



ASCENSIONES EN LA SIERRA DE GREDOS

Sistema Central-2020

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información.....	4
5.1	Incluye	4
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material y ropa necesaria para las ascensiones	4
5.4	Observaciones	5
5.5	Tipo de seguro que se incluye en la actividad	6
5.6	Enlaces de interés.....	7
5.7	Puntos fuertes	7
5.8	Otros viajes similares.....	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 un hotel en algún pequeño pueblo de la zona 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 y los caminos olvidados **son lo tuyo**... esta es tu escapada, no lo dudes.

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.

3 Datos básicos

Destino: Parque Regional de la Sierra de Gredos

Actividad: Ascensiones

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

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, dificultad, desniveles etc) 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** (2.021 m).

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

Alojamiento en Hotel Rural.

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

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

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

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: 360 euros

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 2 noches de hotel en habitación doble en régimen de media pensión.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Transporte. En función del origen de los participantes Muntania Outdoors podrá gestionar el mismo o bien poner en contacto a las personas que quieran compartir transporte.
- Almuerzos que se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Cualquier imprevisto por causas climatológicas o de seguridad del grupo que implique un cambio de recorrido y conlleve un gasto mayor al presupuestado.

5.3 Material y ropa necesaria para las ascensiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (25-35 litros)
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña
- Crampones, piolet (en función de las condiciones)

- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta 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
- Botiquín y neceser personal (si la actividad requiere dormir en refugio de montaña).
- Crema solar y protección labial
- Cámara de fotos
- Bastón/bastones (depende de la actividad y si es por su parte de uso habitual)
- Saco sábana
- Bastones telescópicos

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 7 y 5 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.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Otras cuestiones

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.

5.5 Tipo de seguro que se incluye en 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>

5.7 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).

5.8 Otros viajes similares

- Ascenso al Midi d'Ossau
- Ascenso en el día al Midi d'Ossau
- Ascendo al Posets
- Ascenso al Pico Balaitus
- Ascensión al Mulhacén. Sierra Nevada
- Ascenso al Monte Perdido. Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido
- Ascenso al Posets. Trekking de los Tres Refugios. Pirineo Aragonés
- Ascensiones en el Macizo Central de los Picos de Europa

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).