



INTRODUCCIÓN

La sierra de Gredos

Es una sierra perteneciente al sistema Central, situada entre las provincias de Salamanca, Cáceres, Ávila, Madrid y Toledo.

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.

Sus cimas están catalogadas en el panorama nacional como **zona de alta montaña**, es por ello por lo que es necesario extremar las precauciones si se piensa ascender tanto en invierno como en verano.

La temperatura a partir de los 2.000 metros puede oscilar en invierno entre los 0º y los -5º de media, siendo la nieve, sobre todo a partir del mes de diciembre y hasta abril, una constante segura si se pretende acceder a Laguna Grande o **Cinco Lagunas**.

El circo de Gredos

Es un circo glaciar situado en la zona central de la vertiente norte de la sierra de Gredos, perteneciente al Sistema Central. Administrativamente está dentro del término municipal de Navalperal de Tormes, municipio ubicado en el suroeste de la provincia de Ávila, en el sur de Castilla y León.

Es uno de los parajes más importantes del Parque Regional de la Sierra de Gredos.

Es el circo glaciar más extenso de la sierra de Gredos y de todo el Sistema Central, con unas 33 hectáreas de superficie aproximada.

En el este del circo está el pico Almanzor, el más alto de la cordillera con sus 2592 m. En la zona más baja del circo, y por tanto en el noreste del mismo, está la laguna grande de Gredos, que es también de origen glaciar y está a una altura de 1940 m. Junto a esta laguna está el refugio Laguna Grande (Elola), muy transitado por montañeros que pretenden ascender al Almanzor. El circo de Gredos está dentro de la cuenca hidrográfica del río Tormes, un afluente del Duero.

Los picos más elevados de este sector son:

• El Morezón	2389 m	• El Perro que fuma	2342 m	• Risco del Gutre	
• Risco de las Hoyuelas	2318 m	• El Casquerazo	2437 m	• Risco Negro	2295 m
• El Enano	2315 m	• Almanzor	2592 m	• Canchal de la Galana	
• La Campana		• Cerro de los Huertos	2474 m	• La Mira	2343 m
• Los Tres Hermanitos	2277 m	• La Galana	2564 m	• Cabeza Nevada	2433 m

Lagunas de Gredos

En la Sierra de Gredos existen numerosas lagunas de origen glaciar:

• Laguna Grande de Gredos -	En el macizo central
• Las Cinco Lagunas -	En el macizo central
• Las Lagunillas -	En el macizo central
• Laguna de Majalaescoba -	En el macizo central

- Laguna del Barco - En el macizo central
- Laguna Cuadrada - En el macizo central
- Laguna de los Caballeros - En el macizo central
- Laguna de la Nava - En el macizo central
- Lagunas del Trampal - En el macizo occidental
- Laguna del Duque - En el macizo occidental

Las Cinco Lagunas

Son una serie de lagunillas de origen glaciar, situadas en la cabecera de la Garganta del Pinar, en la vertiente norte del Macizo Central de la sierra de Gredos. Se localizan en el municipio abulense de Zapardiel de la Ribera.

La existencia de las Cinco Lagunas, y el aspecto de toda su zona, se debe a la acción erosiva de los grandes glaciares que se formaron en el Alto Gredos durante el Pleistoceno.

El entorno de las lagunas es fundamentalmente rocoso, con pequeñas zonas de prados. Debido a su localización remota, y la ausencia de ganado, la zona de Cinco Lagunas no ha sufrido tanto la presión turística y la degradación que afecta a otras zonas de la sierra de Gredos.

