



## Curso de ALPINISMO Nivel MEDIO

Impartido por:  
Escuela Alpina de  
Gredos

(Sierra de Gredos)  
16 Y 17 de febrero de 2019



### FORMACIÓN EXTERNA

La Sección de Formación del G. M. Pegaso coordina cursos con la FMM EMAM (Escuela Madrileña de Alta Montaña de la FMM) y empresas de guías titulados que ofertan cursos específicos para socios del club.

Con estas actividades ampliamos la oferta de formación en el club para conseguir en mayor medida nuestro objetivo de realizar actividades de montaña más seguras.

### SUBVENCIÓN ASIGNADA POR EL CLUB

El club quiere fomentar la seguridad en la montaña destinando una subvención para realizar estos cursos – **un máximo de 50 € por socio y año natural.**

La subvención aplicará únicamente a aquellos cursos oficiales que organice el Club a través de la vocalía de Formación y que sean impartidos por entidades formativas externas reconocidas por la FEDME.

Adicionalmente, los socios acogidos a estas ayudas deberán cumplir la totalidad de los siguientes requisitos:

- Estar federados por el Club para el año en curso de la formación en cuestión.
- Formar parte de la categoría de “colaboradores” o “coordinadores”.
- Tendrán prioridad los socios más implicados/comprometidos en el funcionamiento del club y especialmente en la ayuda para realizar prácticas, cursos y actividades destinadas a garantizar la seguridad en la montaña.



## **CURSO DE ALPINISMO NIVEL MEDIO, ESCUELA ALPINA DE GREDOS**

Este curso se realizará por la empresa de guías **ESCUELA ALPINA DE GREDOS**, dirigida por Raúl Lora.

<http://www.escuelaalpinadegredos.com/>

### **A quién va dirigido:**

A aquellas personas que ya han realizado algunas ascensiones invernales y quieren aprender las técnicas necesarias para acometer rutas que requieran el uso de la cuerda como principal herramienta de seguridad.

### **Contenidos:**

- Logística y preparación de la actividad
- Peligros objetivos y subjetivos. Protocolos de seguridad
- Encordamientos para progresión en terreno escarpado
- Aseguramientos con medios de fortuna
- Frenada dinámica de caídas en nieve
- Progresión a largos en pendientes de nieve de hasta 65°
- Reuniones en nieve con medios de fortuna y anclajes naturales
- Colocación de anclas y estacas de nieve
- Nociones básicas de nivología y riesgo de aludes

### **Material necesario:**

- Chaqueta y pantalón de gore-tex o similar.
- Forro polar (o chaqueta con relleno térmico).
- Mallas y camisetas de tejido térmico (evitar algodón).
- Guantes (recomendable otro par de repuesto).
- Calcetines de repuesto.
- Guetres (polainas).
- Botas rígidas o semirrígidas (IMPRESINDIBLE).
- Mochila de 30-40 litros.
- Botella de 1 litro.
- Gafas de sol y cremas de protección solar.
- Bastones de marcha (recomendable).
- Arnés, casco y cabo de anclaje.
- Aparato para asegurar y rapelar y 3 mosquetones de seguridad.
- Crampones y piolet.
- Saco sábana y linterna frontal.



## SERVICIOS INCLUIDOS:

Guía de alta montaña UIAGM con más de 20 años de experiencia.

Accesos en 4x4.

Material técnico personal.

Seguros de rescate y primera asistencia médica.

Apuntes de los contenidos del curso.

## PRECIO

Precio único: 154 €

Incluye: Curso de 2 días con Guía de alta montaña titulado (grupos 6 personas), seguro, alojamiento en apartamento rural y gastos de gestión.

Los socios que tengan derecho a la subvención de 50 € podrán acceder ella en el momento de formalizar el pago a través de la página del club.

