



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

"Circo de Gredos con esquís"

3 al 5 de marzo del 2017

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

EL PARTICIPANTE EN LA ACTIVIDAD, AL REALIZAR LA INSCRIPCIÓN,
DECLARA:

**POSEER LA CAPACIDAD FÍSICA, TÉCNICA Y DEPORTIVA ADECUADA
PARA LA REALIZACIÓN DE LA MISMA.**

**PERSONARSE A LA MISMA PROVISTO DEL MATERIAL DESIGNADO
COMO OBLIGATORIO PARA SU DESARROLLO, EN ADECUADO ESTADO
PARA SU USO Y POSEYENDO LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS
PARA SU CORRECTA UTILIZACIÓN.**

EL NOTORIO INCUMPLIMIENTO DE ESTAS PREMISAS AL INICIO DE LA
ACTIVIDAD POR PARTE DE ALGÚN PARTICIPANTE RESERVA AL
COORDINADOR EL DERECHO A REHUSAR DE SU PARTICIPACIÓN EN ELLA.

DATOS DE INTERÉS

Parque Regional de la Sierra de Gredos



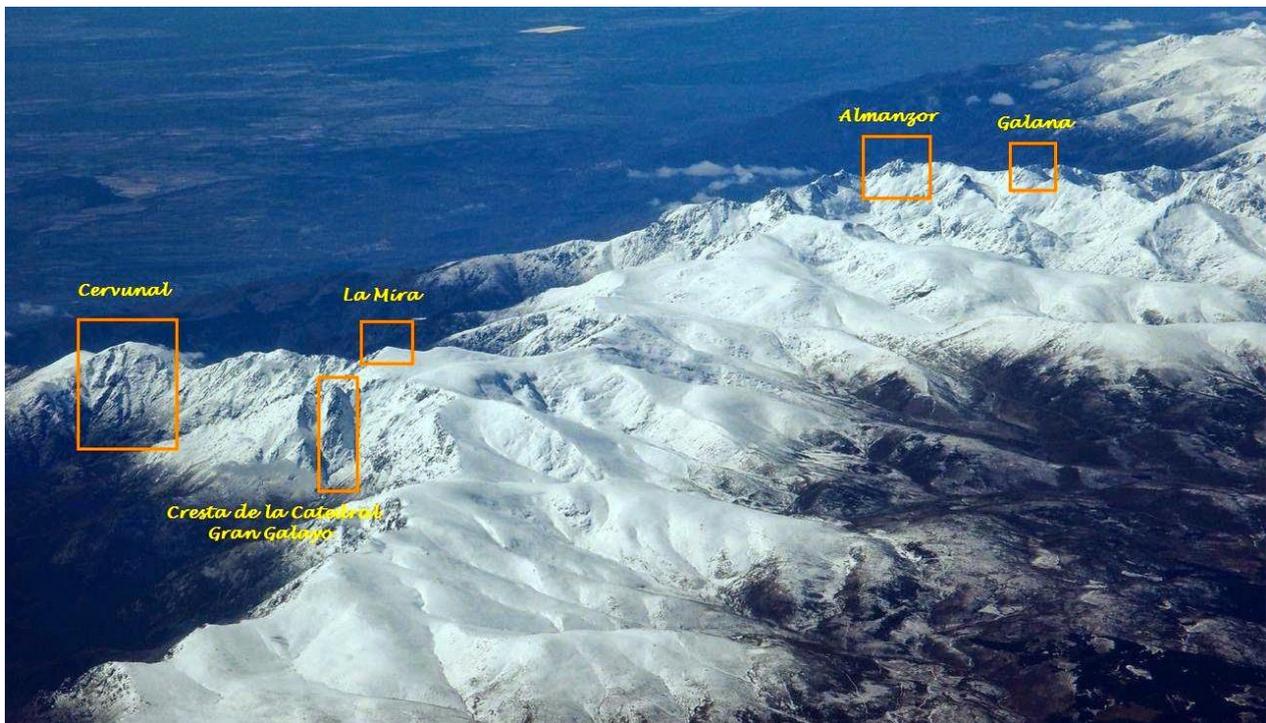
Vista del Circo de Gredos con el Cuchillar de las Navajas al fondo

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 140km sobre un amplio territorio de 87.160ha 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, existen más de 40 glaciares 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 2.592m 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.



