



## EL ESPALDAR DE LOS GALAYOS (Guisando - Los Galayos - Km6 Plataforma de Gredos). 7 de octubre de 2023.

- **LUGAR:** SISTEMA CENTRAL. Macizo Central de la Sierra de Gredos. Términos municipales de Guisando, Navarredonda de Gredos, El Arenal y Hoyos del Espino.
- **CARACTERÍSTICAS:** Travesía con inicio la localidad abulense de Guisando. Actividad de montañismo. En la que el recorrido se realizará por senderos de montaña y algunas zonas empedradas sin camino marcado llegando a cotas de alta montaña.
- **SITUACIÓN:** El Macizo Central de la Sierra de Gredos está situado en el extremo sur de la provincia de Ávila. La travesía recorre una de las zonas más famosas de todo el Sistema Central, pero por un recorrido muy poco frecuentado.



*Torreón de Los Galayos (foto: Jairo Hernández)*



➤ **RECORRIDO:**

Secuenciación:

*Nogal del Barranco (1.107m.) – Collado del Yelmo – Espaldar de Los Galayos – Trocha Palomo – Prao de Los Pelaos – Opción de subir a la cima de La Mira – Garganta de los Conventos – Km6 Carretera Plataforma de Gredos (1.555m.)*

➤ **DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:**

*La ruta parte desde el la Plataforma del Nogal del Barranco (Guisando). Desde aquí tomaremos la calzada empedrada del famoso Carril de Los Galayos, pero que abandonaremos al poco para ascender por la Senda Ecológica al Collado del Yelmo, ya en la cuerda del Galayar.*

*Desde aquí ya solo queda remontar todo el cordal sin camino marcado como tal. En una primera parte el sendero transita por algún piornal para luego ya llegar a la pura roca a la altura de las agujas de Los Galayos.*

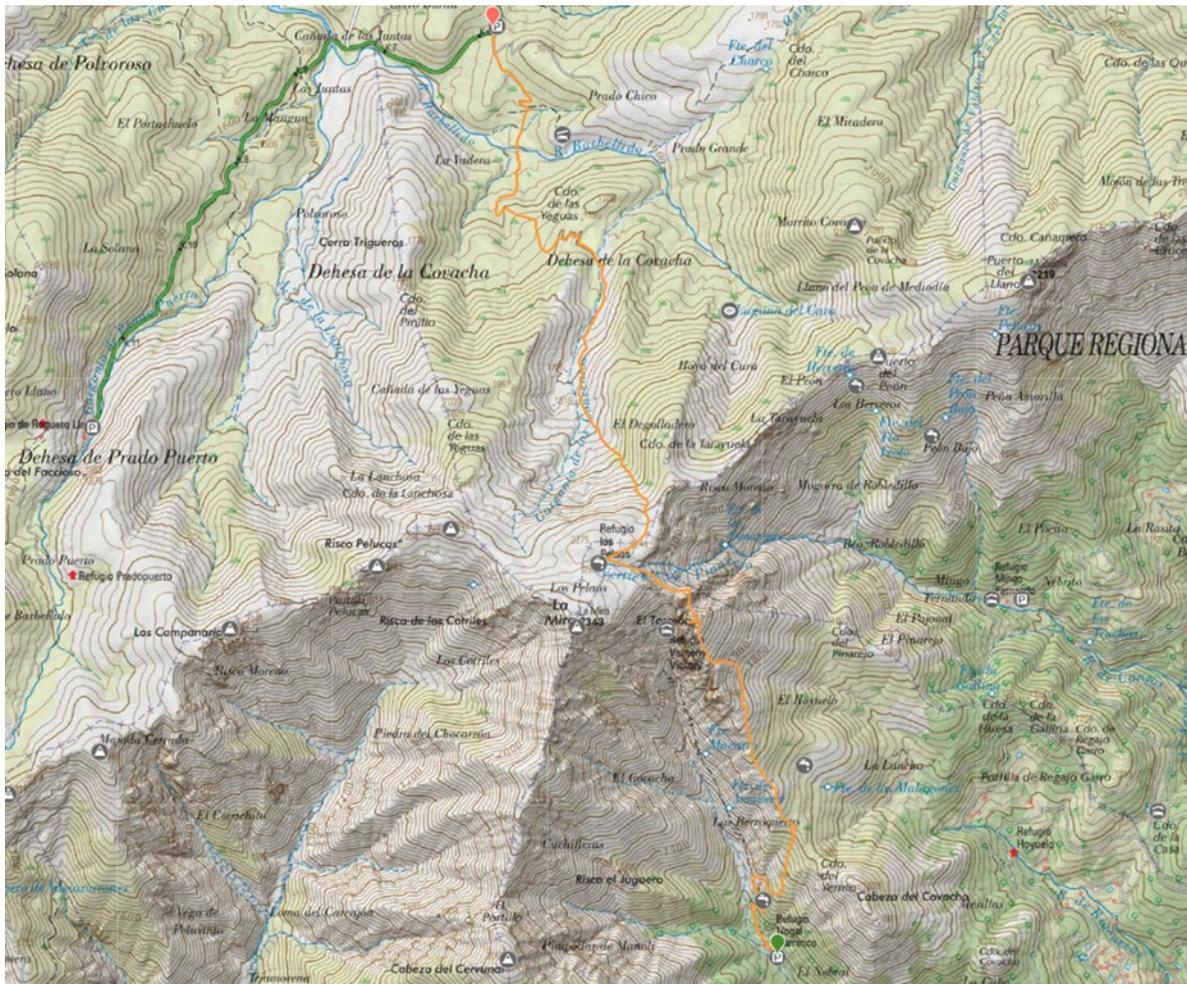
*En esta parte alta hay algún tramo algo expuesto, pero no difícil.*

