



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
VIVAC GREDOS 2022
CINCO LAGUNAS - GARGANTA DE NAVAMEDIANA

26 - 29 AGOSTO

INFORMACIÓN COVID 19

Recomendaciones durante el viaje en vehículo particular

- Limpiarse las manos con gel hidro-alcohólico 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.
- Durante la realización de la actividad se debe mantener en todo momento la distancia de seguridad de 2m, 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 se debe compartir 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**](#)

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. Flor y fauna.

Fauna

La distribución de la fauna también se ve condicionada por la altitud. En general, en las zonas bajas de la Sierra, como en el Barranco de las Cinco Villas, encontramos una mayor abundancia de especies animales que va disminuyendo a medida que ascendemos en altitud.

La altitud y las diferencias del relieve de las caras sur y norte de la sierra confieren una característica que hace aumentar la diversidad de Gredos. Mientras que la cara norte se encuentra por encima de los 1.000 metros sobre el nivel del mar, en la cara sur tenemos altitudes por debajo de los 500 m, lo que da cabida a una gran cantidad de especies animales.

En este capítulo nos ocupamos solo de la fauna más característica de la sierra de Gredos, de aquellas especies que viven o se reproducen por encima de los 1.700 metros (pisos oro y crioromediterráneo). Los separamos por clases: mamíferos, aves, reptiles, anfibios, invertebrados. En general es a partir de estas altitudes cuando nos encontramos a las especies endémicas, que en el caso de la fauna vertebrada se trata de subespecies.

- Los mamíferos

Es obligatorio hablar de la cabra montés, que como ya hemos dicho anteriormente es una subespecie endémica, *Capra pyrenaica victoriae*, aunque actualmente está presente en otras sierras españolas por reintroducciones.

Quizá el aspecto más llamativo de las cabras sea el celo, cuando los machos miden sus fuerzas con formidables topetazos. El celo ocurre en el otoño-invierno (de octubre a diciembre). En este momento, los grupos se disgregan y se forman rebaños mixtos. Los machos deben demostrar su fuerza en los combates. El macho ganador cubrirá a las hembras del rebaño, y las protege de otros machos atacando a cualquier competidor. De esta manera, asegura que su material genético (el del más fuerte), sea transmitido en las crías de todo el rebaño.

Una vez el celo ha terminado, el rebaño se disgrega de nuevo, formándose grupos de machos y hembras. La gestación tendrá lugar en abril, cuando vuelve a haber abundancia de pasto. Las hembras paren aisladas del grupo, normalmente un solo cabrito. El cabrito permanece cerca de la madre incluso más de un año.

Otra especie endémica, el Topillo de las Nieves (*Mycrotus nivalis abulensis*) vive en las zonas rocosas y praderas de los circos glaciares (entre 1.700 y 2.5000 metros).

Además de el topillo, en la alta montaña se puede ver la musaraña enana (*Sorex minutus carpetanus*), una especie que solo se puede encontrar en las montañas del Sistema Central. Está acompañada del topillo campesino (*Microtus arvalis*), el lirón careto, el zorro y el tejón. En ocasiones, incluso la nutria alcanza estas alturas.

- Las aves

La sierra de Gredos es, además de un Parque Regional una Zona de Especial Protección para las Aves (Z.E.P.A). Esta zona ha sido considerada de especial interés para la conservación de las aves debido a la presencia de especies prioritarias para su conservación en la Unión Europea. Estas son: buitre negro, halcón abejero, milano negro,

águila calzada, búho real, roquero rojo. Además de estas especies, en la sierra de Gredos se puede encontrar otras cigüeña negra, buitre leonado, milano real, águila imperial ibérica, águila real, halcón peregrino, agachadiza común, acentor alpino y pechiazul.

- Los reptiles

La alta montaña es un ecosistema duro para los reptiles, especies que no pueden realizar migraciones en altura, y por tanto deben soportar el duro invierno de Gredos en las cumbres. Por eso, encontramos solo unas pocas especies. La más popular y sencilla de avistar es la lagartija serrana (*Lacerta monticola*). Esta lagartija solo está presente en la Península Ibérica, y es por tanto un endemismo ibérico. Su distribución se restringe a las zonas montañosas. Generalmente, en la sierra de Gredos vive a partir de los 1.800 metros.

