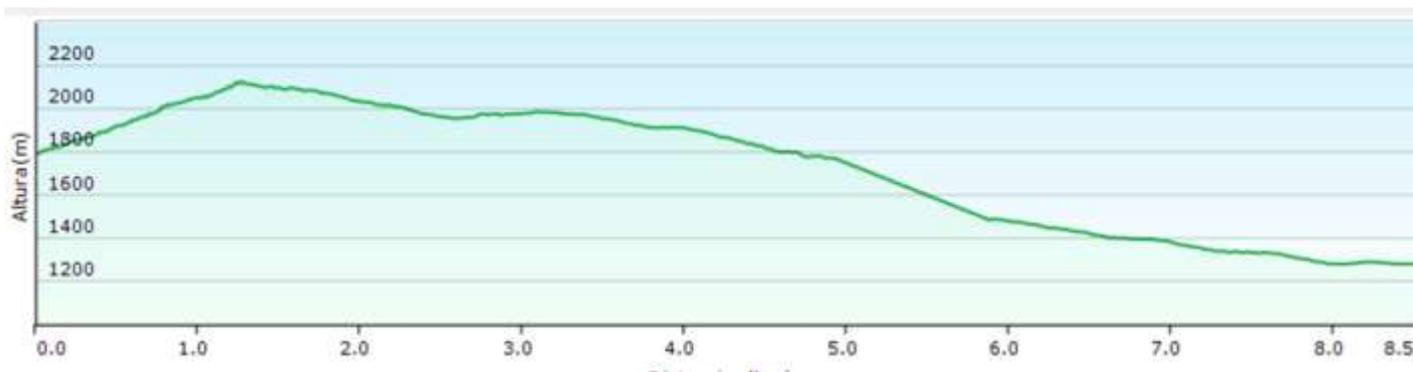
Los mapas se pueden descargar, junto al track, de la web del club.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>7-8 h</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas).</li> </ul>		
Distancia Desniveles	 <b>7 Km.</b>	 <b>+ 670 m</b>	 <b>- 580 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	Física <b>3</b>	Media	Técnica <b>4</b> Alta
<b>M</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos en los que es necesario el uso de las manos.</li> <li>Paso expuesto con peligro de caída al vacío en caso de terreno resbaladizo.</li> </ul>		
<b>I</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad.</li> <li>En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>		
<b>D</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación.</li> <li>Paso que requiere el uso de las manos.</li> </ul>		
<b>E</b> <b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida: +580 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 580 m.</li> <li>Longitud: 7 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas &gt; 7 Horas.</li> </ul>		
Perfil del Participante	Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Gorro y gafas para el sol/ Agua 3-4l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>	Club: <b>144.175 Hz</b> Coordinador: J. Javier Crespo 655973160	Guardia civil Barco de Ávila: <b>920342200</b>
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>IGN</b></li> </ul>		

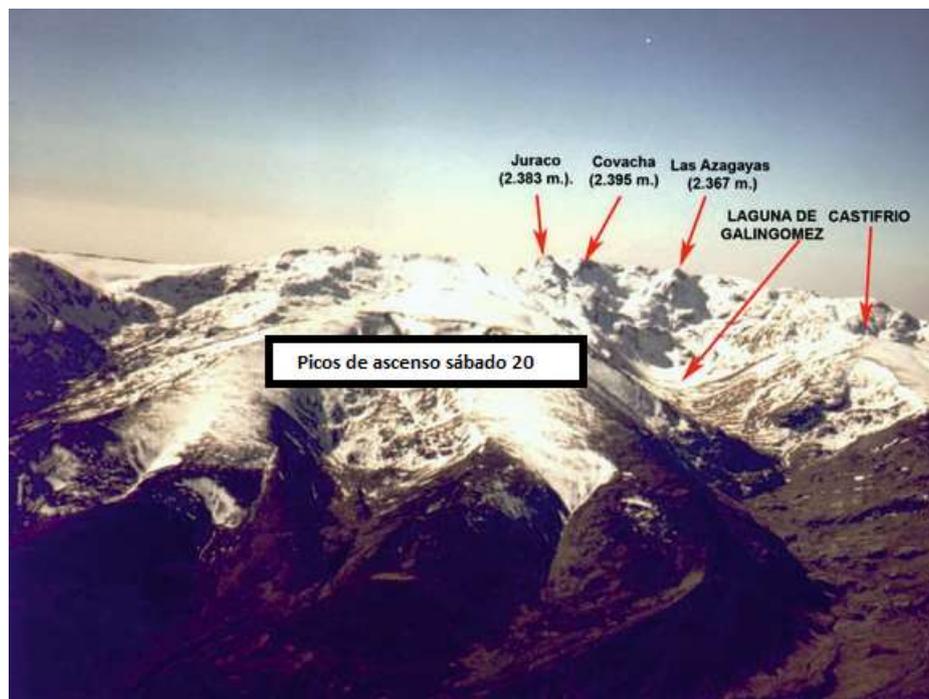
## Domingo 21: Laguna del Barco-Puerto de Tornavacas

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Salida: Laguna del Barco	1785 m	-	-	-	-
Mojón Alto (se deja a la izquierda)	2164 m	1,70 km	+379 m	1.5 h	1.5h
Collado Herido	1487 m	5,30 km	+/- m	2.5 h	4h
Llegada: Puerto de Tornavacas	1274 m	2,5 km	+/- m	1.5 h	5.3h



### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Hay que reseñar que, en el último tramo del camino tramo que discurre desde el Collado de la Rebollosa hasta que llegamos a la pista que desciende al Puerto de Tornavacas, no hay sendero. Así que, deberemos de recorrer esta loma formada por jóvenes robles que dificultan bastante la marcha, como mejor podamos.