*Una vez casi en la zona más alta de Los Galayos, a los pies del Gran Galayo, tendremos que tomar la Trocha Palomo, un camino marcado por una espectacular veta de cuarzo blanco, la cual nos hace atravesar la última parte de la Cresta de la Catedral para dar a la vertiente de la Canal Seca, la cual atravesaremos en diagonal para llegar a las praderas del Prao de los Pelaos, donde se encuentran las ruinas del antiguo Refugio de Arenas, uno de los primeros de toda la sierra y que cuenta con una fuente.*

*Aquí tendremos la opción de ascender a la cima del Pico de la Mira y volver al mismo punto. Esto siempre y cuando vayamos bien de horario, ya que en principio no se contempla en la ruta.*



Desde el Prao de los Pelaos continuaremos un poco hacia el Este hasta la cabecera de la preciosa Garganta de los Conventos, por donde descenderos hasta llegar a la Garganta de la Covacha, la cual cruzaremos por un puente y llegaremos hasta el parking del Km6 de la carretera de la Plataforma de Gredos.





➤ **DIFICULTAD: 4-3-3-4 (M.I.D.E.).**

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

<b>MIDE</b>				Espaldar de Los Galayos
horario	6h 5'		4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1280 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	816 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,2 Km		4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2023.				

### Factores de riesgo

- En la parte del Espaldar habrá zonas de pedreras y alguna zona un poco expuesta pero no difícil.

### Vías de Escape:

- En primer término, tenemos de escapatoria el Collado del Yelmo que nos bajaría a El Hornillo o más arriba, por la Canal del Gran Galayo podemos descender al Refugio Victory y tomar el Carril de los Galayos.

**DISTANCIA GEOMÉTRICA** o con alturas: 12,5 kilómetros.

**ALTURA MÁXIMA** (Prao de Los Pelaos): 2.254 metros.

**ALTURA MÍNIMA** (Plataforma de Nogal del Barranco): 1.107 metros.

**ALTURA SALIDA** (Plataforma de Nogal del Barranco): 1.107 metros.

**ALTURA LLEGADA** (Km 6 Cta. Plataforma): 1.555 metros.

**ASCENSO ACUMULADO:** 1.280 metros.

**DESCENSO ACUMULADO:** 816 metros.

**HORARIO ACTIVIDAD** (estimación M.I.D.E.): 6 horas (sin contar paradas y descansos).



\* Tendremos la opción de ascender al pico de La Mira si vamos en buen horario (+1,5km y 85D+).

**Nota:** Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

➤ **ALTERNATIVA/AS:**

1ª ruta alternativa: en caso de mal tiempo podemos ascender a Los Galayos por la ruta normal del Carril de los Galayos.

2ª ruta alternativa: otra opción, en caso de muy malas condiciones en altura, sería desde el Nogal del Barranco ascender al Collado del Yelmo y desde allí seguir la Senda Ecológica hasta la localidad de El Hornillo o El Arenal.

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

**Importante: el material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que porte un material inadecuado.**

**Material específico obligatorio:**

- Importante llevar una mochila de 30-35 litros.
- Debido a la pequeña diferencia en horas entre la duración de la actividad y las horas de luz disponibles se recomienda específicamente llevar un *frontal o linterna*.

**Material personal mínimo:**

- Botas o zapatillas de montaña resistente.
- Ropa térmica y de recambio.
- Bastones (opcionales).
- Pantalón largo.



- Forro polar o sudadera.
- Cazadora (plumas, chaqueta de fibra o similar).
- Cortavientos o chaqueta impermeable.

\* Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a que una parte importante de la ruta estará muy expuesta al viento.

#### Material de seguridad:

- Gafas de sol
- Crema solar (factor alto) y protector de labios
- Medicaciones específicas.

Comida: bocadillos, fruta, frutos secos, chocolate, etc.

Agua: 1,5 litros por persona (pasaremos por la fuente de los Pelaos pero no podemos asegurar que lleve agua).

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).

#### ➤ HORA DE SALIDA Y LUGAR DE SALIDA.

A las 7:00 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 2,04 €.

➤ PRECIOS\*: Comunidad Universitaria: 14 €.

Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: 17 €.

Ajenos: 21 €.



➤ **INSCRIPCIONES:**

Del 18 de septiembre al 5 de octubre de 2023 o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es)

No se atenderán correos anteriores a las 9 h. de la mañana del primer día de inscripción.

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: 35 personas para que se realice la actividad.

Máximo: 40.

➤ **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).

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 (consultar [Web](#)).



➤ **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, capacidades del grupo, etc., fuesen tales que impidieran el desarrollo de la actividad en condiciones aceptables de seguridad, se podrá variar el itinerario o incluso suspender la actividad. Esta decisión corresponde ÚNICAMENTE a los guías responsables de la actividad (Técnicos Deportivos).

**Actividad diseñada y textos elaborados por:**

- Jairo Hernández (TDEM II Media Montaña).
- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).

**ANEXO I**

**MIDE (Método de Información De Excursiones)**

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <p><b>Medio.</b> Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>	
 <p><b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>	
 <p><b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>	
 <p><b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	<p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euomide.info](http://www.euomide.info)