Además, en la sierra vive la culebra lisa europea (*Coronella austriaca*), que precisamente se alimenta de lagartija serrana. Junto a ellas, podemos observar otras especies que se hallan en todas las altitudes (especies eurihipsas) como la lagartija ibérica, el lagarto verdinegro y la víbora hocicuda.

- Anfibios

Los anfibios más emblemáticos del alto Gredos son sin duda las dos subespecies que se consideran autóctonas: la salamandra del Almanzor (*Salamandra salamandra almanzoris*) y el sapo de Gredos (*Bufo bufo gredosicola*). La salamandra del Almanzor habita en lagunas y glaciares por encima de los 1.900 metros. Se distingue la salamandra común que habita las partes bajas de la sierra por su menor tamaño y por sus manchas amarillas, también más pequeñas. *Bufo bufo gredosicola* también habitaría en lagunas de montaña por encima de los 1.800 metros.

Además de estos posibles endemismos, en Gredos habita la rana pasilarga (*Rana iberica*), la rana verde común (*Rana perezi*), el sapo corredor (*Bufo calamita*) y el sapo común (*Bufo bufo*).

Flora

La flora de Gredos está formada por un conjunto de más de 1.500 especies organizadas por pisos de vegetación, que llegan a colonizar hasta los pisos más elevados de la sierra. Es en las zonas altas donde crecen la mayoría de los 14 endemismos de Gredos. Los más populares son la Boca de Dragón de Gredos y la Manzanilla de Gredos. La cubierta vegetal es el resultado de una serie de factores ambientales (luz, temperatura, humedad, tipo de suelo, radiación UV, etc.) y de la intervención humana en la provincia de Ávila a lo largo de los siglos. En Gredos, la vegetación define dos tipos de paisaje

En la cara norte del Parque Regional de Gredos el matorral es predominante, ya sea el piornal de *Cytisus purgans* en las cumbres o laderas altas, o la mezcla de leguminosas, a veces con labiadas, brezos o jaras. La vertiente septentrional se encuentra en la actualidad casi desarbolada, con la excepción de los pinares de silvestre de Navarredonda de Gredos y Hoyos del Espino y de las masas más o menos extensas de rebollo en el valle del Tormes y en la parte oriental. La encina se presenta predominantemente en estrato arbustivo, con algunas formaciones adhesionadas muy escasas. El mosaico de la vegetación se completa con la

existencia de praderías naturales, pastos de siega, frutales y cultivos en los alrededores de los pueblos de Ávila.

La variedad en la vegetación se distribuye por la Sierra de Gredos en consecuencia sobre todo a la altitud de la zona. Así por ejemplo, en los lugares más elevados resulta bastante común encontrarnos con matorrales de enebros, piornos serranos, y distintos tipos de manzanilla. De manera que, según la clasificación utilizada para diferenciar el tipo de vegetación, Gredos se divide en cuatro pisos. El Piso de la Encina o Basal (300-500m), el Piso del Roble Melojo (550-1800m) dominada por la *Cytisus Oromediterraneus*, el Piso del Piorno Serrano (1800-2300m), y el conocido como Prados de las Cumbres (2300-2592m), donde es posible encontrar pequeños ejemplares de plantas adaptadas al difícil clima de las altas cumbres de Gredos.

- **Megaforbios en Gredos**

La humedad que se conserva entre las profundas grietas que inciden en las moles graníticas que dominan Gredos, dan cobijo a distintas especies frondosas de hojas anchas. Vegetación que curiosamente se encuentra de manera más habitual en latitudes más septentrionales donde la humedad del bosque constituye un hábitat preferente para los megaforbios. Plantas raras que conservan particularidades que conviene proteger.

- **Manantiales y arroyos de la serranía de Gredos**

En los lugares de más humedad de Gredos podemos encontrar una gran diversidad de plantas. Entre ellas destacan la "No Me Olvides", el "Cardo Muelle con Dientes", la "Saxifraga Estrellada", la "Estelaria", la "Cañuela de Arroyo", los "Rizos de Dama", la "Lisimaquia", los "Cuernecillos de Flores Pedunculadas", la "Violeta de Pantano", la "Hierba de Manantial", el "Cerastio de las Fuentes", o la "Centella".

