



VIVAC SIERRA DE GREDOS 12-13 de Julio de 2013 (comenzando noche viernes 11 de Julio)

Esta actividad está compuesta por una ruta circular que se define a continuación en el espectacular entorno de Gredos con ascensos opcionales a La Galana, Almanzor, Risco del Gutre y Ameal de Pablo con pernocta al raso o vivac y la oportunidad que ello conlleva para interactuar y disfrutar de una manera mucho más profunda y natural con el medio a coste cero (salvo la inversión inicial del material adecuado) y que afortunadamente "aún" no está prohibida.

El vivac es una posibilidad en montaña de las más gratificantes para compartir con los compañeros, que nos proporciona una gran sensación de libertad, además puede darnos mucho juego en aquellos ascensos que requieren aproximaciones largas.

PROGRAMA

Viernes 11 de junio

Lugar de partida

El punto de partida es Navalperal de Tormes, un pueblecito serrano que está en la misma carretera de Hoyos del Espino en dirección al Barco de Ávila. No hay más que seguir la carretera de entrada al pueblo, cruzarlo por el centro y seguir por una estrecha calleja asfaltada que desciende hasta el río Tormes, pasado el puente, hay un gran prado rodeado por choperas y aliso, donde se dejan los coches.

Llegada a Navalperal de Tormes (1300m) entre las 19:00 o 19 30h con posibilidad de esperar a los que vengan más tarde pues habrá luna llena y será un placer caminar a la luz de la luna por Gredos.

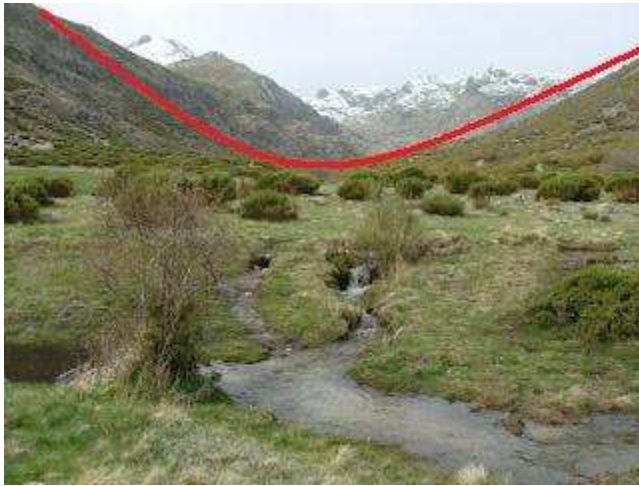
Subir en dirección a la Garganta del Pinar y buscar sitio adecuado para el vivac.

Vivac 1º en zona Chozo de la Barranca (1650 m) cena, montaje vivac y pernocta





GARGANTA DEL PINAR



El recorrido por la garganta del pinar, es uno de los mejores ejemplos donde poder observar la geomorfología de origen glaciar en la sierra de Gredos. Parece ser, que por donde vamos a caminar, hubo un glaciar de unos seis kilómetros de largo y unos 250 o 300 metros de espesor.

De hecho, podemos observar durante el recorrido, las morrenas laterales de dicho glaciar, y la característica

forma de U del valle debida a la erosión dejada por la lengua del glaciar.

RESUMEN

Punto de partida: Llegada a Navalperal de Tormes (1300m)

Trayecto: Subir en dirección a la Garganta del Pinar.

Punto de llegada Vivac 1º en zona Chozo de la Barranca (1650 m)

Dificultad: Fácil

Desniveles: De subida/bajada: 400m / 100 m

Agua: No hay fuentes pero si hay manantiales y muchos torrentes de agua cristalina

Sábado 12 de julio

Nos levantaremos temprano y prepararemos en los hornillos el desayuno, levantaremos el vivac y nos pondremos en marcha hacia cinco Lagunas, subiremos el risco del Gutre que tiene trepadas de II luego ascenderemos La Galana con pasos de II + y opcional el Almanzor.

Pernoctaremos en vivac entre Ameal y Galana, aquí encontraremos puntos cercanos para coger agua.