Vista aérea del Circo de Gredos

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 1.530 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

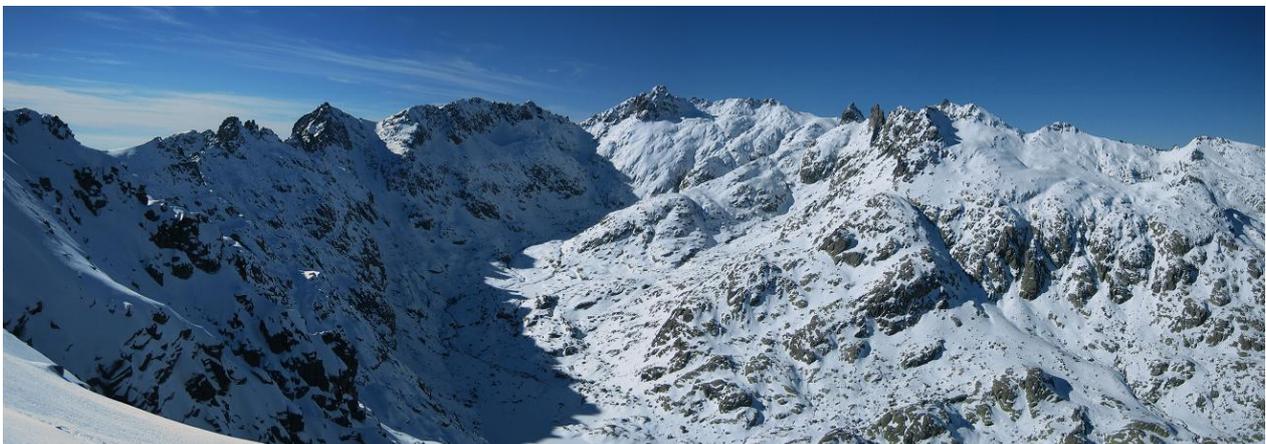
La climatología es muy variada según la vertiente, así en las poblaciones de la vertiente norte se registran temperaturas muy inferiores a las de la sur, y los inviernos son mucho más largos. En cuanto a las precipitaciones existe también una marcada asimetría, la vertiente sur (Valle del Tiétar) es 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 cuadro,

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 y Galayos. 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 frente al refugio Laguna Grande de Gredos. 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.



Circo de Gredos



Cuchillar de las Navajas en el Circo de Gredos

PROGRAMA

Viernes 3 de marzo: Subida al refugio Reguero Llano

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

¡Mucha atención al horario! Anochece a las 18:59, por lo que se hace necesario llevar iluminación y equipo necesario para orientación.

Sábado 4 de marzo: Morezón y La Galana

Desde el refugio Reguero Llano (1.900 m), ascensión al Morezón (2.389m), descenso al refugio Laguna Grande de Gredos (1.950 m), ascenso a La Galana (2.563m) y retorno al refugio Laguna Grande de Gredos.

Domingo 5 de marzo: Pico de la Mira (2.341m)

Ascensión hacia el collado del Morezón bajero para afrontar la subida a La Mira y descenso por la garganta de Los Conventos hasta el alto del Durano.

MATERIAL

Para esta actividad, además del equipo básico de esquí de travesía (esquís, pieles, cuchillas y bastones) se requiere el uso de equipo para progresión invernal (crampones y piolet).

Si las condiciones lo requiriesen, el coordinador podría indicar la obligatoriedad de acudir con material básico de seguridad (pala, sonda y ARVA).

Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que haya bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Por seguridad, ante posibles imprevistos es aconsejable llevar frontal.

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 plazas en la baja.

Servicios: Agua corriente, luz, aseos, comedor-salón para cenas, comidas y desayunos, además de un salón para prácticas de trabajo personal, taquillas, emisora de emergencia, botiquín de emergencias.

Refugio Laguna Grande de Gredos:

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).

