



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

Garganta de Bohoyo – Cabeza Nevada – Garganta de Navamediana

23 al 25 de agosto de 2024

CONTEXTO GEOGRÁFICO

El trazado se encuentra en la Sierra de Gredos, una cadena montañosa ubicada en el sistema Central de la Península Ibérica. Este itinerario se desarrolla en la Comunidad Autónoma de Castilla y León, específicamente en la provincia de Ávila. La Sierra de Gredos es parte de la comarca de El Barco de Ávila-Piedrahíta y está considerada una región natural importante debido a su diversidad paisajística y ecológica. El Parque Regional de la Sierra de Gredos, donde se encuentran estas gargantas y picos, es una zona protegida que abarca varias reservas naturales. Se extiende sobre una superficie de aproximadamente 86,236 hectáreas.

El trazado de esta senda está cargado de historia. Fue el camino tradicional utilizado por pastores, cazadores y primeros montañeros y naturalistas para acceder a Cinco Lagunas, Almanzor, La Galana e incluso la Laguna Grande. Desde que se construyó la carretera de Hoyos del Espino a la Plataforma para facilitar el acceso al Circo de Gredos, ha quedado un poco olvidada. Esta ruta recorre la Garganta de Bohoyo, una de las gargantas norteñas más hermosas de la Sierra de Gredos y va remontando el valle modelado por una antigua lengua glacial, hasta su nacimiento en el Collado del Belesar.

MORFOLOGÍA

La morfología de la zona es accidentada y montañosa, caracterizada por picos elevados, profundos valles glaciares y extensas mesetas. La Garganta de Bohoyo y la Garganta de Navamediana son valles fluviales estrechos y profundos, formados por la erosión de ríos y arroyos que discurren por estas áreas. Cabeza Nevada, con una altitud de 2.433 metros, es uno de los picos prominentes de esta ruta. El terreno es rocoso y presenta una variedad de formaciones orográficas, desde pendientes suaves hasta paredes escarpadas y áreas de alta montaña.

GEOLOGÍA

La geología de la Sierra de Gredos se compone principalmente de rocas graníticas, que son el resultado de procesos orogénicos y tectónicos que ocurrieron durante la Era Paleozoica. Estas rocas han sido sometidas

a una intensa erosión y meteorización, dando lugar a la formación de grandes bloques y superficies rocosas. Además, la región muestra huellas de la última glaciación, con circos glaciares y morrenas que evidencian el pasado glacial de la zona. Los suelos son generalmente pobres en nutrientes, con una predominancia de granito descompuesto y arenas graníticas.

CLIMA

El clima de la Sierra de Gredos es de tipo continental de montaña, con inviernos fríos y nevados, y veranos frescos. Las temperaturas en invierno pueden descender considerablemente, especialmente en las zonas más altas, mientras que en verano rara vez superan los 25°C. La precipitación es abundante, distribuida a lo largo del año, con un pico durante los meses de invierno en forma de nieve. Esta variabilidad climática genera una serie de microclimas en las diferentes altitudes y orientaciones de las montañas.

FLORA

La flora de la zona es diversa y varía según la altitud. En las partes bajas, predominan los bosques de robles (*Quercus pyrenaica*) y castaños (*Castanea sativa*). A medida que se asciende, estos bosques dan paso a pinares de pino silvestre (*Pinus sylvestris*) y abedules (*Betula alba*). En las zonas más altas, cerca de la línea de árboles, se encuentran matorrales de piorno serrano (*Cytisus oromediterraneus*) y enebros (*Juniperus communis*). Las praderas alpinas y los pastizales de alta montaña son comunes en las altitudes más elevadas, donde crecen plantas adaptadas a condiciones extremas, como la genciana (*Gentiana lutea*) y la dedalera (*Digitalis purpurea*).

