



# A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

## LA MIRA Y LOS GALAYOS

20 de Abril de 2024



### INTRODUCCION

La Sierra de Gredos es la sierra de mayores dimensiones del Sistema Central. En ella se alcanza la máxima altitud de la cordillera en el pico Almanzor (2592 m). La sierra se divide en tres sectores: el sector Occidental, que incluye la sierra de Béjar; el Central, comprendido entre los puertos de Tornavacas y Puerto del Pico; y el Oriental, que llega hasta el valle medio del Alberche.

En este estudio analizaremos solamente el sector Central de la sierra, por ser el de más envergadura. Además del Almanzor, algunas de las cimas más elevadas son: La Galana (2572 m), Risco del Gutre (2549 m), Cuchillar de las Navajas (2494 m), Peñón del Casquerazo (2436 m), Mogote del Cervunal (2426 m), Meapoco (2413 m), Covacha (2395 m), Morezón (2389 m), La Mira (2343 m) o Los Campanarios (2249 m).

La sierra hace de barrera entre las dos mesetas. La meseta sur se encuentra más baja, con la base de las montañas a 350-500 m, mientras que en la meseta norte la base se sitúa por encima de los 1000 m. Así pues, el desnivel de la vertiente sur es muy superior, en algunos casos con diferencias de 2000 m. Esto origina que las gargantas de la cara sur sean más abruptas, con una mayor inclinación; mientras que las de la cara norte se caracterizan por ser más suaves y cuentan con un modelado glaciar en su parte alta. Algunas de estas lenguas glaciares llegaron a superar los 5 km y descendieron hasta los 1500 metros de altitud.



### GEOMORFOLOGÍA

La sistematización más completa de la morfología glaciar en la vertiente Norte es la realizada por Eduardo Martínez de Pisón y J. Muñoz Jiménez. Para estos autores, hacia el Tormes existieron durante el Cuaternario, 16 glaciares, acogidos a las principales fracturas que compartimentan el macizo y orientados, predominantemente, hacia el Norte, si bien en algún caso importante los rumbos son al W.NW. Los circos quedan situados en torno a los 1800m. y las lenguas, con recorridos que oscilan de uno a casi seis kilómetros -en el aparato mayor (glaciar de Bohoyo)-, dejan sus depósitos frontales más bajos a cotas entre 1400 y 1500 metros. En las laderas septentrionales de la Sierra del Barco -espólón occidental de la de Gredos-, las características del glaciarismo son similares a las anteriores, con recorridos de lenguas más cortos (2 a 3 Km.) y depósitos frontales entre 1500 y 1300 m., según cartografía de Pedraza y López. En las elevadas cabeceras de las gargantas se puede observar la morfología glaciar, crionival y torrencial más desarrollada de todo el

centro de la Península, existiendo áreas, como la que circunda al pico Almanzor (englobando los tramos superiores de las gargantas de Gredos, el Pinar y Bohoyo, vertientes al N. y de Alardos, Lóbrega y Blanca, vertientes al S.) o la que forma el núcleo central de la Espalдар de los Galayos-La Mira. Información adicional Página 3 de 6 Sierra del Barco, que presenta un relieve de verdadero aspecto alpino, único en el Sistema Central.

## CLIMA

La orografía de la sierra explica el clima que nos podemos encontrar en esta. De manera general, la vertiente sur, que recibe de lleno los frentes atlánticos del SW, es la más lluviosa, aunque la zona de sotavento pegada a la divisoria también registra una gran cantidad de precipitación.

Respecto a las temperaturas, la sierra es mucho más cálida en su vertiente sur, más baja, mientras que en la norte las temperaturas son más frescas. La excepción es el Valle Alto del Alberche, situado a una mayor altitud.

Además, en la sierra nos encontramos con varios pueblos en altitudes superiores a los 1400 metros, cuya temperatura media desciende de los 9-10°C.

## FLORA

Observamos una variación vegetal, íntimamente relacionada con la altitud a medida que ascendemos; encina, castaño, aliso, serval, abedul, álamo temblón, sauce, melojo, sustituido en diversas zonas por el pino. En las zonas altas predomina el matorral de piornos, enebros rastreros y también distintas variedades de manzanilla. En la Sierra de Gredos se han distinguido cuatro pisos de vegetación. El piso basal o piso de la encina; el piso del roble melojo; el piso del piorno serrano cuya vegetación está dominada por la leguminosa *Cytisus oromediterraneus*; y el piso de los prados de las cumbres, donde habitan plantas de pequeño porte que se han adaptado para soportar las duras condiciones de la alta montaña.