- **Tremedales de Gredos**

También conocidos como turberas, pulares, o paulares... los tremedales están considerados como ecosistemas en los que el suelo es inundado por trantadanas y aguas inmóviles. Entre las plantas de este medio vegetal están los "Farolillos", el "Trébol de Agua", el "Junco Articulado", la "Cárice Negra", la "Cárice Amarilla", el "Junco Lanudo", el "Rocío del Sol", la "Flámula", o la "Hepática Blanca".

- **Prados de cumbres en la Sierra de Gredos**

En las altitudes de la montaña residen plantas de pequeño tamaño adaptadas a resistir las difíciles condiciones de las altas cumbres de Gredos, independientemente de la vertiente en las que se hallen. Entre las plantas más habituales de los prados de cumbres que habitan en la Sierra de Gredos podemos encontrarnos con el "Llantén Alpino", el "Erizo Serrano", el "Arrocillo de los Muros", la "Silene Ciliada", la "Lúzula Espigada", la "Hierba Fina de Roca", la "Borrosilla de Montaña", la "Cola de Zorra", la "Minuartia", la "Escobilla Baja", la "Grama Delicada", el "Serpól Serrano", las "Orejas de Monte", la "Oreja de Ratón Falsa", o los "Cuernecillos Azules".

- **Pedregales en Gredos**

Los pedregales son medios delicadamente estructurados con suelos poco firmes y pobres en nutrientes que condicionan la morfología de las plantas. Las variedades que podemos encontrar en este medio en Gredos son: el "Gualdoncillo", el "Cardo Panical", el "Senecio Adonidifolius", la "Belesa", el "Doronicum Carpetanum", la "Linaria Alpina", el "Conopodium

Bunioides", la "Scutellaria Alpina", la "Acedera Leñosa", el "Té de Gredos", la "Coincya Cheiranthos", la "Linaria Saxatilis", la "Scrophularia Reuteri", la "Gualdilla", la "Albahaca Agreste", la "Scrophularia Bourgeana", la "Dedalera Común", la "Margarita Serrana", la "manzanilla de Gredos" y la "Oreja de Ratón".

- Repisas y fisuras de las rocas en Gredos

La vegetación que habita en las rocas graníticas de la Sierra de Gredos conserva especies consideradas como especialmente insistentes en su adaptación a tan adversas condiciones climáticas. En el periodo de glaciación algunas de las plantas que habitaban Gredos quedaron aisladas aclimatándose a los muros libres de hielo, dando lugar así a los endemismos que hoy día podemos encontrar en los roquedos de la Sierra de Gredos. Un ejemplo de las plantas que habitan en este medio son la "Valeriana de Roca", el "Polígono Alpino", la "Siempreviva", la "Silene de Bory", la "Clavellina de Portugal", la "Centaurea de Gredos", la "Alquemila de Roca", la "Armería de Roca", el "Epilobio de Muraje", el "Narciso de Roca", la "Boca de Dragón de Gredos" y "el Sorbellano".

- Matorrales de piorno serrano en Gredos

Los Piornos Serranos son una de las especies arbustivas más comunes en la serranía de Gredos. Clasificados como piso oromediterráneo, los piornales son formaciones que llegar a cubrir grandes superficies de sierra en Gredos. Entre estas superficies aparecen zonas más disipadas donde encontramos plantas propias de estos territorios, como el "Enebro Rastro", la "Linaria Nívea", la "Meleagria", la "Esparcilla", la "Lúzula", el "Gallarito Amarillo", el "Feo Bravo", la "Meleagria", o el "Espárrago de Lobo".

- Lechos y bordes de río y gargantas de Gredos

En esta clasificación se incluyen especies que habitualmente pueblan las loreras, los abedulares y las alisedas de Gredos. En este medio podemos encontrarnos con el "Álamo Temblón", el "Mastranzo" o "Menta de Burro", la "Bardaguera", el "Loro", el "Arraclán", el "Durillo", la "Junquera", el "Nabo del Diablo", la "Consuelda Menor", el "Pericón Ondulado", el "Álamo Temblón", la "Mansiega", la "Espiga de Agua" y el "Galio de Brotero".

