



## A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO VIVAC EN LA SIERRA DE GREDOS

28 - 30 DE AGOSTO

### INFORMACION COVID19

Los participantes en la actividad están obligados a cumplir en todo momento las obligaciones impuestas por las administraciones, instalaciones hoteleras y gestores de refugios para mitigar el riesgo de la COVID19, así como las medidas de protección impuestas en el transporte por carretera (uso de mascarillas).

### Recomendaciones durante el viaje en vehículo particular

- Limpiarse las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar en el vehículo.
- Llevar mascarilla durante todo el trayecto.
- Cambiarse de ropa y calzado una vez realizada la actividad. La ropa usada se deberá introducir en una bolsa hermética

### Recomendaciones durante el transcurso de la actividad

- Cualquier persona con síntomas compatibles debe renunciar a realizar la actividad. Se le devolverá el importe íntegro pagado.
- Mantén la distancia de seguridad, especialmente en los descansos. Si se mantiene la distancia no es obligatorio uso de mascarilla, salvo viento.
- Las paradas se deben hacer siempre en zonas abiertas, evitando viviendas o refugios.
- Permanece poco tiempo en las zonas de confluencia de otras personas.
- No compartas material personal (cantimplora, bastones...etc).
- Evitar siempre que puedas las fuentes de agua.
- Llevar a mano un *Kit COVID19* : mascarilla, gel hidroalcohólico y guantes desechables.

Más información en:

***Recomendaciones generales***

***Recomendaciones en la actividad***

***Recomendaciones en los refugios***

Y siempre recuerda:

**POR ENCIMA DEL RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS,  
ACTUA CON RESPONSABILIDAD Y SIGUE LOS PROTOCOLOS  
Y RECOMENDACIONES SANITARIAS**

## INFORMACIÓN GENERAL. Geografía. Fauna.

La Sierra de Gredos es una sierra perteneciente al Sistema Central, en la Península Ibérica, situada entre las provincias españolas de Salamanca, Cáceres, Ávila, Madrid y Toledo. Su máxima altitud se da en la provincia de Ávila en el Pico Almanzor a 2,592 m.

Gredos es una de las sierras más extensas del sistema Central y en torno a sus grandes moles graníticas basculan cuatro comunidades autónomas: Castilla y León, Castilla-La Mancha, Comunidad de Madrid y Extremadura. Se extiende de este a oeste desde San Martín de Valdeiglesias a Hervás y de norte a sur del valle del Tormes a Rosarito. Parte de la sierra está declarada parque regional de la Sierra de Gredos.

### Geología

La sierra de Gredos está constituida por rocas graníticas, clasificadas por los geólogos entre las rocas plutónicas, es decir, aquellas que se formaron por el lento enfriamiento de los magmas del interior de la corteza terrestre. El granito se compone de tres minerales: cuarzo, feldespato y mica. En algunas rocas de Gredos, los cristales de feldespato son llamativamente grandes (de hasta varios centímetros) y se destacan del conjunto de la roca. También aparecen las granodioritas y ciertos afloramientos metamórficos;

Durante una gran parte de la Era Primaria, hace entre 600 y 350 millones de años la región del actual Gredos estuvo cubierta por el denominado mar de Thetys en el cual se fueron acumulando, en capas horizontales o estratos, sedimentos que provenían de la acción de la erosión sobre las áreas no inundadas.

Estos sedimentos se fracturaron y se plegaron debido a la acción de la orogenia Hercínica, que actuó en el periodo comprendido entre 350 y 250 millones de años atrás. Como consecuencia de los citados plegamientos, amplias zonas emergieron del mar, y al final de este periodo se produjo la ascensión de magmas fundidos que, al enfriarse y cristalizar en profundidad, originaron el granito. La erosión actuó entonces durante largo tiempo hasta que, hace entre cuarenta y dos millones de años, nuevas convulsiones de la corteza terrestre denominadas orogenia Alpina originaron las elevaciones que se corresponden con el actual Sistema Central. El estilo tectónico de la sierra de Gredos es el llamado estilo germánico, con grandes bloques elevados (horst) y bloques hundidos (graben) o fosas, a partir de largas líneas de fractura.