Piso de la encina 300-550 m

Piso del roble melojo 550-1.800 m

Piso del piorno serrano 1.800-2.300 m

Piso de los prados de cumbres 2.300-2.592 m.

Existen endemismos dentro de la Flora de Gredos: *Androsace vitaliana* subsp. *Aurelii*, *Antirrhinum grosii*, *Armeria bigerrensis* subsp. *bigerrensis*, *Centaurea avilae*, *Dianthus gredensis*, *Misopates rivas-martinezii*, *Santolina oblongifolia*, *Saxifraga pentadactylis* subsp. *almanzorii*, *Scrophularia bourgeana*, *Scrophularia reuteri*, *Sedum campanulatum* y *Sideritis borgiae* subsp. *Relegata*.

## FAUNA

Las principales especies animales son la cabra montés (*Capra pyrenaica*), el corzo (*Capreolus capreolus*), la perdiz roja (*Alectoris rufa*), el águila real (*Aquila chrysaetos*), águila imperial (*Aquila adalberti*), halcón abejero (*Pernis apivorus*), buitre negro (*Aegypius monachus*) y buitre leonado (*Gyps fulvus*).

Los endemismos faunísticos de Gredos son:

Sapo de Gredos (*Bufo bufo gredosicola*)

Salamandra del Almanzor (*Salamandra salamandra almanzoris*)

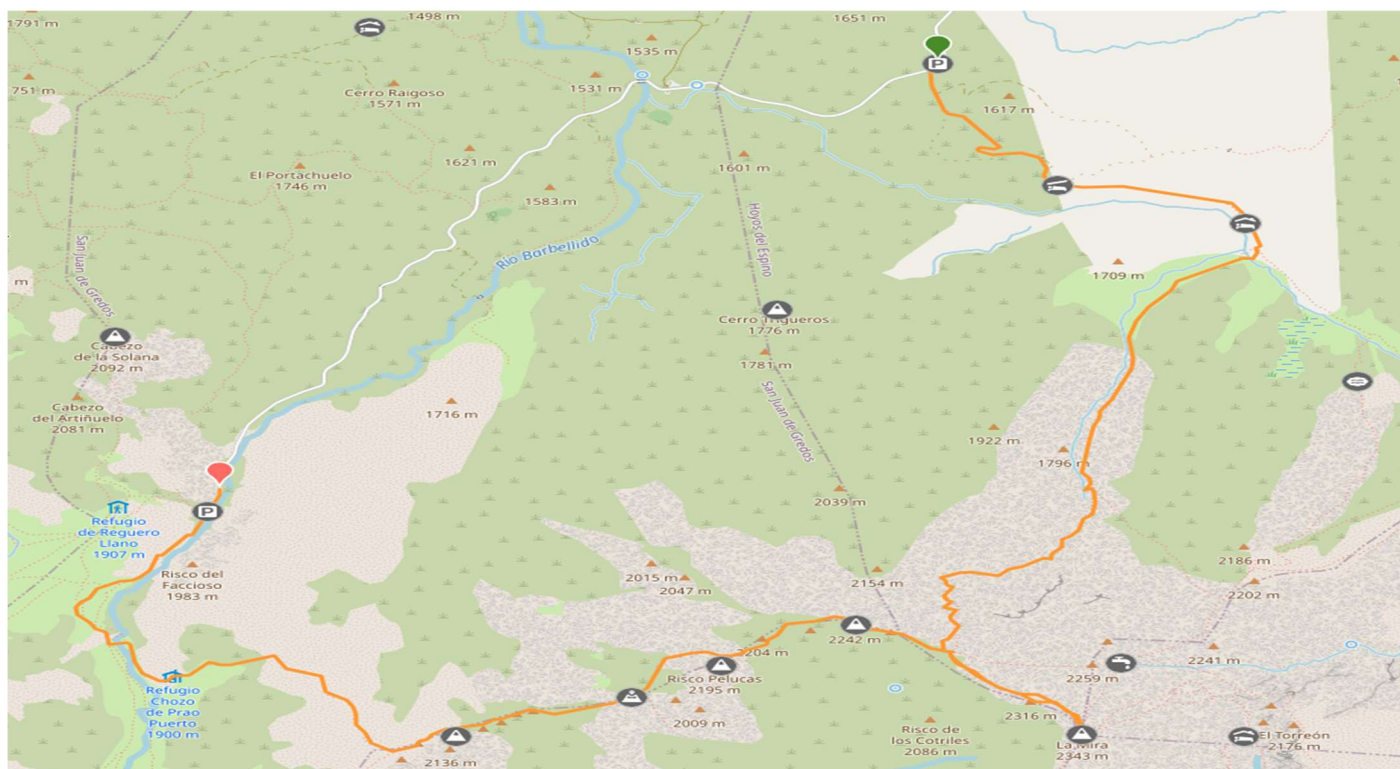
Topillo Nival Abulense (*Microtus nivalis abulensis*)