PRECIO

- Federados con licencia B o superior: 37,50€.
- Resto: 45,50€ (incluye seguro 3 €/día).

Incluye: gastos de gestión, dos días de seguro (no federados) y los siguientes servicios:

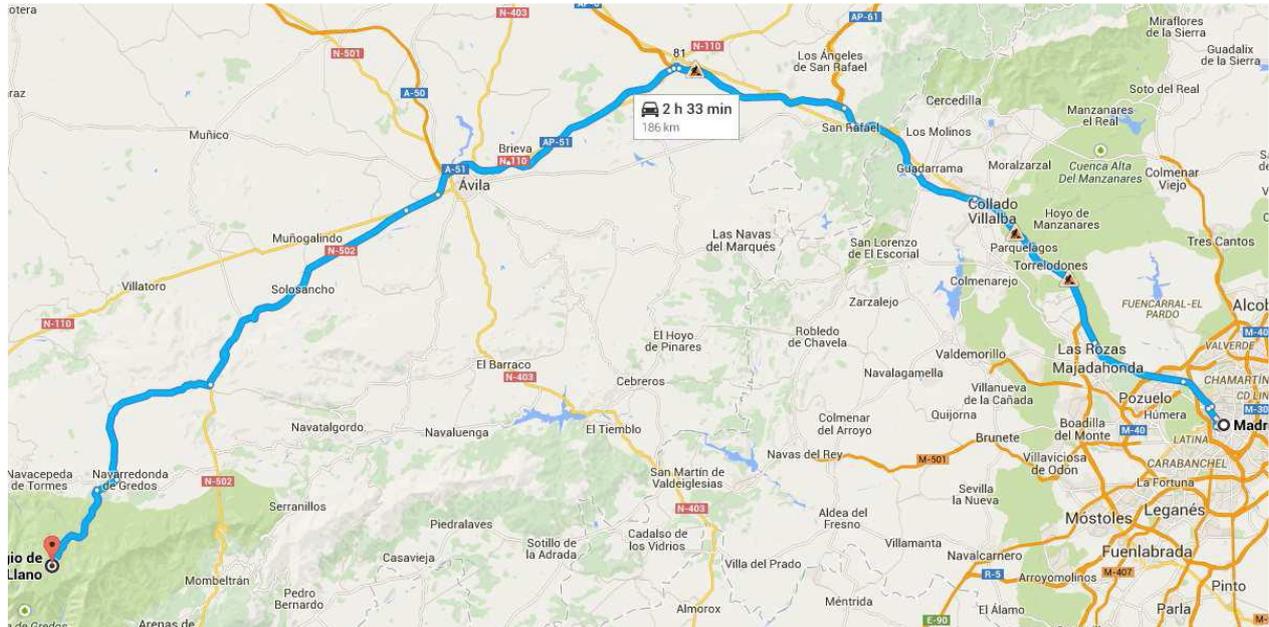
Viernes 19	Sábado 20	Domingo 3
		Desayuno
	Cena	
Alojamiento en Ref. Reguero Llano	Alojamiento en Ref. Lag. Grande Gredos	

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).

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

En la web www.montanapegaso.com a partir del miércoles 6 de febrero a las 00:00h

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.

Coordinador: Raúl Martín (correo electrónico: raul.martinplaza@gmail.com)

El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la actividad.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación quedarán sujetas al Apartado 7 las "Normas de participación en las actividades del Grupo de Montaña Pegaso" (http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf).

Descripción de Itinerarios

Sábado 4 de marzo: Morezón y La Galana (3.221 m)

Dificultad (escala Blachére):	EBA S3
Distancia:	13,7km
Desnivel:	+1.330m, -1.133m
Tiempo estimado:	8:30 horas

Después de una noche en el refugio Reguero Llano (1.900 m), el primero objetivo del día del sábado será la ascensión al Morezón (2.389m) para posteriormente realizar el descenso hacia la Laguna Grande y el refugio Laguna Grande de Gredos (1.950 m) en el Circo de Gredos.

