

AL CORAZÓN DE GREDOS

31 de mayo, 1 y 2 de junio de 2019



DATOS DE INTERÉS	
DÍA Y HORA DE SALIDA	Viernes 31 de mayo, <u>6:00 h.</u> (se ruega absoluta puntualidad)
LUGAR DE SALIDA	Desde el Bar Daniel -Paseo de la Circunvalación, 113-
INSCRIPCIONES	Hasta completar plazas
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA, y puede ser ALTA según las condiciones climatológicas y/o de nieve
INCLUIDO	Transporte en autobús Alojamiento en régimen de media pensión (cena y desayuno) de dos días en el Refugio Laguna Grande de Gredos (antiguo refugio Elola) http://www.refugiolagunagrandegredos.es/ Comida del domingo en Restaurante El Marinazo (Navalperal de Tormes)
NO INCLUIDO (DEBEN LLEVARLO LOS PARTICIPANTES)	Almuerzos y comidas en ruta. (Hay posibilidad de contratar picnic en el Refugio por 5,50 €, diciéndolo con antelación)
IMPORTANTE	Llevar saco de dormir o saco sábana para pernoctar en el Refugio (o comprar allí juego de sábanas desechable, por 4 €) No olvidar DNI y, en su caso, tarjeta federativa (para acceder al descuento)
COORDINADORES	Jesús Ortega, Fernando López

INSCRIPCIONES Y CUOTA

Hasta que se completen las plazas. Hay que rellenar el formulario de inscripción ubicado en la página Web del CEA www.centroexcursionistaab.es. Lo encontraréis en la **pestaña actividades**. Se os contestará por e-mail la adjudicación de la plaza, indicándose el importe y la forma de realizar el ingreso en la cuenta del CEA.

Nunca se debe realizar el ingreso antes de haber hecho la inscripción y recibido la conformidad.

CUOTA	SOCIO NÚMERO C.E.A.	SOCIO PARTICIPANTE
CON LICENCIA	122 €	125 €
SIN LICENCIA	126 €	135 €

El Refugio hace descuento a los federados. Para mantener esa tarifa es imprescindible la presentación de la tarjeta federativa y el DNI.

- La cuota incluye desplazamiento en autobús, alojamiento de 2 días en régimen de media pensión (desayuno y cena) en el Refugio Laguna Grande de Gredos, comida del domingo en el restaurante El Marinazo (Navalperal de Tormes), seguro accidentes AXA y coordinadores de ruta.
- En caso de renuncia únicamente se devolverá el 75 % de lo ingresado si se comunica con 7 o más días de antelación, y el 50 % si es con menos de 7 días. No acudir el día de la ruta no da derecho a ninguna devolución. En cualquier caso se descontarán los gastos generados previamente como la tramitación del seguro, comisiones bancarias, etc.

OBSERVACIONES IMPORTANTES

- En la página web del C.E.A. figuran las **“Condiciones Generales de Participación”**. La inscripción a cualquiera de las actividades organizadas por esta Asociación implica que se conocen, asumen y aceptan las mismas.
- Para participar en las actividades organizadas por el Centro Excursionista de Albacete es obligatorio disponer de **seguro de accidentes**. A los participantes que no tengan Licencia Federativa se les tramitará un seguro individual para esos días con la compañía aseguradora AXA. Las prestaciones, condiciones y coberturas se encuentran expuestas en dicha página web.

RECOMENDACIONES

- Es conveniente informarse de las previsiones del tiempo para **llevar el equipo que resulte más adecuado**. Esta actividad se realiza en el entorno del Circo de Gredos, en alta montaña, por lo que el tiempo, incluso en esta época del año, puede resultar **frío y cambiante**. Además, el terreno en Gredos es especialmente **abrupto y pedregoso**. Por tanto, no olvidéis: **calzado de montaña**, bastones, pantalón largo, alguna prenda de abrigo, chubasquero, protector solar y gafas de sol. También hay que recordar cargar agua suficiente.
- Por las características del refugio, es muy conveniente que llevéis una **linterna** –mejor de tipo frontal–.

