

TREKKING EN LA SIERRA DE GREDOS

**Sistema Central – Sierra de
Gredos**



ÍNDICE

| | | |
|-----|--|---|
| 1 | Presentación | 1 |
| 2 | Destino | 2 |
| 3 | Datos básicos | 3 |
| 3.1 | Nivel físico y tipo de terreno para este viaje | 3 |
| 4 | Programa | 3 |
| 4.1 | Programa resumen | 3 |
| 4.2 | Programa detallado | 4 |
| 5 | Más información | 5 |
| 5.1 | Incluye..... | 5 |
| 5.2 | No incluye | 5 |
| 5.3 | Material necesario | 5 |
| 5.4 | Observaciones | 6 |
| 5.5 | Tipos de seguro para la actividad | 6 |
| 5.6 | Enlaces de interés | 7 |
| 5.7 | Puntos fuertes | 7 |
| 5.8 | Otros viajes similares | 8 |
| 6 | Contacto | 8 |

1 Presentación

Cualquier trekking en **Gredos** deja un sabor de boca fantástico, sea cual sea. Una excursión sencilla al **Morezón** nos puede ofrecer unas vistas espectaculares y una travesía de más de un día por el **Circo de Gredos** y el **Circo del Gargantón**, promete siempre emociones fuertes por una sierra casi salvaje.

Planteamos un trekking de dos días ascendiendo cumbres y pernoctando en refugio en el corazón de **Gredos**. Tras descansar en un hotel en el valle completaremos estas dos jornadas con una ascensión a una cumbre clásica de la zona, nos referimos a la **Mira**.

Ascenderemos al **Morezón** (2.389 m) saliendo de **La Plataforma** (1.765 m) y descenderemos al refugio **Elola**, junto a la **Laguna Grande donde haremos noche**. En la terraza del **Elola** podremos disfrutar de la tarde y las vistas del circo.

Al día siguiente ascenderemos hacia el **Venteadero** disfrutando de estupendas vistas del **Morezón**, **Ameal de Pablo** y **Galana** para descender por el valle del **Gargantón** y regresando a la plataforma tras completar un bonito itinerario.

Tras una buena ducha y cena en hotel en el valle, al día siguiente acometeremos el ascenso a **La Mira** (2.343 m) y tras finalizar regresaremos a nuestros hogares satisfechos de nuestro viaje.

2 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.

La importancia de la barrera constituida por la **Sierra de Gredos** queda puesta de relieve por el hecho de que a lo largo de los más de 50 km que separan los **puertos del Pico y de Tornavacas**, ninguna carretera cruza la divisoria principal.

El **clima** es el propio de la **alta montaña** y se caracteriza por inviernos fríos con precipitaciones en forma de nieve entre los meses de diciembre y abril, principalmente por encima de 1.500 metros. Los veranos son soleados, calurosos y secos. Existe un gran contraste entre las vertientes sur y norte que queda reflejado en la vegetación. En la vertiente sur, que disfruta de un clima menos frío en invierno y con algo más de precipitaciones, aparecen bosques de pinos, castaños y robles; y cultivos de naranjos, limoneros, olivos, tabaco y algodón. En la vertiente norte el clima es más frío y ventoso y las precipitaciones más escasas por lo que el bosque está menos desarrollado (también producto de la tala intensiva) y la jara y el matorral se adueñan del paisaje. Esta misma vegetación es la que aparece en la alta montaña donde, sobre la roca granítica, se asientan líquenes con colores verdosos y negruzcos.

Muy cerca de Gredos se encuentran las ciudades de **Segovia**, **Ávila**, **Salamanca** y **Toledo** todas ellas declaradas **Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO**. Más modestas, pero también con interés cultural, destaca la población de Barco de Ávila, con el castillo de Valdecorneja, las murallas que rodean la ciudad (S.XII) y el puente del siglo XIII sobre el río Tormes. Las poblaciones de Navalperal, Navaceda y Navarredonda poseen iglesias del siglo XVI y en esta última población se encuentra el **Parador Nacional de Gredos**. En la vertiente sur se encuentran los pueblos del **Valle de las Cinco Villas** con San Esteban del Valle, Mombeltrán, Cuevas del Pedro Bernardo y Arenas de San Pedro con una riqueza arquitectónica, arqueológica y cultural merecedoras de una visita. Y por supuesto, en primavera, destaca el Valle del Jerte con sus cerezos en flor.