CINCO LAGUNAS

En el corazón de la Sierra de Gredos, se encuentra el circo glaciar de Las Cinco Lagunas, un lugar recóndito y hermoso oculto entre las rocas vivas, como un viejo tesoro olvidado. Relativamente poco conocido por el turismo de masa, y un acceso largo y complicado, son algunas de las causas por las que todavía aquí es posible disfrutar de un enclave natural sin masificar, donde los visitantes son respetuosos con la naturaleza.

Pasado el canal del agua y frente al panel informativo, arranca el camino empedrado de Las Cinco Lagunas, este sube por una rampa hasta ganar el alto de la cuerda donde están las majadas. Pasadas estas cabañas, el camino desciende para cruzar la garganta de Gredos por el puente de hierro de Las Ranas.

También en este punto nos encontramos con un cartel informativo del PR 35.

Pronto alcanzamos la garganta del Pinar cruzamos esta por un puente de cemento, unos metros más adelante se halla la bifurcación de camino, el de la izquierda asciende por la garganta de Gredos y el de la derecha lo hace por la del Pinar. Para subir hasta Las Cinco Lagunas, debemos tomar este último sendero que en toda su primera parte asciende cerca de la garganta, entre robles, alisos y servales.





RISCO DEL GUTRE

El Risco del Gutre 2.545m. se distingue por su singular formación.

Está constituido por una arista ascendente y muy vertical en su vertiente norte, donde se encuentra la laguna y el pequeño circo del mismo nombre. La arista ondulada hasta la cima y en invierno forma una especie de oleaje que culmina en la cima. La situación de esta montaña lo

convierten en uno de los puntos más estratégicos de la sierra desde donde se obtienen unas hermosas panorámicas de otras cumbres mayores, entre ellas La Galana, de la que le separan tan solo unos cientos de metros. El pico Almanzor, el Ameal de Pablo, el cuchillar de Las Navajas, Cabeza Nevada y el cuchillar de Ballesteros.

Pero también se tiene una panorámica muy particular de Sierra Llana, el circo de Cinco Lagunas y el valle del Tiétar en la vertiente sur de Gredos.

Ascenso con trepadas de II.

LA GALANA



La Galana dama de Gredos con sus 2.564m es el segundo pico más alto de la sierra, queda tan solo unos metros por debajo del Almanzor a 2.591 m que es el techo del complejo montañoso.

Los hitos conducen al pie de una pirámide de grandes bloques que tenemos que remontar por la derecha para salir a la Muesca de la Galana. Para acceder a la misma, nos tocará realizar un pequeño

destrepe de unos dos o tres metros (II+). Sin perder los hitos y una vez que hemos destrepado esos metros, nos toca volver a trepar, esta vez la trepada pondrá a prueba nuestras ganas de subir hasta lo más alto con pasos de II grado y II+



La Galana Pasos II+ una trepada aérea entre bloques graníticos.



TRAVESÍA GALANA-ALMANZOR (OPCIONAL)

Desde la cima de La Galana para retornar hasta el Collado del Venteadero, desde este collado podemos seguir los hitos de piedra que pasando a los pies del Cuchillar de los Ballesteros nos conducirán hasta la Portilla de los Cobardes. El itinerario

marcado con hitos se mantiene en torno a la cota de los 2.450 metros, vamos más o menos "llaneando" y aunque en algunos pasos tenemos que echar las manos para ayudarnos y progresar, no es demasiado



difícil. En una hora aproximadamente estaremos en la Portilla de los Cobardes y veremos el vértice geodésico que está situado en la cumbre del Almanzor y que es nuestro destino.

ALMANZOR

Tiene 2592 m prominencia de 1690 m, es el pico más alto y más emblemático de la sierra de Gredos, el ascenso en verano requiere de alguna trepada y destrepada.



Tras el ascenso al Almanzor nos dirigiremos a buscar buena zona de vivac en zona charca entre Ameal y la Galana y agua para la cena y día siguiente.

Prepararemos cena, montaremos vivac y si nos quedan ganas tertuliaremos y si no a dormir...Estaremos bañados por el magnetismo y la luz de la luna que la pillaremos en la fase llena por lo que si es bonito en luna nueva observar el cielo estrellado no menos espectacular es contemplar el circo completo iluminado en destellos plateados.