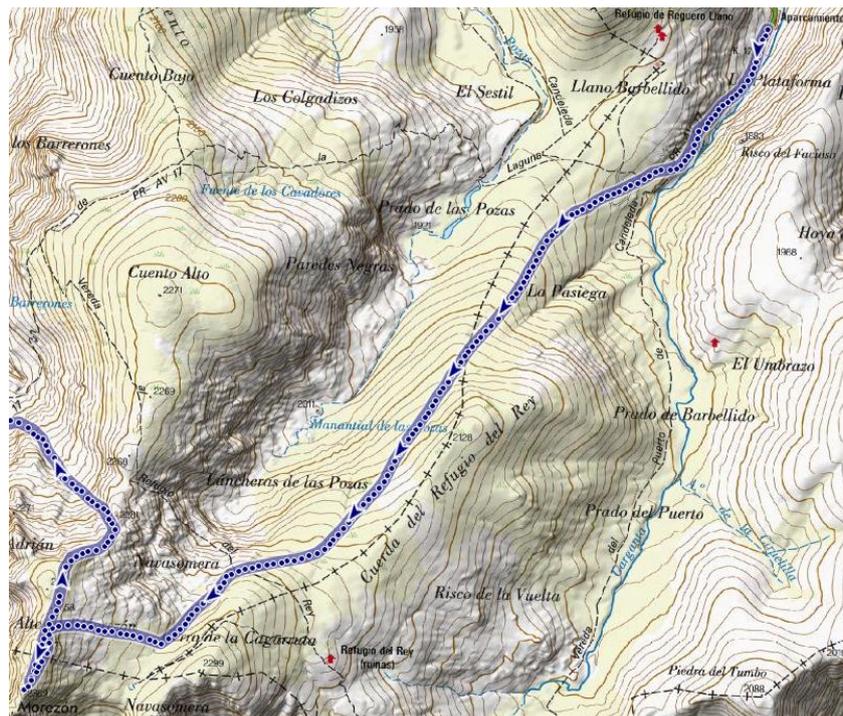


Circo de Gredos desde el Morezón después de una gran nevada

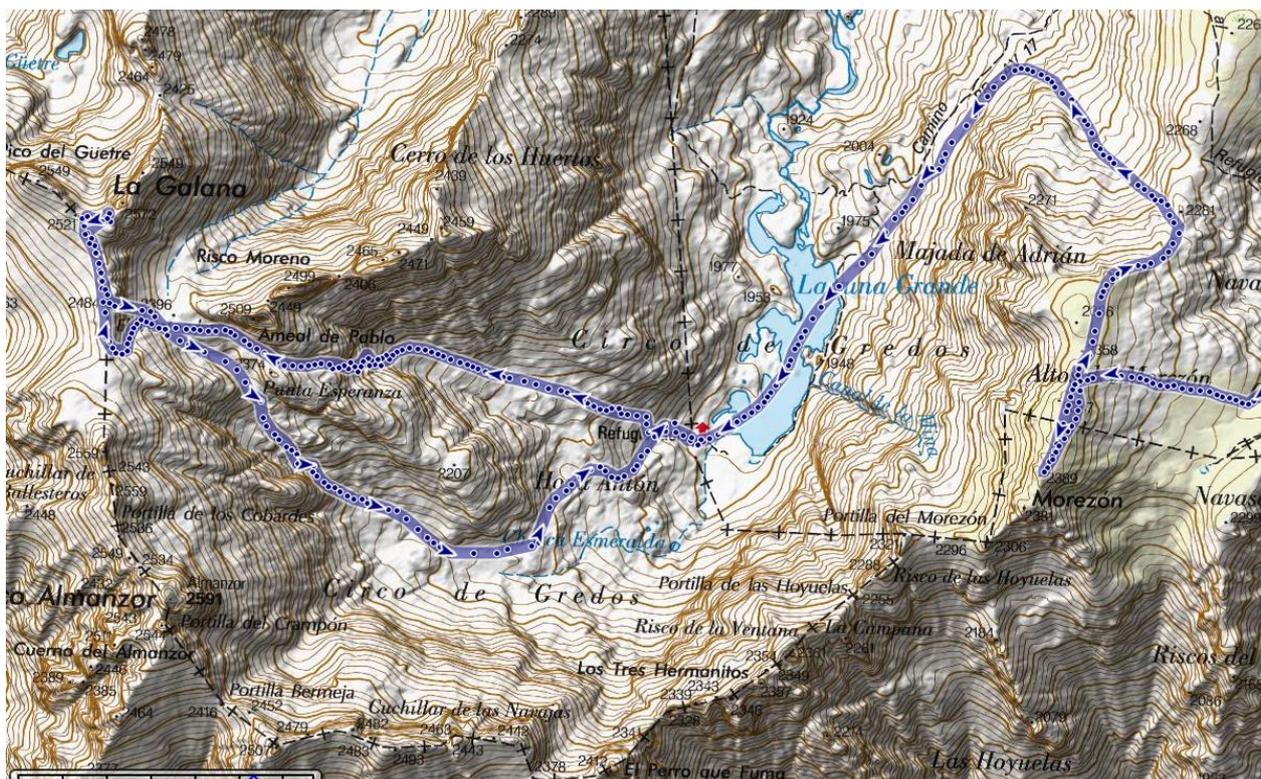
Una vez estemos en el refugio Laguna Grande de Gredos, podremos dejar cosas para pernoctar allí y proseguir nuestra ruta más ligeros. Desde el refugio Laguna Grande de Gredos (1.950 m), ascenderemos a La Galana por el Venteadero para acometer el descenso por el Canal de Isabel II.



