



**A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
VIVAC GREDOS 2021
EL TIEMBLO - LA ESCUSA**

27 - 29 AGOSTO

INFORMACIÓN COVID 19

Los participantes en la actividad están obligados a cumplir en todo momento las obligaciones impuestas por las administraciones, instalaciones hoteleras y gestores de refugios para mitigar el riesgo de la COVID19, así como las medidas de protección impuestas en el transporte por carretera (uso de mascarillas).

Recomendaciones durante el viaje en vehículo particular

- Limpiarse las manos con gel hidro-alcohólico antes de entrar en el vehículo.
- Llevar mascarilla durante todo el trayecto.
- Cambiarse de ropa y calzado una vez realizada la actividad
- La ropa usada se deberá introducir en una bolsa hermética.

Recomendaciones durante el transcurso de la actividad

- Cualquier persona con síntomas compatibles debe renunciar a realizar la actividad. Se le devolverá el importe íntegro pagado.
- Durante la realización de la actividad se debe mantener en todo momento la distancia de seguridad de 2m, especialmente en los descansos. Si se mantiene la distancia no es obligatorio uso de mascarilla, salvo viento.
- Las paradas se deben hacer siempre en zonas abiertas, evitando viviendas o refugios. Permanece poco tiempo en las zonas de confluencia de otras personas.
- No se debe compartir material personal (cantimplora, bastones...etc).
- Evitar siempre que puedas las fuentes de agua.
- Llevar a mano un *Kit COVID19*: mascarilla, gel hidroalcohólico y guantes desechables.

Más información en:

[**Recomendaciones generales**](#)

[**Recomendaciones en la actividad**](#)

Y siempre recuerda:

**POR ENCIMA DEL RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS,
ACTUA CON RESPONSABILIDAD Y SIGUE LOS PROTOCOLOS
Y RECOMENDACIONES SANITARIAS**

INFORMACIÓN GENERAL. Geografía. Fauna.

El Tiemblo

El municipio del Tiemblo se encuentra situado en el entorno del río Alberche, entre el embalse de El Burguillo y el embalse de San Juan, al pie del embalse del Charco del Cura. El municipio es próximo a las localidades abulenses de El Barraco y Cebreros y a la madrileña de San Martín de Valdeiglesias. Está situado en la vertiente septentrional de la Sierra de Gredos. Al suroeste se puede encontrar el Alto del Mirlo, de 1725 metros; el cerro La Parra, de 1637; el cerro de la Encinilla, de 1604 metros; y el portacho de los Ballesteros, de 1305 metros, haciendo límite con Casillas, Rozas de Puerto Real y Navahondilla. Existen numerosos manantiales, arroyos y gargantas que vierten sus aguas al río Alberche.

Parte de su término municipal forma parte de la Reserva Natural del Valle de Iruelas, declarada ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves). En la misma se encuentra una importante colonia de buitres negros. En dicha reserva se encuentra El Castañar de El Tiemblo, magnífico bosque de castaños que cuenta con un conocido ejemplar centenario. Durante el otoño, con la caída de la hoja, es cuando más bonito se encuentra, acudiendo numerosos visitantes. En la misma zona se encuentra el Pozo de la Nieve, cuyo fin principal parece ser que era llenarlo de nieve durante el invierno para utilizarla durante el verano.

Valle de Iruelas

El Valle de Iruelas, perteneciente al Sistema Central, alberga el área de nidificación de Buitre negro (*Aegypius monachus*) más importante de Castilla y León, localizándose en el límite septentrional del área de distribución de esta especie. Al valor que para la conservación del Buitre negro tiene el espacio se incorporan asociados los valores de otras especies de la fauna, más de 200 especies de vertebrados, entre la que destaca la presencia de Águila imperial (*Aquila adalberti*) y de la flora con importantes endemismos y formaciones vegetales de especies notables como el tejo (*Taxus baccata*), acebos (*Ilex aquifolium*), pinos cascavlos centenarios (*Pinus nigra*) al borde occidental de su área natural de expansión en la península, olmos de montaña (*Ulmus glabra*) muy escaso en el Sistema Central, castañares, avellanos, alisedas, enebrales, melojares y encinares.

Pico la Escusa

El Cerro de La Escusa pertenece al municipio de El Barraco, aunque se le suele asignar a otros municipios, ya que los lindes en estas cumbres van según la falda desde donde las veamos. El Valle de Iruelas se caracteriza por acoger una variada vegetación con importantes endemismos y albergar el área de nidificación del buitre negro más importante de España y una de las más septentrionales de su área de distribución.

