

Índice

Marrón en Gredos	8
Consejos (in?)necesarios	9
Una puntualización y una sugerencia	11

INICIACIÓN AL SENDERISMO MASOCA

1. El Toro (Gredos Oriental)	14
San Esteban del Valle – El Toro – La Atalaya – Canchal de Los Lobos – San Esteban del Valle	
2. La Trocha Palomo (Gredos Central)	18
Nogal del Barranco – Ref. Victory – Trocha Palomo – La Mira – Ref. Victory – Nogal del Barranco	
3. La Cuerda de los Porrones (sierra de Guadarrama)	22
Canto Cochino – Cuerda de los Porrones – La Maliciosa – Pte. de los Manchegos – Canto Cochino	
4. El Hayedo de Montejo (sierra de Aulón)	26
Hayedo de Montejo – Reajo del Puerto – Cervunal – Cerrón – Santuy – Hayedo de Montejo	

LIGENCIATURA EN SENDERISMO MASOCA

5. La garganta de Bohoyo (Gredos Occidental)	30
Bohoyo – Garganta de Bohoyo – Refugio del Belesar – Bohoyo	
6. Cerro del Estecillo (Gredos Occidental)	34
El Guijo – Refugio de Las Nieves – Cerro del Estecillo – Garganta de Jaranda – El Guijo	
7. Las tres Lagunas (Gredos Occidental)	38
Nava del Barco – Laguna de La Nava – Laguna de Los Caballeros – Laguna del Barco – Nava del Barco	
8. Mogote del Cervunal (Gredos Central)	42
Navalperal de Tormes – Mogote del Cervunal – Laguna Grande – Prado Pozas – Navalperal	
9. Integral de La Pedriza (sierra de Guadarrama)	46
El Tranco – El Yelmo – Torres de La Pedriza – Canto Cochino – El Tranco	
10. Norte de Peñalara (sierra de Guadarrama)	50
La Granja – Pto. de Los Neveros – Peñalara – Laguna de Los Pájaros – Pto. de Los Neveros – La Granja	
11. Sur de La Najarra (sierra de Guadarrama)	54
Miraflores – Pto. de la Morcuera – Najarra – Asómate de Hoyos – Collado Matasanos – Miraflores	
12. Leica de Cabezas de Hierro (sierra de Guadarrama)	58
El Paular – Arroyo de Valhondillo – Cabeza de Hierro Mayor – Las Cerradillas – El Paular	

13. La Mujer Muerta (sierra de Guadarrama) 62

Estación de El Espinar – La Peñota – Montón de Trigo – La Mujer Muerta – Pto. de Pasapán – Estación de El Espinar

14. Hoyo Cerrado u El Nevero (sierra de Guadarrama) 66

Alameda del Valle – Hoyo Cerrado – El Nevero – Pto. Malagosto – Alameda del Valle

15. El Ocejón u El Campachuelo (sierra de Aullón) 70

Majaelrayo – El Ocejón – Valverde de los Arroyos – Loma de Piquerinas – El Campachuelo – Majaelrayo

16. La sur del Pico del Lobo (sierra de Aullón) 74

Bocígano – Cerrón – Pico del Lobo – La Cebosa – Morra del Segoviano – Bocígano

17. El hacedo de Tejera Negra (sierra de Aullón) 78

Ermita de Hontanares – La Buitrera – Collado de El Hornillo – Parque Tejera Negra – Valdebecerril – Collado de Las Cabras – Ermita de Hontanares

«MASTER» EN SENDERISMO MASOCA

18. Sur de La Maliciosa u Cabezas de Hierro (sierra de Guadarrama) 82

Mataelpino – La Maliciosa – Cabeza de Hierro Menor – Pte. de los Manchegos – Mataelpino

19. El Almanzor por el Camino del Tío Domingo (Gredos Central) 86

El Raso – Camino del Tío Domingo – Peña de Chilla – Los Barrerones – Almanzor – Camino del Tío Domingo – El Raso

20. La Garganta Lóbrega (Gredos Central) 90

Refugio Albarea – Garganta Lóbrega – Risco Peluca – Pto. de Candeleda – Refugio Albarea

21. La Covacha (Gredos Occidental) 94

Pto. Tornavacas – Castilfrío – La Covacha – Cerro del Estecillo – Garganta San Martín – Pto. Tornavacas

22. De la Mira al Morezón (Gredos Central) 98

Km 6 carretera plataforma – Pto. del Peón – La Mira – Pto. Candeleda – El Morezón – Los Barrerones – Plataforma Hoyos – Km 6 carretera plataforma

