



TREKKING EN LA SIERRA DE GREDOS

**Sistema Central – Sierra de
Gredos**

muntania
Tu agencia de viajes

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	Precio. Incluye/No incluye	5
6	Más información	5
7	Puntos fuertes	7
8	Otros viajes similares	7
9	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 **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**.

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.

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, Navacepeda 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: 2 días.

Época: de mayo a noviembre

Grupo mínimo-máximo: 4-10 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 deben 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.

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 del **Morezón**, la **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.

Viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 200 €.

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).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.
- Nada que no esté especificado en el apartado "incluye".

6 Más información

Material necesario para la actividad

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón ligero tipo trekking.
 - Camiseta técnica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

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 a 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.

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.

Refugios

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en el refugio por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje. Península (España, Portugal y Pirineo francés)

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>.

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado

- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previso seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

***** Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

- [Refugio Laguna Grande de Gredos](#)

7 Puntos fuertes

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

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

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

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

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid