



# CIMAS Y GARGANTAS DE GREDOS

VIERNES 14, SÁBADO 15 y DOMINGO 16 de OCTUBRE de 2022

## INTRODUCCIÓN

Este fin de semana de otoño visitaremos la cercana, pero siempre sorprendente, Sierra de Gredos.

### 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**.

**La Mira** es un pico situado en la Sierra de Gredos. Tiene 2343 metros de altura y se trata de una de las cumbres más altas del sector central de la sierra, dejando siempre al margen las formaciones rocosas que se levantan alrededor del Circo de Gredos. La cima hace frontera común entre los términos municipales de Guisando, Arenas de San Pedro, El Hornillo y Hoyos del Espino, todos ellos pertenecientes a la provincia de Ávila.

## PROGRAMA

### Viernes 14 de octubre de 2022:

1. 17:00 h. Salida en bus desde Madrid (Canillejas) hacia Navarredonda de Gredos → **3 horas.**
2. 17:30 h. Parada recogida en Las Rozas
3. 20:00 h. Llegada al albergue.
4. 21:00 h. Cena en albergue

### Sábado 15 de octubre: Nava del Barco – Laguna de la Nava – Navalguijo

1. 8:00 h. Desayuno en albergue.
2. 8:30 h. Transporte en bus desde alojamiento a inicio de la ruta. → **50 minutos**
3. **9:30 h. Inicio ruta.**
4. 19:00 h. Finalización de la ruta.
5. 19:15 h. Transporte en bus desde Navalguijo a albergue de Navarredonda → **55 minutos**
6. 21:00 h. Cena en albergue.

### Domingo 16 de octubre: Plataforma de Gredos – La Mira – Nogal del Barranco

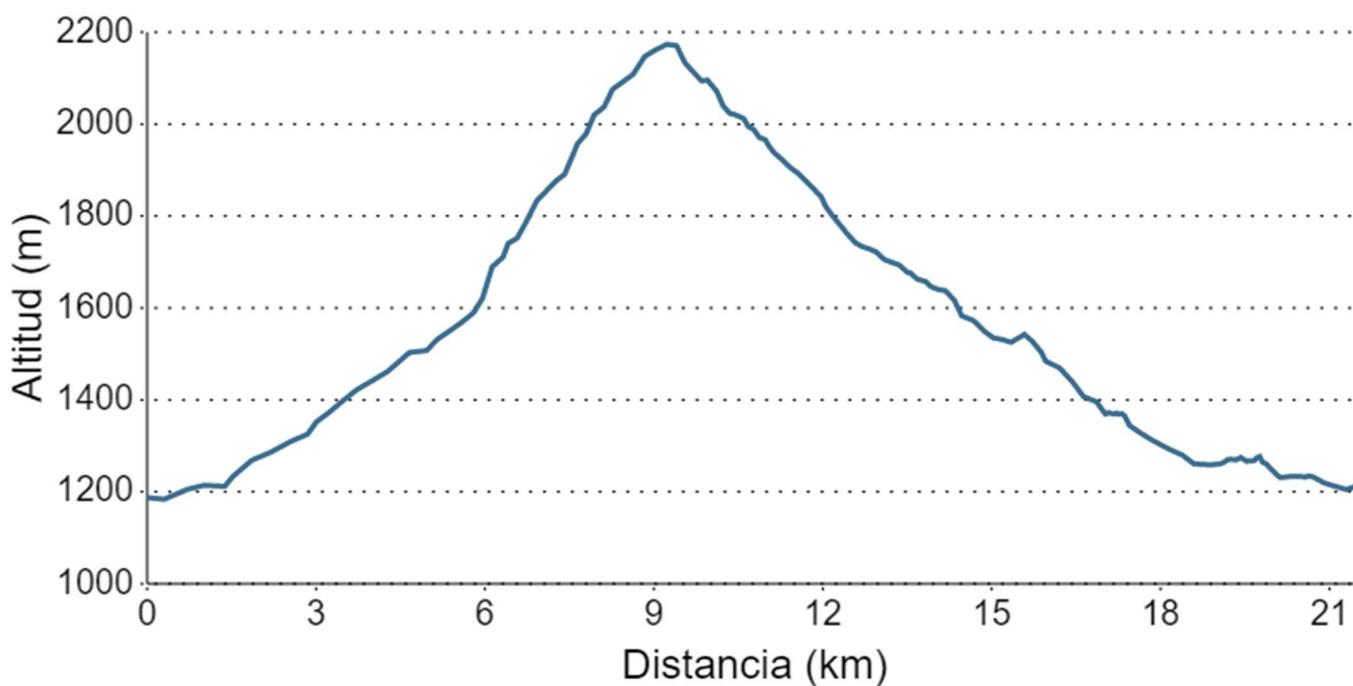
1. 8:00 h. Desayuno en albergue.
2. 8:30 h. Transporte en bus desde alojamiento al inicio de la ruta. → **20 minutos**
3. **9:00 h. Inicio Ruta.**
4. 16:30 h. Finalización de la ruta
5. 17:00 h. Regreso en bus desde final de ruta a Madrid (Canillejas) → **3 horas.**
6. 20:00 h. Llegada a Canillejas y final de programa.

