



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.....	2
	Nivel físico requerido para este viaje.....	3
4	Programa.....	3
	4.1 Programa resumen	3
	4.2 Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye.....	5
	5.1 Incluye.....	5
	5.2 No incluye	5
6	Más información	5
7	Puntos fuertes	8
8	Otros viajes similares	8
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**, **Cinco Lagunas** 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**.

El primer día, saldremos de Madrid al medio día y los que viajen por su cuenta tendremos el encuentro ya en destino. Por la tarde realizaremos la aproximación al refugio Elola.

Al día siguiente ascenderemos hacia el **Ventadero** disfrutando de estupendas vistas del valle de Cinco Lagunas y del **Morezón**, **Ameal de Pablo** y **Galana**. Descenderemos por el **valle del Gargantón**, que es un valle entre el **valle de la Laguna** y el **valle de Cinco Lagunas** regresando de nuevo al refugio.

Como colofón a este estupendo fin de semana ascenderemos al **Morezón** (2.389 m).

2 Destino

Sierra de Gredos: paraíso montañoso del centro peninsular

El Parque Regional de la Sierra de Gredos, situado en el sur de la provincia de Ávila, abarca más de **86.000 hectáreas de montaña salvaje**, con una geología dominada por el granito y un espectacular modelado glaciar. Gredos ofrece **el mejor conjunto de formas glaciares del sur de Europa**, con circos, morrenas, gargantas y más de 40 lagunas de origen glaciar, ideales para rutas técnicas y paisajes únicos.

Terreno y altitud para todos los niveles

La sierra alberga desde rutas sencillas hasta ascensiones alpinas como **el Almanzor (2.592 m)**, la cumbre más alta del Sistema Central. Sus desniveles marcados permiten encontrar **cuatro pisos bioclimáticos mediterráneos**, lo que enriquece la experiencia con una gran variedad de paisajes, flora y fauna.

Fauna salvaje en estado puro

La **cabra montesa** es el gran icono del parque, fácil de observar en libertad y símbolo de la recuperación de especies protegidas. Además, la riqueza botánica incluye 14 especies de flora endémica exclusivas de Gredos.

Clima de montaña y contrastes

Con un **clima de alta montaña**, los inviernos son fríos y nevados (especialmente por encima de los 1.500 m) y los veranos secos y soleados. El contraste entre la vertiente norte (más fría y árida) y la sur (más húmeda y boscosa) hace que cada cara de la sierra ofrezca condiciones para el montañero muy distintas.

Accesos y aislamiento natural

La barrera natural de **Gredos** es tan imponente que **no hay ninguna carretera que cruce la sierra entre los puertos del Pico y Tornavacas** (más de 50 km), lo que mantiene su esencia salvaje y poco humanizada. El acceso habitual para montañeros es desde **La Plataforma de Gredos**, cerca de Hoyos del Espino.

Entorno cultural cercano

Aunque la montaña es la protagonista, el entorno de Gredos cuenta con pueblos de gran interés como **Barco de Ávila**, **Navarredonda de Gredos** (con su Parador Nacional), y los encantadores núcleos del **Valle del Tiétar y del Jerte**, ideales para combinar naturaleza con cultura.

3 Datos básicos

Destino: Parque Regional de la Sierra de Gredos

Actividad: Trekking

Nivel físico: B+

Duración: 3 días.

Época: de mayo a noviembre

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El tipo de terreno varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El ritmo de progresión se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

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)- **Refugio Elola** (1.945 m).

Distancia 7 km Desnivel + 480 m. Desnivel - 480 m.

Día 2. **Refugio Laguna Grande** (1.945 m)- **Ventadero** (2.518 m) – **Valle de Cinco Lagunas- Valle Gargantón - Refugio Laguna Grande** (1.945 m).

Distancia 14 km Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 3. **Refugio Laguna Grande** (1.945 m)- **Morezón** (2.389 m) - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m).

Distancia 11 km Desnivel + 450 m. Desnivel - 650 m.

Viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Gredos** (2 horas desde Madrid). **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m)- **Refugio Elola** (1.945 m).

Saldremos de **La Plataforma** (1.780 m) por la senda señalizada PR-AV17, que asciende por el tramo empedrado de *las escaleruelas*. En la bifurcación junto al pluviómetro tomaremos el desvío a la derecha y subiremos hasta el **Prado de las Pozas**, desde donde se ve el **Refugio Reguero Llano**.

Cruzamos el **río Pozas** por un puente de hormigón (1.922 m) y seguiremos ascendiendo, pasando por el puente de madera y la **fuelle de los Cavadores**, hasta alcanzar el **Alto de los Barrerones** (2.160 m), con magníficas vistas del **Circo de Gredos**.

El descenso hacia el **Circo de la Laguna Grande** es precioso llegando al **refugio Elola** tras bordear **La Laguna Grande de Gredos**.

Distancia 7 km Desnivel + 480 m. Desnivel - 480 m.



Día 2. **Refugio Laguna Grande** (1.945 m)– **Venteadero** (2.518 m) – **Valle de Cinco Lagunas- Valle Gargantón - Refugio Laguna Grande** (1.945 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 cumbres de la zona.

Alcanzaremos la Portilla de la Galana y descenderemos por el valle de Cinco Lagunas. Este valle es el más espectacular junto con el Circo de la Laguna Grande de la Sierra de Gredos.

Nos tocará subir de nuevo hacia la **Portilla del Rey**, bajar por el **Valle del Gargantón** alcanzando de nuevo el **refugio Elola**.

Distancia 14 km Desnivel + 1.200 m. Desnivel - 1.200 m.

Día 3. **Refugio Laguna Grande** (1.945 m)– **Morezón** (2.389 m) - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m).

El Morezón es una de las ascensiones más clásicas por sus espectaculares y hermosas vistas de toda la **Sierra de Gredos**.

Saldremos del refugio bordeando la orilla de la Laguna Grande de Gredos camino de los **Barrerones**. En un momento dado nos desviaremos a la derecha para ganar metros por un valle muy alpino camino del cordal que une los **Barrerones** con el **Morezón**.

Una vez alcanzado el cordal, caminaremos hacia el sur hasta alcanzar la cumbre del Morezón y desde su cumbre disfrutaremos a vista de águila del circo de La **Laguna de Gredos**, del **Almanzor** y en dirección contraria de la **Mira** y los **Galayos**.

El descenso lo haremos por un cómodo valle hasta alcanzar de nuevo la **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m).

Distancia 11 km Desnivel + 450 m. Desnivel - 650 m.

Viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 315 €.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 2 noche en refugio de montaña en régimen de media pensión (cena y desayuno). [Refugio Laguna Grande](#)
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 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 recomendado 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 corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - 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 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.
- Saco sábana.

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.

El horario y lugar de salida de la furgoneta es

Madrid, Nuevos Ministerios: 16:30h

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

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.

Seguro de accidente y rescate incluido

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate, pero no seguro de viaje ni seguro de cancelación.**

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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 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 Ergo, Iris Global e 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 en el siguiente enlace: [Información de 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 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

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. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- 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 Previs 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.

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

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