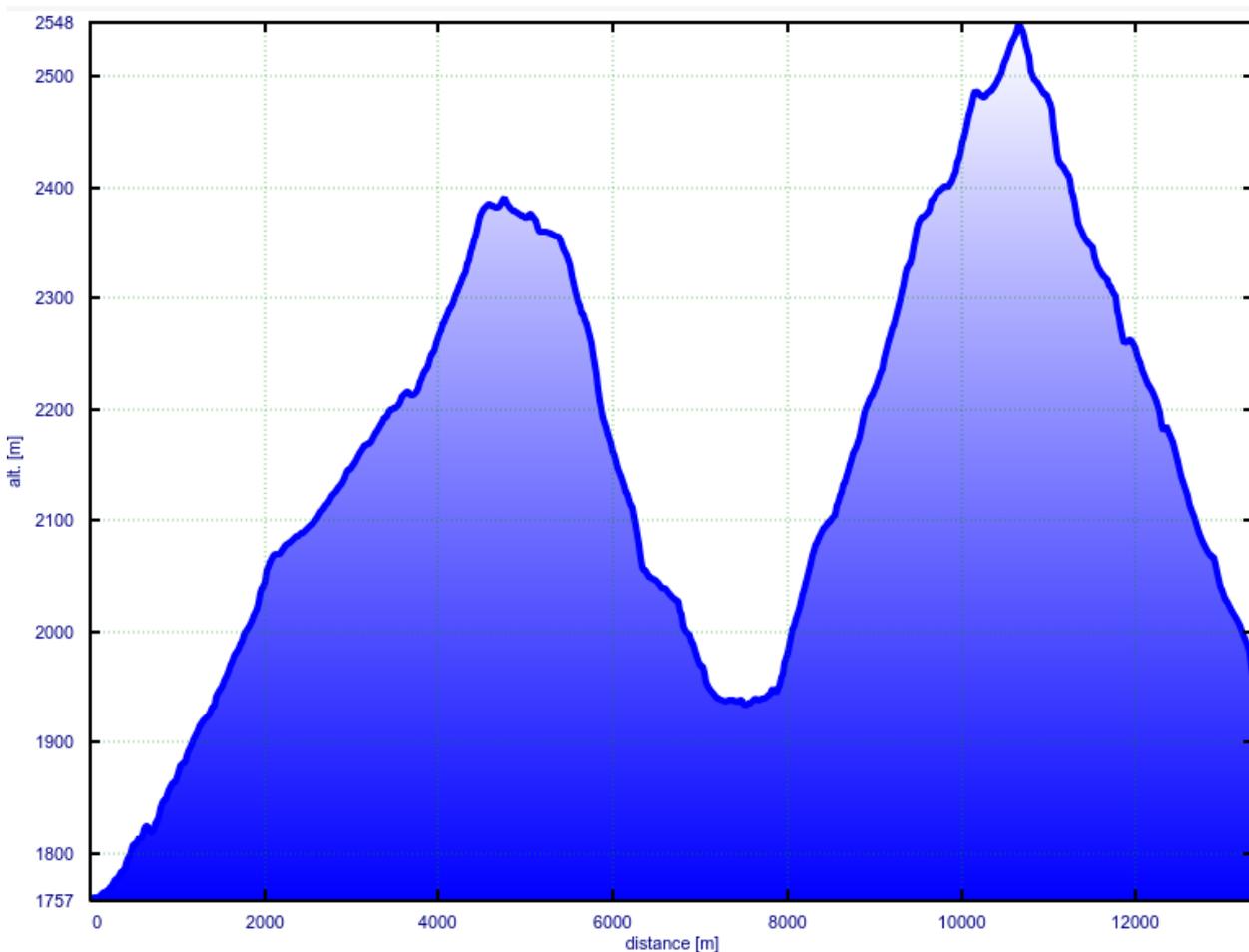
Cerro de los Huertos con La Galana a la derecha