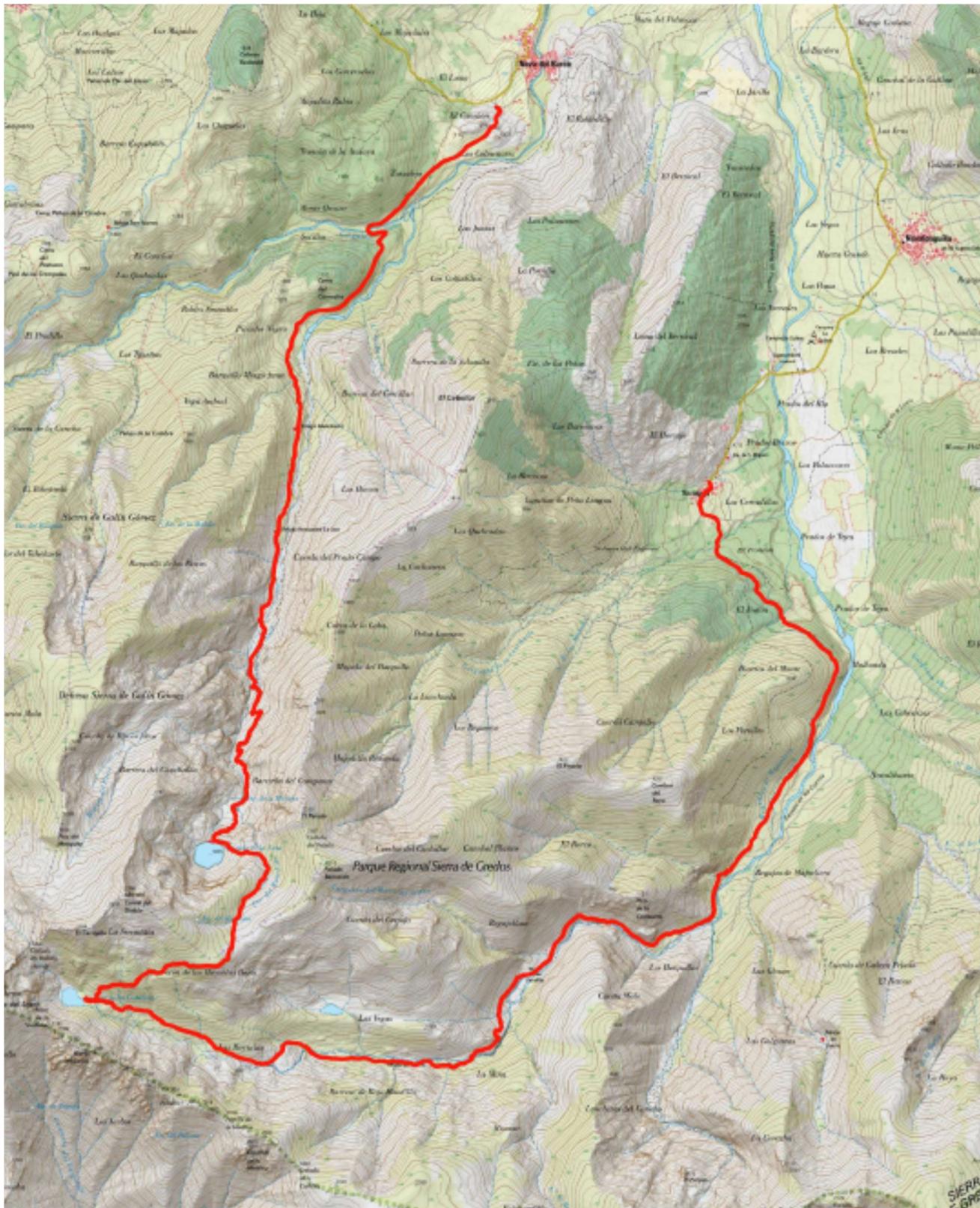
Los horarios reflejados **son orientativos y pueden variar sustancialmente** en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