- Prados de siega de la Sierra de Gredos

En las praderas húmedas que constantemente recorren Gredos aparecen multitud de especies. Entre ellas están la "Orquídea Pálida", la "Orquídea Hedionda", la "Cárice Binerviada", el "Satirión Real", la "Cárice de Liebre", la "Cresta de Gallo", la "Milenrama", el "Garbansón", la "Gramma de Olor", los "Corazones", el "Heno Blanco", la "Consuelda Roja", la "Orejuela de Arroyo", la "Cominera Borde", la "Flor del Cucillo", las "Palometas", el "Llantén Mediano", el "Trébol de los Prados", la "Cola de Perro", los "Trombones", el "Narcissus Graellsii", o los "Calderones".

- Bordes de lagunas de la Sierra de Gredos

Situadas en su mayoría en la ladera norte de Gredos, cada laguna esconde variedades especialmente interesantes por su peculiar belleza. Entre ellas están los "Bricios" o "Estrellas de Agua", el "Esparaganio de Hoya Estrecha", el "Junco Bulboso", la "Antinoria", la "Hierba del Maná", la "Utricularia Menor", la "Lenteja de Agua", y la "Cola de Zorra Acuática".

- Prados de diente de Gredos

Este medio surge como consecuencia de la degradación de los campos de matorrales y bosques de Gredos. En este grupo tan variado en especies se encuentran la "Cárice Dividida", la "Cañuela Rígida", la "Cañuela Elegante", los "Bailarines", la "Centaurea del Valle de Amblés", el "Trifolium Subterraneum", la "Sanguinaria", la "Armería de Segovia", la "Carmelitilla", la "Borla de Estrellitas", la "Hispidela Española", la "Linaria Amatista", el "Clavel Deltoideo", el "Clavel Leonés", la "Chicoria Pequeña", la "Algaravía de Hoja Ancha", el "Baleo Montesino", la "Linaria Aeruginosa", la "Algaravía Pegajosa", la "Hierba Turmera", la "Potentilla Recta", el "Aserruche", las "Velosillas", la "Grama Cebollera", el "Pico de Grulla", la "Aira", las "Campanillas de Otoño", la "Velosilla de Castilla", la "Viborera", la "Acedera Menor", el "Pie de Pájaro", los "Cepillitos", los "Pelitos del Niño Jesús", los "Gallos", y la "Arenaria Querioide".

- **Melojares y pinares de Gredos**

Los melojares están formados por arboledas de robles que discurren en mayor o menor medida por todo el cinturón de la Sierra de Gredos hasta una altitud de entre los 1500 y los 1700 m. También es bastante común en la ladera sur encontrar bosques naturales de pino negral. Entre estas formaciones arbóreas existentes en Gredos también hay multitud de plantas habituales en este medio como son... la "Cefalantera Roja", el "Nido de Ave", la "Grama Estrellada", el "Narciso Blanco", la "Paradisea Lusitanica", la "Azucena Silvestre", el "Tanaceto Corimboso", la "Nautia Arvensis", las "Mosquitas Azules", la "Raíz Colorá", el "Geranio de los Pirineos", el "Geranio Sanguíneo", el "Geranio de los Pirineos", el "Díctamo Blanco", el "Collección de Lagasca", el "Collección de Merxmüller", el "Ororuz Falso".

- **Cervunales de Gredos**

A este suelo de las zonas altas de Gredos se le conoce como cervunal por las grandes extensiones de gramínea "Nardus Stricta" planta más conocida como Cervuno, la cual se extiende por los prados de la Sierra de Gredos dominando sobre todo en las zonas húmedas.

Algunas de las plantas de este medio son: las "Estrellitas Amarillas", el "Azafrán Serrano", la "Cañuela Ibérica", el "Narciso de las Nieves", las "Quitameriendas", los "Gallaritos", la "Gentiana Boryi", los "Botones Azules", el "Selino de los Pirineos", la "Borrosilla de Montaña", la "Ranunculus Amplexicaulis", la "Lamparita de los Alpes", los "Cuernecillos", la "Lúzula Campestre", la "Genciana de Pantano".