Recorrido de ascenso desde La Plataforma al Morezón



Recorrido desde el Morezón a Laguna Grande, La Galana y descenso a la Laguna Grande

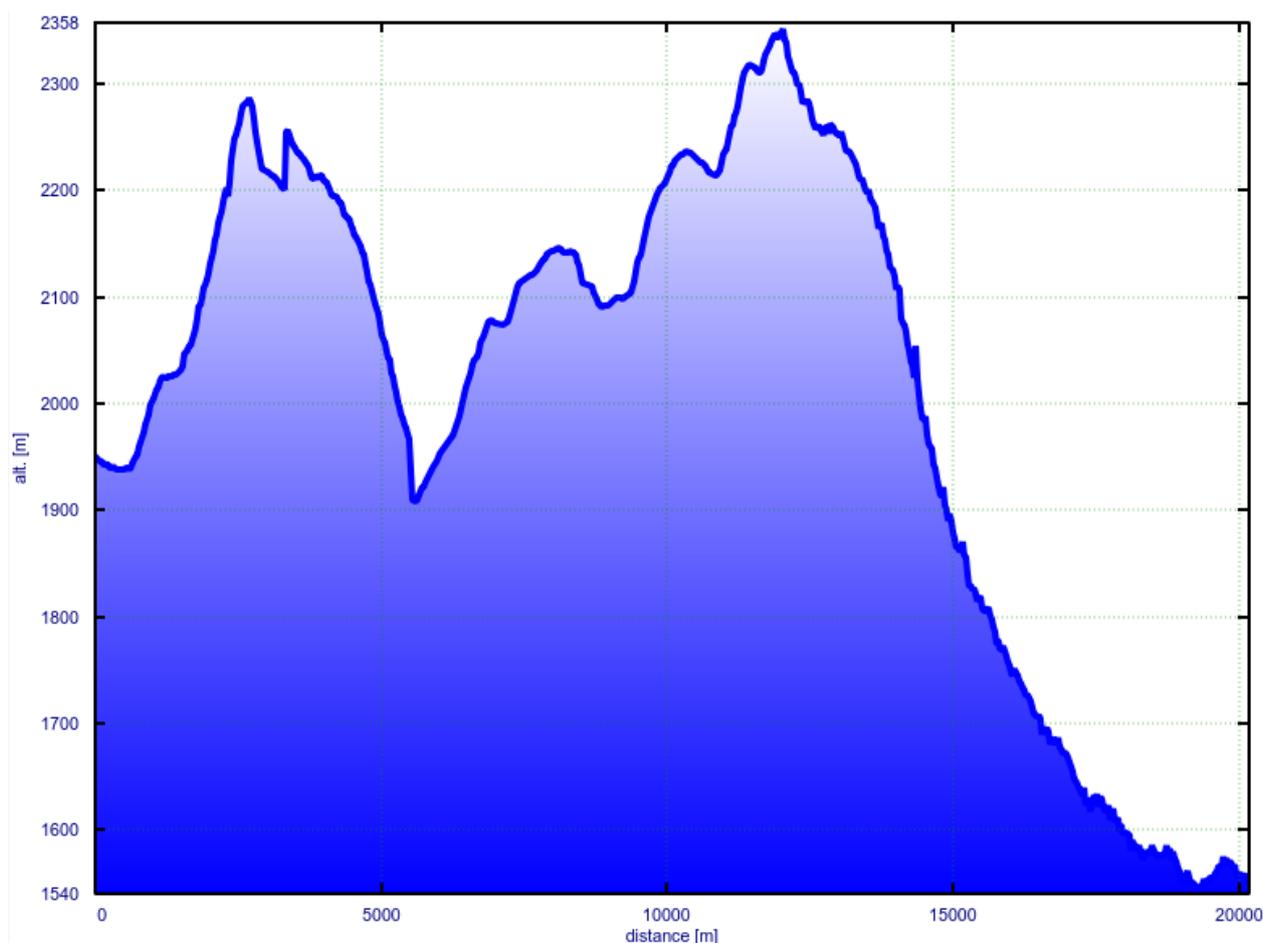