El espacio está, pues, compartimentado por grandes bloques delimitados por alineaciones de fracturas E-W, N-S y NE-SW, que disponen sus trazados orográficos y de fosas en bandas simples y determinadas encrucijadas, con dirección preferente este-oeste, que forman desde el sur, 1º, el piedemonte del bloque marginal hundido de la Vera y el Tiétar; 2º, inmediata y bruscamente, el bloque elevado de las sierras principales de Gredos, 3º., el bloque hundido interno de la fosa compuesta con bloques menores y divergente del Tormes y el Alberche; 4º., las sierras septentrionales del bloque nuevamente elevado de Villafranca-La Serrota-Parameras. El bloque principal de Gredos es disimétrico, con un desnivel acentuado al sur y todos estos elementos morfotectónicos principales se dividen en otros menores que intervienen escalonando el relieve. A este dispositivo morfotectónico contrastado se han adaptado los valles y las diferencias temporales y espaciales de la evolución morfoclimática.

### Fauna

La elevada altitud de esta Sierra, unida a la mayor continentalidad del clima en los pisos superiores, ha favorecido los fenómenos de aislamiento poblacional y la presencia de especies montañosas de tipos fríos cuyos antecedentes espaciales más próximos se encuentran en sistemas montañosos del norte peninsular, sin olvidar la disimetría tan acusada existente entre

las vertientes de la Sierra y la existencia de un gradiente térmico y climático Norte-Sur..., todos estos factores propician la presencia de comunidades faunísticas con un elevado número de taxones endémicos, singulares o de procedencia biogeográfica diversa. Fiel reflejo de ello son las más de 230 especies de vertebrados catalogados, entre las que se encuentran numerosos endemismos peninsulares a nivel específico y cuatro endemismos subespecíficos locales.

El área de distribución de los endemismos locales se sitúa en la zona de cumbres, pertenecen a dos clases de vertebrados: la clase Amphibia, representada por la salamandra del Almanzor y el sapo de Gredos y la clase Mammalia, con el topillo nival abulense y la cabra montés. Junto a ellos no se pueden olvidar otras especies como el barbo ibérico, barbo comiza, pardilla, en lo referente a peces. En cuanto a los anfibios y reptiles destacar la presencia de especies como rana de San Antonio, sapo partero, víbora hocicuda, lagarto verdinegro, galápago europeo... Entre la abundante avifauna de Gredos hay que destacar dos especies consideradas en peligro de extinción: el águila imperial y la cigüeña negra, otras seis están consideradas vulnerables: garza imperial, cigüeña común, alimoche, aguilucho cenizo, tórtola y buitre negro, pero la lista continúa: águila calzada, águila culebrera, azor, gavilán, buitre leonado, águila real, pechiazul, acentor alpino, roquero rojo, colirrojo tizón... Los mamíferos son también numerosos: desmán de los Pirineos, musaraña española, musaraña enana, ratilla de Cabrera, nutria, gato montés, lince... dan idea de la riqueza faunística de este Espacio.

## PROGRAMA

Los tracks los pongo a tu disposición en la web del club. Las condiciones meteorológicas de cada ruta son únicas y por tanto son meramente orientativos.