FIN DE SEMANA MASOCA

23. De Cercedilla a Cotos (sierra de Guadarrama) 102

Día 1: Cercedilla – Siete Picos – Pto. de Navacerrada – Bola del Mundo – Loma del Noruego – Ref. Pingarrón

Día 2: Ref. Pingarrón – Norte Cabezas de Hierro – Bola del Mundo – Pto. de Navacerrada – Senda Herreros – Cercedilla

24. De Bohoyo al refugio Elola (Gredos Occidental) 108

Día 1: Bohoyo – Refugio del Belesar – Venteadero – Refugio Elola

Día 2: Ref. Elola – Portilla del Crampón – Garganta de Navamediana – Bohoyo

25. Garganta de Teja (Gredos Central) 112

Día 1: El Raso – Garganta de Teja – Los Castillejos – Cinco Lagunas

Día 2: Ref. Cinco Lagunas – Portilla Bermeja – Camino del Tío Domingo – El Raso

Marrón en Gredos

Los Cachorros (Gredos), un domingo de marzo, tres de la tarde. Luisa (la modelo de casi todas las fotos de este libro) y un servidor acabamos de cometer lo que vulgarmente se llama «una pingada»: bajar una hora por una pala de nieve, encontrarnos (¡sorpresa!) con un precipicio y tener que subir por la misma pala de nieve (dos horas más) para llegar exactamente al mismo punto.

Lo que preveíamos como una bajada larga pero cómoda, va a ser muy larga. Y, aunque no mencionamos la palabra maldita, hay serias posibilidades de que se haga de noche.

Rebobinemos. Una semana antes, Luisa me propone un fin de semana en Gredos. Ha estado mirando mapas y libros, y tiene fichada una ruta que le pone mucho: subir por la garganta de Tejea hasta Los Castillejos, vivaquear en el refugio Elola y bajar al día siguiente por el Camino del Tío Domingo.

Dos días antes nos reunimos para estudiar la ruta. Se ve durilla pero factible. Calculamos unas 10 horas para la ida (todo subida) y 8-9 para la vuelta. Acordamos el equipo que vamos a llevar (saco, aislante, *piolo*, crampones, comida, etc.) y el viernes nos acostamos temprano.

El programa del sábado se cumple según lo previsto. Dos pequeños *frenos* nos retrasan un poco: los 15 kilos que llevamos en la espalda (duros para mí, que estoy mal acostumbrado a las salidas de un día) y la nieve blanda en las cumbres. Aun así sólo tardamos 11 horas en llegar al refugio, con paradas incluidas. El último tramo al

atardecer, pasando junto a La Galana y bajando por la falda norte del Almanzor, es una gozada.

Vivac en la nieve, junto al Elola. Me he olvidado los calcetines de repuesto y me toca pasar toda la noche con los pies mojados. Al día siguiente desayunamos en el refugio y nos ponemos en marcha. La subida a la Portilla Bermeja se me atraganta un poco pero la acabo superando. Alcanzamos la Portilla y bajamos hacia Los Cachorros. Hago algunas fotos (bonitas pero impublicables, porque la cámara era una desechable con objetivo de «Todo a 100») y buscamos el Camino del Tío Domingo. Entre pitos y flautas nos dan las doce del mediodía.

El tramo superior está tapado por la nieve. Vemos dos palas de nieve con bastante pendiente y no acabamos de decidirnos a bajar por ellas. A la derecha observamos una más suave que lleva a la garganta de Tejea. Y decidimos un cambio de plan: bajar por ahí hasta encontrar el camino por el que subimos el día anterior.

Cortado, marrón, y tres horas después estamos otra vez en el mismo punto. Y cansados. Y cabreados. La pala de nieve que quizá lleve a la Peña de Chilla sigue sin gustarnos y elegimos otra alternativa, bajar un poco por la garganta de Chilla y enlazar desde ahí con el Tío Domingo. Otro mal cálculo. Resulta que el cordal se bifurca, y en un punto nos vemos obligados a subir doscientos metros de desnivel y hacer una travesía que enlaza, por fin, con el dichoso Tío Domingo. El sol está muy bajo

pero ya vemos la pista donde está aparcado el coche. El desnivel nos engaña y creemos que falta poco. Son las siete de la tarde...

...Y llegamos por fin al coche a las once menos cuarto. La luna está casi llena y no hemos llegado a usar los frontales. Aun así han sido 14 horas de marcha, más las 11 del día anterior.