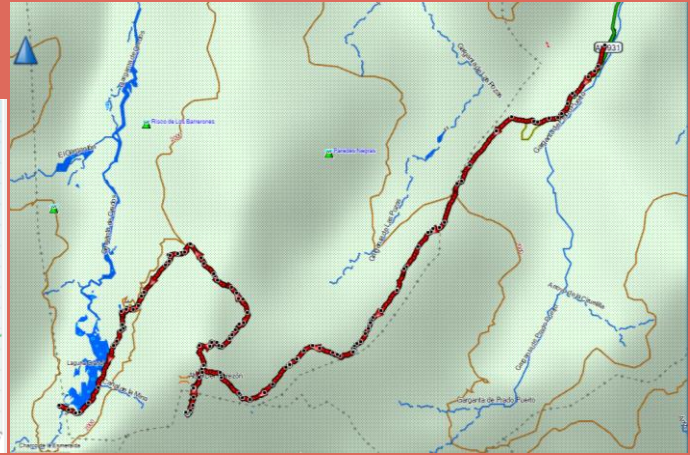
ALOJAMIENTO

○ Pasaremos las dos noches en el Refugio Laguna Grande de Gredos, ubicado a una altitud de 1950 metros, en pleno circo de Gredos y al pie de la laguna, en un entorno natural impresionante. Aquí nos servirán también los desayunos y las cenas. Es un refugio básico de montaña, los espacios son reducidos, y los servicios adecuados a esa condición, por lo que será muy importante una actitud de colaboración por nuestra parte. En el piso de abajo están los aseos y las taquillas, y un salón-comedor con estufa, Los dormitorios están en el piso de arriba, son compartidos, de literas corridas con colchón y almohada, y a ellos sólo se puede acceder a partir de media tarde. Cada litera dispone de una manta y una taquilla –en el piso de abajo, cerca de la entrada- para guardar la mochila. Antes de entrar al Refugio, hay que dejar las botas en la entrada y usar otro calzado limpio en el interior (allí disponen de chanclas de descanso a tal efecto, aunque no aseguramos que haya para todos). Es obligatorio el uso de saco de dormir o saco-sábana (o bien se pueden comprar sábanas desechables, por 4€). **La basura que cada uno genere habrá de bajarla el último día hasta algún punto de recogida.** Podéis consultar la página web del refugio para más información (<http://refugiopoqueira.com>).

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

El Centro Excursionista de Albacete se dirige en esta ocasión hacia la Sierra de Gredos, enclavada en el extremo sur de la provincia de Ávila. Feudo de la cabra hispánica, fue modelada por la erosión en épocas glaciares, y presenta una espectacular sucesión de lagunas, circos, gargantas, riscos, picos y depósitos morrénicos. Desde Albacete, puntualmente a la hora convenida, nos dirigiremos hacia la Plataforma de Gredos (1750 m.), en la localidad de Hoyos del Espino, al norte de la Sierra. En el camino haremos una parada intermedia de unos 45 minutos, en la que podremos almorzar (con la posibilidad de comprar algún avituallamiento para después), y llegaremos a nuestro destino hacia última hora de la mañana, listos para comenzar nuestra primera ruta.

VIERNES 31 DE MAYO PLATAFORMA-PICO MOREZÓN-LAGUNA GRANDE	
DURACIÓN	5-6 horas
DISTANCIA	10 km.
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA
ALTURA MÍNIMA	1770 m.
ALTURA MÁXIMA	2389 m.
ASC. ACUMULADA	757 m.
DES. ACUMULADO	595 m.



Desde la Plataforma, iniciaremos la ruta por un camino de piedra bien definido, que parte paralelo a la Garganta de Prado Puerto. Lo seguiremos un trecho, hasta alcanzar los 1.900 m., punto en el cual abandonaremos el Camino de la Laguna, que sigue a la derecha. Nosotros, a izquierda, remontaremos la loma de la Pasiega, en busca de nuestro objetivo. Seguiremos por la cuerda del Refugio del Rey (el edificio queda a nuestra izquierda), y pasaremos por el Cerro de la Cagarruta, para encarar la subida al magnífico Collado de Navasomera. El paisaje de montaña ya es espectacular. Nos quedará un último y exigente repecho, y alcanzaremos la cuerda del Morezón, que recorreremos hacia la izquierda, en busca del pico, con vistas ya impresionantes de la Laguna Grande. Unos minutos más tarde, podremos contemplarla en todo su esplendor desde la cumbre del Morezón (2389 m.).