RESUMEN

Punto de partida: Chozo de la Barranca (1650 m)

Trayecto: Cinco Lagunas - Riscos del Gutre (2545m) - Portilla del Venteadero (2518 m) - La Galana (2568m)- opcional Pico Almanzor (2592m)

Punto de llegada Vivac 2ª: de la charca entre Ameal y Galana a unos 2390m de altitud. Aquí habrá que surfirse bastante de agua, buscar manantial zona Galabna.

Dificultad: AD+

Desniveles: de subida /bajada : 1200m /400m

Tiempo : 8-9h con paradas (sin contar ascensos)



Domingo 13 de julio

Nos levantaremos, desayuno y recogida de vivac. Nos dividiremos entre los que realizarán la ascensión al Ameal de Pablo y los que no, acordaremos punto de encuentro y llevaremos los bañadores para darnos un chapuzón el que quiera. Los que no vayan a subir al Ameal de Pablo se dirigirán bajando hacia el Gargantón y desagüe de La Laguna Grande siguiendo por la Garganta de Gredos hasta llegar al pueblo (Navalperal de Tormes), donde nos esperan unas cervecitas bien frías.

AMEAL DE PABLO (2489 metros)

El Ameal de Pablo es uno de los riscos más fotografiados del Circo de Gredos. Airoso agujón de aspecto imponente (luego no es tan fiero) es la más alta cumbre del cordal que, saliendo del Venteadero, separa el Circo de Gredos del Gargantón.



Desde su cumbre, aérea

como pocas, se domina todo el cresterío del circo, desde las afiladísimas agujas de Cerraillos hasta los reyes del Sistema central, el Almanzor y la Galana. En fin, una cumbre imprescindible y más accesible de lo que parece.

Sobre el nombre de este risco existe una truculenta historia que dice que está compuesta de cadáveres convertidos en piedra por un campesino llamado Pablo que practicaba la brujería y que incluso en la cima se distingue la figura de un niño, su propio hijo que fue vendido al diablo.

Para el que tenga curiosidad sobre tal leyenda ahí va este enlace:

<http://kruela.ciberanika.com/3/5/1>



Ameal desde la pradera base y charca cercana



Primeras placas del ascenso

Bajada del collado del Ameal al Gargantón



Ameal de Pablo:

Dificultad: PD+. Bastante trepada; lo más expuesto y difícil es un paso muy aéreo en los metros finales de arista horizontal (II+) pero muy corto (2 m.). Además, mucho tramo sin senda, por grandes bloques a veces en fuerte pendiente, muy incómodos.



Zona del Gargantón llena de lagunillas y regachos dónde podremos refrescarnos camino a Navalperal de Tormes.

RESUMEN

Domingo 13 de junio

Desde zona 2º vivac.

Desnivel de subida / bajada: 400m /1300m. Duración 7 horas aprox.

Punto de partida: Charca Ameal-Galana

Trayecto: Bajada por El Gargantón hacia el desagüe de la Laguna Grande.

Continuar por la Garganta de Gredos hasta llegar a Navalperal de Tormes.

Opcional Ameal de Pablo (2489m) desde vivac 2

Dificultad: Fácil sin ascenso al Ameal. Con ascenso PD+ (Poco Difícil Superior)

Desniveles: de subida /bajada: 1200m /400m

Tiempo: 8-9h con paradas (sin contar ascensos)



DE INTERÉS:

**Posibilidad de baño tanto en lagunas como en río. Llevar bañador.
Dificultad de las rutas física y técnicamente altas por el desnivel a salvar, el recorrido dificultoso (pedreras, trepadas etc.) el peso extra en la mochila del materia de vivac, etc.**

DIFICULTAD: Poco Difícil Superior (PD+).

Pasos de grado III/II+ para acceder al collado existente entre el Ameal de Pablo y el Risco Moreno y para acceder por la Vía Normal a la base de los bloques cimeros que constituyen la cumbre del Ameal de Pablo.

Pasos de grado II+ muy expuestos para acceder a la Punta Central del Ameal de Pablo.

Pasos de grado II+ para acceder a la cumbre de La Galana.