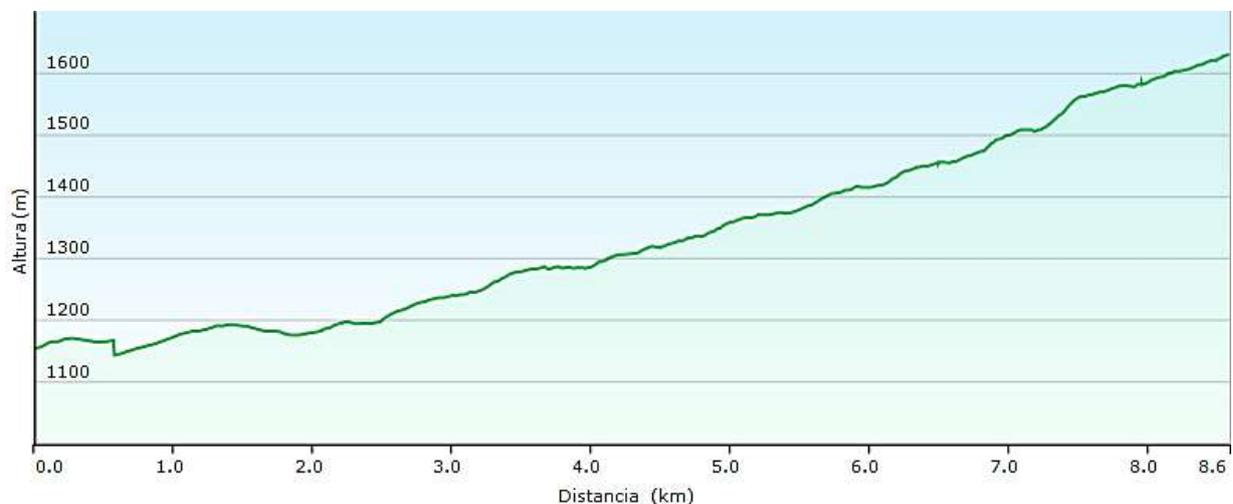
### Viernes 28 de agosto

#### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Llegada a las 19h00 al pueblo de Bohoyo.

Para ahorrarnos caminar por la carretera, se dejarán un par de coches en el mismo pueblo y el resto se dejarán en el inicio de la pista forestal donde da inicio el camino.

El camino se inicia en la carretera (1.100m) en dirección Sur para alcanzar la Garganta de Bohoyo. El camino continua dejando a nuestra derecha el cauce del rio. Pasaremos en primer lugar por el Refugio de La Redonda y más tarde por el Refugio La Longuilla. Continuaremos hasta llegar hasta la Fuente de La Cruz (1.630m), donde pasaremos la noche.





**RECORRIDO. Distancias. Tiempos.**

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Carretera	1.100 m				
La Seca	1.200 m	2,6 km	+100 m	0h45	0h45
Fuente de La Cruz	1.630 m	8,6 km	+430 m	1h45	2h30

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2h30 (Estimado de marcha efectiva sin paradas).</li> <li>• Orto: 7h38. Ocaso: 21h04.</li> <li>• La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>		
Distancia y desniveles	 <b>8,6 km</b>	 <b>+ 530 m</b>	 <b>- 0 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Ida</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>BAJA</b>	<b>Técnica</b> <b>BAJA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado,</li> </ul>	
<b>I</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe traza clara de camino sobre el terreno o señalización para la continuidad</li> </ul>	
<b>D</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas.</li> </ul>	
<b>E</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 1 y 2 horas de marcha efectiva</li> </ul>	
Perfil e	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Saco de dormir, funda de vivac. Material habitual de marcha por montaña: botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: ver cartel	Guardia Civil Montaña (Ávila): <b>920342002</b>

## Sábado 29. OPCIÓN A. Fuente de la Cruz – Fuente de la Redonda – Los Campanarios – Alto de Batalla – La Ventana.

### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Iniciaremos la marcha a primera hora de la mañana desde la fuente de la Cruz, para andar durante dos kilómetros por el camino del día anterior, hasta alcanzar un punto donde cruzaremos el río y empezaremos a ascender por la Gargantilla Seca. A la altura el risco de la Esteba giraremos a nuestra derecha para tomar la garganta que nos llevará a Los Campanarios (2.249m).

Desde este punto continuaremos hasta alcanzar el cordal, continuando en dirección Este hacia la Cabeza Berrenda (2.231m) y el Alto de Batalla (2.258m). Desde este punto regresaremos por la misma cuerda hasta el alto de la Becedilla, donde se encuentra la fuente junto a la que pernoctaremos.



**RECORRIDO. Distancias. Tiempos.**

<b>PUNTOS DE PASO REFERENCIAS</b>	<b>Altitud</b>	<b>Distancias a origen</b>	<b>Desnivel parcial</b>	<b>Tiempo parcial</b>	<b>Tiempo a inicio</b>
Fuente de la Cruz	1.630 m				
Cruce del rio	1.400 m	3 km	-230m	0h45	0h45
Los campanarios	2.200 m	6 km	+800 m	2h30	3h15
Alto de Batalla	2.258 m	8 km	+120m/-60m	0h45	4h00
La Ventana	2.150 m	10,6 km	+30m/-60m	1h	5h00

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

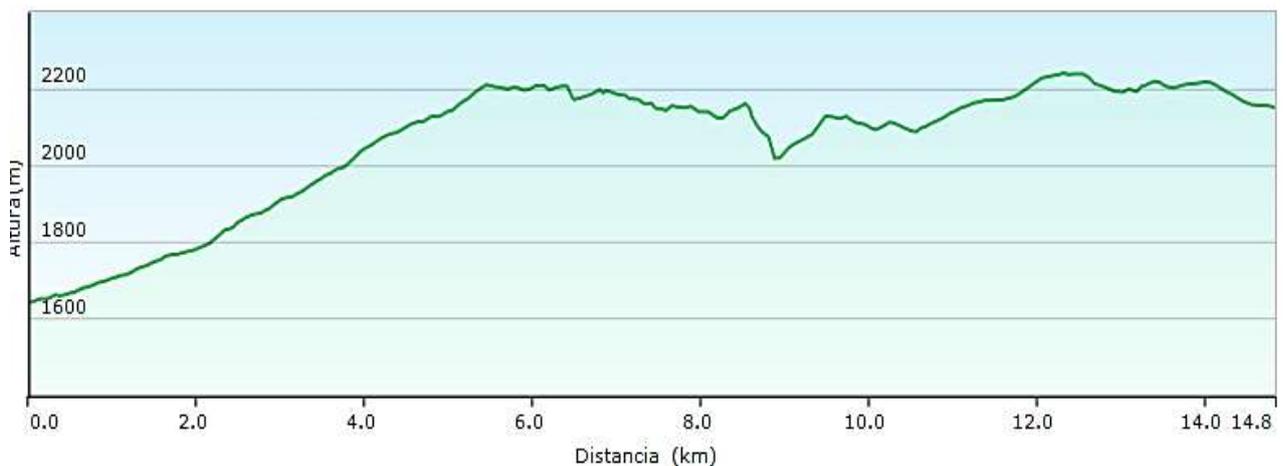
Horarios ruta 		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4h45</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Orto: <b>7h38</b> Ocaso: <b>21h04</b></li> <li>• La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>			
Distancia y desniveles		 <b>10,6 km</b>	 <b>+ 950 m</b>	 <b>- 350 m</b>	
Tipo recorrido		 <b>Ida</b>			
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MEDIO</b>	<b>Técnica</b>	<b>MEDIO</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras</li> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>			
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado 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 gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.</li> </ul>			
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre 5 y 6 horas de marcha efectiva</li> </ul>			
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito			
Material obligatorio		Saco de dormir, funda de vivac. Material habitual de marcha por montaña: botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica.			
Material recomendado		Ropa Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.			
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b>	Emisora Club: 144,775 Hz Coordinador: ver cartel	Guardia Civil Montaña (Ávila): <b>920342002</b>	
Cartografía		IGN 576-IV (Laguna de Barco) 1:25.000			

## Sábado 28. OPCIÓN B. Fuente de la Cruz - Collado de la Lagunilla - El Butraco – Alto de Batalla – La Ventana

### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Desde la fuente de la Cruz continuaremos por el Balle de Bohollo, pasando primero por el refugio de El Lanchón y posteriormente el refugio de El Belesar llegando a la Fuente de los Serranos, situado en el fondo del valle, desde donde iniciamos la subida a la cuerda de nuestra derecha.