Cabra Montés de Gredos (*Capra pyrenaica victoriae*)

Lagartija Carpetana (*Iberolacerta cyreni*)

## Descripción de los itinerarios

### Ruta Corta:



La marcha se inicia en el km 6 de la carretera Hoyos del Espino-La plataforma comenzando con unos 3 primeros km prácticamente llanos que nos conducen al inicio de la Garganta de La Covacha.

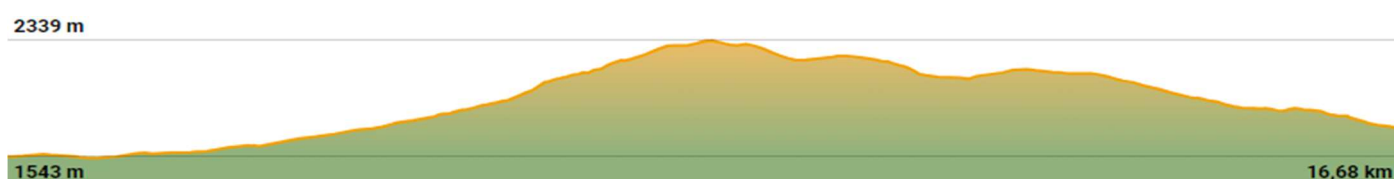
A partir de ahí se inicia una suave ascensión que en aproximadamente 2.5 km nos conducirá a la Garganta de los Conventos por donde continuará nuestra ruta hacia el inicio de la subida hacia La Mira en el km 7.3 de nuestra ruta.

En algo más de un km alcanzaremos nuestra cumbre del día. Dado que la subida hacia La Mira es un recorrido de ida y vuelta se podría evitar acortando la ruta en unos 2.2 km y unos 140m de desnivel tanto positivos como negativos.

A partir de aquí iniciaremos el descenso hacia Las Molederas y el Risco de Las Pelucas para, a partir de aquí, iniciar un suave descenso hacia el refugio Chozo de Prao y La Plataforma donde nos recogerá el autobús.

### RECORRIDO RUTA CORTA. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Km 6 plataforma	1543 m	0 km	-	-	-	0'
Garganta la Covacha	1867 m	5,4 km	324m	10m	2h 00'	2h 00'
La Mira	2337 m	8,4 km	470m	185m	1h 30'	3h 30'
Final: Plataforma de Gredos	1543 m	16,1 km	133m	781m	2h 30'	6h 00'