Perfil para el recorrido desde La Plataforma al Morezón, Laguna Grande, La Galana y descenso a la Laguna Grande

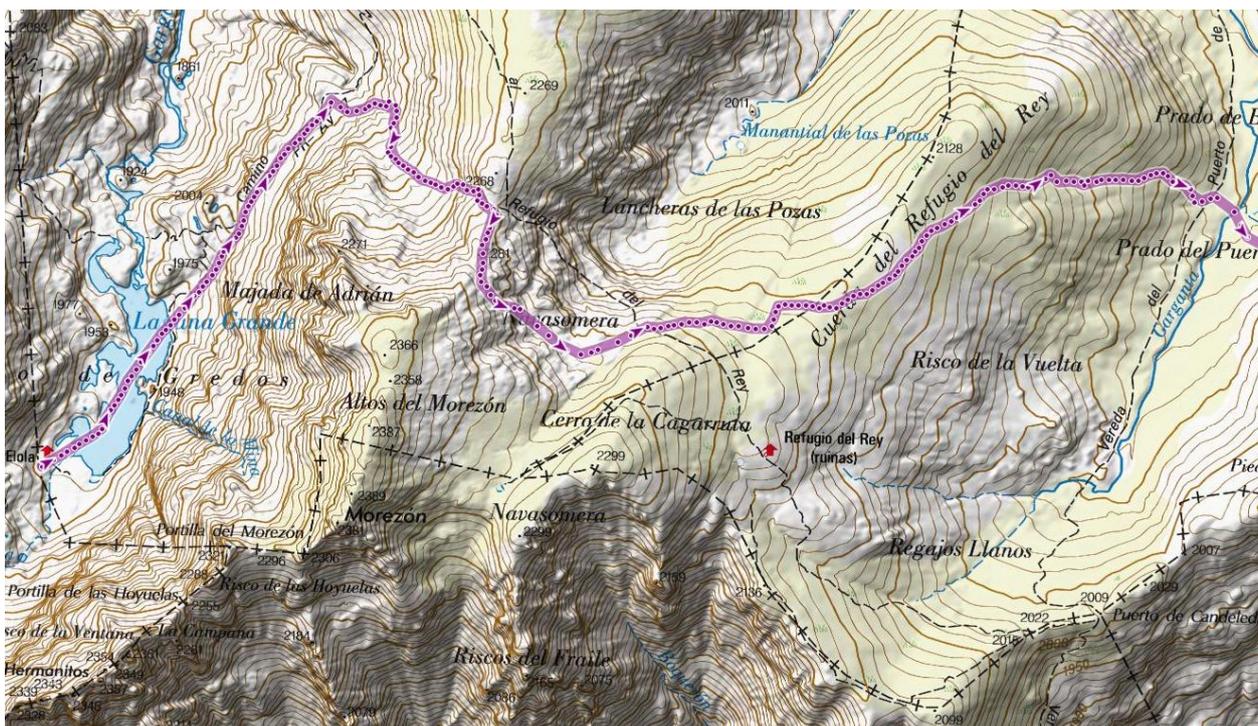
Domingo 5 de marzo: La Mira (2.341m)