Las agujetas esa noche fueron inolvidables. Y las uñas negras durante los meses posteriores. Pero ocurrió un hecho paradójico. En vez de odiar el senderismo, nos entró el

gusanillo del «más». Hasta ese fin de semana hacíamos salidas de 6-7 horas máximo. Después de la experiencia, 6 horas nos parecía un paseo, una salidita para entrenar. Desde aquel día, cada fin de semana estudiamos los mapas y los libros de rutas buscando variantes o enlazando sendas que no bajen de 1.000 metros de desnivel y 6-7 horas de duración, para estar seguros de que no nos sabrá a poco, para ganarnos las agujetas de esa noche.

Aquí está el resultado.

Consejos (in?)necesarios

Asumo (intuyo) que muchos de mis lectores tendrán tanta, o más, experiencia que yo en el monte. A pesar de eso, para no tener que fugarme a Brasil si alguien sufre un percance haciendo una de estas rutas, os recuerdo un par de consejos de cajón.

**Premisa / perogrullada 1:
son rutas muy largas y exigentes físicamente.**

Eso implica:

... que en invierno hay nieve

Ergo, hay que tener unos conocimientos mínimos de alta montaña invernal (manejo de piolet y crampones, alguna práctica de autodetención).

En ninguna excursión de este libro hay rampas que excedan los 40°-45° de inclinación. Y las pocas que hay tienen vías paralelas de menos dificultad (con un pequeño rodeo). Eso sí, fijaos si es cara norte o sur.

Cara norte implica que a primeras horas de la mañana la nieve está muy dura o casi helada. Sacar los crampones, el piolet y extremar la precaución en ese caso. Si es hielo vivo, hay que rodearlo y buscar un camino alternativo (salvo, cosa que dudo, que uno haya cargado la pareja de *pioles* técnicos y tenga ganas de meterse un pequeño chute de adrenalina).

Cara sur implica que le da el sol antes y con más intensidad. Es decir, que se reblandece la nieve. El peligro es mínimo, pero nos podemos encontrar con una travesía con nieve hasta las rodillas o más. Es un avance penoso y muy lento, que retrasa considerablemente la marcha.

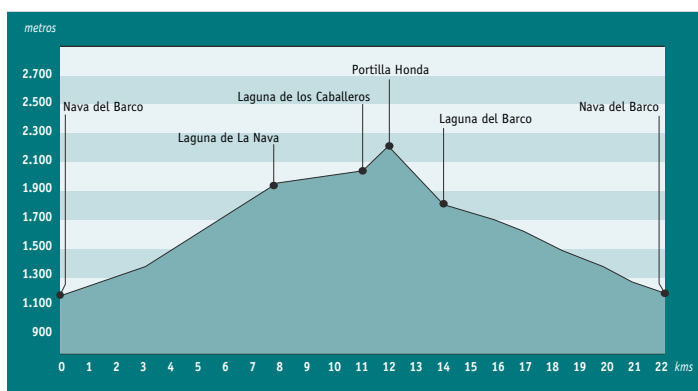
...y que en verano hace mucho calor.

Ergo, mucha atención con el tema de la hidratación. Los golpes de calor pueden ser mortales, y los síntomas no son fáciles de

Las Tres Lagunas

Laguna de la Nava, de los Caballeros y del Barco

Las lagunas de La Nava y El Barco son tan bonitas y espectaculares como las Cinco Lagunas, pero mucho menos concurridas. Entre ambas, un poco más al sur, se encuentra escondida en un diminuto circo la laguna de Los Caballeros, coqueta y solitaria. La ruta de las Tres Lagunas se puede realizar en los dos sentidos, aunque es más cómoda desde Nava del Barco.



Duración: 8 h.

Distancia: 22 km.

Desnivel acumulado: 1.170 m.

Cota mínima: 1.050 m.

Cota máxima: 2.200 m.

Agua: todo el camino (garganta de La Nava, laguna de Los Caballeros y laguna del Barco).

Cartografía: IGN 576-IV (Laguna del Barco – 1:25.000) + IGN 576-II (Solana de Ávila – 1:25.000). *Valle del Jerte* (Ed. Alpina – 1:50.000).

Cómo llegar

Desde El Barco de Ávila (N-110 Ávila-Plasencia) coger el desvío a Navalonguilla y, a unos 7 km, otro desvío a Nava del Barco (ojo, la zona es un pequeño laberinto de carreteras locales). Al llegar a Nava del Barco tomaremos una carreterilla que lleva a Umbrías. Medio kilómetro después (aproximadamente), hay una cruz de piedra. Ahí se puede dejar el coche.