Información de Casasgredos.com y cuevasdelvalle.com

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 26 de agosto

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Viaje desde Madrid al pueblo del Navalperal de Tormes (1.300m), donde nos juntaremos todos los participantes para dar comienzo a la actividad a las 19h00. Empezaremos la marcha por las calles del pueblo en dirección sur hasta alcanzar el puente del río Tormes, que cruzaremos para tomar el sendero que se dirige a la Garganta del Pinar, En las Cerradillas dejaremos a nuestra izquierda a la Garganta de Gredos.y tomamos el camino que deja a nuestra derecha el arroyo del Pinar hasta llegar al Chozo, en cuyos alrededores pasaremos la noche.

Es necesario llevar linterna frontal con pilas suficiente ya que gran parte del recorrido transcurrirá de noche.

| PUNTOS DE PASO REFERENCIAS | Altitud | Distancias a origen | Desnivel parcial | Tiempo parcial | Tiempo a inicio |
|----------------------------|---------|---------------------|------------------|----------------|-----------------|
| Navalperal de Tormes | 1.300 m | | | | |
| Las Cerradillas | 1.250 m | 3,4 Km | +50m / -100m | 1h 00 | 1h 00 |
| Venero Gordo | 1.600 m | 9,0 Km | +400m / -50m | 1 h 30 | 2h 30 |
| El Chozo | 1.630 m | 10,5 Km | +40m / -10m | 0 h 45 | 3h 15 |





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------|--|-------------|
| Horarios ruta  | <ul style="list-style-type: none"> • 3h 15 m. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:40 h Puesta del sol: 21:06 h • La marcha transcurrirá parcialmente de noche, imprescindible frontal | | | | | |
| |  10,5 Km. |  + 490 m |  - 160 m | | | |
| Tipo recorrido |  Lineal | | | | | |
| Dificultad | Física | 2 | Media | Técnica | 2 | Baja |
| M | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90% • 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. • En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación. | | | | |
| I | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. | | | | |
| D | 2 | <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. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinado. | | | | |
| E | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +490 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 160 m. • Longitud: 10,5 km. | | | | |
| Perfil del Participante | Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. | | | | | |
| Material Obligatorio | Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) / Material de vivac: saco, tienda o funda de vivac. | | | | | |
| Material Recomendado | Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio. | | | | | |
| Teléfonos Emergencias | Emergencias: 112 Guardia civil: 062 | | Emisora Club: 144.125 Hz Coordinador: 697405453 | | Guardia civil montaña: E.R.E.I.M. Arenas de San Pedro 920-376039 G.R.E.I.M. Barco de Ávila 920-342002 | |
| Cartografía | COORDENADAS INICIO: Longitud 40° 21' 0,67" N Latitud 5° 17' 58,31" W COORDENADAS FINAL: Longitud 40° 17' 22,70" N Latitud 5° 17' 58,21" W | | | | | |

Sábado 27 de agosto. El Chozo - Fuente Regajo Largo

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Iniciaremos la marcha desde el Chozo (1.630m) a primera hora de la mañana, continuando ascendiendo por la Garganta del Pinar. En primer lugar llegaremos a la Majada de la Escoba, junto a la laguna del mismo nombre (1.833m), dejando todo el recorrido el arroyo a nuestra derecha. En la cota de 1.950m nos desviaremos a la izquierda para llegar a la Laguna Bajera (2.080m), seguida por la laguna Brincalobitos y un poco mas arriba, a 2.150m la Laguna Mediana, seguida de la Laguna Galana, prácticamente a la misma altura. Por último llegaremos a la Laguna del Gütre, la última de las cinco lagunas.

Desde esta última laguna ascenderemos a la cuerda, concretamente al collado (2.358m) situado entre el Risco de las Natillas (2.485m) y el Picorucho (2.414m). En el collado podemos dejar la mochila para ascender al Pico del Gütre (2.498m) que domina todo el circo e incluso continuar hasta la Galana (2.572m).