FAUNA

La fauna de la Sierra de Gredos incluye una amplia variedad de especies. Entre los mamíferos, destacan la cabra montés (*Capra pyrenaica*), el corzo (*Capreolus capreolus*) y el jabalí (*Sus scrofa*). En cuanto a aves, es posible avistar el águila real (*Aquila chrysaetos*), el buitre leonado (*Gyps fulvus*) y el acentor alpino (*Prunella collaris*). También habitan en la zona reptiles como la víbora hocicuda (*Vipera latastei*) y el lagarto ocelado (*Timon lepidus*). La diversidad de insectos es notable, con numerosas especies de mariposas, escarabajos y libélulas. En los ríos y arroyos de las gargantas, la trucha común (*Salmo trutta*) es una especie habitual.

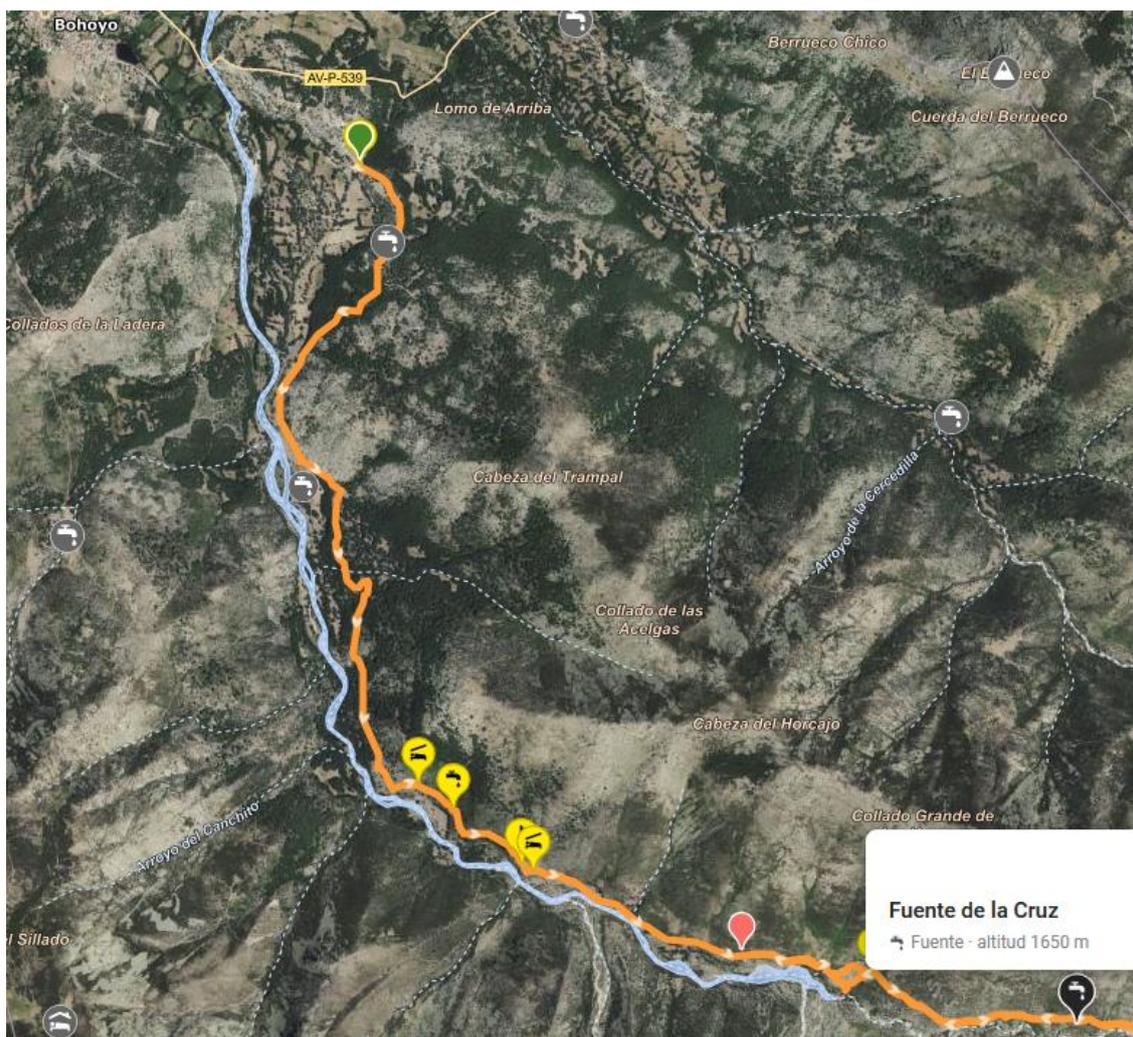
OTROS VALORES ETNOGÁFICOS, HISTÓRICOS O CULTURALES

