

ASCENSIONES EN LA SIERRA DE GREDOS



2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	El destino.....	3
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	3
4	Programa.....	4
4.1	Programa resumen.....	4
4.2	Programa detallado.....	4
5	Más información.....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye.....	5
5.3	Material necesario.....	6
5.4	Observaciones.....	6
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes.....	7
6	Contacto.....	7

1 Presentación

El **Parque Regional de la Sierra de Gredos** alberga algunas de las **mejores rutas de senderismo** del Sistema Central. La belleza de sus paisajes salpicado de cumbres alpinas e ibones de montaña además de una meteorología en general favorable, nos permitirá disfrutar de un viaje excepcional llevándonos a casa una buena colección de cumbres.

Nos alojaremos en hotel en **Navarredonda de Gredos** y desde ahí realizaremos **salidas de un día** con objetivo de conocer algunas de las mejores rutas del Parque Regional, ascendiendo para ello a tres de las más famosas cumbres de la zona: **El Toro, El Morezón y la Mira**.

Si los lugares recónditos, los caminos olvidados, los **paisajes íntimos son lo tuyo...** esta es tu escapada, no lo dudes.

2 El destino

El **Parque Regional de la Sierra de Gredos** es un espacio natural protegido que se localiza en el extremo sur de la provincia de Ávila, abarcando una superficie de 86.397 Ha. La sierra de Gredos está formada principalmente por granitos fuertemente marcados por erosiones glaciares del cuaternario, describiéndose aquí 41 glaciares 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.

En la **Sierra de Gredos** están representados cuatro de los cinco pisos bioclimáticos de la región mediterránea, debido a los fuertes desniveles que existe entre la cara norte y la cara sur, y las diversas orientaciones de sus laderas. Presenta abundantes especies de flora, siendo 14 de ellas endémicas de esta sierra. En cuanto a la fauna el animal que tiene aquí una notoriedad extraordinaria es la **cabra montés** (*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, y que es relativamente fácil encontrarla por el parque.

3 Datos básicos

Destino: Parque Regional de la Sierra de Gredos

Actividad: Senderismo

Nivel físico:**. Tipo de terreno:***

Duración: 3 días.

Época: de mayo a noviembre

Grupo mínimo-máximo: 3-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel + y que la etapa tenga 12 km

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

***Observaciones:** Personas en un estado físico normal y **habituadas** a caminar en montaña y/o que realizan cualquier otra actividad física de manera regular siendo capaces de ascender al menos 900 metros positivos. El ritmo será tranquilo en todo momento.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Gredos** (2 horas desde Madrid) y ascenso al **Toro**.

6 km Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m.

Alojamiento en hotel Rural.

Día 2. **Ascensión a la Mira**

Distancia 16 km. Desnivel + 880 m. Desnivel -880 m.

Alojamiento en hotel Rural.

Día 3. **Ascensión al Morezón**

Distancia 12 km. Desnivel + 650 m. Desnivel - 650 m.

Tras el almuerzo viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Gredos** (2 horas desde Madrid) y ascenso al **Toro** (2.021 m).

Esta cumbre, en ocasiones olvidada por el senderista pero no por el escalador merece una visita. Se sitúa al este del **Puerto del Pico** y sobre el **valle de las Cinco Villas** se levanta ejerciendo dominancia en el paisaje.

Son tantos los montes que se divisan desde el **Toro** que uno nunca se cansa de mirarlos, desde el **Almanzor de Gredos** hasta la **Maliciosa de Guadarrama**, cumbres que distan 125 km en línea recta.

6 km Desnivel + 700 m. Desnivel - 700 m.

Alojamiento en Hotel Rural.

Día 2. **La Mira** (2.343 m) por el Puerto del Peón.

Nuestro itinerario se inicia con el PR-18 en claro ascenso hasta dejar a nuestra izquierda los **riscos de la Manzanilla** y el regajo de la zorra y llegar al **puerto del Peón** (2.028 m). Ya en la cuerda cogeremos rumbo oeste hasta encontrarnos con varias cumbres, como **El Cambrional** (2.202 m), **El Raso** (2.241 m), **Los Pelaos** (2.259 m) hasta alcanzar la cima de la **Mira** (2.343 m).

Desde la cumbre, balcón privilegiado de **Gredos** que ofrece una magnífica panorámica, podremos divisar el bello paraje natural de increíbles esculturas graníticas y las innumerables paredes verticales de los **Galayos** y picos como **El Torreón**, **La Torre Amezúa**, la **Aguja Negra** o el **Gran Galayo**, entre muchos otros, que hacen de este lugar un paraíso para los escaladores.

Distancia 16 km Desnivel + 880 m. Desnivel -880 m.

Día 3. Ascenso al **Morezón** (2.389m).

Una de las ascensiones más clásicas por sus espectaculares y hermosas vistas de toda la Sierra de Gredos nos ocupará la jornada de hoy.

Desde la Plataforma (1.750 m) ascenderemos al **Puerto de Candeleda** (2.009 m) desde el cual tendremos hermosas y extensas vistas de ambas mesetas. Una vez alcanzado el **refugio del Rey** (2.180m) que ha sucumbido al abandono y al paso del tiempo, llegaremos a la suave hondonada de Navasomera desde dónde alcanzaremos la cumbre del Morezón. Destaca entre sus excepcionales vistas, el **Circo de Gredos**, coronado por sus picos más emblemáticos: Almanzor, La Galana, y Ameal de Pablo. Vertiginosa vista de la Laguna Grande y el refugio Elola.

El regreso lo realizaremos por la cuerda de **Los Barrerones** para enlazar con el camino que lleva a la Laguna. Nosotros regresaremos al **Prado de las Pozas** y Plataforma, punto de partida de nuestro itinerario.

Distancia 12 km Desnivel + 650 m. Desnivel - 650 m.

Tras el almuerzo viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 330 euros.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 2 noche de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

5.3 Material necesario

Puesto que tendremos un alojamiento en el valle desde el que saldremos cada día a realizar las excursiones propuestas, solo habrá que caminar con una pequeña mochila y el equipamiento necesario para ese día. El resto de equipaje puede quedarse en el alojamiento.

- Mochila pequeña (entre 20-30 litros).
- Botas o zapatillas tipo trekking.
- Chaqueta impermeable tipo Gore Tex o similar (también recomendable capa de agua y paraguas).
- Pantalón impermeable ligero.
- Forro o similar.
- Camisetas técnicas
- Pantalones de trekking.
- Gafas y guantes finos.
- Gorra para el sol.
- Frontal.
- Bastones telescópicos.
- Botiquín y neceser personal.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de

tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

* El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

5.5 Enlaces de interés

<http://www.turismocastillayleon.com/es/rural-naturaleza/espacios-naturales/sierra-gredos>

5.6 Puntos fuertes

- Conocer el **Parque Regional de Gredos**
- Subir algunas cumbres míticas de Gredos como **la Mira, Morezón y Torozo**.
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística, geológica y cultural.
- Pueblos serranos con encanto.
- Grupo reducido (de 3 a 10 personas).

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

Calle Las Cruces nº1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).