Una vez de vuelta en el collado, continuaremos por la cuerda en dirección noroeste, pudiendo ascender al pico Picorucho (2.414m). A continuación pasaremos por el Belesar, y junto al pico Meapoco (2.413m), Risco del Fraile (2.342m) para descender hasta la Fuente del Regajo Largo (2.140m), donde pasaremos nuestra segunda noche de vivac.

| PUNTOS DE PASO REFERENCIAS | Altitud | Distancias a origen | Desnivel Parcial | Tiempo Parcial | Tiempo a inicio |
|----------------------------|---------|---------------------|------------------|----------------|-----------------|
| El Chozo | 1.630 m | | | | |
| Laguna Bajera | 2.080 m | 3,5 km | +500m/ -50m | 1h15 | 1h15 |
| Collado | 2.358 m | 5,8 km | +278m | 1h00 | 2h15 |
| Pico del Gutre | 2.498 m | 8,0 km | +220m/-80m | 1h15 | 3h15 |
| Risco del Fraile | 2.342 m | 10,5 km | +150m/-140m | 1h00 | 4h15 |
| Fuente Regajo Largo | 2.140 m | 13,5 km | +50/-252m | 1h00 | 5h15 |





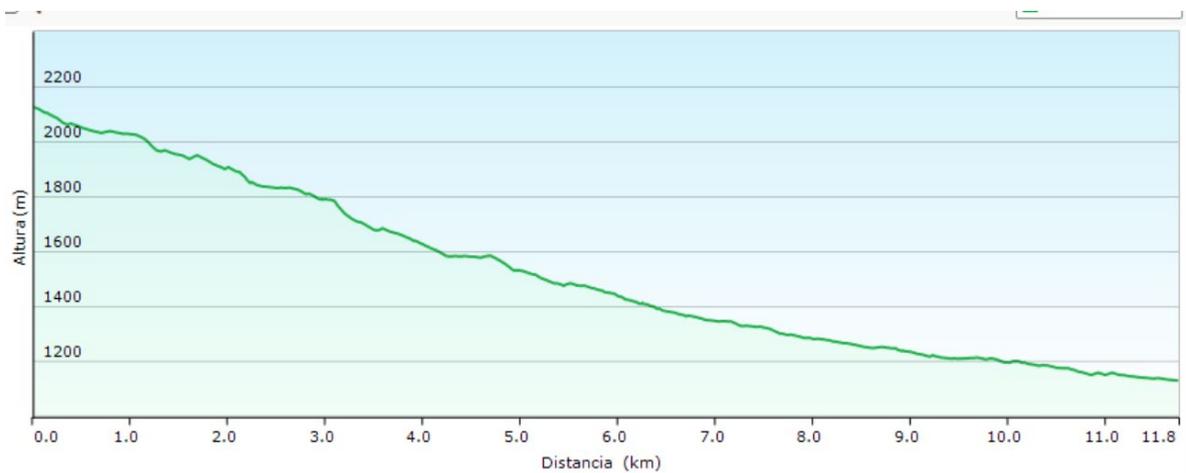
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

| | | | | | | | |
|--|----------|---|--|---|----------------|---|-------------|
| Horarios ruta  | | <ul style="list-style-type: none"> • 5h15 (Estimado de marcha efectiva sin paradas). • Salida sol: 7:40 h Puesta del sol: 21:06 h | | | | | |
| | |  13,5 Km |  + 1.200 m |  -522 m | | | |
| Tipo recorrido | |  Lineal | | | | | |
| Dificultad | | Física | 3 | Media | Técnica | 2 | Baja |
| M | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%. • 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. • En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación. • 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"> • 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. | | | | | |
| E | 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.200 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 522 m. • Longitud: 13,5 km. | | | | | |
| Perfil del Participante | | Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. | | | | | |
| Material Obligatorio | | Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) / Material de vivac: saco, tienda o funda de vivac. | | | | | |
| Material Recomendado | | Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio. | | | | | |
| Teléfonos Emergencias | | Emergencias: 112 Guardia civil: 062 | | Emisora Club: 144.125 Hz Coordinador: 697405453 | | Guardia civil montaña: E.R.E.I.M. Arenas de San Pedro 920-376039 G.R.E.I.M. Barco de Ávila 920-342002 | |
| Cartografía | | COORDENADAS INICIO: Longitud 40° 17' 22,70" N Latitud 5° 17' 58,21" W COORDENADAS FINAL: 14° 17' 3,70" N Latitud 5° 19' 12,26" W | | | | | |