Las Cinco Lagunas son, sucesivamente, de norte a sur:

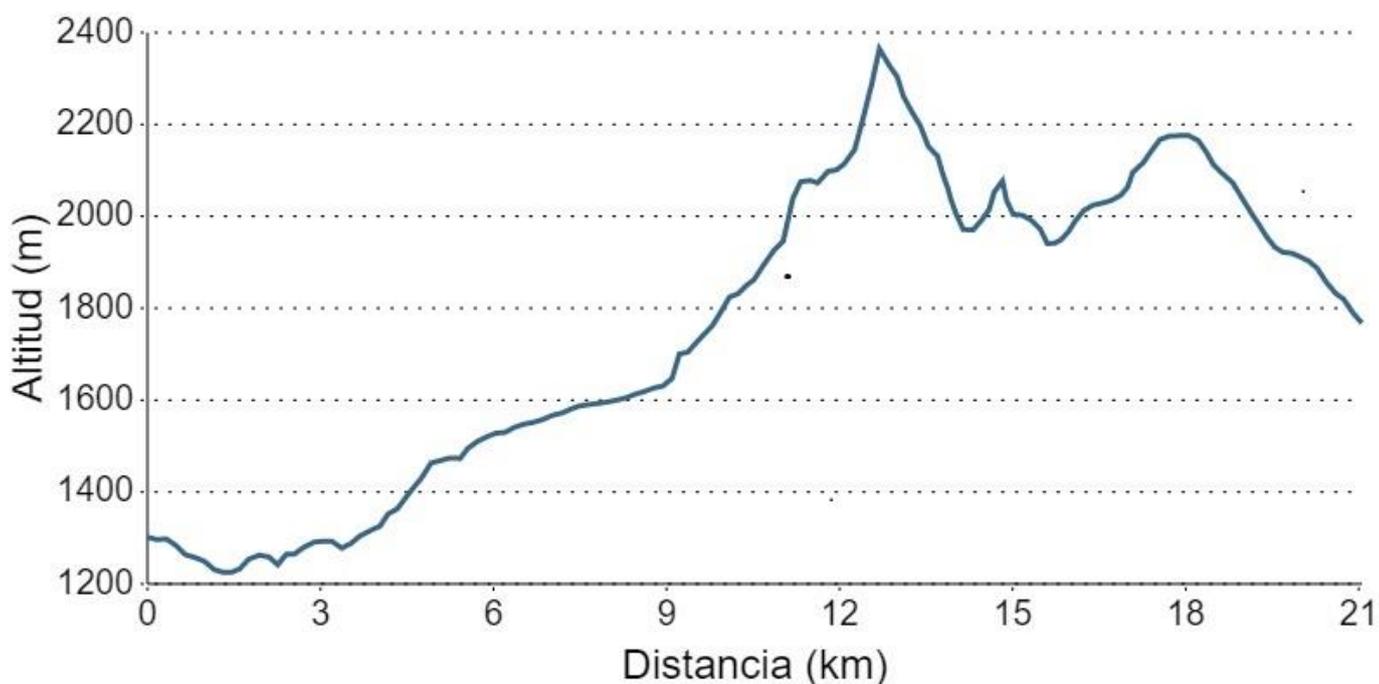
- | | | |
|------------------------|--------|--------|
| • Laguna Bajera | 2073 m | 1,0 ha |
| • Laguna Brincalobitos | 2074 m | 0,1 ha |
| • Laguna Mediana | 2097 m | 0,3 ha |
| • Laguna Galana | 2101 m | 1,6 ha |
| • Laguna Cimera | 2103 m | 4,6 ha |

