



VIVAC GREDOS 2023

PUERTO DE TORNAVACAS - COVACHA – NAVA DEL BARCO

25 – 27 DE AGOSTO

INFORMACIÓN GENERAL. Flora 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 en 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 del 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 euríhipsas) 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 adehesadas 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 "Saxífraga 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 "Gramma Delicada", el "Serpil 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 llegan 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 "Espancilla", 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 Cuclillo", 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 "Esparagano 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 "Gramma 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 "Gramma Estrellada", el "Narciso Blanco", la "Paradisea Lusitanica", la "Azucena Silvestre", el "Tanaceto Corimbo", 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.

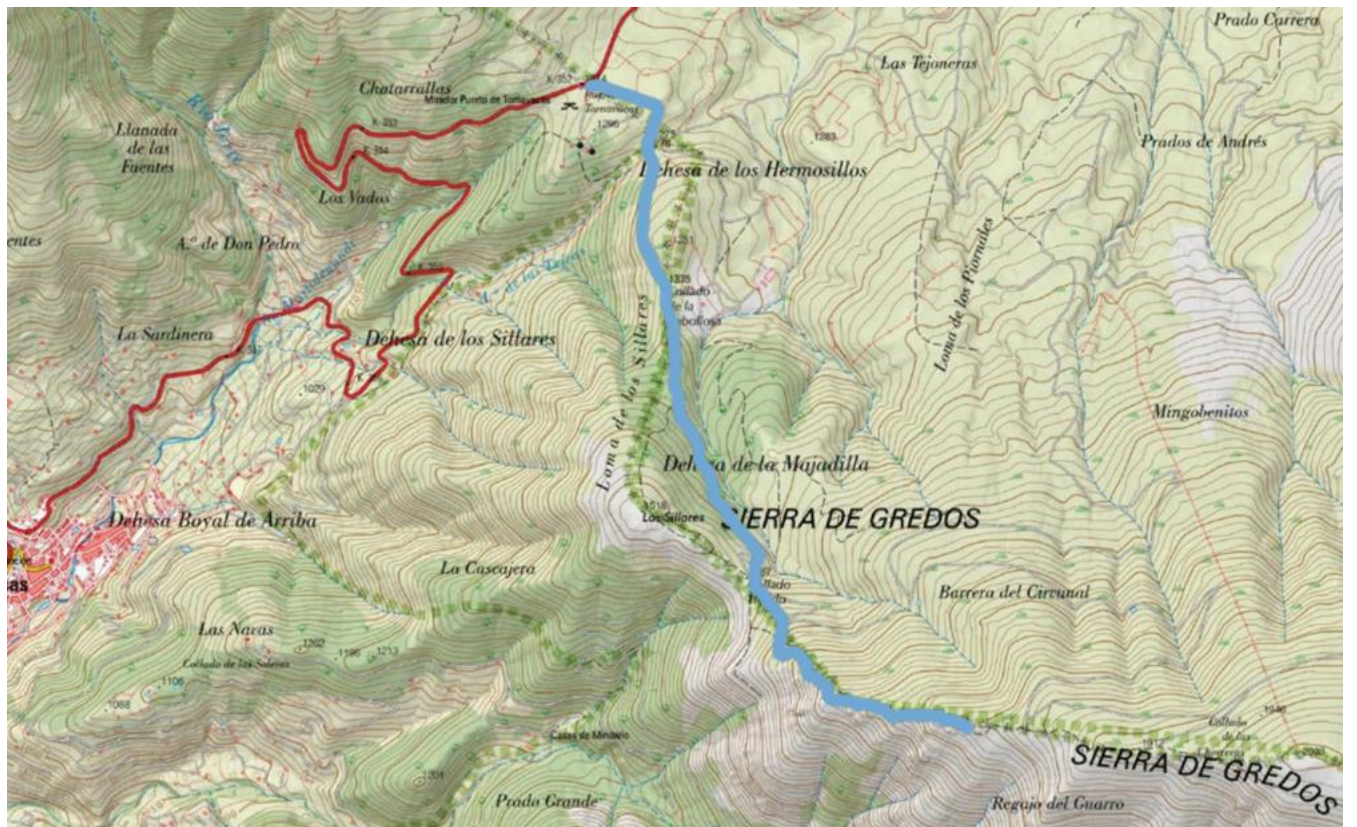
Viernes 25 de agosto

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.