Pasos de grado II+ en el descenso por la canal existente desde el collado entre el Ameal de Pablo y el Risco Moreno hasta la Canal de los Geógrafos.

EQUIPO

Será imprescindible llevar equipo de montaña adecuada para esta época del año, material necesario para pernoctar a la intemperie y para asegurar la hidratación y alimentación:

Calzado y ropa de montaña, casco, ropa de abrigo, chubasquero o capa de agua, aislante, saco de dormir, funda vivac, frontal, útiles para preparar la comida, cantimploras para acopiar agua.

Recordar que debemos llevar un plástico como los de cubrir la ropa de 2x2m mínimo que se puede comprar en los Chinos y un cordino finito de unos 6m que junto a los bastones nos servirá de infraestructura para fabricarnos un vivac de fortuna en caso de lluvia.

ALOJAMIENTO

Vivac.



MÁS INFORMACIÓN

- HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

Para una travesía de este tipo es de vital importancia asegurarnos que no nos falte agua potable. El agua potable será imprescindible para beber y para hidratar la comida deshidratada que llevemos, por lo que los consumos serán grandes. En la logística de esta actividad tenemos planificado pasar por manantiales y torrentes de agua, no obstante la naturaleza es cambiante y deberemos y bien provistos y además llevar potabilizadoras de agua por si fuese aconsejable su uso.

Los alimentos para más de dos días pueden pesar mucho o muy poco. La diferencia está en cargar con el agua que tienen los alimentos durante todo el camino o llevarlos deshidratados o liofilizados y añadir ese peso cuando sea necesario (al pasar por la última fuente antes de la comida). Por ejemplo, con dos pastillas de caldo que pesan 25 g podemos preparar 1 Kg de caldo. Existen recetas de todo tipo.

Los participantes llevarán los alimentos y el material necesario para preparar la comida.

- VIVAC

Para poder disfrutar de las sensaciones únicas de dormir en la montaña al raso es necesario estar lo más confortable posible. Será imprescindible llevar el material necesario para aislarnos del frío y la humedad. En la zona de Gredos en que se realiza la actividad y durante el mes de Julio, la temperatura en una noche despejada puede bajar hasta temperaturas cercanas a los 0 grados y la humedad suele ser muy alta.

El material necesario para pernoctar será: aislante para el suelo para evitar que se transmitan temperatura y humedad del mismo, **saco de dormir** que resulte confortable para esas temperaturas, **funda de vivac** para cubrir el saco y que la humedad no nos lo empape, **gorro** si el saco no es momia para no perder excesivo calor por la cabeza. Además, se llevará un **plástico o similar y cordino fino** para realizar un vivac de fortuna en caso de lluvia.

* Para la higiene personal se recomienda **NO** llevar toallitas húmedas por razones ecológicas. Un pañuelo de celulosa tipo clínex tarda 3 meses en biodegradarse por completo, en cambio una toallita húmeda biodegradable tarda de 3 a 5 años y una normal entre 300 y 600 años.

* Para la limpieza de los útiles de la comida no se deben utilizar detergentes en los



arroyos.

- NORMAS DEL PARQUE

- Mantén limpio el Parque, deposita la basura en los contenedores instalados para tal fin.
- Se ruega el máximo respeto para la fauna, la flora y la geología. No se permite cortar ramas, arrancar plantas, perseguir ni dar de comer a los animales, grabar nombres, etc.
- Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes ni residuos
- No introduzcas especies nuevas de la fauna salvaje y la flora silvestre. Lleva tus animales domésticos bajo control.
- No está permitido hacer fuego.
- Recuerda que el ruido es una forma de contaminación. Por ello procura tener un comportamiento discreto y silencioso.
- Respeta las propiedades de los habitantes del Parque Regional, así como su cultura y tradiciones.
- Para evitar problemas de erosión, se ruega no abandonar la senda.
- Utiliza las carreteras, pistas y sendas señalizadas y autorizadas. No circules con medios de transporte a motor fuera de las vías destinadas al tránsito de este tipo de vehículos.
- Dadas las especiales características naturales de las zonas de reserva, el acceso a estas áreas está restringido.
- En beneficio de todos, respeta las señales.
- Recuerda que los agentes medioambientales de la Junta de Castilla y León están para ayudarte y que debes seguir sus indicaciones, en todo momento. No dudes en dirigirte a ellos para cualquier consulta.

