



Montañismo en la Sierra de Gredos (Ávila) “MEDIA INTEGRAL DEL CIRCO DE GREDOS” 26 de octubre de 2019

Recorrido de Alta Montaña por la zona de crestas del Circo de Gredos.

➤ *Recorrido, lugar de salida y regreso.*

Partiremos de La Plataforma de Gredos (Hoyos del Espino) y ascenderemos al Morezón por su ruta normal. Desde ahí, iniciaremos el conocido cresterío del Cuchillar de Cerraillos, a veces por la zona Norte y a veces por la Sur, donde empezarán las trepadas y destrepes.



Coronaremos el Risco de las Hoyuelas, y la portilla del mismo nombre. Caminaremos ahora a media ladera por el lado norte de la arista, hasta llegar a la Portilla de los Tres Hermanitos, donde descenderemos por la canal homónima hasta el punto en



el que remontaremos la Canal de los Machos, llegando a la portilla del mismo nombre. Coronaremos el Casquerazo (2.437m). y emprenderemos el camino de vuelta descendiendo la Canal de los Machos, hasta la Laguna Grande. Desde aquí solo quedará el conocido camino de Los Barrerones hasta la Plataforma de Gredos de nuevo.



➤ *Dificultad y otras informaciones de la ruta.*

Tipo de actividad: MONTAÑISMO.

La actividad transita, en su mayoría, por terreno de alta montaña. Se requerirá el uso de las manos en algunos puntos y relativa experiencia en transitar por terreno de alta montaña: pedreras, gradas y escalones.

➤ *Dificultad:*

Dificultad física: **ALTA.**

Dificultad técnica: **ALTA.**

Actividad exigente, tanto física como técnicamente. NIVEL ALTO.



DIFICULTAD MIDE: 4-3-4-4 (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE

MEDIA INTEGRAL CIRCO DE GREDOS.

	Horario	7 h 45 min		4 Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	1.098 m		3 Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	1.098 m		4 Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	16,4 km		4 Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular.		0° Pendiente de nieve muy probable
	Tres estaciones tiempos estimados según			

DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas: 16,40 Km.

DESNIVEL SUBIDA: 1098 m.

DESNIVEL BAJADA: 1098 m.

ALTURA MÁXIMA (Casquerazo): 2.437 metros.

ALTURA MÍNIMA (Plataforma): 1.750 metros.





➤ HORARIO PREVISTO: 8 horas (sin contar paradas y descansos).

➤ Alternativa/as:

Descenso directo por Canal de los Hermanitos y Canal de los Machos al Circo.
Descensos del Morezón al Circo por Majada Adrián o por Cuerda del Cuento
(Barrerones)

➤ MATERIAL NECESARIO.

El material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad.

Pudiéndose impedir realizar la actividad a los participantes que no tuvieran dicho material conforme a unos mínimos de seguridad.

Material técnico mínimo:

Obligatorio

- Botas de montañismo (descartar calzado, que, aun siendo deportivo, no sea específico para senderismo)
- Mochila de día (descartar bolsas, mochilas promocionales con hombreras de cuerda, etc...).
- Pantalones de montaña largos (descartar leggings, mallas y pantalones cortos).
- Guantes y prenda de abrigo para la cabeza.

Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a lo expuesto de la ruta al viento en las partes más altas.

Material de seguridad: gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios, pequeño botiquín general (medicaciones específicas si está en tratamiento y fuera necesario). Recomendables bastones de trekking.

Comida: Bocadoillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc. Lo necesario para un tentempié a media mañana y la comida del mediodía.

Agua: 2 litros por persona ¡¡ No hay agua en todo el camino!!

Atención a la previsión meteorológica y adecuar el material a las condiciones del medio ese día.

Consultarlo la tarde antes para adaptar la ropa de repuesto y de abrigo (especial atención a la lluvia, viento o frío).



➤ **LUGAR y HORA DE SALIDA.**

A las **6:30 h.** del Colegio Oviedo (Campus universitario Miguel de Unamuno).

➤ **SEGURO:** Aquellos que no estén federados en montaña o no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es **1,87 €** por un día de esta actividad.

- **PRECIOS:** Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **27 €.**
Comunidad Universitaria: **24 €.**
Ajenos: **30 €.**

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: **12** personas para que se realice la actividad.

Máximo: **12.**

➤ **RESERVA y ANULACIÓN:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.

Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

➤ **INSCRIPCIONES:**

Del **martes 24 de septiembre al jueves 24 de octubre de 2019** o hasta que se agoten las plazas.

- En el Servicio de E. F. y Deportes de la USAL. Plaza San Bartolomé, 1.
- Horario: De lunes a jueves de 9:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 horas.
Viernes de 9:00 a 14:00 horas.



➤ **ACLARACIONES:**

Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimativos y pueden variar, en algunos casos INCLUSO horas, según la experiencia de los participantes. En el caso de que las condiciones (meteorológicas, del grupo, etc.) fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, existen dos posibilidades:

- alterar el orden de la ruta.
- desarrollar alguna actividad alternativa (de menor duración y nivel de exigencia).

La elección de las actividades, el orden en que se desarrollarán, así como la decisión de anular, por motivos de seguridad corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

Actividad diseñada y textos elaborados por:

- Pablo Nieto Santos (Guía de Media montaña).
- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).