La Sierra de Gredos posee una rica herencia cultural y etnográfica. Los pueblos de la comarca de El Barco de Ávila-Piedrahíta han mantenido tradiciones agrícolas y ganaderas que se reflejan en la arquitectura rural, con casas de piedra y tejados de pizarra. La trashumancia es una práctica tradicional que aún se mantiene en algunas áreas. Además, la zona está salpicada de restos arqueológicos, como castros y necrópolis prerromanas. La historia de la Sierra de Gredos también está vinculada a la literatura y el arte, siendo un lugar de inspiración para numerosos escritores y pintores. Las fiestas locales, las romerías y la gastronomía, con productos como el famoso chuletón de Ávila y las judías del Barco, son elementos culturales significativos que enriquecen la experiencia de los visitantes.

ITINERARIOS. Mapas y características

Viernes 24 de agosto

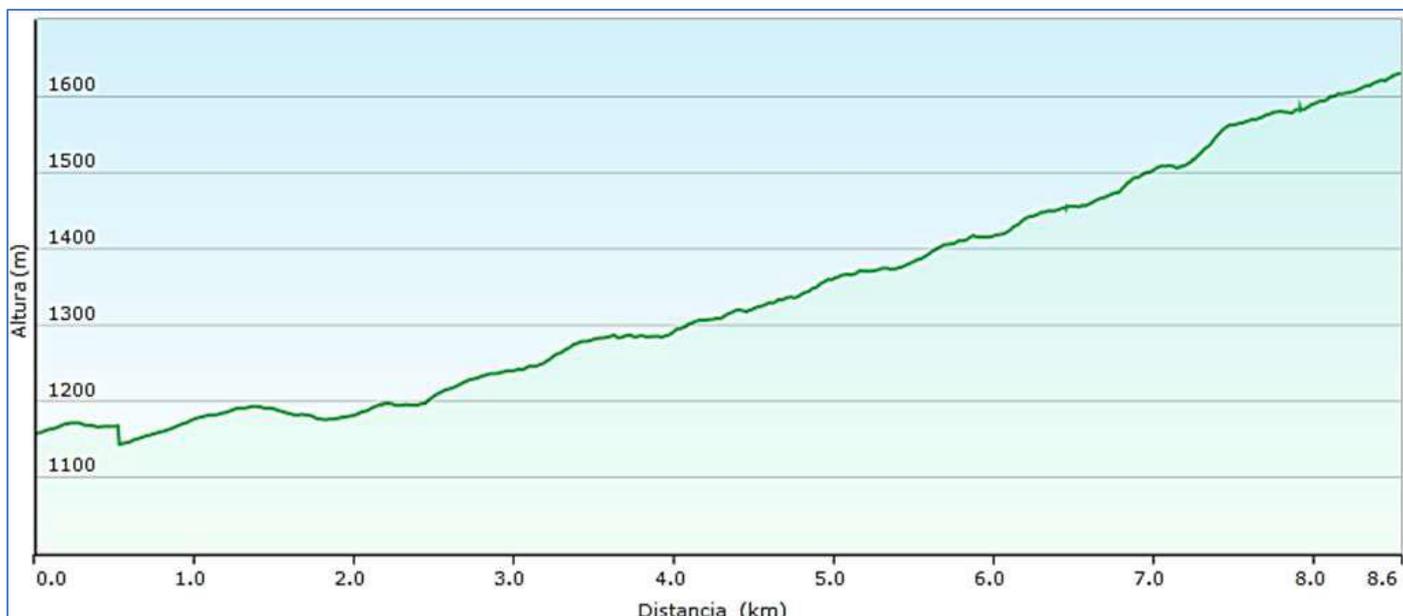
**Carretera Bohoyo - Navamediana (1.137m) - Garganta de Bohoyo (1.500m) –
Fuente de la Cruz (1.650m)**