## RECORRIDO. SÁBADO 15 DE OCTUBRE.

PUNTOS de PASO / REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desniveles + / - (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: Nava del Barco	0.00	1.183		0:00 h
2. Puente Galín Gómez	1.7	1.212		0:29 h
3. Refugio Losa	5.14	1.493		1:45 h
4. Laguna de la Nava	9.03	1.963		3:39 h
5. Barrerón de las Hoyuelas	10.16	2.144		4:24 h
6. Laguna de los Caballeros	12.10	2.027		4:59 h
7. Cruce Garganta Caballeros	15.8	1.658		6:29 h
8. Chorrera del Lanchón	19.6	1.355		8:00 h
9. Llegada: Navalguijo	24.2 km	1.216	+ 990 m / - 950 m	9:30 h

### PERFIL.





### **Nava del Barco - Laguna de la Nava.**

Al llegar a Nava del Barco tomaremos una carreterilla que lleva a Umbrías. Medio kilómetro después (aproximadamente), hay una cruz de piedra. Ahí se puede dejar el coche. A la izquierda del cartel arranca una calzada de hormigón blanquecino que poco después se convierte en una pista de tierra. Siguiéndola hay un puente con otro mapa del Parque. Se cruza el puente y se toma la pista principal. Poco después se divide. Recto, laguna de La Nava; derecha, laguna del Barco. Recto, por tanto. La pista gira a la derecha y poco a poco se va convirtiendo en un sendero. Se aprecia bien la huella principal, siempre con el río a la izquierda. Se llega a una cancela de hierro y poco después a una choza. Al fondo ya se ve el circo. Medio kilómetro más adelante el césped da paso al lecho rocoso y los hitos indican que hay que pasar al otro lado del río. De piedra en piedra se llega a un santuario: una cruz sobre un gran bloque de piedra. El camino ahora pasa a ser una Senda de herradura, con zigzags para ganar altura. En los pocos trechos donde ha desaparecido el empedrado los hitos indican el camino. Al cabo de unas 3 horas, se llega a la laguna de La Nava.

### **Laguna de la Nava -Laguna de los Caballeros.**

En el lado este de la laguna hay un edificio en ruinas. Lo rodeamos por cualquiera de los lados y tiramos hacia arriba, hacia un collado. Caminando junto al lecho de un arroyo, que gira poco a poco hacia el sudoeste, se evitan piornos y alguna pedrera. Al llegar al collado se entrevé la laguna de Los Caballeros, encajonada en un diminuto circo. Para llegar a ella se puede ladear por la falda de la montaña (algunos hitos) o bajar hasta el río y seguir la senda que sube por la garganta.