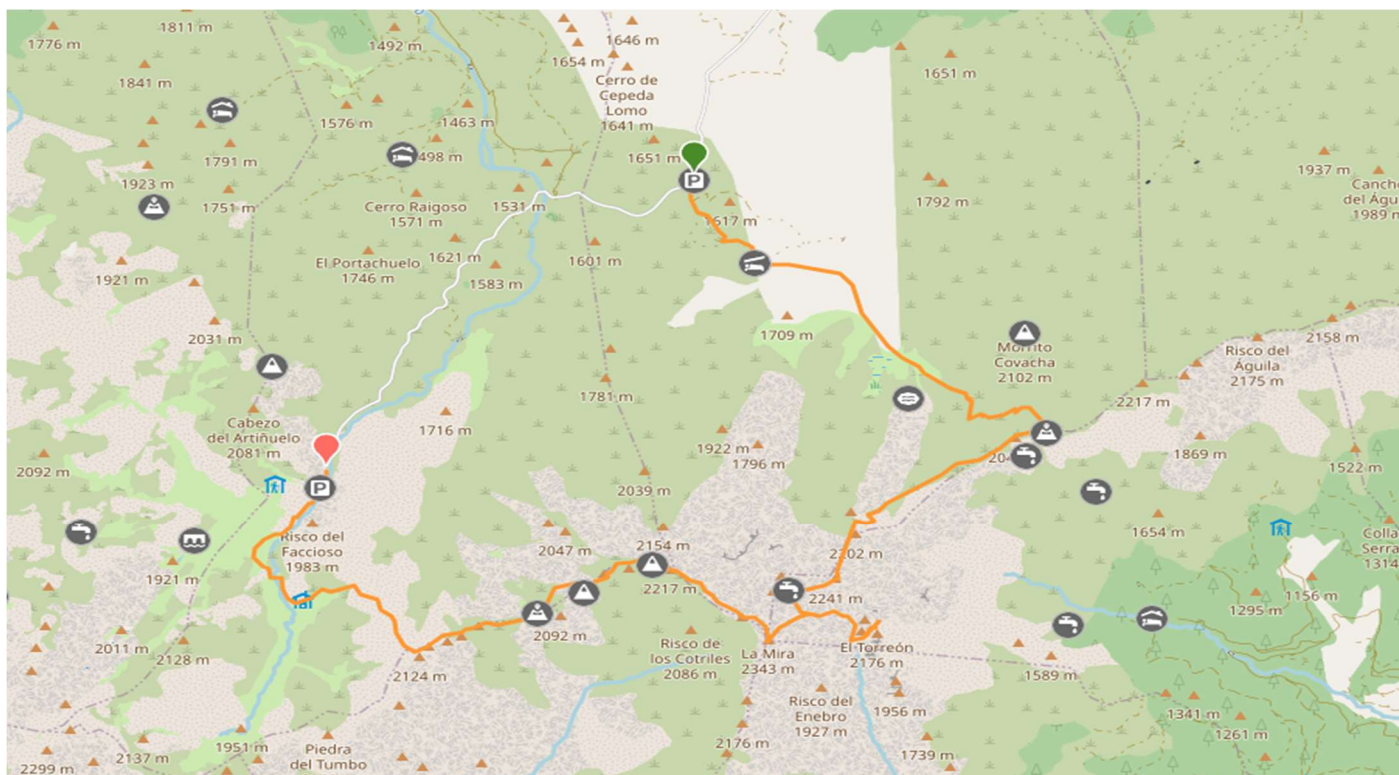


## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD RUTA CORTA:

Horarios ruta 		6 horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:34. Ocaso: 21:05		
Distancia y desniveles		 <b>16,1 km</b>	 <b>+ 980 m</b>	 <b>- 765 m</b>
Tipo recorrido		 <b>Travesía</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc....)</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>		
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.</li> </ul>		
<b>E</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida + 900 m. Desnivel acumulado de bajada: - 700 m.</li> <li>Longitud: 16 km. Tiempo de marcha sin paradas: 6 h.</li> </ul>		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula). EN LOS DÍAS PREVIOS SE COMUNICARÁ SI SON NECESARIOS CRAMPONES Y PIOLET		
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: <b>626716640</b>	GREIM Barco de Avila: <b>920342002</b>
Cartografía				

**¡IMPORTANTE:** Dada las últimas nevadas caídas en Gredos puede ser necesario llevar crampones y piolet.  
Se confirmará en correo en días previos a la actividad!

## Ruta Larga:



La marcha se inicia en el km 6 de la carretera Hoyos del Espino-La plataforma a través de la senda balizada como PR-AV-18 Puerto del Peón. Los primeros 4 km son de suave ascensión que nos lleva hasta la zona donde nace el arroyo de la covacha.

Continúa la senda por un empinado zig-zag para, ya llegando al collado, suavizarse la pendiente de nuevo y atravesar las esponjosas turberas y praderas de altura encharcadas que caracterizan al Puerto del Peón (2.028 m).

Seguimos la senda hitada que nos llevará a lo que hoy queda del Refugio de los Pelaos. En este punto podemos tomar la decisión de desviarnos hacia el Refugio Victory y llegar a la Punta Don Servando o continuar la subida hacia la Mira.