Por la cuerda llegaremos en primer lugar al Alto de la Barrera de la Cruz (2.209m), la Barrera de la Cruz (2.169m), El Butraco (2.126m), El Mojón (2.119m), el Alto de Batalla (2.264m), la Cabeza Berrenda (2.231m), desde donde bajaremos al Alto de las Becedillas (2.150m) donde pasaremos la noche junto a la fuente.



**RECORRIDO Distancias. Tiempos.**

	<b>Altitud</b>	<b>Distancias a origen</b>	<b>Desnivel parcial</b>	<b>Tiempo parcial</b>	<b>Tiempo a inicio</b>
Fuente de la Cruz	1.630 m				
Collado de la Lagunilla	2.180 m	6,4 km	+680m/-130m	2h30	2h30
El Mojón	2.119 m	10,3 km	+60m/-120m	1h30	4h00
Alto de Batalla	2.258 m	12,3 km	+190m/-50m	1h00	5h00
La Ventana	2.150 m	14,8 km	+120m/-230m	1h00	6h00

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

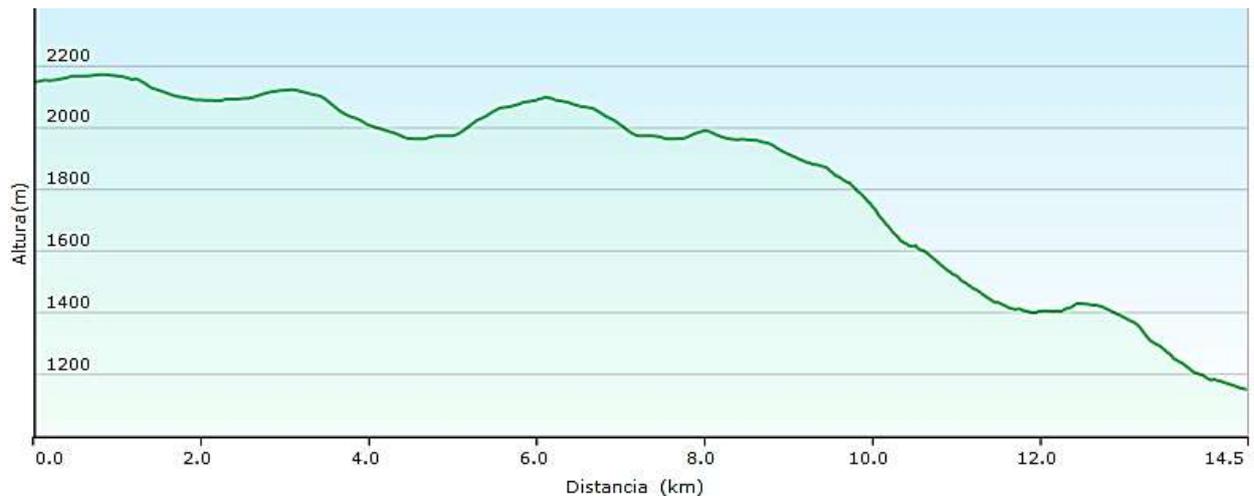
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6h00 (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Orto: 7h38 Ocaso: 21h04</li> <li>• La marcha deberá finalizar al menos una hora antes</li> </ul>					
Distancia y desniveles	 14,8 Km.	 + 1.050 m	 - 530 m			
Tipo recorrido	 <b>Ida</b>					
Dificultad	<b>Física</b>	<b>3</b>	<b>Media</b>	<b>Técnica</b>	<b>3</b>	<b>Media</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado 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 gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.</li> </ul>				
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 7 h de marcha efectiva</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>					
Material Obligatorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saco de dormir, funda de vivac. Material habitual de marcha por montaña: botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica.</li> </ul>					
Material Recomendado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.</li> </ul>					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>		Emisora Club: <b>144.175Hz</b> Coordinador: Ver cartel		Guardia Civil Montaña (Ávila): <b>920342002</b>	
Cartografía						

## Domingo 30. La Ventana – Cabeza de Turmal - Bohoyo.

### DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Desde el alto de la Ventana (o Alto de las Becedillas), descendemos por los Peones hasta alcanzar el refugio de La Barca, para ascender después al Mojón Arillo y bajar por el cordal llegando al Regajo de las Galanas y el Collado del Sillado. En este punto nos desviaremos de nuestra ruta para ascender al Alto del Pastor (2.400m), que da vista a todo la comarca de Bohoyo.