Viaje desde Madrid al pueblo de Tornavacas (1.292m), donde nos juntaremos todos los participantes para dar comienzo a la actividad a las 19h00. Empezaremos la marcha desde el puerto siguiendo un camino muy bien trazado que en primer lugar nos llevará a la Dehesa de los Hermosillos, para llegar al Collado de la Revollosa (1.335m), para continuar a media ladera bordeando el cerro de los Sillares (1.518m), para llegar al Collado Herido (1.487m) hasta alcanzar el punto donde pernoctaremos junto a una fuente (1.785m).

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial	Tiempo parcial	Tiempo a inicio
Puerto de Tornavacas	1.292 m				
Collado de la Revollosa	1.335 m	1,2 Km	+60m / -20m	0h 30	0h 30
Collado Herido	1.487 m	2,4 Km	+180m / -30m	0h 45	1h 15
Collado Cadiel	1.785 m	4.0 Km	+310m / -10m	1h 00	2h 15





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> 2h 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 					
	 4,0 Km.	 + 550 m	 - 60 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	2	Baja
Medio	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 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. 				
Itinerario	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. 				
Desplazamiento	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. 				
Esfuerzo	2	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +550 m. Desnivel acumulado de bajada: - 60 m. Longitud: 4,0 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 funda de vivac.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Emisora Club: 143.925 Hz Coordinador:		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: N40° 16.158' W5° 39.721' COORDENADAS FINAL: N40° 14.930' W5° 38.699'					

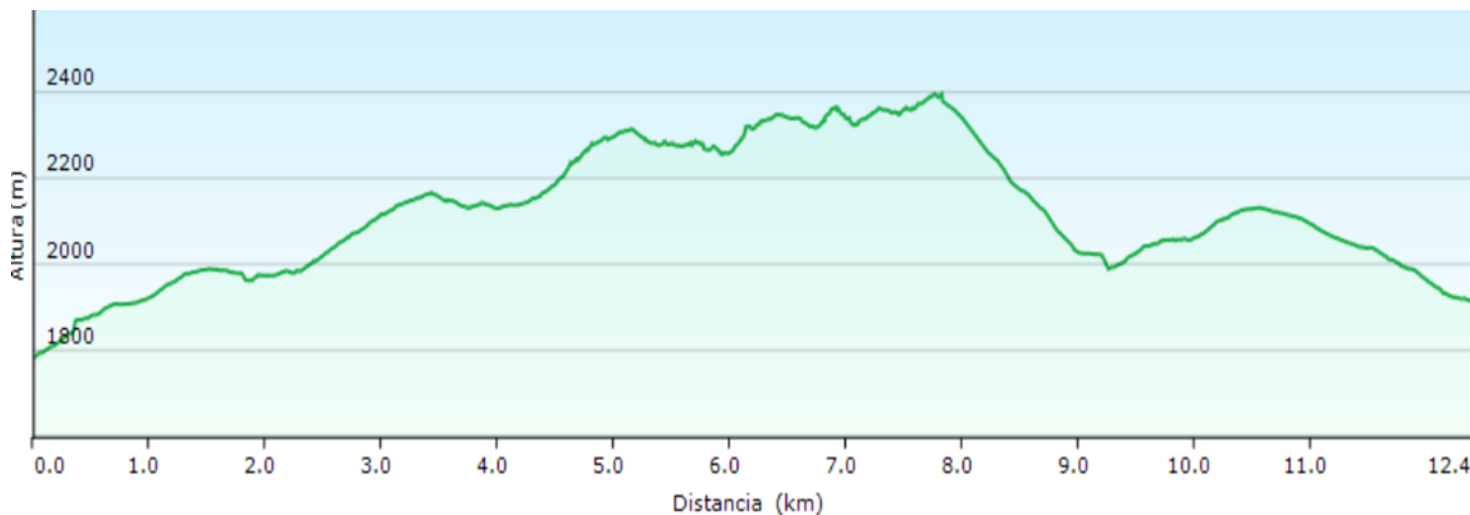
Sábado 26 de agosto. Collado Cardiel – Covacha – Laguna de la Nava