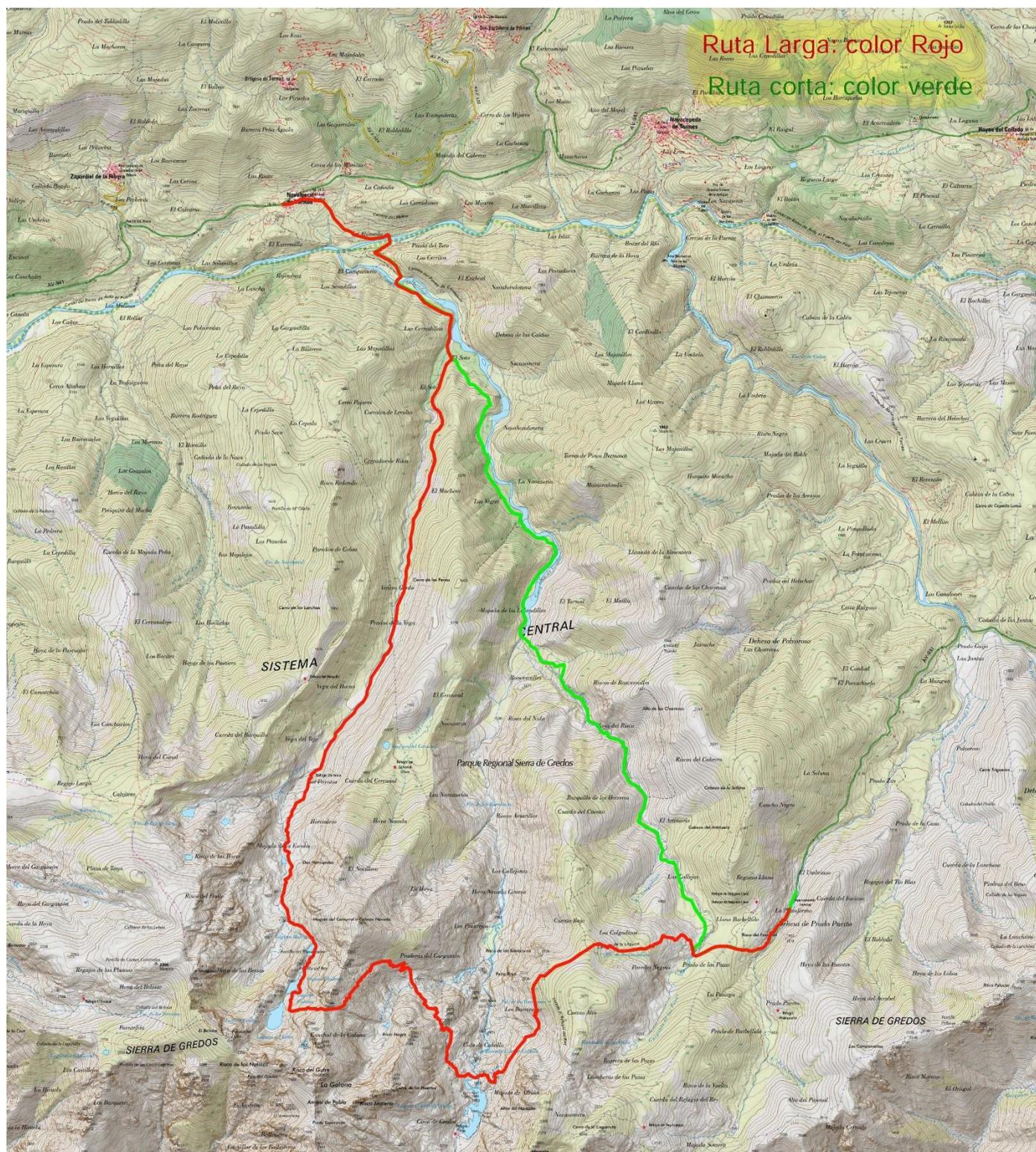


RECORRIDO. OPCIÓN LARGA

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desniveles + / - (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: Navalperal de Tormes	0,0	1.307	0 / 0	0 h
2. El Soto	3.7	1.300	+ 112 / -115	55'
3. Chozo de la Barranca	9.3	1.645	+ 467 / -129	2h 06'
4. Laguna de Majalaescoba	10.7	1.838	+ 635 / -134	3h 01'
5. Laguna Bajera	11.92	2.078	+ 908 / -138	3h 47'
6. Portilla del Rey	13.43	2.349	+ 1198 / -158	4h 39'
7. Praderas del Gargantón	15.51	1.964	+1.199 / -543	5h 36'
8. Collado del Gargantón	16.6	2.008	+1.308 / -607	5h 58'
9. Laguna Grande	17.47	1.943	+1.316 / -607	6h 22'
10. Los Barrerones	20.18	2.163	+1.553 / -695	7h 11'
11. Prado de las Pozas	21.783	1.917	+ 1.553 / -941	7h 51'
12. Llegada: La Plataforma	23.4	1.735	+ 1.556 / - 1.102	8 h 30'

PERFIL. OPCIÓN LARGA





DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. OPCIÓN LARGA

Partiremos del aparcamiento habilitado al final del pueblo de Navalperal de Tormes, desde aquí sale una estrecha carretera que cruza el pueblo y, en descenso, nos acerca al río Tormes, que cruzaremos por un puente.