3 Datos básicos

Destino: Parque Regional de la Sierra de Gredos

Actividad: Trekking

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **/**

Duración: 3 días.

Época: de mayo a noviembre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

| | Desnivel + acumulado | Condición física |
|-----|----------------------|---|
| * | hasta 700 m | Normal: práctica de deporte de forma esporádica |
| ** | hasta 1200 m | Buena: práctica de deporte de forma habitual |
| *** | hasta 1500 m | Muy buena: práctica de deporte de forma asidua |

| 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 |

(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 positivos y que la etapa tenga 12 km).

***Observaciones:** Personas **habituadas** a caminar en montaña y/o que realizan cualquier otra actividad física de manera regular siendo capaces de ascender al menos 1.000 metros de desnivel 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). **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m) - **Morezón** (2.389 m) - **Refugio Elola** (1.945 m). Ascenso opcional desde el refugio a alguna cumbre o portilla cercana.

Desnivel + 700 m. Desnivel - 400 m. Tiempo: 4-5 horas.

Día 2. **Refugio Elola** (1.945 m) – **Venteadero** (2.518 m) - **Valle Gargantón** - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m).

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m. Tiempo: 6-7 horas.

Día 3. **La Mira** (2.343 m) por el Puerto del Peón.

Distancia 16 km Desnivel + 880 m. Desnivel -880 m. Tiempo: 5-6 horas.

Tras el almuerzo viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Gredos** (2 horas desde Madrid). **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m) - **Morezón** (2.389 m) - **Refugio Elola** (1.945 m). Ascenso opcional desde el refugio a alguna cumbre o portilla cercana.

El **Morezón** que es una de las ascensiones más clásicas por sus espectaculares y hermosas vistas de toda la **Sierra de Gredos** nos ocupará parte de 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 descenso hacia el **Circo de la Laguna Grande** es precioso llegando al refugio **Elola tras bordear la Laguna Grande de Gredos**. Una vez acomodados y si las condiciones lo permiten, opcionalmente se podrá ascender a alguna cumbre o portilla cercana.

Desnivel + 700 m. Desnivel - 400 m. Tiempo: 4-5 horas.



Día 2. **Refugio Elola** (1.945 m) – **Venteadero** (2.518 m) - **Valle Gargantón** - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m).

Iniciaremos la jornada dirección al **Almanzor** para, al llegar a la **Hoya de Antón**, desviarnos hacia el collado del **Venteadero**. Impresionantes vistas de **Morezón**, **Galana** y otras colosas cumbres de la zona El descenso lo realizaremos por el **Gargantón regresando** a la **Plataforma** por el valle de la **Laguna Grande** tras superar el último repecho por los farallones y acometer el último descenso hasta la plataforma.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m. Tiempo: 6-7 horas.

Día 3. 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. Tiempo: 5-6 horas.

Tras el almuerzo viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 250 euros.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 1 noche en refugio de montaña en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- 1 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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días 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 facilitará los preparativos finales.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

Otras cuestiones

- No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón.
- Se recomienda llevar muy poca comida de ataque ya que puede comprarse en los refugios.
- En todos los refugios hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.
- La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.
- Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Tipos de seguro para la actividad

Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate, pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** 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).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.6 Enlaces de interés

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

5.7 Puntos fuertes

- Conocer el **Parque Regional de Gredos**
- Realizar un trekking pernoctando en refugio de montaña.
- Subir algunas cumbres míticas de Gredos como **la Mira y Morezón**

- Pueblos serranos con encanto.
- Grupo reducido (de 4 a 8 personas).

5.8 Otros viajes similares

- Ascensiones en la Sierra de Gredos
- Ascensiones a tresmiles en Panticosa, Pirineos. Garmo Negro y Gran Facha
- Ascensiones otoñales del Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d'Archerito y Peña Ezcaurri
- Trekking del Midi d'Ossau. Pirineo francés
- Tour del Vignemale. 4 días de trekking
- Trekking de los Tres Refugios. Circular al Posets
- Trekking en los Picos de Europa. El anillo circular en 4 días

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).