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

VIERNES: Carretera Bohoyo-Navamediana - Garganta de Bohoyo – Fuente de la Cruz

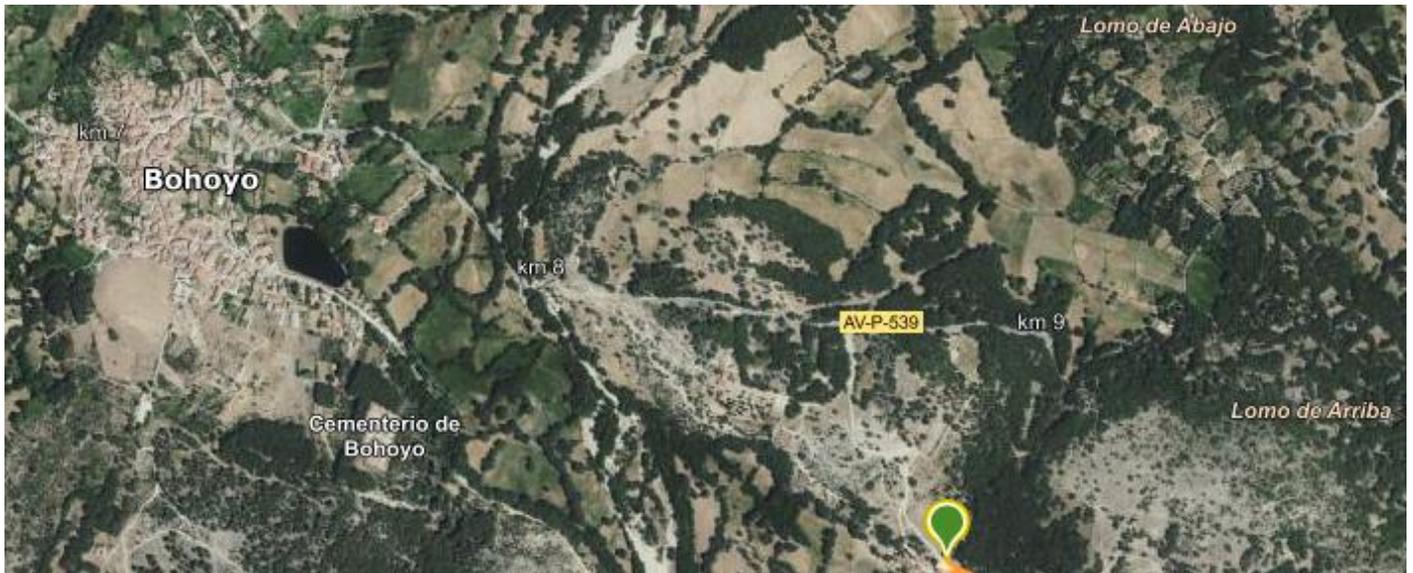
Horarios ruta 	2h30 m (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 07:35 Ocaso: 21:05			
Distancia y desniveles	 8,6 km	 + 480 m	 - 0 m	
Tipo recorrido	 Lineal			
Dificultad	Física	BAJA	Técnica	BAJA
M	1	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos principales bien delimitados o señalizados con cruces claros con indicación explícita o implícita. Mantenerse sobre el camino no exige esfuerzo de identificación de la traza. Eventualmente seguimiento de una línea marcada por un accidente geográfico inconfundible (una playa, la orilla de un lago...). 		
I	1	<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 inclinados. 		
D	1	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 		
E	2	<ul style="list-style-type: none"> • De 1 a 3 horas de marcha efectiva. 		
Perfil e	Buena forma física y experiencia en terrenos de alta montaña			
Material	Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Agua suficiente / Protección solar / Teléfono / Frontal Impermeable y ropa de abrigo de reserva. Bastones / Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 143.925 Hz Tel. coordinador: 649798657		