El paisaje presenta sierras que se formaron en la era Primaria presentando perfiles redondeados, incluso en los cerros más altos como La Escusa o la Cabeza la Parra. Las superficies de las cumbres (por encima de 1.600 m.) forman lomas o crestas con fenómenos periglaciares y pequeños neveros que conservan la nieve hasta la primavera. Una de las características de esta Reserva Natural son las cuencas de recepción torrencial que recogen el agua de las abundantes precipitaciones dando origen a torrentes y gargantas que crean pequeños valles en forma de V. Los arroyos existentes vierten en la Garganta de Iruelas, principal eje que surca el fondo del Valle hasta ceder sus aguas en el río Alberche.

PROGRAMA

Los tracks los pongo a tu disposición en la web del club. Las condiciones meteorológicas de cada ruta son únicas y por tanto son meramente orientativos.

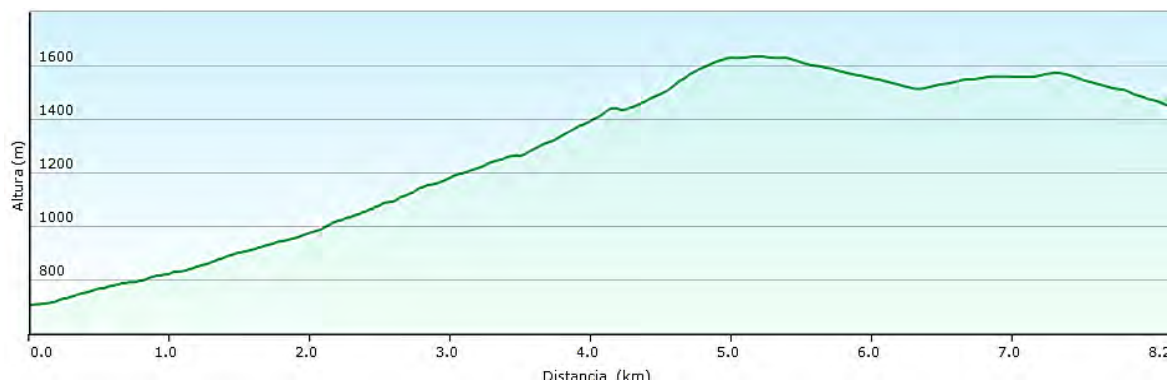
Viernes 27 de agosto

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Viaje desde Madrid al pueblo del Tiemblo (750m), desde donde iniciaremos el ascenso a la Cabeza de la Parra subiendo por la loma de las Chorreras que en un momento dado cruza la pista (1.168m). El camino continúa la ascensión pasando la fuente Ancha (posiblemente seca) y alcanzando la cumbre de la Cabeza de la Parra (1.639m), se trata del punto más alto de la etapa, desde donde descenderemos al Portacho de Robledo (1.516m) y continuaremos por la cuerda pasando por la Majada del Serrano donde giraremos a nuestra derecha para descender al refugio de la Majada del Espino (1.450m), a 8,2 km del inicio de la marcha, junto a una fuente, donde pasaremos la noche.






Es necesario llevar linterna frontal con pilas suficiente ya que gran parte del recorrido transcurrirá de noche.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial	Tiempo parcial	Tiempo a inicio
El Tiemblo	750 m				
Fuente Ancha	1.340 m	4 Km	590 m	1h 45 h	2 h
Cerro Cabeza de la Parra	1.639 m	5,1 Km	299 m	1 h	2h 45
Majada del Espino	1.450 m	8,2 Km	200 m	0 h 45	3h 30





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 3h 30 m. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:08 h Puesta del sol: 21:42 h • La marcha transcurrirá parcialmente de noche, imprescindible frontal 					
	 8,2 Km.	 + 1.000 m	 - 255 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	2	Baja
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90% • Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación. 				
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 				
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinado. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.000 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 255 m. • Longitud: 8,2 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) / Material de vivac: saco, tienda o funda de vivac.					
Material Recomendado	Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Emisora Club: 144.775 Hz Coordinador: 697405453		Guardia civil montaña:	
Cartografía	COORDENADAS INICIO: COORDENADAS FINAL					