### **Laguna de los Caballeros – Navalguijo**

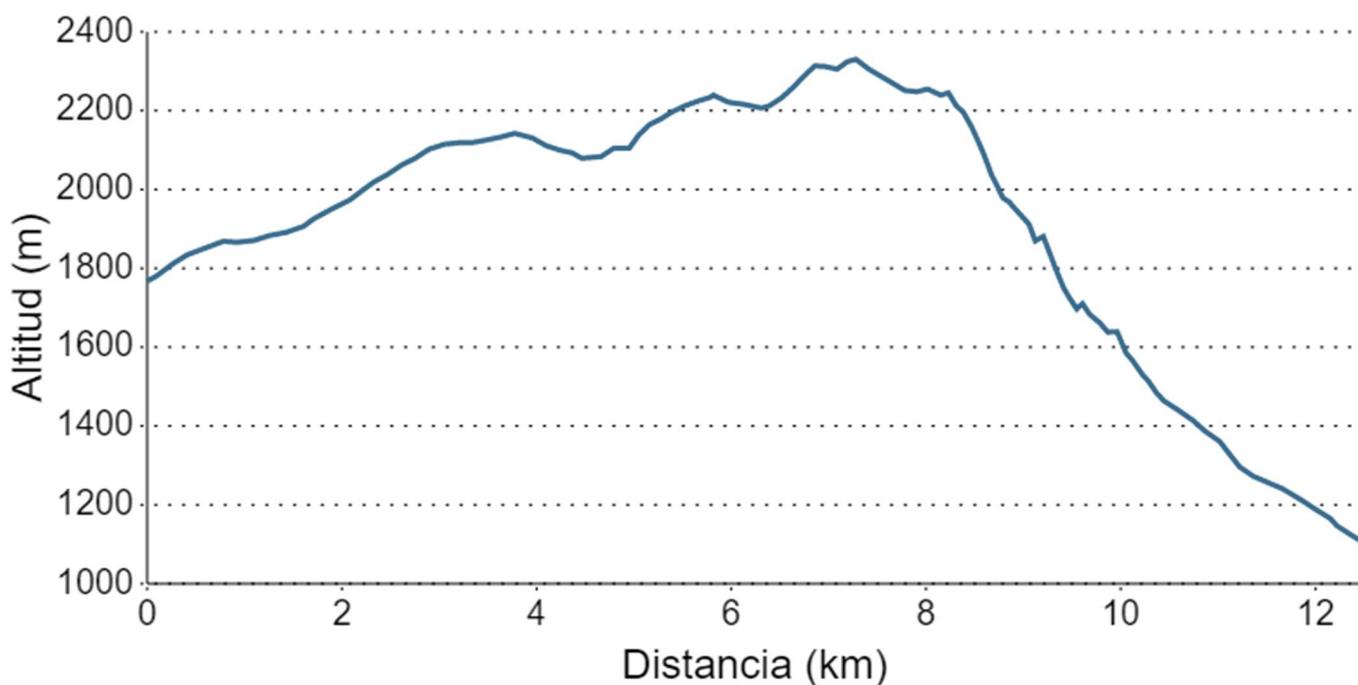
A partir de la Laguna, el descenso se realiza por la Garganta de los Caballeros. Tras atravesar las praderas de la zona de desagüe, se desciende un escalón rocoso hacia una antigua majada. Desde la majada se continúa el descenso por la margen derecha de la Garganta, que más adelante se estrecha en la zona denominada la Mina, donde antiguamente hubo explotaciones de blenda. Pasada esta zona más angosta se llega a unos prados. De nuevo un descenso pronunciado por otro estrechamiento de la Garganta, denominado Los Horquillos, hasta llegar al Chorrero del Lanchón. A partir de aquí el camino continúa por la margen izquierda de la Garganta durante aproximadamente 2 km hasta que gira a la izquierda y se aleja del cauce. Tras cruzar dos cursos secundarios que se incorporan por la izquierda (Gargantas de las Presillas y Lanchuela) se llega a Navalguijo.