Después de descansar, volveremos por nuestros pasos hasta regresar al collado y empezar el descenso. Pasaremos por La Cruz de Marcelo , los prados de los Cerezos y finalmente llegaremos al pueblo de Bohoyo.



**RECORRIDO. Distancias. Tiempos.**

<b>PUNTOS DE PASO REFERENCIAS</b>	<b>Altitud</b>	<b>Distancias a origen</b>	<b>Desnivel Parcial</b>	<b>Tiempo Parcial</b>	<b>Tiempo a inicio</b>
La Ventana	2.150 m				
Collado del Sillado	2.000 m	4,1 km	+80m/-230m	1h15	1h15
Cabeza del Tormal	2.100 m	6,3 km	+100m	0h45	2h00
Pueblo de Bohoyo	1.160 m	14,5 km	+80m/-1.020m	2h30	4h30

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4h30 (Estimado de marcha efectiva sin paradas)</li> <li>• Orto: 7h38 Ocaso: 21h04</li> <li>• La marcha deberá finalizar al menos una hora antes</li> </ul>					
Distancia y desniveles	 14,8 Km	 + 260 m	 - 1.250 m			
Tipo recorrido	 <b>Ida</b>					
Dificultad	Física	<b>2</b>	Baja	Técnica	<b>3</b>	Media
M	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90.</li> <li>• Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> </ul>				
I	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>				
D	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcha por sendas con gradas o escalones irregulares de distinto tamaño, altura, rugosidad e inclinación. Marcha fuera de senda por terrenos irregulares. Cruces de caos de piedras. Marcha por pedreras inestables.</li> </ul>				
E	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos de 7 h de marcha efectiva</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> </ul>					
Material Obligatorio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saco de dormir, funda de vivac. Material habitual de marcha por montaña: botas de montaña, ropa de abrigo y de agua, gafas de sol, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 1,5 l), frontal, manta térmica.</li> </ul>					
Material Recomendado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica.</li> </ul>					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112.</b> Guardia civil: <b>062.</b>		Emisora Club: <b>144.175Hz</b> Coordinador: Ver cartel		Guardia Civil Montaña (Ávila): <b>920342002</b>	
Cartografía						

## LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

### Alojamiento

Vivac, cada participante deberá llevar su propio saco de dormir y tienda o funda de vivac.

### Transporte

En coches particulares, que coordinará el organizador.

### Precio

Federados con licencia A o superior **3 €**, resto: **12 €**

El precio incluye los gastos de gestión (3 €) y tres días de seguro para los no federados (3 €/día)

Ver: [Protocolo de Participación en Actividades](#)

**El precio no incluye ningún alojamiento ni comida.**

### Inscripciones

Directamente en la web del club [www.montanapegaso.com](http://www.montanapegaso.com) a partir del **13 de julio a las 00h.**

### Pago

Ingreso del precio total correspondiente 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 7º del Protocolo de Participación en Actividades <https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>.

### Coordinador

Ver el cartel.

### Como llegar

Madrid – Bohoyo. Distancia 200 km. Duración del viaje sin paradas (Google Maps) 2h17.

Link Google Maps:

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+Castilla,+28046+Madrid/05690+Bohoyo,+%C3%81vila/@40.3677385,-5.1491978,9z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd422910ef6fc339:0xe4a84655e86fb1da!2m2!1d-3.6898603!2d40.4658571!1m5!1m1!1s0xd3fbce498f6393b:0xd68879bf77bf1b40!2m2!1d-5.4417473!2d40.3156321!3e0>