Dificultad (escala Blachère):	EB
Distancia:	20,5km
Desnivel:	+1.927m -2.334m
Tiempo estimado:	10 horas

Desde el Refugio Laguna Grande de Gredos, ascensión hacia el collado del Morezón bajero para afrontar la subida a La Mira (2.341 m) y descender por la garganta de Los Conventos, una amplia cuenca donde se pueden esquiar cerca de 800 m de dificultad moderada al principio y fácil al final. Desde la Mira 1h30 de bajada hasta el Alto del Durano donde habremos dejado previamente un coche para ir a buscar los demás vehículos en la Plataforma.



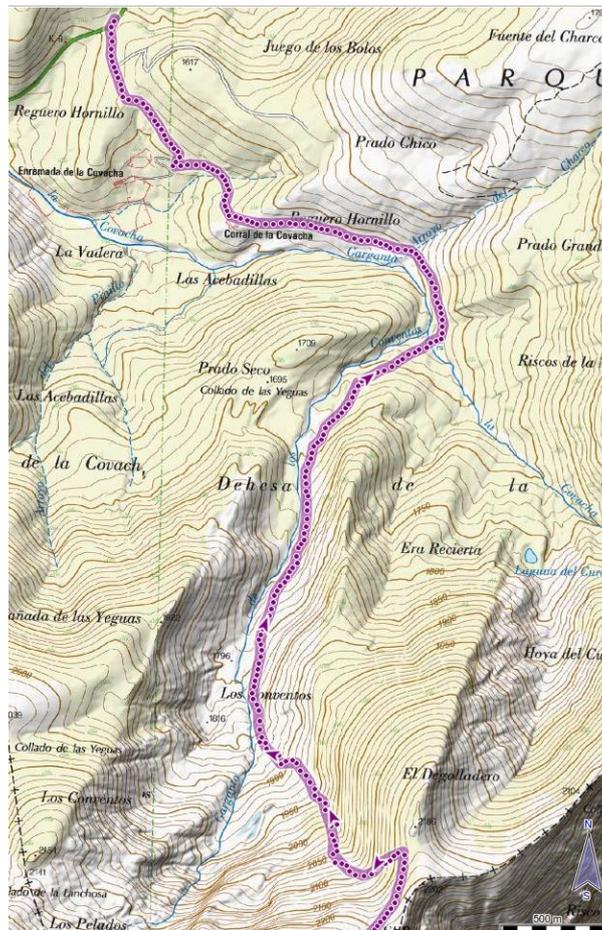
Perfil para el recorrido desde La Plataforma al collado del Morezón, La Mira y descenso al alto del Durano



Recorrido de ascenso desde La Plataforma al collado del Morezón



Recorrido desde el collado Morezón a La Mira



Último tramo de descenso desde La Mira

RECOMENDACIONES Y ADVERTENCIAS:

No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador de la salida.

Para esta actividad, además del equipo básico de esquí de travesía (esquís, pieles, cuchillas y bastones) se requiere el uso de equipo para progresión invernal (crampones y piolet) y si las condiciones de la nieve lo requiriesen el coordinador indicaría con antelación la obligatoriedad de portar material básico de seguridad (pala, sonda y ARVA).

Se debe llevar equipo invernal ya que es posible que se den bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,...), dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse puede elevar el riesgo de la actividad considerablemente tanto para la persona carente de él, como para los demás participantes. Por seguridad, ante posibles imprevistos es aconsejable llevar frontal.

Se recomienda llevar emisoras en la banda de 446MHz (la más habitual para uso doméstico).

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.

En cada grupo se debe 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 física, técnica y deportiva adecuada para la realización de la misma.