Intenta pasar desapercibido. Así podrás oír y observar más y mejor sin molestar a sus habitantes. ¡Qué no se note que has pasado por aquí! Disfruta de este lugar y deja que otros puedan disfrutarlo en el futuro.

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

TRANSPORTE

En vehículo particular. La coordinadora de la salida recogerá información sobre disponibilidad de vehículos y facilitará dicha información a los inscritos que quieran compartir los vehículos para que ellos mismos se pongan en contacto.



* Las normas de utilización de vehículos particulares son las establecidas en el apartado 6 de las "NORMAS DE PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DEL GRUPO DE MONTAÑA PEGASO"

http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

PRECIO

Federados (excepto licencia AU): 10 €

Otros: 20 € (incluye seguro de dos días)

Incluye de gastos de gestión y de seguro por día de actividad en el caso de los "no federados".

INSCRIPCIONES

- Preferentemente en la página web www.montanapegaso.com.
- Por teléfono: **679072042** (Elvira).
- Por correo electrónico: elviragon7@gmail.com

ANULACIONES

Con la finalidad de garantizar el compromiso, seriedad y responsabilidad por parte de los participantes a la hora de la reserva de las plazas, **la penalización por baja producida a menos de 72h del inicio de la actividad o por falta de asistencia injustificada será penalizada. Leer normas de penalización.**

¿DÓNDE ESTAMOS?

PARQUE REGIONAL DE LA SIERRA DE GREDOS

El 20 de junio de 1.996 las cortes de Castilla y León declararon Parque Regional a la Sierra de Gredos.

La Sierra de Gredos está situada en el extremo sur de la provincia de Ávila y forma parte del Sistema Central. Se estructura en grandes bloques macizos de granito y gneis, desnivelados por fallas y que alcanzan sus mayores altitudes en la zona central, sobretodo en la Sierra de Gredos. Son más de 140 km sobre un amplio territorio de 87.160 ha. que se extienden desde el puerto de Serranillos hasta el puerto de Tornavacas y la sierra de Candelario en Salamanca. Se encuentra ubicada dentro de tres provincias: Ávila, Cáceres y Salamanca, aunque su mayor extensión está dentro del término abulense.

Cuenta con 48 núcleos de población dentro del espacio y 28 términos municipales.



Comprobaremos que la sierra de Gredos es interesante desde muchos puntos de vista, ya sea por su fauna, su flora, o geología y geomorfología. La utilización secular de sus recursos naturales no ha degradado sustancialmente los ecosistemas presentes, que además presentan la máxima relevancia en el contexto de Castilla y León. Sus características geomorfológicas, con un espectacular modelado glaciar, originan un espacio singular de gran valor geológico y educativo. La presencia de cuatro de los cinco pisos bioclimáticos de la región Mediterránea, aprovechando los desniveles de la sierra, incrementan considerablemente la biodiversidad del Parque, en el que se encuentran especies singulares y varios endemismos locales de flora y fauna.

- GEOLOGÍA Y MORFOLOGÍA

La sierra de Gredos está formada principalmente por granitos fuertemente marcados por erosiones glaciares del cuaternario, describiéndose aquí 41 glaciar de montaña, que han dado forma a circos, gargantas, morrenas y lagunas glaciares, formando el conjunto de modelado glaciar mejor conservado del sur de Europa. La cumbre más elevada está a los 2.592 m. en el pico Almanzor, que es el de mayor altura de la meseta Castellano-Leonesa, pero además cuenta esta sierra con más de 10 picos que superan el nivel de los 2.400 m.

La Sierra de Gredos es marcadamente asimétrica en cuanto a las diferencias altitudinales entre las dos vertientes. La septentrional, que está constituida por suaves y redondeadas ondulaciones a gran altura, y la meridional que nos presenta la barrera que cae bruscamente desde los 2.500 m. de la cumbre hasta los 300 m. del valle del Tiétar. Así por ejemplo Navarredonda de Gredos está situada a 1530 m y Candelada a 430 m.