En esta parte nos encontramos las subidas mas duras del día y ya que se trata de un recorrido de ida y vuelta podemos evitarlo acortando nuestra ruta en 2.7 km y evitando unos 465m de desnivel tanto positivo como negativo.

Desde esta parte alcanzaremos la cumbre de La Mira en una pequeña subida de unos 500 m.

A partir de aquí iniciaremos el descenso hacia Las Molederas y el Risco de Las Pelucas para, a partir de aquí, iniciar un suave descenso hacia el refugio Chozo de Prao y La Plataforma donde nos recogerá el autobús.

### RECORRIDO RUTA LARGA. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.






PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo a inicio
			Subidas	Bajadas		
Inicio: Km 6 ctra. plataforma	1543 m	0 km	-	-	-	0'
Puerto Peón	2028 m	6,0 km	500m	15m	2h 30'	2h 30'
Galayos	2133 m	11,3 km	450m	345m	2h 25'	4h 55'
La Mira	2340 m	13,3 km	435m	185m	1h 30'	6h 25'
Final: Plataforma de Gredos	1543 m	20,5 km	133m	781m	2h 20'	8h 45'

2340 m

1543 m

21,71 km

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD. Ruta Larga:

Horarios ruta 		8h 45m horas (Tiempo estimado sin paradas) Orto: 7:34. Ocaso: 21:05		
Distancia y desniveles		 20,5 km	 + 1.515 m	 - 1.305 m
Tipo recorrido		 <b>Travesía</b>		
Dificultad		<b>Física</b>	<b>MUY ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>ALTA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 °C</li> <li>Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.</li> <li>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas</li> <li>En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos que no se juzguen infrecuentes, aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario (niebla, viento, calor extremo, etc....)</li> </ul>		
<b>I</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales.</li> </ul>		
<b>D</b>	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinados.</li> </ul>		
<b>E</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desnivel acumulado de subida + 1500 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1300 m.</li> <li>Longitud: 22 km. Tiempo de marcha sin paradas: 8h 45m.</li> </ul>		
Perfil del participante		Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio		Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula). EN LOS DÍAS PREVIOS SE COMUNICARÁ SI SON NECESARIOS CRAMPONES Y PIOLET		
Material recomendado		Impermeable y ropa de abrigo de reserva, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias		Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 143,925MHz Coordinador: <b>626716640</b>	GREIM Barco de Avila: <b>920342002</b>
Cartografía				

**¡IMPORTANTE:** Dada las últimas nevadas caídas en Gredos puede ser necesario llevar crampones y piolet.

**Se confirmará en correo en días previos a la actividad!**

## NORMAS DE SEGURIDAD Y ADVERTENCIAS

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarle antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante otorga a la organización el derecho de excluirle de participar.**

## LOGÍSTICA. Transporte. Precio. Inscripciones

### TRANSPORTE

#### En autobús.

Los siguientes horarios son orientativos y pueden variar sustancialmente en función de las condiciones meteorológicas existentes o de otros incidentes que se puedan presentar.

- Salida de Canillejas (C/ Alcalá 634): 7:00
- Salida de Plaza de Castilla (Deposito del Canal): 7:15
- Las Rozas (Rotonda Carrefour): 7:40
- Inicio de las marchas: 10:00
- Finalización de las marchas: 19:00
- Salida de la Plataforma de Gredos: 19:20
- Llegada a Madrid (Canillejas): 22:30

Se estará en el autocar con, al menos, 15 minutos de antelación sobre la hora prevista de regreso.

### PRECIO

- Federados (con Licencia A o superior) **18€.**
- Otros. (Incluye seguro 3€/día) **21€.**

Los colaboradores y coordinadores tendrán un **descuento de 3€ sobre el precio correspondiente.**

### INSCRIPCIONES

Directamente en la [web del club](#). A partir del **7 de Abril de 2024** a las **22h.**

**PAGO:** Precio total mediante tarjeta a través de la web del club.

**De no hacerse efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas posteriores al apunte, la inscripción se considerará anulada.**

### ANULACIONES

Las condiciones de anulación son las definidas en el apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades.

### COORDINADOR

José Luis Sánchez: 606133332 - jlsanchezgil@gmail.com