

A scenic landscape of a mountain valley. In the foreground, a calm lake reflects the surrounding environment. The middle ground shows a valley floor with green moss and scattered grey rocks. In the background, rugged mountains with patches of snow rise against a clear blue sky.

VIVAC EN LAS CINCO LAGUNAS

Sierra de Gredos

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	El destino	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información	3
5.1	Incluye	3
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material y ropa necesaria para la actividad	4
5.4	Observaciones	4
5.5	Enlaces de interés.....	5
5.6	Puntos fuertes	5
6	Otros viajes similares.....	6
7	Contacto	6

1 Presentación

En este viaje de montaña disfrutaremos de en una **travesía circular** que nos llevará desde **Navalperal de Tormes** por la **Garganta del Pinar** hasta las **Cinco Lagunas** donde montaremos nuestro **vivac** para pasar la noche.

Un lugar espectacular donde disfrutar de una emocionante noche en el corazón de la **Sierra de Gredos**.

Este espectacular **circo glaciar** toma su nombre de la presencia de 5 lagunas permanentes llamadas: **Cimera, Galana, Mediana, Brincalobitos y Bajera**.

Al día siguiente tras pasar por la famosa **Portilla del Rey** comenzaremos el descenso por el **Gargantón** hasta alcanzar de nuevo **Navalperal de Tormes** donde acabaremos esta fantástica **escapada activa**.

2 Datos básicos

Destino: **Sierra de Gredos** (España).

Actividad: Vivac

Nivel físico: ** Tipo de terreno: **

Duración: 2 días.

Época: Junio-Noviembre

Grupo mínimo-máximo: 3-8 personas.

2.1 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

(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 positivos 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

Observaciones. Excursiones aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de entre 700 y 1.250 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 5 y 7 horas incluyendo paradas.

3 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 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 encontrarlos por el parque.

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. Navalperal de Tormes-Cinco Lagunas

Distancia 12 km Desnivel +900 m Desnivel -50 m

Día 2. Cinco Lagunas-Navalperal de Tormes

Distancia 16 km Desnivel +386 m Desnivel- 1265m

4.2 Programa detallado

Día 1. Navalperal de Tormes-Cinco Lagunas

El punto de partida será el puente del río **Tormes**, en **Navalperal de Tormes** para adentrarnos en la **Garganta del Pinar**, en la vertiente norte de la sierra de Gredos y una de las mejores rutas para entrar en el corazón alpino del **Macizo Central**. Tras una breve parada para fotografiar la famosa **laguna de Majalaescoba**, afrontaremos la última subida para alcanzar el **Circo de Cinco Lagunas**, donde encontraremos abundante agua fresca y hermosas praderas donde pasaremos la noche.

Distancia 12 km Desnivel +900 m Desnivel -50 m

Día 2. Cinco Lagunas-Navalperal de Tormes

Con las primeras luces del alba, desayunaremos y emprenderemos la marcha hacia la **Portilla del Rey**. Desde esta magnífica atalaya podremos reconocer cumbres y crestas como el **Gutre, Picurucho, Cabeza Nevada, La Galana, El Ameal de Pablo o el Almanzor**. El descenso lo realizaremos a través del **Gargantón** para alcanzar de nuevo el pueblo de **Navalperal de Tormes** donde acabaremos nuestra ruta.

Distancia 16 km Desnivel +386 m Desnivel- 1265m

5 Más información

Precio. 170 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña
- Cena y desayuno
- Gestión de la actividad.
- Seguro de accidentes y rescate

5.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte del mismo en función de la procedencia de los participantes.
- Muntania Outdoors puede gestionar el alojamiento del día de viaje en un pueblo cercano.
- Almuerzos.

5.3 Material y ropa necesaria para la actividad

- Mochila de día (entre 30-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña
- Ropa técnica:
 - Calcetines y otros de repuesto.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa) y otra de repuesto
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorro
 - Gorra para el sol.
 - Guantes
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litros
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).
- Saco de dormir (al menos 0 º confort) y esterilla (aislante).
- Comida de ataque para dos días: barritas, sándwich, frutos secos...

5.4 Observaciones

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.

Transporte a la zona donde se desarrolla la actividad

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.

Seguro de accidentes, viaje y cancelación

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

* 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.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

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 Enlaces de interés

[La Sierra de Gredos](#)

5.6 Puntos fuertes

- Conocer el entorno de la **las Cinco Lagunas** en la **Sierra de Gredos**.
- Pasar una bonita noche bajo las estrellas en la montaña
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

6 Otros viajes similares

- Vivac en el Bisaurín. Pirineo aragonés
- Vivac en los Ibones Azules. Pirineo aragonés
- Vivac en el Jou de los Cabrones. Circular de los Urrieles. Picos de Europa
- Vivac en Vegahuerta. Vuelta a Peña Santa. Picos de Europa

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).