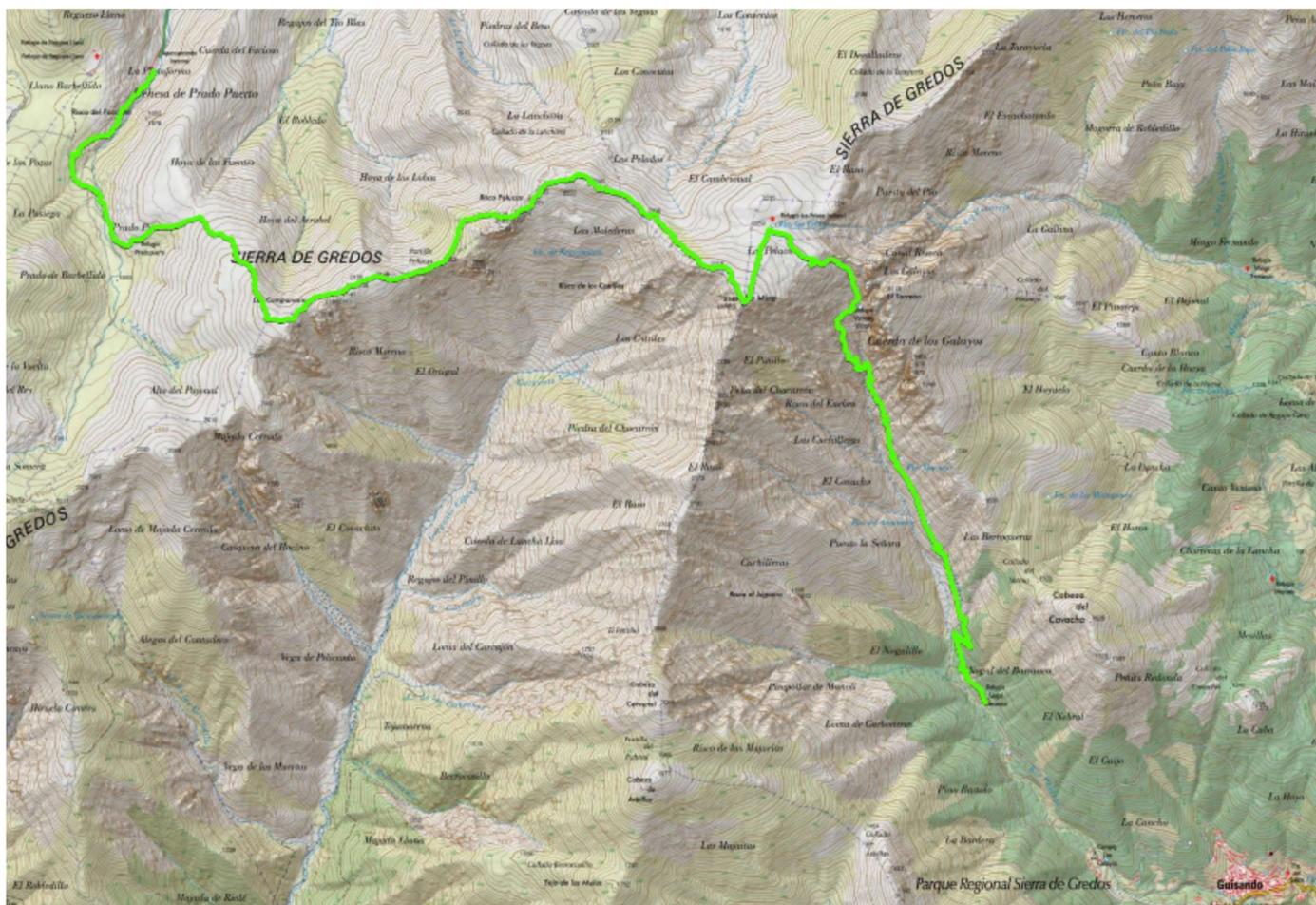
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.						
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>9 h 30'</b>. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas.</li> <li>• <b>Salida sol: 08:01 h</b></li> <li>• <b>Puesta del sol: 20:44 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>					
Distancia Desniveles	 <b>24.2 km</b>	 <b>+ 990 m</b>	 <b>- 950 m</b>			
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>					
Dificultad	Física	<b>IV</b>	<b>Alta</b>	Técnica	<b>III</b>	<b>Media - Alta</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>• 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.</li> <li>• La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> <li>• En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzgen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc...)</li> <li>• El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>				
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>				
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnivel acumulado de subida + 990 m.</li> <li>• Desnivel acumulado de bajada: - 950 m.</li> <li>• Longitud: 24.4 km.</li> <li>• Tiempo de marcha sin paradas: 9 h. 30 min</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> <li>• <b>Experiencia en montaña.</b></li> </ul>					
Material	<p><b>Obligatorio:</b> Equipo de alta montaña. Botas, Chaqueta Goretex, Plumas, Gafas de sol. GPS o Mapa + brújula.</p> <p><b>Recomendable:</b> Bastones, gorra, protección solar, agua, comida, frontal, manta térmica.</p>					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>	G.R.E.I.M. de Barco de Ávila <b>920-342002</b>		Club: <b>144.775 Hz</b> Coordinador: <b>627.36.80.04</b>		
Cartografía	IGN. Serie MTN25, Hoja <b>477 II Laguna Grande</b>					

## RECORRIDO. DOMINGO 16 de OCTUBRE.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Distancias a origen (km)	Altitud (m)	Desniveles + / - (m)	Tiempo al inicio
1. Salida: La Plataforma de Gredos	0	1.794		0:00 h
2. Refugio Prado Puerto	1.85	1.917		0:42 h
3. Cuerda de Los Campanarios	3.49	2.108		1:30 h
4. Portilla Pelucas	4.79	2.067		1:58 h
5. La Mira	7.86	2.339		3:17 h
6. Fuente Los Pelaos	8.46	2.262		3:29 h
7. Refugio Victory	9.75	1.933		4:05 h
8. Llegada: Nogal del Barranco	<b>14.5 km</b>	1.100	<b>+ 580 m / -1.270 m</b>	<b>6 h 11'</b>

### PERFIL.





## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA DOMINGO. OPCIÓN ÚNICA

La marcha se inicia en la Plataforma de Hoyos del Espino tomando el camino empedrado que asciende por Las Escaleruelas y que deja el Risco del Facioso a nuestra izquierda. Llevamos dirección SW, de tal forma que, a la altura de un pluviómetro claramente visible y dos banderolas de señalización, veremos como la trocha continúa hacia el W, siendo aquí, en este punto, donde debemos abandonarla para continuar en dirección S a nuestra izquierda por la Garganta de Prao Puerto.

No tardaremos en dejar una caseta de telesquí a nuestra derecha y buscar el mejor paso para cruzar el Arroyo de Prao Puerto, que dejaremos a partir de ese momento a nuestra derecha. Por una senda claramente visible y marcada con hitos, nuestro camino irá tomando dirección SE para alcanzar el Chozo de Prao Puerto, de cuya trasera parte la senda que con dirección E, y en continua subida, nos dejará después de unos cuantos zig-zag en la Cuerda de la Mira donde las vistas ya empiezan a poner la piel de gallina. Nos dirigiremos, al este, hacia Los Campanarios, Risco Pelucas y Molederas, que son la antesala a nuestro objetivo ya claramente visible: el Pico de La Mira (2343m). Seguiremos en dirección este y con la vista en la lejanía de la cumbre a alcanzar, seguimos la senda "hitada" que nos dejará, tras una subida final, en el Castillete o Cumbre de la Mira (2343m). Magnífica panorámica de Los Galayos, donde la naturaleza ha labrado unas esculturas prodigiosas.