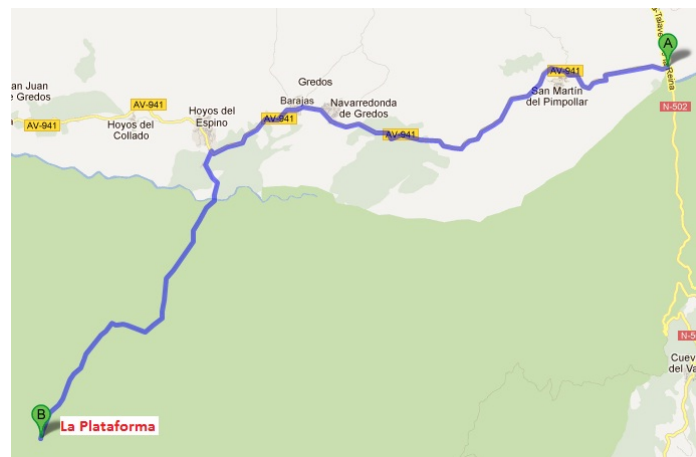
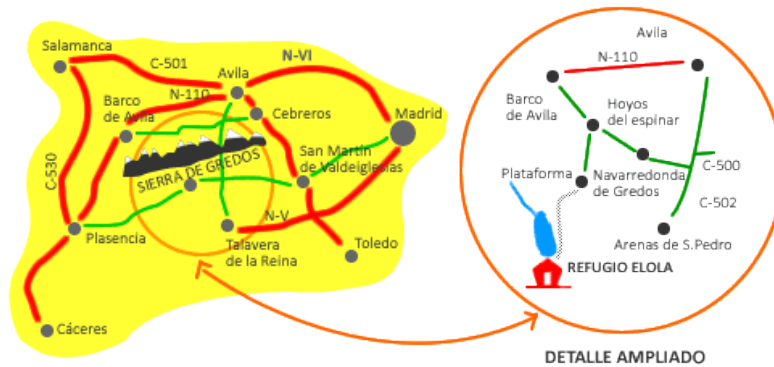
\*descontando 50 € del precio total del curso.

**\* NO realizar el ingreso hasta que el coordinador no se ponga en contacto contigo y confirme tu apunte.**



## CÓMO LLEGAR

### Aproximación por carretera



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.

## 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/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## INSCRIPCIONES

- Preferentemente en la página web [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com).
- Por correo electrónico: [formacion@montanapegaso.com](mailto:formacion@montanapegaso.com)

**La reserva de plaza es orientativa y no será confirmada hasta que el coordinador no se ponga en contacto contigo.**



## 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/club/protocolo-participacion-en-actividades>

Se repercutirá al participante que haya causado baja la penalización que se le aplique a la Agrupación por parte de la empresa de guías (100 % del coste de la actividad).

## MÁS INFORMACIÓN

- Estas actividades se realizarán con el aseguramiento que considere necesario el coordinador de grupo. **¡¡¡ El participante debe comprometerse a utilizar las medidas de seguridad que se establezcan!!!**

- Es necesario un **nivel alto de alpinismo para esta actividad. Requiere experiencia en alpinismo y conocimientos prácticos del uso de los elementos de seguridad mencionados en este documento.** Por ello, el hecho de realizar la reserva en esta actividad, llevará implícito que **el participante declara estar con capacidad física-deportiva y técnica adecuada para la realización de la misma.**

- Cualquier información de última hora se publicará en la página web del Club y se enviará por correo electrónico a los inscritos.



## ¿DÓNDE ESTAMOS?

### 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, sobretudo 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.



## 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 introduzcas 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.**

## ALMANZOR

El Pico Almanzor, cuyo verdadero nombre es Plaza del Moro Almanzor, es la punta más alta de las que coronan el Circo de Gredos, y por lo tanto la más alta de dicha Sierra de Gredos. Situado en la provincia de Ávila (España), el pico es la divisoria entre Zapardiel de la Ribera y Candeleda. Tiene 2592 m de altura y también es, por lo tanto, el pico más alto del Sistema Central.

Es un pico muy poco erosionado, de orogenia alpina y de formación granítica. Su ascensión es sólo recomendable a montañeros con algo de experiencia. La vía normal de acceso se efectúa por la Laguna Grande de Gredos y el refugio J.A. Elola (1945 m), la Hoya Antón y las portillas Bermeja (2416 m) y del Crampón. Aunque en verano no hace falta ningún tipo de material para realizarla (la última trepada entra dentro del grado II de escalada UIAA), en invierno y con hielo o nieve es necesario el uso de cuerda, piolet y crampones.

El nombre proviene de Almanzor, líder militar y religioso durante el Califato de Córdoba.





El Almanzor fue escalado por primera vez en septiembre de 1899 por M. González de Amezúa y José Ibrián Espada, y la primera ascensión invernal fue realizada en 1903 por Ontañón y Abricarro. En 1960 se colocó una pequeña cruz en su cima.