Un cartel indicativo nos marca la senda que seguiremos, señalizada como PR AV-35, y que comienza con una pequeña rampa en ascenso, se trata de una pista que atraviesa una majada y, una vez superada, tomaremos, en descenso, el desvío que sale a nuestra derecha para atravesar el puente conocido como de Gredos o de las Ranas, gracias al que salvaremos las aguas que descienden de la Garganta de Gredos y, de la que nosotros vamos a seguir, la Garganta del Pinar.

Avanzamos, con el río a nuestra izquierda, por un paraje de abundante fronda con buenos ejemplares de roble melojo, sauces, alisos y temblones, y desde donde puede observarse una buena vista de la mole granítica conocida como Cabeza Nevada o Mogota del Cervunal.

En breve llegamos a un nuevo cruce señalizado y conocido como **Las Juntas** por ser el punto de confluencia de las dos gargantas. Allí atravesamos el puente de las Tenadas que nos permite superar el arroyo del Pinar y, una vez superado, elegimos el sendero a nuestra derecha (opción corta ira por el camino de la izquierda), para remontar la garganta del Pinar.

Ahora avanzaremos con el arroyo a nuestra derecha y aún bajo la sombra del bosque de ribera. Vamos ascendiendo hasta alcanzar los restos de un robledal con fuente incluida. A partir de aquí la senda entra en una sucesión de falsos llanos, a media ladera salpicada de brezales.

Durante más de dos horas avanzamos por esta garganta. Alcanzaremos una zona de praderías conocida como los Prados de la Vega en las proximidades del **chozo de la Barranca**.

De la parte posterior del chozo sale una empinada trocha, entre grandes bloques y lajas de piedra granítica. Al comienzo se salva un desnivel importante mediante un zig-zag con piedra suelta, pero enseguida ganamos altura y la ascensión hasta la **Laguna de Majalaescoba** se hace más cómoda, además de encontrarse bien señalizada por numerosos hitos de piedra. Los hitos nos hacen superar la laguna por su flanco izquierdo y, de este modo, tomar dirección sureste, hacia el desagüe natural de las Cinco Lagunas por donde ascenderemos (**¡precaución!!**). En corto espacio de tiempo salvamos un importante desnivel.

La recompensa de esta laboriosa subida no se hace esperar... Llegamos a la primera de las 5 lagunas, la Laguna Bajera, desde aquí seguimos pasando por el resto de las 5 lagunas: Brincalobitos, Mediana, Galana y la Cimera.

A partir de aquí vamos subiendo en fuerte pendiente hasta llegar a la Portilla del Rey. Desde aquí seguiremos la Trocha Real en descenso para dirigirnos al arroyo del Gargantón. Antes dejamos a la izquierda un desvío que nos llevaría a la Laguna Bajera.