Desde la Mira descenderemos hacia la fuente de los Pelaos y desde aquí, por una pedrera en la que deberemos prestar la máxima atención, al refugio Victory desde el que ya por una clara senda nos bajaremos, en dirección sur, hacia el final de la ruta: La Plataforma del Nugal del Barranco.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.						
Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>6 h 11'</b>. Tiempo estimado de marcha efectiva sin paradas.</li> <li>Salida sol: <b>08:01 h</b></li> <li>Puesta del sol: <b>20:44 h</b> → La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</li> </ul>					
Distancia Desniveles	 <b>14.5 km</b>	 <b>+ 580 m</b>	 <b>- 1.270 m</b>			
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>					
Dificultad	Física	<b>III</b>	Media -Alta	Técnica	<b>III</b>	Media
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>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.</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> <li>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...</li> <li>El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas</li> </ul>				
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>				
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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. <b>Posibilidad de nieve/hielo en el camino.</b></li> </ul>				
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida + 580 m.</li> <li>Desnivel acumulado de bajada: - 1.270 m.</li> <li>Longitud: 14.5 km.</li> <li>Tiempo de marcha sin paradas: 6 h. 11 min</li> </ul>				
Perfil del Participante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</li> <li><b>Experiencia en montaña invernal.</b></li> </ul>					
Material Obligatorio	<p><b>Obligatorio:</b> Equipo invernal de alta montaña. Botas, Chaqueta tipo Goretex, Plumas, Polainas, Gafas de sol. GPS o Mapa + brújula.</p> <p><b>Recomendable:</b> Bastones, gorra, protección solar, agua 2l, comida + 1.000 kcal. Frontal. Manta térmica.</p>					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia civil: <b>062</b>	G.R.E.I.M. de Barco de Ávila: <b>920-342002</b>		Club: <b>144.775 Hz</b> Coordinador: <b>627.36.80.04</b>		
Cartografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>IGN. Serie MTN25, Hoja <b>477 II Laguna Grande</b></li> </ul>					

- **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 bajas temperaturas. El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida ...) 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, faculta a los organizadores el derecho a rehusar su participación en ella.**

## LOGÍSTICA. Transporte. Horarios

Transporte: En Autobús.

Paradas Bus recogida pasajeros:

Lugar	Horario de salida.
• Canillejas (C/ Alcalá, 634)	17:00 h.
• Las Rozas (Carrefour)	17:30 h.

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

## INSCRIPCIONES. PRECIO

Inscripción, y pago con tarjeta, desde la web.

- **67 €.** Federados con licencia adecuada al tipo de actividad a realizar.
- **73 €.** Otros. (Incluye seguro).

**El participante que no disponga de carné de alberguista lo tendrá que adquirir, a su cargo, en el propio albergue.**

- El coste del carné individual es de 10 €/persona.
- Si hay más de 2 personas que no dispongan de dicho carné se podrá sacar uno de grupo, con un coste de 16 €, que deberán abonar entre todos los que no dispongan de él.

**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.

## ALOJAMIENTO

**Albergue juvenil Navarredonda de Gredos.**

Carretera Av-941 Km 10.5. 05635 Navarredonda de Gredos (Ávila)

**IMPORTANTE:** Al final de este documento se adjunta la información facilitada por el albergue que todo participante debe **leer con atención** y, evidentemente, cumplir.

**Conceptos incluidos en el precio:**

Viernes	Sábado	Domingo
Transporte en bus a Navarredonda	Desayuno	Desayuno
Cena	Transporte al inicio de ruta y de regreso albergue	Transporte inicio ruta
Pernocta	Cena	Transporte de regreso a Madrid
	Pernocta	

## ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

[http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

## COORDINADORES

**Coordinador de la actividad:** José AM. email: [joseam66@gmail.com](mailto:joseam66@gmail.com)

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

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.