



CUERDA DE GREDOS ORIENTAL

*Gredos, que en la robusta primavera
de mi vida llenó de mi alma el vaso
con visiones de gloria que hoy repaso
junto a esta mar que canta lagotera.
¡Aquel silencio de la innoble roca
lleno de gesto de cordial denuedo!*

- Miguel de Unamuno (1911) -

Fecha	Fin de semana del 22 al 23 de junio de 2019
Lugar y hora de encuentro	Colonia Piedrapartida Gavilanes (Ávila) Sábado 22 de junio, a las 8:30h. Se ruega puntualidad
Transporte	En vehículos particulares, aparcaremos en las proximidades de Gavilanes. El retorno desde El Puerto del Pico hasta el punto donde están los coches lo haremos en autobús o en taxi dependiendo del número de participantes.
Precio del Autobús/Taxi	Socios: 8 € (precio reducido por estar subvencionado por el Club) No socios: 15 € Si no eres socio envíanos tu nombre y teléfono a contacto@aristademidi.com
Dificultad	Nivel técnico: Medio-Bajo. No es necesario conocimiento de técnicas especiales de progresión en montaña, pero una parte importante del recorrido se hace por suelo rocoso, necesitando usar las manos en algún paso. Nivel físico: Alto. El recorrido supone 1.510 m de desnivel positivo entre la localidad de salida y el punto más alto del itinerario. Pero el desnivel acumulado se acercará a los 2.000 m. Distancia aproximada de 27 km, entre la mañana del día 22 y la tarde del 23. Además, iremos con más carga que en las excursiones de un día, al llevar más comida y los útiles para hacer vivac, y unos 4-5 litros de agua durante buena parte de la actividad. <i>Si tienes alguna duda sobre tu capacidad física o técnica no dudes en consultarnos escribiendo un email a contacto@aristademidi.com</i>

Descripción

Día 1 (13 Km y 1510m de desnivel)

La ruta parte del pueblo serrano de Gavilanes que se encuentra entre gargantas y frondosos bosques de pinos y robles. Este municipio se sitúa a 678 metros de altitud y ascenderemos hasta los 2188m del Cabezo de Gavilanes que es el punto con más altitud del municipio. Esta subida la realizaremos dirección Norte por la Garganta del Chorro pasando por imponentes saltos de agua como el de la Chorrera.



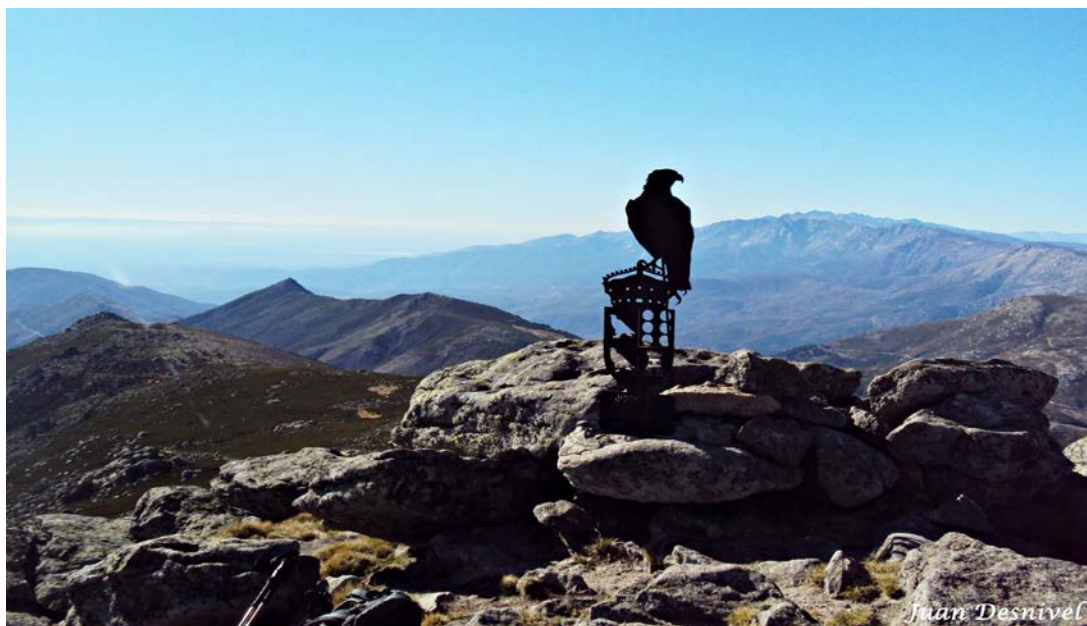
Una vez llegados al Cabezo giraremos al Oeste para bajar hacia el Puerto de Lagarejo (1573m), nacimiento de la Garganta La Eliza y que recibe su nombre de un antiguo lagar que encontraremos en ruinas. Allí pasaremos la noche tras unas 9 horas de camino.

