

La Sierra de Gredos

du mercredi 25 septembre 2024 au vendredi 4 octobre 2024

Organisateur : [Isabelle Terrail](#)

Niveau : **Moyen+** ▲▲▲

Avec accord : **Oui**

Itinérant sans portage

Effectif maximum : **8**

Refuge et hôtel



Attention : Les dates de la sortie n'incluent pas le temps de transport.

Le parc de la Sierra de Gredos est situé au sud de la province d'Ávila. La Sierra de Gredos est un imposant massif granitique qui s'élève au milieu de la Cordillère centrale de la péninsule ibérique, aussi appelée Systema central. Cette Cordillère est une chaîne de montagnes allongée qui s'élève au centre de la péninsule ibérique et sépare les bassins et les plateaux des fleuves Duero et Tage. C'est une succession spectaculaire de lagunes, cirques, gorges et rochers sculptés par l'érosion subie au cours de différentes époques glaciaires. La Sierra de Gredos est aujourd'hui l'un des complexes glaciaires les mieux préservés du sud de l'Europe, avec des lacs glaciaires, des cirques, des gorges, des dépôts de moraines.

Partout sur ce "toit de Castille", il y a de nombreux accidents typiques de son relief de haute montagne. Les 2 592 mètres du pic d'Almanzor sont le point culminant de ce massif. En dessous, il y a des sommets comme le pic Galana (2568 m) ou le pic El Morezón (2391 m). Un autre des grands attraits du parc de la Sierra de Gredos sont ses lacs, dont un des plus appréciés est le Laguna Grande situé dans le cirque de Gredos, au pied du pic Almanzor.

Les vastes forêts du parc de la Sierra de Gredos s'étendent jusqu'à 1 500 mètres d'altitude sous forme de forêts de pins, de chênes et de chênes rouvres. Plus haut, ces espèces sont progressivement remplacées par une végétation de brousse typique de la haute montagne. Le bouquetin d'Espagne ou chèvre sauvage des montagnes est sans doute l'espèce animale la plus représentative de cette sierra.

Niveau et esprit

Cette randonnée montagne est du niveau M+. Nous monterons et descendrons à un rythme raisonnable, mais il est absolument nécessaire de savoir marcher en montagne, car nous rencontrerons quelques passages difficiles dans le cirque de Gredos ou celui des cinq lagunes. Il est également nécessaire de savoir contrôler son stress en cas de vertige. C'est une randonnée pendant laquelle nous marcherons huit jours, dont seulement deux, particulièrement courts, où nous porterons toutes nos affaires. En dehors des étapes nécessaires à Salamanque, nous dormirons dans seulement trois hébergements différents. Nous aurons le temps de profiter au maximum de la nature sans ployer sous un sac plus ou moins lourd.

Participation aux frais

650 € (220 € à l'inscription, 220 € le 4 juin 2024 et 210 € le 27 août 2024)

Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques, l'un de 220,00 € encaissé le jour de validation, le deuxième de 220 € encaissé le 4 juin 2024 et le dernier de 210 € encaissé un mois avant le début de la randonnée). Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.

Incluant : les frais de transport aller et retour à partir de Salamanque, les frais d'organisation, les nuitées dans les hôtels avec petit-déjeuner et la demi-pension dans le refuge de Laguna Grande.

N'incluant pas : les repas de midi pris en pique-nique, les en-cas et boissons, les repas du soir sauf lors des trois nuits en refuge, les transports pour arriver et repartir de Salamanque.

Transport

Aller le 23 ou le 24 septembre : Train pour Hendaye (train de nuit : arrivée à 10h10 à Hendaye via Dax ou train de jour arrivée à 11h37), puis train RENFE de Irun à Salamanque : 13h17 - 20h27 (horaires hiver 2024). *Rendez-vous à Salamanque à la descente du train le 24 septembre.*

Retour le 5 octobre : Train RENFE de Salamanque à Irun : 7h15 – 14h33 (horaires hiver 2024).
Train SNCF : 16h12 - 21h01.

La randonnée se termine le 5 octobre à Salamanque après le petit-déjeuner.