Sábado 28 de agosto. Majada del Espino - Los Cambriones

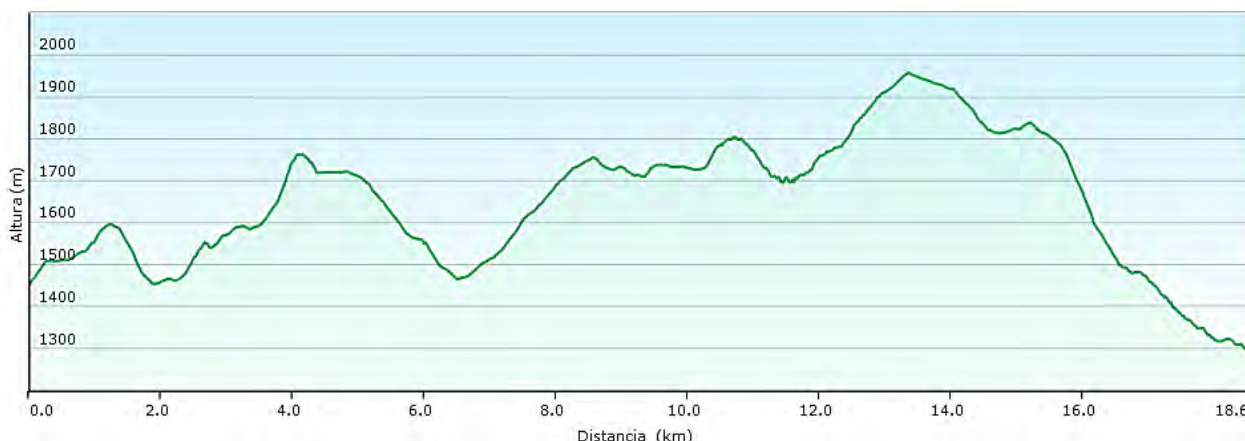
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Iniciaremos la marcha desde la Majada del Espino a primera hora de la mañana, subiendo de nuevo a la cuerda. Pasaremos en primer lugar por el Cerro de la Espinilla (1.601 m) desde donde descenderemos al Portacho de Pozo (1.566m) para volver a ascender para pasar junto al pozo de la nieve. Continuaremos subiendo por una loma suave que nos llevará al Pico Casillas (1.768 m), también conocido como Alto del Mirlo.

Desde la cumbre descenderemos al Puerto de Casillas (1.467 m) donde cruzaremos la pista que viene del pueblo del mismo nombre, para continuar por la cuerda. A continuación, subiremos al cerro de la Pizarra (1.759 m), el Canto del Berrueco (1.811 m) y, por último, llegaremos al punto más alto de la etapa, el Pico de la Escusa (1.960 m).






Desde la cumbre iniciamos el descenso en dirección de la cuerda, para abandonarla en dirección norte. Atravesaremos las praderas del Sol (1.900 m) para descender después a las Covachuelas (1.400 m) y llegar finalmente a los Cambriones (1.290 m) donde se encuentra una fuente junto a la que pernoctaremos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Majada del Espino	1.450 m				
Pico Casillas	1.768 m	4,12 Km	510m / -200m	1h15	1h15
Puerto Casillas	1.467 m	6,7 Km	50m / -310m	1h00	2h15
Pico Escusa	1.960 m	13,3 Km	520m / -120m	2h15	4h30
Los Cambriones	1.290 m	18,6 Km	120m / -732m	1h45	6h15





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 6h15 (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:08 h Puesta del sol: 21:42 h • La marcha transcurrirá parcialmente de noche, imprescindible frontal 					
	 18,6 Km	 + 1.200 m	 -1.362 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	2	Baja
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%. • Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación. 				
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 				
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos con diversos firmes pero que mantienen la regularidad del piso, no presentan gradas muy altas, y permiten elegir la longitud del paso. Terreno apto para caballerías. Campo a través por terrenos uniformes como landas, taiga y prados no muy inclinado. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +1.000 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.200 m. • Longitud: 18,6 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) / Material de vivac: saco, tienda o funda de vivac.					
Material Recomendado	Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112 Guardia civil: 062		Emisora Club: 144.775 Hz Coordinador: 697405453		Guardia civil montaña:	
Cartografía	COORDENADAS INICIO: COORDENADAS FINAL					

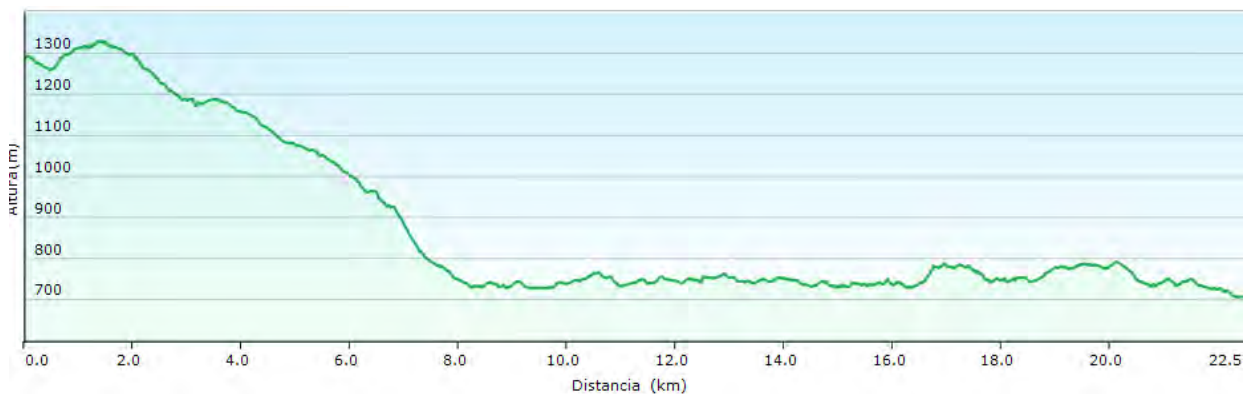
Domingo 29 de agosto.

