



SIERRA DE GREDOS

Un paraíso para el esquí de montaña

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	El destino	2
3	Datos básicos.....	3
3.1	Nivel físico y técnico requerido	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.....	5
5.3	Material necesario.....	5
5.4	Observaciones	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes	8
6	Otros viajes similares.....	8
7	Contacto	8

1 Presentación

Cualquier travesía de esquí de montaña en **Gredos** deja un sabor de boca fantástico, sea cual sea. Una excursión sencilla al **Morezón** incluso en pleno y riguroso invierno, nos puede ofrecer unas vistas espectaculares sobre el **Circo de Gredos** y obsequiarnos con descensos fabulosos. Una travesía de más de un día por el **Circo de Gredos** y el **Circo de Cinco Lagunas**, cuando ya los días son más largos y **Gredos** se ha vestido de nieve primavera, promete siempre emociones fuertes por una sierra casi salvaje.

La ascensión al **Morezón** (2.389 m) saliendo de **La Plataforma** (1.765 m) con el descenso por el mismo itinerario es ya una clásica para iniciarse en el esquí de montaña. Otra opción, que ya nos metería de lleno en lo que es el esquí de montaña en **Gredos**, es descender el **Morezón** por las espectaculares vertientes norte y noroeste, hacia el refugio **Elola**, junto a la **Laguna Grande**. La ascensión a la **Galana** (2.572 m) una atalaya perfecta desde donde descubrir nuevas travesías por el **Circo de Cinco Lagunas** y el divertido descenso por el valle del **Gargantón**, es una travesía que ya precisa de más de un día o de un estado de forma físico bueno.

Los refugios de **Reguero Llano** (1.905 m) cerca de **La Plataforma** y **Elola** (1.950 m) en el **Circo de Gredos** son las dos opciones a la hora de alojarnos en montaña. En la terraza del **Elola** podremos disfrutar de la tarde y las

vistas del circo y quizá contemplar a los más aguerridos del grupo que hayan decidido ascender a alguna cumbre o portilla extra.

En este programa presentamos una travesía de 2 días pasando noche en un refugio en el corazón del circo de Gredos.

2 El destino

La **Sierra de Gredos** forma parte del **Sistema Central** que con una longitud de 500 km recorre en dirección ENE-OSO el centro de la **Península Ibérica**. Es la divisoria de aguas de las cuencas de los ríos Duero, al norte, y tajo al Sur. La vertiente meridional muestra mayor desnivel y pendiente que la septentrional. Así, pueblos como **Arenas de San Pedro** o **Candeleda** situados en el valle meridional del **Tiétar**, se encuentran a altitudes de 510 y 430 metros respectivamente, mientras que lugares de la vertiente septentrional, situados a una distancia similar de la cuerda divisoria de aguas, como el **Parador Nacional de Gredos** u **Hoyos del Espino** presentan cotas de 1.580 y 1.460 metros respectivamente.

El **Pico Almanzor** con sus 2.592 metros es la cumbre más alta de todo el **Sistema Central** y uno de los picos que forman el **Circo de Gredos**. Este circo junto con el de **Cinco Lagunas**, abiertos hacia el norte, constituyen dos de los parajes más atractivos y agrestes de la sierra y en invierno y primavera un rincón de gran interés para el montañismo en todas sus disciplinas.

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.

El habitante más característico de las crestas es la **cabra montesa de Gredos** (*Capra pyrenaica victoriae*). La silueta de los machos se ve realzada por su gran cornamenta, que puede llegar a tener cerca de un metro de longitud. También existen numerosas aves rapaces destacando el buitre leonado, águila real, águila culebrera, águila calzada, milano real, gavián, alcotán, etc.

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: Sierra de Gredos (España).

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: ***. Nivel técnico: **.

Duración: 2 días.

Época: De marzo a mayo. Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

	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

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador

EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

Escala Traynard

S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 °, muy expuesto

***Observaciones.** Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Hay que estar bien físicamente para poder hacer desniveles de 1.000 metros a ritmo tranquilo.

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

*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio de la actividad así como el transporte según su procedencia. Consultar.

Día 1. **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.

Desde la **Plataforma** ascenderemos por suaves pendientes hasta el **Morezón**. Ya en la cumbre, las vistas sobre el circo de **Gredos** son espectaculares. El descenso por la vertiente norte y noroeste es directo y rápido hasta el refugio **Elola**. 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. Obligado.