Día 2 (14km y 500m de desnivel)

Al día siguiente continuamos dirección Oeste para llegar al Puerto de Serranillos (1557m), punto de comunicación tradicional entre el Valle del Alberche y el Valle del Tietar, y de ahí ascender al Toro (2022m) para finalizar en el Puerto del Pico (1352m) unas 6 horas después de nuestra partida.

<p>(Material OBLIGATORIO)</p>	<p><u>Ropa</u> de abrigo ya que las noches son frías, chaqueta impermeable cortavientos, gorro y crema solar para protegernos del sol, calzado de montaña con buena sujeción del tobillo, frontal. Saco de dormir (temperatura probable el primer día entre 5 y 10°C) y esterilla. Sino disponéis de saco o esterilla podéis alquilarlo en el club.</p> <p><u>Agua y alimento</u> suficiente para cada jornada (durante la travesía encontraremos agua en fuentes y arroyos durante el primer día, pudiendo llenar nuestras cantimploras por última vez unas 3 horas antes de la zona en la que haremos vivac. Al día siguiente encontraremos alguna fuente y arroyo, aunque no es seguro que cuente con agua). La recomendación es iniciar las 5 primeras horas de subida sin mucha carga de agua y a partir de ese punto es obligatorio llevar botellas, camelbags o cualquier otro recipiente para portear de 4 a 5 litros de agua por persona)</p> <p>IMPORTANTE:</p> <p>Gredos en esta época del año y en la zona en la que nos moveremos no cuenta con protecciones naturales contra el sol y el calor, se trata de un paisaje rocoso y con abundante piorno, por ello es imprescindible agua suficiente y protección solar.</p> <p>El material indicado será necesario utilizarlo, por lo que aquellas personas que no lleven alguno de estos elementos pueden sufrir no sólo incomodidades sino también incurrir en riesgos que se pueden extender al resto de compañeros de la excursión.</p>
<p>Previsión meteorológica</p>	<p>Meteoblue (Sierra de Gredos): https://bit.ly/2LGBsIG</p> <p>Las temperaturas mínimas y máximas pueden variar considerablemente a lo largo de la travesía en función de si nos encontramos en la vertiente norte o sur, y de la altitud.</p>
<p>Doodle (OBLIGATORIO)</p>	<p>Para confirmar vuestra asistencia y solicitar material de alquiler debéis apuntaros en la siguiente lista de Doodle: https://doodle.com/poll/adx7uzyq6mn9zeub</p>
<p>WhatsApp (recomendado)</p>	<p>Para conocer los últimos detalles sobre la actividad, cambios, preguntas, organizar coches, etc., os recomendamos que os apuntéis a este grupo de WhatsApp: https://chat.whatsapp.com/FcNaNPD7lXgFief9Td6mdZ (haz clic desde tu móvil)</p>

El Cabezo de Gavilanes con el Macizo Central de Gredos al fondo



NORMAS DE LA ACTIVIDAD

- Esta actividad está sujeta a modificación o cancelación si el Club o los organizadores lo consideran necesario por algún motivo.
- **Esta actividad tiene fecha tope de apuntarse el día 19 de junio, ya que hay que realizar la gestión del transporte.** Se pedirá el pago por transferencia del transporte, en concepto de reserva. (Cuenta de ARISTA DE MIDI nº ES52 2100 5713 1802 0001 2289 de La Caixa, indicando en *Concepto* el nombre, apellidos de la persona que va a asistir.)
- La escalada, la marcha en montaña y el montañismo son actividades que presentan un riesgo de lesión o incluso de muerte. Quienes practiquen estas actividades deben ser conscientes y asumir estos riesgos, así como ser responsables de sus propias acciones e implicación. Esta actividad NO estará guiada por profesionales. Los asistentes deben asumir

los riesgos inherentes a la misma. Ni los guías ni el Club se harán responsables de cualquier tipo de daño o lesión que pudiera producirse durante la actividad.

- Cada participante deberá prever que su indumentaria, alimentación, calzado, etc., así como sus condiciones físicas, serán las adecuadas para realizar la actividad.
- Es recomendable estar federado o disponer de un seguro de accidentes individual.
- El material se alquila bajo la única responsabilidad del prestatario, quien garantiza que tiene nociones para su uso y se responsabiliza del mismo.
- Los menores de edad y las personas con algún tipo de discapacidad deben consultar con la organización si la actividad se adapta a su condición.
- Los integrantes de esta actividad dan su consentimiento para la publicación en la página web del Club de las fotos y los vídeos en los que aparezcan. Responsable: CLUB DE MONTAÑA ARISTA DE MIDI - NIF: V85072965 Dir. postal: C/ Romero, s/n (Polideportivo El Tejar) - 28220 Majadahonda. Correo electrónico: contacto@aristademidi.com