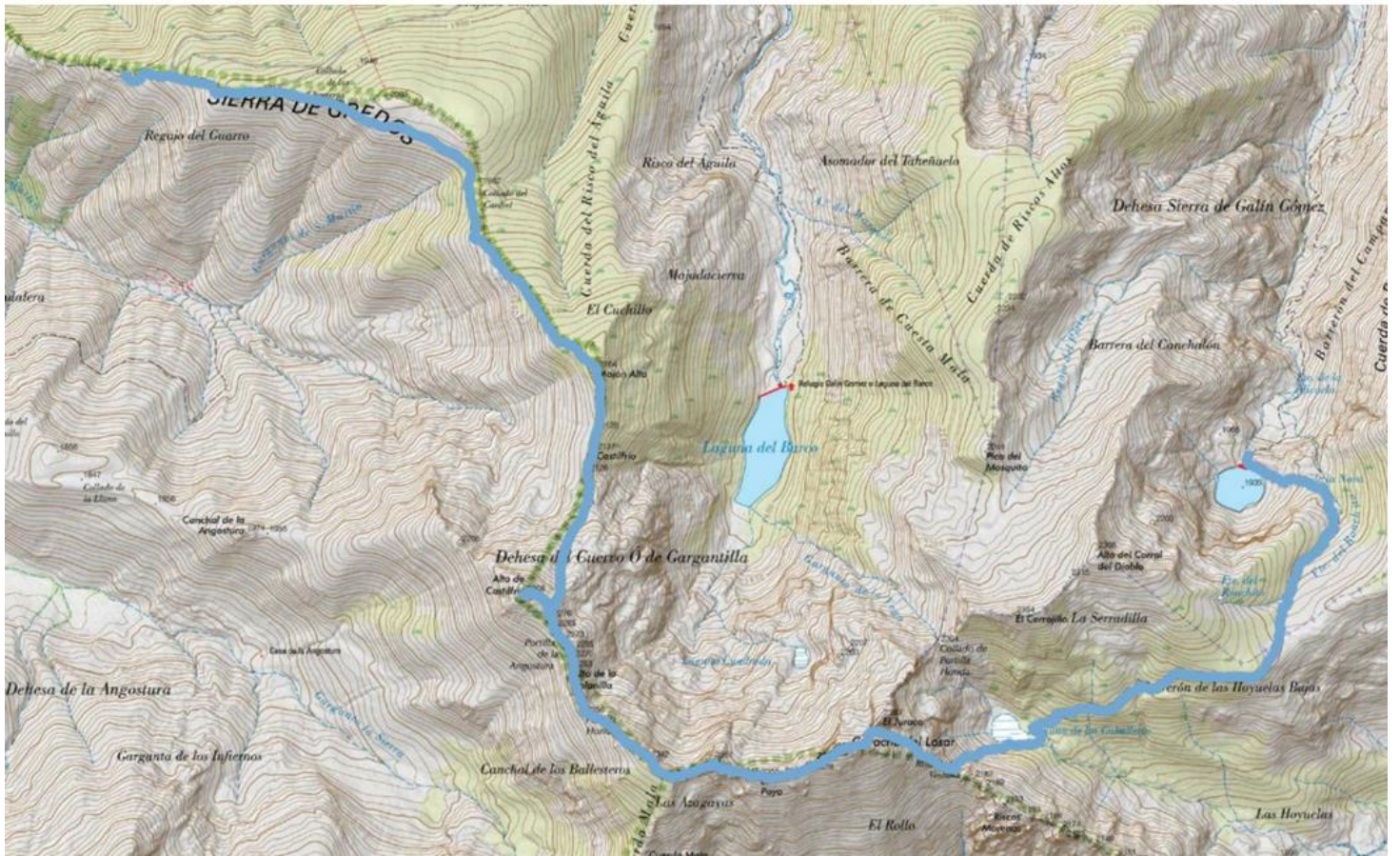
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Iniciaremos la marcha a primera hora de la mañana del Collado Cardiel (1.785m), para continuar por la cuerda, para subir en primer lugar al Mojón Alto (2.164m). Desde allí bajamos a un pequeño collado para a continuación ascender al Castilfrío (2.137m) y más tarde al Alto del Castilfrío (2.308m). Desde esta cumbre descendemos a la Portilla Honda (2.256m), desde donde ascendemos a las Azagayas (2.350m) y por último a la Covacha (2.395m).