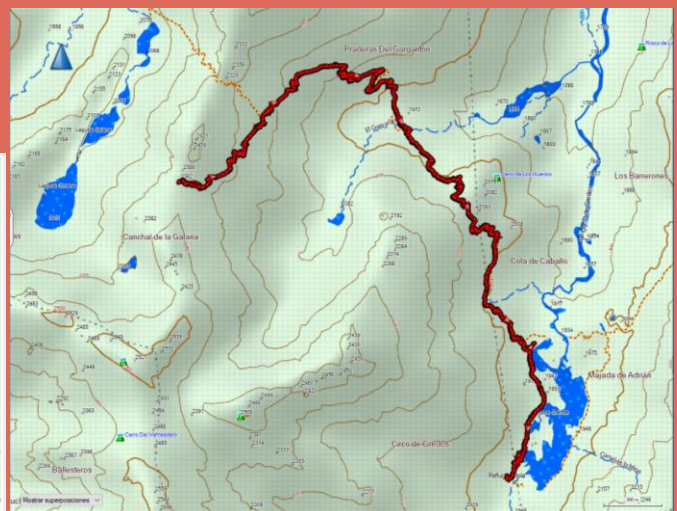
Tras un breve descanso en la cima, volveremos a recorrer el mismo tramo de la cuerda, continuándolo un poco más allá, y girando hacia la derecha para iniciar el descenso. Un bonito barranco nos encaminará hacia la vereda del Refugio del Rey, que apenas rozaremos, pues buscaremos un enlace más directo (y sí, de bajada un poco más empinada) con el camino de la Laguna. Una vez alcanzado éste, nos queda una agradable caminata, con nuevas y fantásticas vistas del Circo y La Laguna desde el Mirador de Barrerones. En el tramo final, bordearemos la Laguna por la izquierda, y así llegaremos al refugio Laguna Grande (antiguo Elola), nuestro destino.

Si por las condiciones climatológicas o de nieve no fuera posible la subida al Morezón, alcanzaríamos la Laguna Grande por el camino directo (3 horas).



SÁBADO 1 DE JUNO LAGUNA GRANDE-PORTILLA DEL REY (CINCO LAGUNAS)-LAGUNA GRANDE

DURACIÓN	8-9 horas
DISTANCIA	16 Km.
DIFICULTAD	ALTA
ALTURA MÍNIMA	1928 m.
ALTURA MÁXIMA	2329 m.
A\$C. ACUMULADA	1121 m.
DES. ACUMULADO	1121 m.



Tras pasar nuestra primera noche en el Refugio, y tomar el desayuno, iniciaremos nuestra ruta de hoy. Bordeando la Laguna Grande por nuestra izquierda, nos dirigiremos hacia el desagüe de la misma, donde nuestro sendero confluye con la Trocha Real que viene desde Candeleda, y fue mandada construir por Alfonso XIII para acceder por ella al corazón de la Sierra. Caminaremos por

ella en constantes zig-zag, en la ladera del Cerro de los Huertos, hasta llegar al Collado del Gargantón, bajo el Risco Negro. Las vistas serán ya magníficas, y se irán ampliando mientras descendemos hasta las praderas de este solitario y bello paraje. La inmensa mole de la Mogota del Cervunal o Cabeza Nevada (2433 m.), nos aparece justo delante. En lontananza, también se divisan el Almanzor (2591 m.) y la Galana (2572 m.), los dos picos más altos de la Sierra, con sus característicos perfiles.