En la sierra de Gredos están representados cuatro de los cinco pisos bioclimáticos de la región mediterránea, debido a los fuertes desniveles de los que hemos hablado, y las diversas orientaciones de sus laderas Gredos es un paraíso para la flora con un total de 1.400 especies, 200 endémicas de la península y 14 exclusivas de esta sierra.

El piso basal o piso de la encina y el piso del roble melojo están representados en la vertiente sur. El piso del piorno serrano (dominado por la leguminosa *Cytisus purgans*) y el piso de los prados de cumbres (donde habitan plantas de pequeño porte que se han adaptado a soportar las duras condiciones de la alta montaña) están representados en ambas vertientes.

- FLORA Y FAUNA

La flora de alta montaña reviste en Gredos un gran interés. Sirven de refugio a especies que durante las glaciaciones presentaban una distribución mucho más amplia dentro de la Península Ibérica, y que hoy en día encuentran aquí su ambiente apropiado. Así en Gredos la mayoría de los endemismos se encuentran en áreas más elevadas. Así tenemos la Boca de Dragón (*Antirrhinum grosii*), la



Consuelda del Almanzor (*Saxifraga pentadactylis* subsp. *almanzorii*), la Manzanilla de Gredos (*Santonina oblongifolia*).

En cuanto a la fauna destacan los endemismos causados por el clima atípico del lugar, el animal que tiene aquí una notoriedad extraordinaria es la cabra montes (*Capra pyrenaica victoriae*) especie que estuvo a punto de desaparecer a principios del siglo XX, y que ahora gracias a su protección cuenta con más de 8.000 ejemplares. Suele frecuentar las zonas altas de la sierra, aunque en invierno con la nieve, es fácil verlas en las zonas bajas incluso a nivel de las carreteras que dan acceso a la sierra.

La fauna de vertebrados ocupa una cifra de 220 especies, además de la cabra se puede encontrar el zorro, jabalí, comadreja, erizo, topo, jineta, ardilla, tejón, conejo, liebre entre otros.

En cuanto a las aves hay especies tan importantes como el águila imperial, el águila real, milano real, el buitre negro, el buitre leonado, cigüeña negra, halcón peregrino...

- CLIMATOLOGÍA

La climatología es muy variada según la vertiente, así en las poblaciones de la vertiente norte se registran temperaturas muy inferiores a las de la sur, y los inviernos son mucho más largos. En cuanto a las precipitaciones existe también una marcada asimetría, la vertiente sur (Valle del Tiétar) es mucho más húmeda que la norte (Valle del Tormes y Alberche). En las cumbres se ha llegado a registrar precipitaciones superiores a los 3.500 litros por metro cuadrado, aunque son muy estacionales y se concentran en primavera y otoño lo que condiciona la vida vegetal y convierte a la Sierra en una montaña de clima mediterráneo.

COMO LLEGAR A NAVALPERAL DE TORMES



Ruta por carretera de Madrid a Navalperal de Tormes

188 km - aproximadamente 2h 16 min

1. Coger la A-6.	35,6 km
2. Continúa por AP-6. Carretera parcialmente con peajes	39,2 km
3. Toma la salida 81 para incorporarte a AP-51 en dirección N-110/Villacastín/Ávila/Segovia Carretera con peajes	23,0 km



4. Continúa por A-51.	10,1 km
5. Continúa por N-110.	3,9 km
6. Gira a la izquierda hacia N-502	32,4 km
7. Gira a la derecha hacia AV-510	20,2 km
8. Gira a la derecha hacia AV-941	17,1 km
9. Gira a la izquierda. Navalperal de Tormes El destino está a la izquierda.	

IMPORTANTE

Esta actividad requiere una buena condición física y experiencia en la técnica de trepadas y no tener vértigo ni miedo a la altura si se van a realizar las ascensiones, también es necesario un equipo adecuado para la pernocta.

Por lo que hay que leer atentamente esta información y si algún participante no cumpliera los requisitos quedará excluido.

Durante la actividad se prestará atención a las indicaciones del coordinador y aquellos participantes que no se ajusten a estas indicaciones quedarán desvinculados de la actividad oficial responsabilizándose de ellos mismos y se informará a la JD de estas conductas para que se tomen las medidas necesarias.