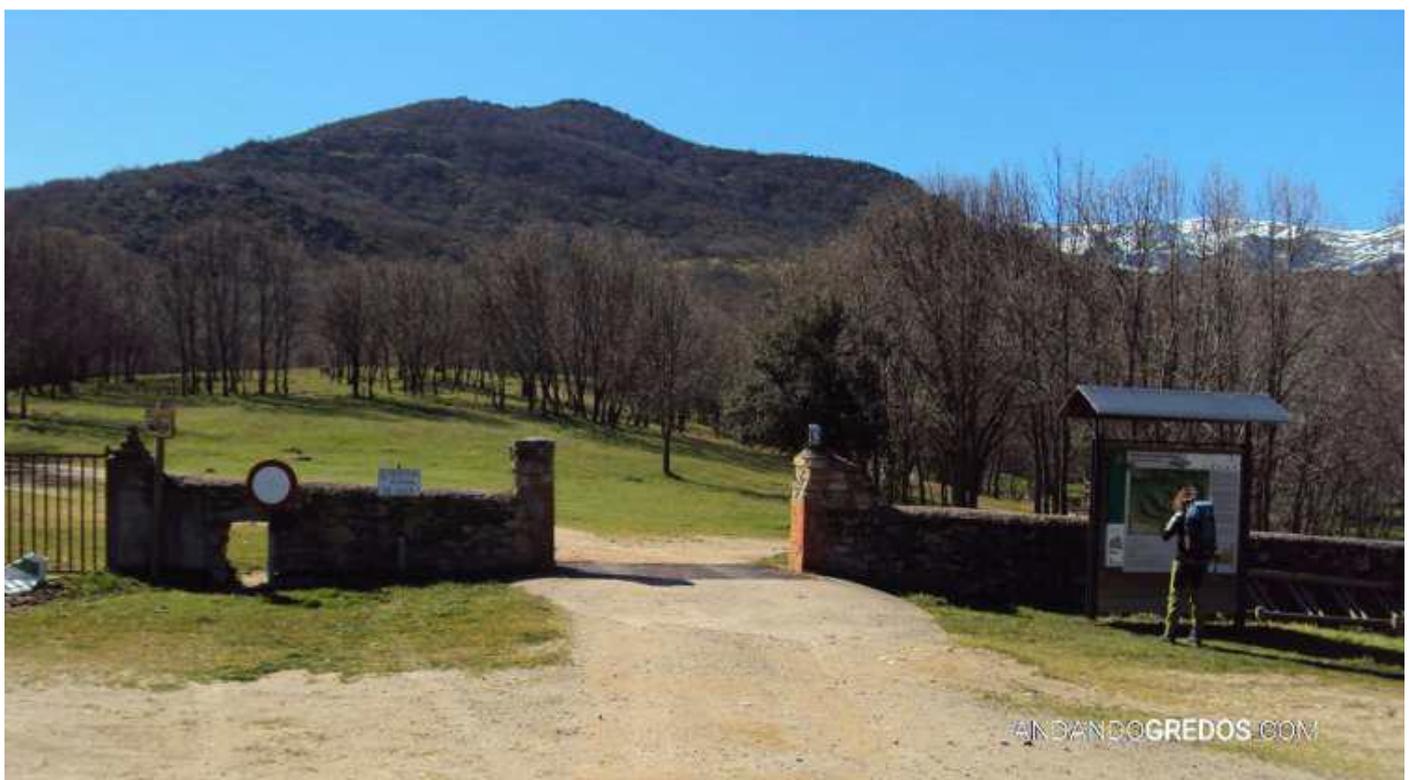
PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Carretera AV-P	1.170m				
La Seca	1.340m	4,4 Km	170 m	1h15	1h15
Fuente de la Redonda	1.400m	5.6 Km	60 m	0h30	1h45
Fuente de la Cruz	1.650m	8,6 Km	250 m	0h45m	2h30
TOTAL		8,6 Km	480 m		2h30