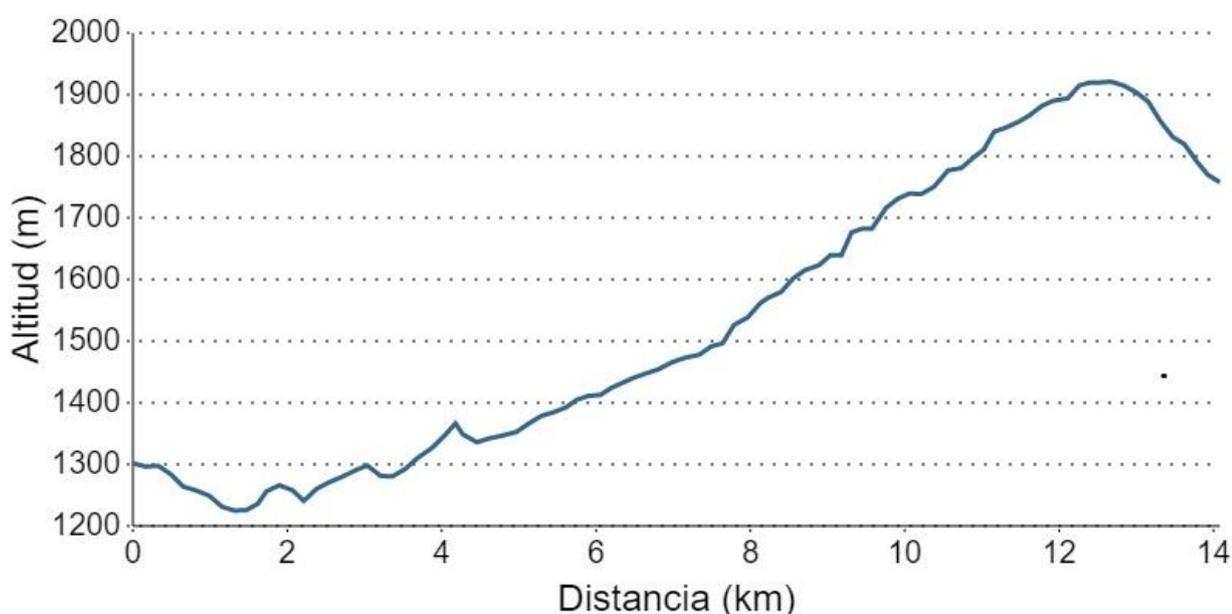
Una vez en el arroyo iniciamos un ascenso para llegar al collado del Gargantón. Desde aquí iniciamos el descenso a la Laguna Grande cruzándola (**¡precaución!!**) por su lado norte, llegaremos al PR AV-17, ascenderemos hacia Los Barrerones y, finalmente, llegaremos a La Plataforma de Hoyos del Espino, punto final de nuestro largo y agotador recorrido.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. OPCIÓN LARGA						
Horarios ruta 		<ul style="list-style-type: none"> • 8 h 30'. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. • Salida sol: 08:01 h • Puesta del sol: 20:44 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 				
Distancia Desniveles		 23.4 km	 + 1.553 m	 - 1.102 m		
Tipo recorrido		Travesía				
Dificultad		Física	IV	Muy Alta	Técnica	IV Alta
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • 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 				
		<ul style="list-style-type: none"> • 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. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. 				
E	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida + 1.496 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.043 m. • Longitud: 23.4 km. • Tiempo de marcha sin paradas: 8 h. 30 min 				
Perfil del Participante		<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. • Experiencia en montaña invernal y uso de piolet y crampones. 				
Material		<p>Obligatorio: Equipo invernal de alta montaña. Botas, Chaqueta Goretex, Plumas, Polainas, Crampones, Piolet, Gafas de sol (4). GPS o Mapa + brújula.</p> <p>Recomendable: Bastones, gorra, protección solar, agua, comida, gafas ventisca. Frontal. Manta térmica.</p>				
Teléfonos Emergencias		Emergencias: 112 Guardia civil: 062	G.R.E.I.M. de Barco de Ávila 920-342002		Club: 144.175 Hz Coordinador: 627.36.80.04	
Cartografía		IGN. Serie MTN25, Hoja 477 II Laguna Grande				

RECORRIDO. OPCIÓN CORTA

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desnivel (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: Navalperal de Tormes	0,0	1.233	0 / 0	0 h
2. El Soto	3.7	1.300	+ 112 / -115	55'
3. Puente Roncesvalles	8.0	1.494	+ 324 / -138	3h 01'
4. Hoya del Risco (Rio)	9.8	1.645	+ 467 / -132	3h 47'
5. Prado de las Pozas	13.4	1.917	+ 747 / -141	4h 51'
6. Llegada: La Plataforma	15.1	1.735	+753 / -316	5 h 25'

PERFIL. OPCIÓN LARGA



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA. OPCIÓN CORTA

Seguiremos el mismo recorrido que la opción larga hasta **las Juntas** donde cogemos la desviación de la izquierda y continuaremos ascendiendo con la Garganta de Gredos a nuestra izquierda.