1. Nava del Barco - Laguna de la Nava

8'5 km / 3 h / desnivel: 770 m (subida)

A la izquierda del cartel arranca una calzada de hormigón blanquecino que poco después se



convierte en una pista de tierra. Siguiéndola hay un puente con otro mapa del Parque.

Se cruza el puente y se toma la pista principal. Poco después se divide. Recto, laguna de La Nava; derecha, laguna del Barco. Recto, por tanto.

La pista gira a la derecha y poco a poco se va convirtiendo en un sendero. Se aprecia bien la huella principal, siempre con el río a la izquierda. Se llega a una cancela de

Laguna de los Caballeros desde la Portilla Honda.

hierro y poco después a una choza. Al fondo ya se ve el circo. Medio kilómetro más adelante el césped da paso al lecho rocoso y los hitos indican que hay que pasar al otro lado del río.

De piedra en piedra se llega a un santuario: una cruz sobre un gran bloque de piedra. El camino ahora pasa a ser una senda de herradura,





Garganta de la Vega.

con zigzags para ganar altura. En los pocos trechos donde ha desaparecido el empedrado los hitos indican el camino. Al cabo de unas 3 horas, se llega a la laguna de La Nava.

2. Laguna de la Nava - Laguna de los Caballeros

3 km / 1 h / desnivel: 260 m (subida), 120 m (bajada)

En el lado este de la laguna hay un edificio en ruinas. Lo rodeamos por cualquiera de los lados y tiramos hacia arriba, hacia un collado.



Santuario en la Garganta de la Nava.

Caminando junto al lecho de un arroyo, que gira poco a poco hacia el sudoeste, se evitan piornos y alguna pedrera. Al llegar al collado se entrevé la laguna de Los Caballeros, encajonada en un diminuto circo.

Para llegar a ella se puede ladear por la falda de la montaña (algunos hitos) o bajar hasta el río y seguir la senda que sube por la garganta.

3. Laguna de los Caballeros - Laguna del Barco

2 km / 1 h 30 min / desnivel: 140 m (subida), 420 m (bajada)

A la derecha del pico que está encima de la laguna se ve la Portilla Honda. La subida no está indicada pero apenas tiene dificultad y en poco más de media hora se llega arriba.

Desde la Portilla sale una línea de hitos hacia la derecha (este). Poco después ya se ve la laguna del Barco. Los hitos terminan a la altura de la presa, a unos 100 m sobre la laguna. Ahí hay que buscarse la vida y bajar como se pueda.

Otra posibilidad es, desde la Portilla, bajar recto. Procurar evitar el lado izquierdo para no meterse en una zona rocosa. Probando y

buscando el camino más cómodo se llega a la laguna.

4. Laguna del Barco - Nava del Barco

8'5 km / 2 h 30 min / desnivel: 630 m
(bajada)

Al principio se pasa por unos meandros. Poco antes de una serie de pequeñas cascadas, cruzar al otro lado (atentos a los hitos). El camino mejora mucho, con tramos de calzada de piedra.

Al dejar atrás las cascadas, procurar no alejarse del río, ya que se debe cruzar otra vez. Se ve un puentecito hecho con lajas y un hito. Falsa alarma. Unos metros más abajo hay dos puentes de cemento. Por ahí hay que cruzar. La senda está bien marcada desde entonces. Al llegar a una pradera con cercado de hierro en medio nos mantendremos a la misma altura (no demasiado cerca del río) hasta ver nuevos hitos. Una verja de hierro da paso a una pista que nos deja en el puente tres cuartos



Descansando en la laguna de Los Caballeros.



Laguna del Barco desde La Azagaya.

de hora más tarde. Y de ahí al coche.

PARA LOS HIPERMASOQUISTAS

Se puede alargar la ruta subiendo a La Covacha (medio kilómetro, 300 m de desnivel adicional). Desde la laguna de Los Caballeros, mirando hacia La Covacha, se ve un sendero que zigzaguea por una pedrera. La Covacha es la cima de la izquierda, con un vértice geodésico. Para bajar después a la laguna del Barco hay dos posibilidades:

- Por la Laguna Negra. Seguir bien las marcas, ya que perderlas puede obligar a algún destrepe de grado II-III.
- Seguir la arista hasta La Azagaya y bajar por una pedrera algo inclinada.