Desde la Covacha descenderemos a la Laguna de los Caballeros (2.000m), para luego ascender al Barrerón de las Hoyuelas Bajas, para finalmente llegar a la Laguna de la Nava (1.935m) donde pernoctaremos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Collado Cardiel	1.815 m				
Mojón Alto	2.164 m	3,4 km	+370m / -20m	1h15	1h15
Alto del Castilfrío	2.308 m	5,1 km	+175m / -30m	0h40	1h55
Covacha	2.395 m	7,8 km	+240m / -150m	0h50	2h45
Laguna de los Caballeros	2.000 m	9,3 km	+0m / -395m	1h30	4h15
Laguna de la Nava	1.935 m	12,4 km	+180m / -115m	1h30	5h45



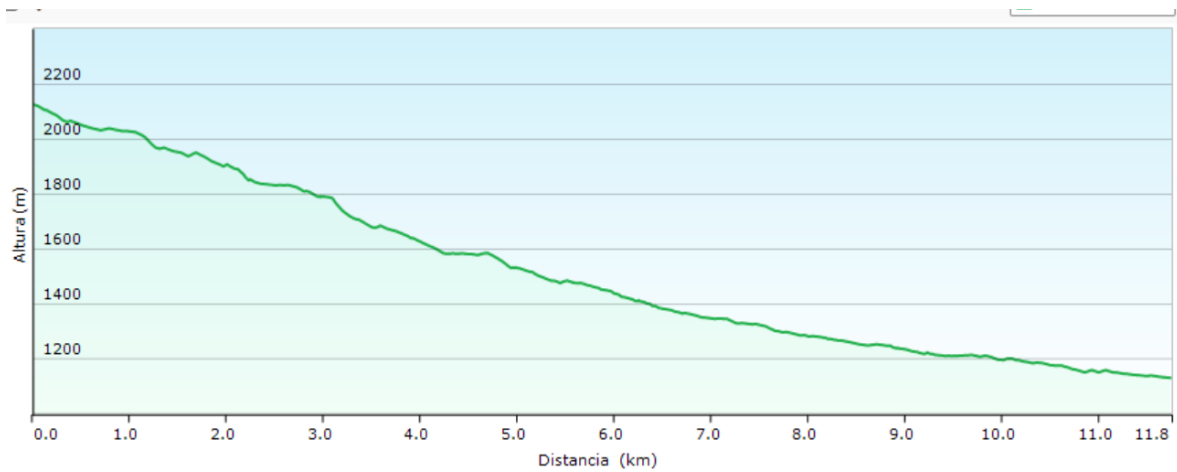


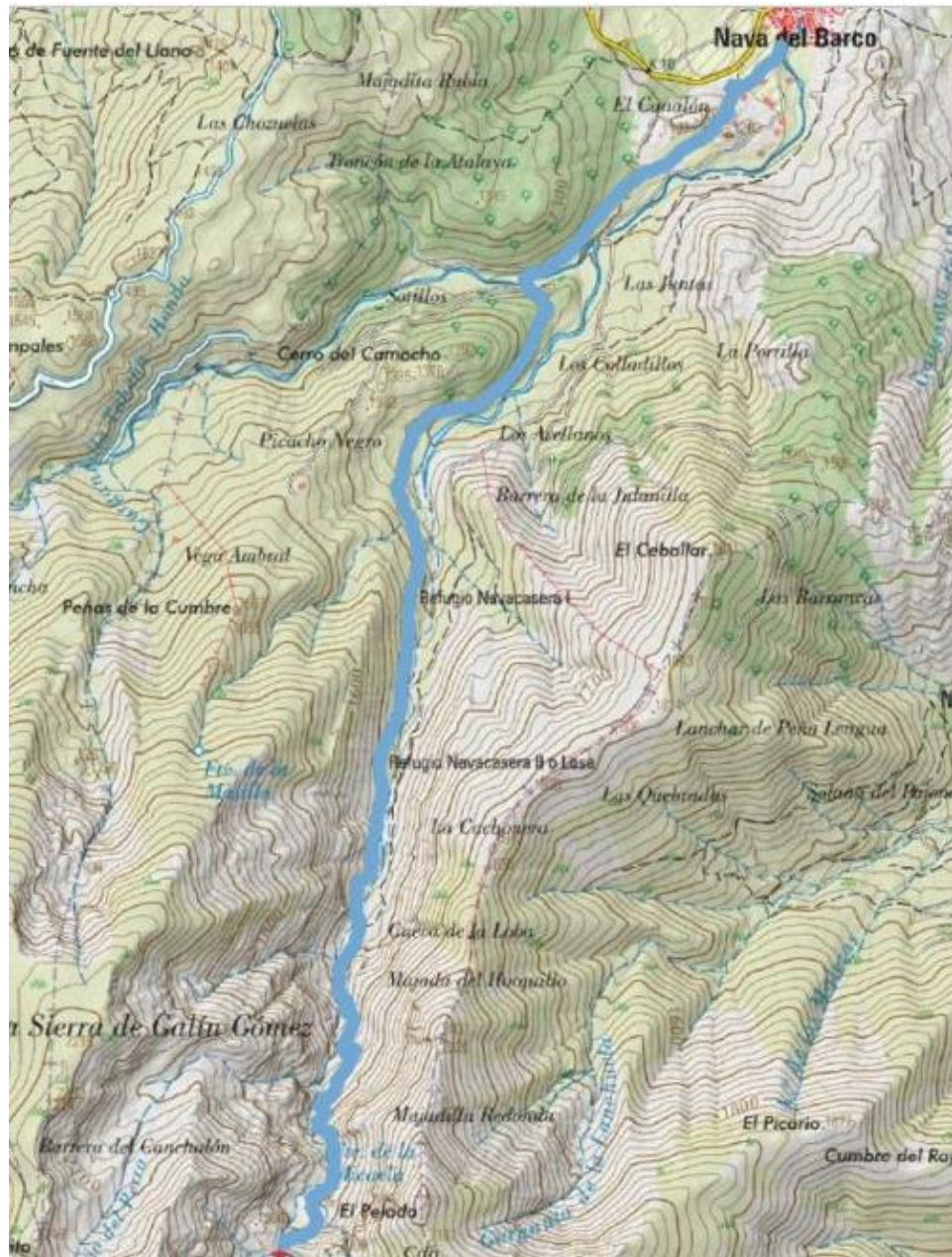
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 5h45 (Estimado de marcha efectiva sin paradas). • Salida sol: 7:40 h Puesta del sol: 21:06 h 					
	 12,4 km	 + 965 m				 - 560 m
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	4	Media	Técnica	3	Media
Medio	4	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0°C. • 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 • Paso por lugares alejados a más de 3 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • 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 				
Itinerario	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. 				
Desplazamiento	4	<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. 				
Esfuerzo	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +965 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 560 m. • Longitud: 12,4 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	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 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.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Emisora Club: 143.925 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: N40° 13.837' W5° 34.417' COORDENADAS FINAL: N40° 14.930' W5° 38.699'					

Domingo 27 de agosto.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Laguna de la Nava	1.935 m				
Refugio Navacasera	1.475 m	5,0 km	+30m / -490m	1h45	1h45
Nava del Barco	1.145 m	9,7 km	+10m / -330m	1h30	3h15





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 					
