

SIERRA DE GREDOS



Senderismo invernal con raquetas de nieve - 2019



Contenido

1	Presentación.....	2
2	El destino.....	2
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico requerido 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.....	6
5.3	Material necesario.....	6
5.4	Observaciones.....	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes.....	8
6	Otros viajes relacionados.....	8
7	Contacto.....	8
8	Álbum fotográfico.....	9

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone conocer la cara invernal de la sierra de Gredos, mediante dos ascensiones con **raquetas de nieve**, que además servirán para aprender y perfeccionar el uso y progresión utilizando este tipo de material con seguridad.

Nos alojaremos en el valle en un cómodo hotel rural desde donde cada día realizaremos un itinerario en estas montañas.

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 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.

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 encontrarlos por el parque.

3 Datos básicos

Destino: Parque Regional de la Sierra de Gredos

Actividad: Raquetas de nieve

Nivel: **

Duración: 2 días.

Época: De Diciembre a Abril (según condiciones nivológicas)

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso de al menos 700 metros.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente cómodo.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 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.

4 Programa

A continuación puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Hoyos del Espino**.

Recepción en el hotel, explicación de la actividad, recomendaciones y dudas.

Día 2. **Ascensión al pico Morezón 2.389m**

Distancia total: 12 km. Desnivel +700 m. / -700 m.

Día 3. **Ascensión Alto Los Campanarios y puerto de Candeleda**

Distancia total: 11 km. Desnivel +500 m. / -500 m.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Hoyos del Espino**.

Recepción en el hotel, explicación de la actividad, recomendaciones y dudas.

Día 2. **Ascensión al pico Morezón 2.389m**

Nos trasladaremos en vehículos particulares hasta la plataforma de Gredos (1773m), donde comenzaremos la actividad. En función de las condiciones nivológicas nos pondremos las raquetas desde el mismo aparcamiento o puede que tengamos que remontar el camino empedrado hasta el Prado de las Pozas (1.900m), donde suele tener continuidad la nieve. Aquí se realizarán las explicaciones oportunas para que todos los participantes conozcan y dominen las técnicas de progresión con raquetas de nieve.

Continuaremos nuestro recorrido por el camino normal que lleva a la Laguna Grande de Gredos, hasta llegar a los Barrerones, donde tendremos la primera vista del espectacular **Circo de Gredos**. Aquí abandonaremos el camino de la laguna para ascender hasta la loma del Cuento Alto (2271m). Seguiremos por este cordel en ligero ascenso hasta alcanzar los Altos del Morezón y el **pico Morezón 2.389m**. Desde este pico disfrutaremos de unas increíbles vistas del Circo de Gredos, con los principales picos: Almanzor, Galana, Ameal... así como del extenso Valle del Tietar hacia el sur.

El descenso lo emprendemos hacia el este, hasta alcanzar la cuerda del refugio del Rey, que seguiremos en dirección norte con suave descenso hasta el Prado de las Pozas y la plataforma, completando así una bella ruta circular.

Distancia total: 12 km. Desnivel +700 m. / -700 m.

Regresaremos a media tarde a nuestro hotel en Hoyos del Espino y se dispondrá de tiempo libre para visitar el pueblo.

Día 3. **Ascensión Alto Los Campanarios y puerto de Candeleda**

Nuevamente nos trasladaremos hasta la plataforma de Gredos en vehículos particulares. Comenzaremos la ruta remontando suavemente la garganta del Prado Puerto hasta el prado del Barbellido. Desde allí ascenderemos por las palas de nuestra izquierda para alcanzar la loma que en suave ascenso hacia el sureste nos lleva hasta la cima de Los Campanarios 2.124m. Desde esta cima tendremos el pico de La Mira y los Galayos en frente, la garganta Llobrega a nuestros pies, y una amplia panorámica hacia el sur y hacia el norte.

Continuaremos nuestro camino por la espina dorsal de Gredos, que separa las aguas del río Tietar de las aguas del río Tormes, pasando por el Alto Pajonal (2087m) y hasta alcanzar el Puerto de Candeleda, paso de comunicación histórico.

Desde aquí solo nos quedará emprender el suave descenso a través el valle que se abre hacia el norte, siguiendo la garganta del Prado Puerto hasta la plataforma de Gredos, donde tendremos los vehículos para regresar a nuestras casas, dando por finalizada la actividad.

Distancia total: 11 km. Desnivel +500 m. / -500 m.

5 Más información

- 370 € para 2 personas
- 320 € para grupo de 3 personas
- 295 € a partir de 4 personas

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- Transporte desde Madrid.
- 1 noches en alojamiento con desayuno en hotel o casa Rural en Hoyos del Espino o alrededores (según disponibilidad).
- 1 noches en alojamiento en régimen de media pensión (cena y desayuno) en hotel o casa Rural en Hoyos del Espino o alrededores (según disponibilidad).
- Gestión del viaje.
- Seguro de accidentes y rescate.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Será de picnic en la montaña (bocadillo, fruta, etc.).
- Cenas.
- Cualquier cambio en el itinerario por motivos meteorológicos o por cualquier otro motivo de fuerza mayor que genere un gasto mayor al presupuestado. En este caso la diferencia a la presupuestada se repercutirá..

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 25-40 litros).
- Botas tipo trekking con membrana impermeable
- Bastones telescópicos.
- Raquetas de nieve
- Ropa técnica:
 - Calcetines gordos
 - Pantalón de invierno
 - Camiseta térmica (primera capa)
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

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.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

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, **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 de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 130001003 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 91 7376342 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Berkley España).

*** 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.

5.5 Enlaces de interés

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

5.6 Puntos fuertes

- Aprendizaje y perfeccionamiento del uso de raquetas de nieve durante la actividad.
- Ascensión al Morezón del que se dice es el mejor mirador del Circo de Gredos.
- Posibilidad de acceder a un entorno inhóspito con seguridad
- Comida típica serrana

6 Otros viajes relacionados

- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d'Archerito y Foratón
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

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

8 Álbum fotográfico