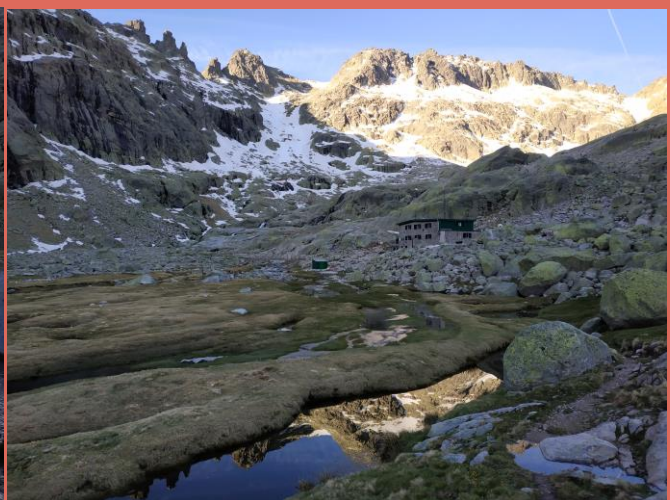
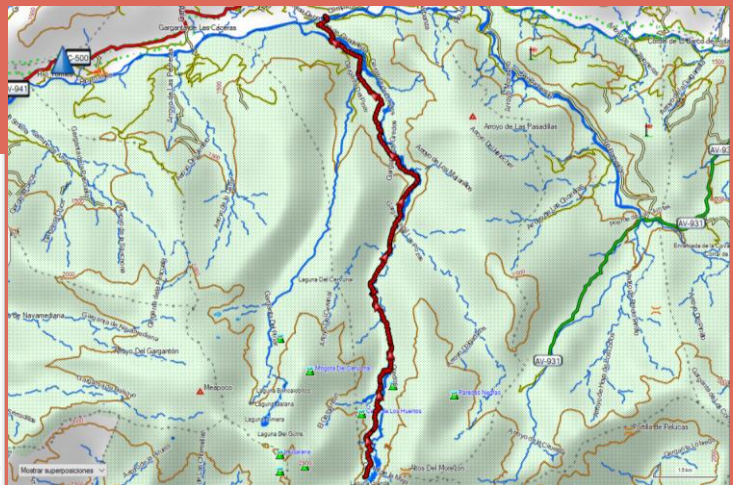
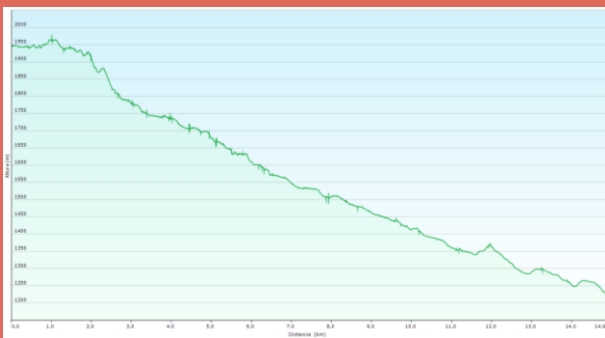
Después de cruzar el arroyo, ante nosotros se presenta el tramo más largo de subida, por una trocha bien señalizada, que primero serpentea por la ladera sur de la Cuerda del Cervunal y después progresa entre peñascos. Termina el sendero, y el ascenso por una exigente pedrera nos permitirá coronar la Portilla del Rey (2329 m.), también conocida como portilla de la Media Luna. El premio no puede ser más gratificante, con unas vistas espectaculares del Circo de Cinco Lagunas. Además, se puede contemplar la Garganta del Pinar, la Portilla de Cinco Lagunas, La Hoya de las Berza, el Risco del Gutre y el Meapoco.

Si las condiciones lo permiten, una corta y escarpada cresta nos llevará, a nuestra derecha, hasta el Portillo del Pluviómetro (2.322 m.), al pie de la Mogota del Cervunal. Un vertiginoso descenso nos hará enlazar con la senda por la que vinimos, que nos conducirá de vuelta a la Laguna Grande y al Refugio.



DOMINGO 2 DE JUNIO**LAGUNA GRANDE-NAVALPERAL DE TORMES**

DURACIÓN	6-7 horas
DISTANCIA	17 Km.
DIFICULTAD	MEDIA-ALTA
ALTURA MÍNIMA	1236 m.
ALTURA MÁXIMA	1953 m.
AŞC. ACUMULADA	281 m.
DES. ACUMULADO	885 m.



Hoy tocará madrugar para iniciar el descenso hasta Navalperal de Tormes, recorriendo completa la majestuosa Garganta de Gredos, de sur a norte. Volveremos a bordear la Laguna Grande por nuestra izquierda, llegaremos hasta el final de la Cola de Caballo y enfilaremos la garganta, mientras vamos salvando con la mayor destreza posible los múltiples obstáculos de piedra que el recorrido va

ofreciendo. Después de un trecho, los escalones rocosos (Risco de los Barrerones, Riscos Amarillos, Riscos de las Fuentes ...) se irán alternando con prados empapados de agua, propios de esta época de deshielo. Si volvemos la vista atrás, aún podremos capturar las últimas imágenes del Circo de la Laguna Grande, que ha sido nuestra casa estos días.



Tendremos que salvar en más de una ocasión torrentes de agua más o menos anchos, ya veremos si en alguno de ellos habrá que quitarse las botas. Poco a poco, el terreno se va apaciguando, y llegaremos a la Majada de los Labradillos, y al refugio del mismo nombre. A partir de aquí, nuestro camino discurre por una senda bien señalizada, que continúa paralela al río de la Garganta, cuyo cauce repleto de guijarros se va ensanchando considerablemente.

Un giro a la izquierda y un repecho, seguidos de una agradable senda de media ladera, nos conducirán a la confluencia con la senda de la Garganta del Pinar, que lleva a Cinco Lagunas. Pero nosotros ya estamos terminando nuestra ruta, y torceremos a la derecha para desembocar, un poco más adelante, en la agradable arboleda que resguarda el Tormes. Tras cruzar el río, un último esfuerzo y alcanzaremos Navalperal, donde nos espera una merecida recompensa en el bar Marinazo.

Tras la comida, emprendemos el regreso a Albacete, poniendo así punto a final a este largo fin de semana de montaña en estado puro.