	 9,7 km.	 + 40 m				 - 820 m
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Alta	Técnica	2	Baja
Medio	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. • 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. • 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...). 				
Itinerario	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. 				
Desplazamiento	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. 				
Esfuerzo	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +40 m. • Desnivel acumulado de bajada: -820 m. • Longitud: 9,7 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 funda de vivac.					
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: N40° 14.930' W5° 38.699' COORDENADAS FINAL: N40° 17.472' W5° 32.436'					

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 **15 €.**

Resto: **24 €.** El precio incluye los gastos de seguro de 3 €/día.

Los colaboradores con el Club tendrán un descuento de 12 €

Ver [Protocolo de Participación en Actividades](#)

Sera necesario contratar un taxi para llevar los conductores de Nava del Barco al Puerto de Tornavacas (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 31 de julio 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) – Puerto de Tornavacas; 207 km, 2h27

<https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/Puerto+de+Tornavacas/@40.5154313,->

[\[\\[5.6166667!2d40.2666667!3e0?entry=ttu\\]\\(https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/Puerto+de+Tornavacas/@40.5154313,-5.9769036,8z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-3.6891328!2d40.4668921!1m5!1m1!1s0xd3fb3c1fbcbe2a7:0x1d05870869153e20!2m2!1d-5.6166667!2d40.2666667!3e0?entry=ttu\\)\]\(https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/Puerto+de+Tornavacas/@40.5154313,-5.9769036,8z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-3.6891328!2d40.4668921!1m5!1m1!1s0xd3fb3c1fbcbe2a7:0x1d05870869153e20!2m2!1d-</p></div><div data-bbox=\)](https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/Puerto+de+Tornavacas/@40.5154313,-5.9769036,8z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-</p></div><div data-bbox=)