Pasaremos por el refugio de Labradillo y más adelante llegamos al puente de Roncesvalles, lo cruzamos y vamos ascendiendo por la Garganta de las Pozas que nos ofrece buenas vistas de Cabeza Nevada.

Pasamos el refugio de Roncesvalles y, más adelante, vadeamos la Garganta de las Pozas (1638 m). En este tramo la garganta es bastante agreste.

Pasamos el arroyo Colgadizo y tenemos que volver a cruzar el arroyo, ahora continuamos por un buen sendero bien hitado que nos lleva hasta el Prado de las Pozas.

Ya en el Prado de las Pozas cogemos el PR-AV17 y siguiéndolo ya por camino empedrado llegamos al final de nuestro recorrido: la Plataforma de Gredos.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. OPCIÓN CORTA						
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 h 25'. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas. • Salida sol: 08:01 h • Puesta del sol: 20:44 h → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
Distancia Desniveles	 15.1 km	 + 753 m	 - 316 m			
Tipo recorrido	Travesía					
Dificultad	Física	III	Media -Alta	Técnica	III	Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados. Posibilidad de nieve/hielo en el camino. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida + 753 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 326 m. • Longitud: 15.1 km. • Tiempo de marcha sin paradas: 5 h. 25 min 				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. • Experiencia en montaña invernal. 					
Material Obligatorio	<p>Obligatorio: Equipo invernal de alta montaña. Botas, Chaqueta tipo Goretex, Plumas, Polainas, Gafas de sol (4). GPS o Mapa + brújula. Crampones y Piolet</p> <p>Recomendable: Bastones, gorra, protección solar, agua 2l, comida 1000 kcal, gafas ventisca. Frontal. Manta térmica.</p>					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062	G.R.E.I.M. de Barco de Ávila: 920-342002		Club: 144.175 Hz Coordinador: 627.36.80.04		
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> • IGN. Serie MTN25, Hoja 477 II Laguna Grande 					

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de esta.**
- 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.
- 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.
- En esta **actividad invernal** es muy posible la necesidad de usar crampones y piolet, aquellos participantes que tengan licencia tipo AU, A, tendrán que abonar un suplemento de 3 €. en concepto de seguro, que les cubra el uso de dichas herramientas.
- Se debe llevar equipo invernal ya que es muy posible que haya nieve y/o bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, crampones, piolet,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse. Dadas las escasas horas de luz, es aconsejable llevar frontal.
- 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 su participación en ella.**

LOGÍSTICA. Transporte. Horarios

Transporte: 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.

Paradas Bus:

- Canillejas (C/ Alcalá, 634): 7:00 h.
- Plaza Castilla (depósito canal): 7:15 h.
- Las Rozas (Carrefour) 7:40 h.
- Inicio de la marcha: 10:15 h. → Navalperal de Tormes
- Finalización de la marcha larga: 18:45 h. → Plataforma de Gredos
- Regreso autobús hacia Madrid: 19:45 h. (siempre que no surjan imprevistos)
- Llegada a Madrid (Canillejas): 22:45 h.

El Autocar permanecerá parado, por normativa de tráfico, 9 h en Navalperal.

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

INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- **12 €.** Federados (con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar)
- **15 €.** Otros. (Incluye seguro)

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas 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

Coordinador de la actividad: José AM. email: joseam66@gmail.com

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

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar las NORMAS DE PREVENCIÓN del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuirlos.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el LAVADO DE MANOS frecuente con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

¡¡MUY IMPORTANTE!! Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje. Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.