Iniciaremos la marcha desde Los Cambriones (1.290 m), para bajar al Collado de Morales (1.261m), donde tendremos la opción de subir al Cerro de Morales (1.331m). El camino continua por la pista de la Barahilla para descender después por las lomas del Monte Colmenarejo hasta llegar al pueblo de la Rinconada, que se encuentra en la orilla del pantano de Burguillo.

En ese pueblo se podría terminar la marcha ya que dispone de carretera, siempre que se haya dejado un vehículo o se decida pagar un taxi.






Existe la opción de continuar por un sendero que transcurre junto al pantano y en algunos momentos junto a la carretera hasta llegar al pueblo de El Tiemblo. El sendero va bordeando el pantano, pasando en primer lugar junto al cerro de los Romeros, el pueblo de los Cruceros y por fin el pueblo de El Tiemblo.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Los Cambriones	1.290 m				
La Rinconada	750 m	8,1 km	+100m /-60m	2h30	
Las Cruceras	730 m	14,6 km	200m /-250m	2h15	4h45
El Tiemblo	750 m	22,5 km	200m /-250m	2h30	7h15





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 7h15. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol: 7:08 h Puesta del sol: 21:42 h • La marcha transcurrirá parcialmente de noche, imprescindible frontal 					
	 22,5 Km.	 + 580 m	 - 1.160 m			
Tipo recorrido	 Lineal					
Dificultad	Física	3	Alta	Técnica	2	Baja
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C y la humedad relativa supere el 90%. • 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. 				
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 				
D	2	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +580 m. • Desnivel acumulado de bajada: -1.160 m. • Longitud: 22,5 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol/ Manta térmica/ Frontal. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)					
Material Recomendado	Cortaviento, chubasquero y ropa de abrigo / Gorra/ Comida /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario / Saco de dormir y calzado para el refugio.					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112. Guardia civil: 062.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador: 667739930		Guardia civil montaña:	
Cartografía	COORDENADAS INICIO: En decimal COORDENADAS FINAL					

LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

Alojamiento

Vivac. Los puntos elegidos para pernoctar cuentan con fuente de agua.

Se dormirá en el entorno de los 1.500m de altura. **Es necesario un buen saco y funda de vivac o tienda.**

Transporte

En coches particulares, que se coordinarán mediante la aplicación de la web.

Precio

Federados con licencia A o superior **2 €**,

Resto: **11 €**. El precio incluye los gastos de seguro de 3 € por día.

Ver: [Protocolo de Participación en Actividades](#)

Inscripciones

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com **a partir del lunes 2 de agosto a las 22h00.**

Pago

Ingreso del precio total correspondiente mediante tarjeta a través de la web del club.

Se debe realizar el pago en la página web del Club en un plazo máximo de 6 horas.

Anulaciones

Las condiciones quedarán sujetas al apartado 7º del Protocolo de Participación en Actividades

<https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

Coordinador

Ver el cartel.

Como llegar

Trayecto: Madrid – El Tiemblo . Tiempo 1h10

[https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/05270+El+Tiemblo,+%C3%81vila/](https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/05270+El+Tiemblo,+%C3%81vila/@40.4307221,-)

[4.4005089,10z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-3.6891328!2d40.4668921!1m5!1m1!1s0xd4051960470c0b9:0x55888abcc72c6f7e!2m2!1d-4.4993148!2d40.4130828!3e0](https://www.google.com/maps/dir/Plaza+de+Castilla,+Madrid/05270+El+Tiemblo,+%C3%81vila/@40.4307221,-4.4005089,10z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd4229111e8a708d:0x18f475fa4c4c88ad!2m2!1d-3.6891328!2d40.4668921!1m5!1m1!1s0xd4051960470c0b9:0x55888abcc72c6f7e!2m2!1d-4.4993148!2d40.4130828!3e0)