Día 2. **Refugio Elola** (1.945 m) - **La Galana** (2.572 m) - **Valle Gargantón** - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m). Viaje Gredos – Madrid.

Iniciaremos la jornada dirección al **Almanzor** para, al llegar a la **Hoya de Antón**, desviarnos hacia el collado del **Venteadero** y alcanzar la **Galana**. El descenso lo realizaremos por el **Gargantón** a la hora precisa para encontrar una suave capa de nieve primavera. Regresaremos a la **Plataforma** por el valle de la **Laguna Grande** y tras el último repecho de la jornada iniciaremos descenso hasta la plataforma.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m.

4.2 Programa detallado

*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle para la noche previa al inicio de la actividad, así como el transporte según su procedencia. Consultar.

Día 1. **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.

Desde la **Plataforma** ascenderemos por suaves pendientes hasta el **Morezón**. Ya en la cumbre, las vistas sobre el circo de **Gredos** son espectaculares. El descenso por la vertiente norte y noroeste es directo y rápido hasta el refugio **Elola**. 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. Obligado.

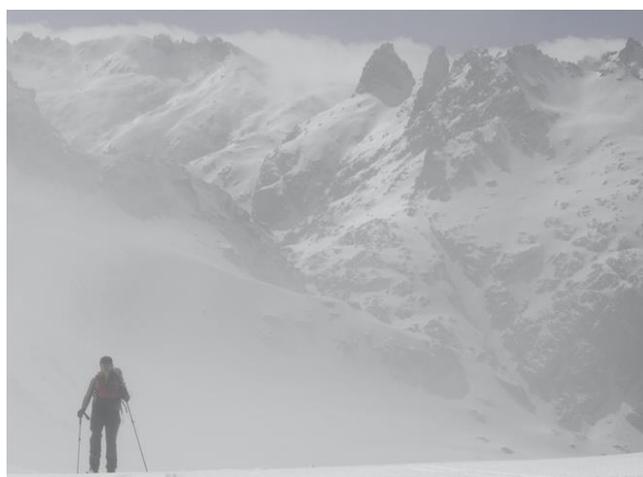
Día 2. **Refugio Elola** (1.945 m) - **La Galana** (2.572 m) - **Valle Gargantón** - **Plataforma de Hoyos del Espino** (1.780 m). Viaje Gredos – Madrid.

Iniciaremos la jornada dirección al **Almanzor** para, al llegar a la **Hoya de Antón**, desviarnos hacia el collado del **Venteadero** y alcanzar la **Galana**. El descenso lo realizaremos por el **Gargantón** a la hora precisa para encontrar

una suave capa de nieve primavera. Regresaremos a la **Plataforma** por el valle de la **Laguna Grande** y tras el último repecho de la jornada iniciaremos descenso hasta la plataforma.

Desnivel + 1.000 m. Desnivel - 1.000 m.

*La última jornada no acabaremos mas tarde de las 15-16 pm para tener tiempo de regresar a casa.



*La última jornada no acabaremos mas tarde de las 15-16 pm para tener tiempo de regresar a casa.

5 Más información

Precio. 160 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante 2 jornadas de actividad.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Transporte. En función de la procedencia de los participantes se podrá coordinar para compartir vehículo y gastos.
- Alojamiento en régimen de media pensión en el Refugio Elola de la Laguna Grande de Gredos. Si algún participante quisiera llegar el día antes a Hoyos del Espino, Muntania puede realizar la gestión de la reserva del alojamiento.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: ARVA pala y sonda.

- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de repuesto.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- 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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 4 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.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. 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.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son **seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación, pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje, pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

*** 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.

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.

5.5 Enlaces de interés

- <http://www.refugiolagunagrandegredos.es>

5.6 Puntos fuertes

- Posibilidades de esquiar en buena **nieve primavera**.
- Paisaje **alpino** entre las dos mesetas.
- Recorrido circular con multitud de variantes.

6 Otros viajes similares

- Altas cumbres de Andorra. Esquí de montaña
- Carros de fuego. Alta Ruta de Esquí de montaña. Pirineos
- Circular de la Gran Facha, Pirineos. Esquí de montaña
- Alta Ruta Panticosa-Respomuso. Esquí de montaña
- Vignemale. Esquí de montaña

7 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).