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

A las 19:00 h del viernes, todos los participantes deberán reunirse en el punto inicio. El inicio de la ruta se encuentra en el término de Bohoyo, apenas se debe entrar en el pueblo. Para llegar a él debemos tomar la carretera que va desde Bohoyo a Navamediana (AV-P 539) y, aproximadamente a un kilómetro de Bohoyo, una vez pasado un puente sobre la Garganta de Bohoyo, quinientos metros más adelante, se tomará un camino a la derecha el cual nos llevará al inicio de la ruta. Aparcaremos al lado del panel informativo de la ruta de la Garganta de Bohoyo.



Como el regreso se realiza al mismo pueblo de Navamediana, puede interesar dejar algún coche en el pueblo de Navamediana para ahorrarnos aproximadamente 2 km de carretera.



Al principio caminamos por una pista forestal que se adentra en un robledal y que después de unos 25 minutos nos deja en una zona de prados donde encontramos un cartel que anuncia la Fuente de Navazuela. La pista continua otro poco más entre robles y comienza a ascender hasta que se transforma en el camino que vamos a seguir durante todo el trayecto.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

SÁBADO: Fuente de la Cruz (1.650m) – Hoya de las Berzas (2.350m) - Laguna Mediana (2.100m) - Cabeza Nevada (2.420m) – Laguna Bajera (2.080m).

Horarios ruta 		5:10 h (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 07:35 h Ocaso: 21:05 h		
Distancia y desniveles		 11 km	 + 1114 m	 - 681 m
Tipo recorrido		 Lineal		
Dificultad		Física ALTA	Técnica BAJA	
M	3	<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 5º 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. 		
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	3	<ul style="list-style-type: none"> De 3 a 6 horas de marcha efectiva. 		
Perfil del Participante		Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.		
Material		Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Agua suficiente / Protección solar / Teléfono / Frontal Impermeable y ropa de abrigo de reserva. Bastones / Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: 112	Emisora Club: 143.925 Hz	Coordinador: 649798657



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Fuente de la Cruz	1.650 m				
Refugio del Belesar	2.000 m	5 km	350 m	1h20	1h20
Pico Picorucho	2.413 m	7 km	413 m	1h15	2h35
Collado de Cinco Lagunas	2.358 m	7,6 km	-55 m	0h15	2h50
Laguna Bajera	2.080 m	9 km	-278 m	0h40	3h30
Pico Cabeza Nevada	2.428 m	10 km	348 m	1h00	4h30
Laguna Bajera	2.080 m	11 km	-348 m	0h40	5h10
TOTAL		11 km	+1,114m /- 681m		5h10

DESCRIPCIÓN DE LAS RUTA

Fuente de la Cruz (1.650m) – Hoya de las Berzas (2.350m) - Laguna Mediana (2.100m) - Cabeza Nevada (2.420m) – Laguna Bajera (2.080m).

Nos levantaremos a las 7h para desayunar, recoger todo el material y empezar a andar a las 8h. El camino continúa dejando el arroyo a nuestra derecha, para pasar a continuación por una zona conocida como La Froya (1.800m), después por el refugio del Belesar (1.150m) y más tarde por la fuente de los Serranos (2.200m), donde el camino cruza el arroyo y empieza a ascender la vertiente de la derecha, hasta llegar a la cuerda y llegar al Picorucho (2.413m). Existe la posibilidad de ascender a la cuerda de la izquierda y alcanzar el pico Meapoco (2.413m) y desde allí bajar al collado del Belesar.