Domingo 29 de agosto. Fuente Regajo Largo - Navamediana

Iniciaremos la marcha a primera hora de la mañana después de desayunar en la Fuente de Regajo Largo (2.140m). Lo primero será descender a la Garganta de Navamediana que continuaremos todo el recorrido hasta alcanzar el pueblo de Navamediana (1.130m), pasando a medio camino por la Fuente de las Quebradas (1.365m). Salvo los primeros 500m el camino deja siempre el arroyo a su izquierda.

| PUNTOS DE PASO REFERENCIAS | Altitud | Distancias a origen | Desnivel Parcial | Tiempo Parcial | Tiempo a inicio |
|----------------------------|---------|---------------------|------------------|----------------|-----------------|
| Fuente Regajo Largo | 2.140 m | | | | |
| Fuente La Quebrada | 1.365 m | 6,8 km | +100m/-875m | 2h00 | 2h00 |
| Navamediana de Tormes | 1.130 m | 11,8 km | +50/-285m | 1h40 | 3h40 |





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

| | | | | | | |
|--|--|---|--|----------------|---|-------------|
| Horarios ruta  | <ul style="list-style-type: none"> • 73h40. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:40 h Puesta del sol: 21:06 h | | | | | |
| |  11,8 Km. |  + 150 m |  - 1.160 m | | | |
| Tipo recorrido |  Lineal | | | | | |
| Dificultad | Física | 3 | Alta | Técnica | 2 | Baja |
| M | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%. • 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. | | | | |
| I | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. | | | | |
| D | 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. | | | | |
| E | 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +150 m. • Desnivel acumulado de bajada: -1.160 m. • Longitud: 11,8 km. | | | | |
| Perfil del Participante | Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. | | | | | |
| Material Obligatorio | Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) | | | | | |
| Material Recomendado | Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio. | | | | | |
| Teléfonos Emergencias | Emergencias: 112. Guardia civil: 062. | | Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador: 667739930 | | Guardia civil montaña: E.R.E.I.M. Arenas de San Pedro 920-376039 G.R.E.I.M. Barco de Ávila 920-342002 | |
| Cartografía | COORDENADAS INICIO: Longitud 14° 17' 3,70" N Latitud 5° 19' 12,26" W COORDENADAS FINAL : Longitud 14° 19' 1,05" N Latitud 5° 24' 49,88" W | | | | | |

LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

Alojamiento

Vivac. Los puntos elegidos para pernoctar cuentan con fuente de agua.

Se dormirá en el entorno de los 1.500m de altura.

Es necesario un buen saco y funda de vivac o tienda.

Se recomienda llevar pastillas potabilizadoras

Transporte

En coches particulares, que se coordinarán mediante la aplicación de la web.

Precio

Federados con licencia A o superior **3 €**.

Resto: **12 €**. El precio incluye los gastos de seguro de 3 €/día.

Ver [Protocolo de Participación en Actividades](#)

Sera necesario contratar un taxi para llevar los conductores de Navamediana a Navalperal de Tormes (12,8 km). El coste se repartirá entre todos los participantes.

Inscripciones

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com **a partir del lunes 1 de agosto a las 22h00.**

Pago

Ingreso del precio total correspondiente mediante tarjeta a través de la web del club.

Se debe realizar el pago en la página web del Club en un plazo máximo de 6 horas.

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

Trayecto: Madrid (Plaza de Castilla) – Navalperal de Tormes 183 km, 2h18

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/05631+Navalperal+de+Tormes,+%C3%81vila/@40.5618654,-5.0541154,9z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-3.6891328!2d40.4668921!1m5!1m1!1s0xd3f9a07b91e7dc9:0xf5384fe589b7e699!2m2!1d-5.3014293!2d40.3523551!3e0>