Los mapas se pueden descargar, junto al track, de la web del club.

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	• <b>5 h 30 min.</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)		
Distancia Desniveles	 <b>9.5 Km.</b>	 <b>+ 350 m</b>	 <b>- 838 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	Física <b>3</b> Media	Técnica <b>3</b> Media	
<b>M</b> <b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasos en los que es necesario el uso de las manos.</li> </ul>		
<b>I</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En parte de la ruta existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad.</li> <li>En parte de la ruta la elección del itinerario depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>		
<b>D</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marcha fuera de senda por terrenos irregulares.</li> </ul>		
<b>E</b> <b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida +350 m.</li> <li>Longitud: 9.5 km. Tiempo de marcha sin paradas &gt; 4:30 Horas.</li> </ul>		
Perfil del Participante	Media forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)		
Material Recomendado	Gorro y gafas para el sol/ Agua (3l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>	Club: <b>Hz</b> Coordinador: J. Javier Crespo 655973160	Guardia civil Barco de Ávila: <b>920342200</b>
Cartografía	NA		

## 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.**

## **ALOJAMIENTO**

Vivac en pie de lagunas.

**NOTA:** Llevar frontal saco de dormir (recomendado temperatura confort 0º), chubasquero, esterilla y/o funda vivac.

## **TRANSPORTE**

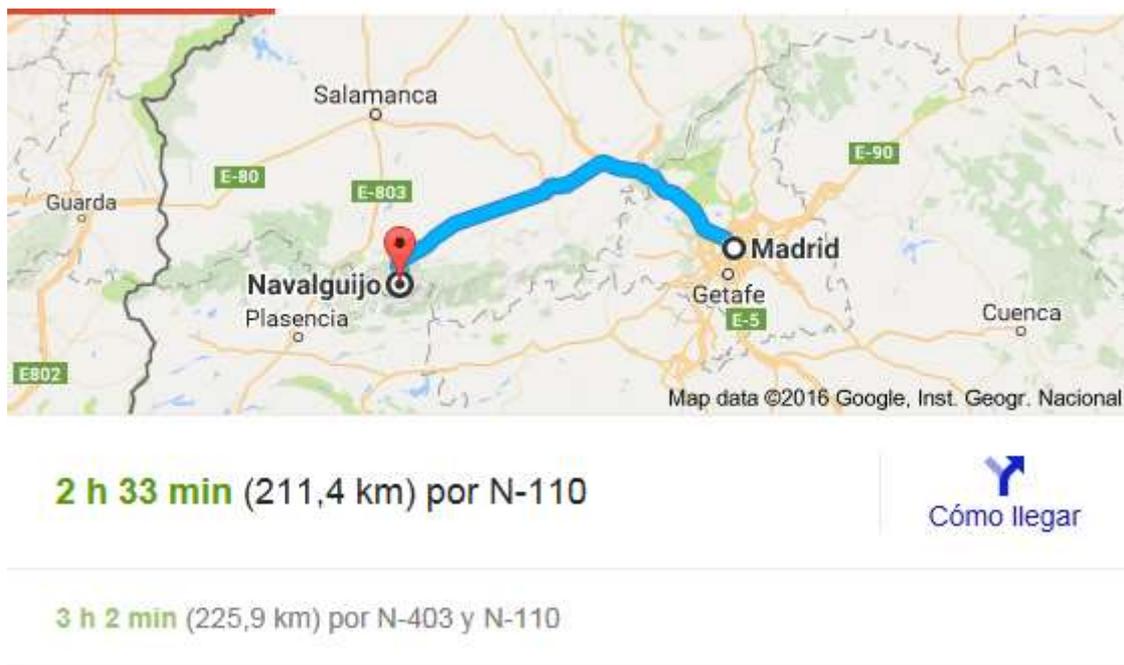
En Coches particulares.

La organización será gestionada por el coordinador (ver cartel).

## **PRECIO**

- Federados con licencia A o superior **11€**
- Resto: **20€** (incluye 3€/día de seguro de actividad).

## **COMO LLEGAR:**



1.- Salir de Madrid por la A6 dirección Ávila.

2.- En Ávila tomar la N-110 dirección Plasencia y llegar hasta el Barco de Ávila.

3.- Desde el Barco de Ávila atravesar la ciudad, cruzar el río y tomar la AV-P-537 en dirección Navalonguilla, nada más dejar esta población seguir la única carretera hasta llegar a Navalguijo.

## **INSCRIPCIONES**

Directamente en la web del club [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com).

**Pago:** Precio total correspondiente (federado A 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](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

## **COORDINADOR**

	COORDINADORA 1	COORDINADOR 2
NOMBRE	Mariano Sigüero	J. Javier Crespo
CORREO ELECTRONICO	marianosiguero@yahoo.com	xabibikf@hotmail.com
TELÉFONO	622263038	655973160