Una vez alcanzada la cuerda, nos dirigiremos a la Portilla de las Cinco Lagunas (2.358m), desde donde se inicia el descenso, pasando en primer lugar por la laguna Cimera (2.100m), la laguna Galana, la laguna Mediana, la Brincalobitos y, por último, la laguna Bajera (2.080m), donde pasaremos la noche. Desde esta

laguna, el que se encuentre con fuerzas podrá subir al Cabeza Nevada (2.428m). La subida y la bajada al pico se harán por el mismo camino.

Domingo 25 agosto

Laguna Bajera (2.080m) – Risco del Fraile (2.300m) – Garganta de Navamediana (2.000m) – Media Solana (1.350m) – Pueblo de Navamediana (1.137m)

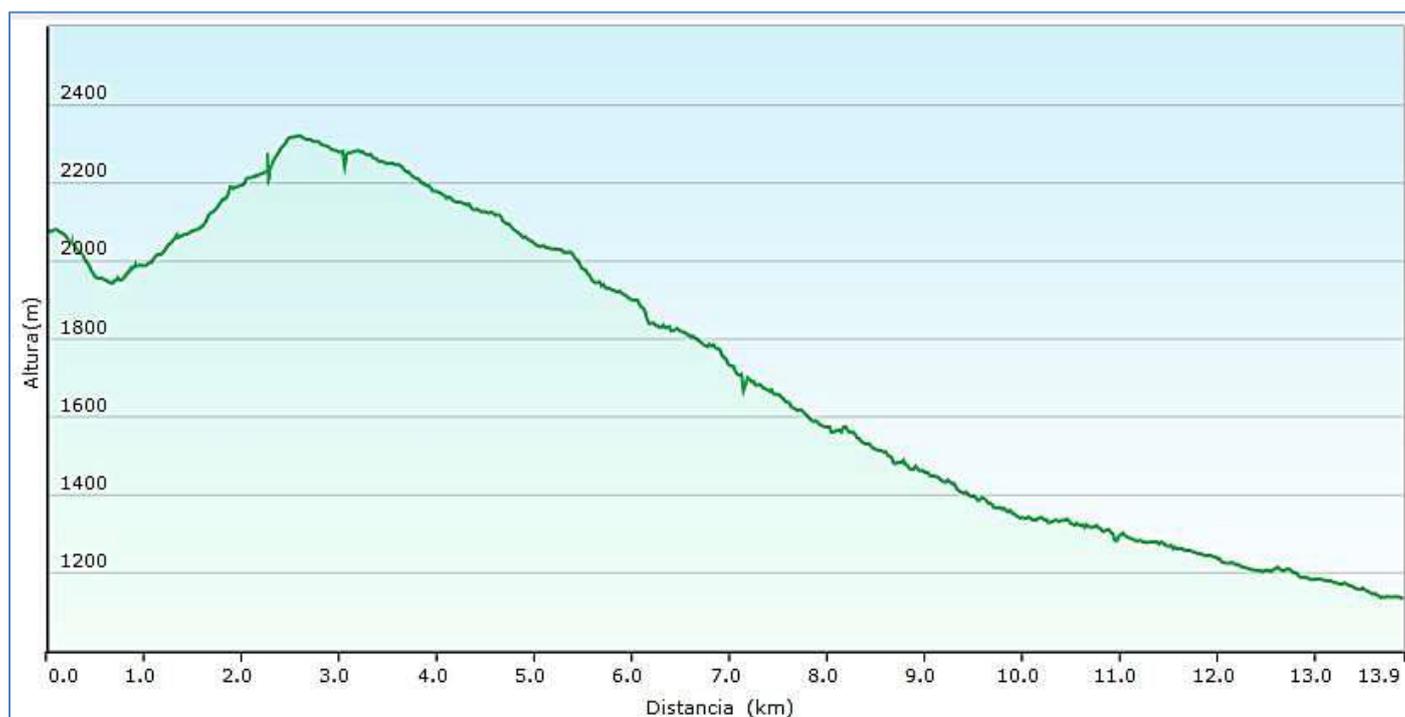


INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

DOMINGO: Laguna Bajera (2.080m) – Risco del Fraile (2.300m) – Garganta de Navamediana (2.000m) – Media Solana (1.350m) – Pueblo de Navamediana (1.137m)

Horarios ruta 	5h15m (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: 07:35 Ocaso: 21:05		
Distancia y desniveles	14 km	+ 241 m	- 1071 m
Tipo recorrido	Lineal		
Dificultad	Física	MEDIA	Técnica BAJA
M	3	<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 5º 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. 	
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	3	<ul style="list-style-type: none"> • De 3 a 6 horas de marcha efectiva. 		
Perfil e	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.			
Material	Saco de dormir, funda de vivac/tienda. Botas montaña/ Gafas de sol. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Agua suficiente / Protección solar / Teléfono / Frontal Impermeable y ropa de abrigo de reserva. Bastones / Manta térmica. Se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario.			
Teléfonos emergencias	Emergencias: 112	Emisora Club: 143.925 Hz	Coordinador: 649798657	



PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Laguna Bajera	2.080 m				
Callejón de los Lobos	2.321 m	2,5 km	241 m	1h15	1h15
Pico Plaza de Toros	2.311 m	3,8 km	-10 m	0h30	1h45
Hoya Robia	1.850 m	6,5 km	-461 m	1h00	2h45
Fuente de las Quebradas	1.300 m	9 km	-550 m	1h00	3h45
Navamediana	1.250 m	14 km	-50 m	1h30	5h15
TOTAL			+241 m / - 1.071 m		5h 15

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

DOMINGO: Laguna Bajera (2.080m) – Risco del Fraile (2.300m) – Garganta de Navamediana (2.000m) – Media Solana (1.350m) – Pueblo de Navamediana (1.137m)

Como en el día anterior, nos levantaremos a las 7 de la mañana para desayunar, recoger el campamento y empezar la marcha a las 8. En primer lugar, descenderemos junto al arroyo del desagüe de la laguna Bajera dejándolo a la izquierda. Llegaremos a una hondonada (1.900m) desde donde el camino empieza a ascender hasta alcanzar lo que se conoce como Callejón de los Lobos (2.321m).

Desde ese punto el camino comienza a descender dejando a nuestra izquierda el pico Plaza de Toros (2.311m) para iniciar el descenso a la Garganta de Navamediana, donde el camino coincide con el PRAV 38.

El camino continúa descendiendo, dejando el arroyo a la izquierda, pasando por el chozo de Quemaculos (1.600m), la fuente de las Quebradas (1.300m).

NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El/la participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
 - 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/a y/o responsables de seguridad) que informarán a los/as 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/la coordinador/a lo indique.
 - **Ningún/a participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los/as 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.
 - El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
 - 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/as participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
 - Si durante la marcha algún/a participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los/as organizadores/as (coordinador/a) 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.
 - Todo/a 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/a 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 otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

LOGÍSTICA. Transporte. Precios. Inscripciones

ALOJAMIENTO

Vivac. Es necesario llevar saco de dormir y funda de vivac o tienda.

TRANSPORTE

En coches particulares, que coordinará el organizador.

Tanto si vas a aportar vehículo para llevar a otros/as socios/as como si no, por favor, publícalo en la sección de la web habilitada a tal uso, a modo de facilitar el trabajo del/a coordinador/a y de los/as otros/as participantes.

PRECIOS

- Colaboradores o coordinadores **federados** (con Licencia A o superior): **2 €.**
- Colaboradores o coordinadores **NO federados** (con Licencia A o superior): **11 €.**
- Otros **federados**: **10 €.**
- Otros **no federados** (Incluye seguro 3 €/día) **19 €.**

Los **gastos por compartir vehículo se abonarán aparte**, siguiendo el modelo establecido en el punto 6.3 de nuestro [Protocolo de participación](#).

INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del 05-08-2024.

PAGO: Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.

AVISO. El precio se calcula en el momento de la inscripción y pago, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de realizar el pago.

ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