Hébergement et repas

Nous dormirons dans un hôtel avec petit-déjeuner à Salamanque à l'aller comme au retour (prévoir le dîner de l'aller), dans un hôtel-restaurant à Guisando avec petit-déjeuner (4 nuits - le dîner pourra être pris sur place), dans un Parador lors de notre journée de repos (une nuitée avec petit-déjeuner) et dans un refuge en demi-pension (trois nuits).

Quand nous serons à Guisando ou au Parador, nous trouverons du ravitaillement. En revanche il n'y en aura pas lorsque nous serons au refuge.

Nous serons dans la Sierra de Gredos en fin de saison, aussi les sources répertoriées seront peut-être à sec. Il est nécessaire d'avoir suffisamment d'eau avec soi pendant les randonnées.

Programme

24 septembre 2024 - 1er jour : Paris – Hendaye - Irun - Salamanca

Train pour Hendaye (train de nuit : arrivée à 10h10 à Hendaye via Dax ou train de jour arrivée à 11h37).

Irun est à 30 mn d'Hendaye. A faire à pied ou en navette.

Train pour Salamanca depuis Irun : 13h17 - 20h27 : 35,45 € en AR, 44,30 € aller.

Il vaut mieux acheter l'aller-retour. Avec la Tarjeta dorada (à partir de 60 ans), que l'on peut acheter dans une gare espagnole ou dans une seule agence à Paris, la réduction est de 40 %. Dans celle-ci, la carte coûte 7 € au lieu de 6 € et il y a une commission de 7% sur les billets de train.

Nuit à Salamanque dans un hôtel. Avoir dîné dans le train.

25 septembre 2024 - 2ème jour : Visite de Salamanque puis Salamanque-Guisando en voitures.

Prise des voitures de location avant 13h et trajet Salamanque - Guisando : (162 km ; 2h30), après la visite de Salamanque.

Logement dans un hôtel-restaurant à Guisando.



26 septembre 2024 - 3ème jour : boucle depuis le col de Centenera (1 350 m) jusqu'au Risco de Las Morillas (1 992 m) et le Risco del Biezo (1 983 m).

16 km, + 800 m, - 800 m, 7h. Difficulté T2 / T3.*

Monter en voitures au collado de Centenera depuis l'hôtel (20 km).

Suivre la piste jusqu'à l'abri de Las Campanas (1 550 m). Montée assez confortable en zigzags jusqu'au col à 1 818 m. Nous sommes alors sur la crête que nous allons suivre et nous allons passer au collado de la Sillita (1 897 m), au Risco de las Morillas (1 992 m), au collado del Biezo (1 958 m) suivi de près par le Risco del Biezo (1 983 m). Nous continuons vers l'est et amorçons la descente, qui se fera un temps sur la crête, puis après le collado de la Rubia, vers le sud et enfin vers l'ouest pour revenir à notre point de départ en repassant par l'abri de Campanas.

Belle randonnée et beaux points de vue sur la vallée du Tietar, notamment depuis le pic d'El Bierzo. Malheureusement la descente est un peu gâchée par un terrible incendie de forêt datant de 2009.

Retour à l'hôtel (20 km ; 30 minutes)

* Cf en fin de fiche l'explication sur le degré de difficulté



Refuge Victory et les Galayos

27 septembre 2024 - 4ème jour : Refugio Domingo Fernando (1 130 m) - La Mira (2 343 m) - Refuge Victory (1 950 m) - Refugio Nogal Del Barranco (1 100 m)

13 km ; + 1 210 m ; - 1 240 m ; 7h30 - Difficulté T3.

Monter en voitures au refuge Domingo Fernando (14 km ; 30 mn).

Apporter une voiture au refuge Nogal Del Barranco (30 mn ; 13 km). Ramener une voiture au point de départ (30 mn ; 13 km).

La première partie de la montée se fait le long du canal sec. Puis nous prenons le chemin de Los Guisanderos. Belle vue sur la gorge. Petit à petit nous apercevons les impressionnants Galayos, puis nous arrivons à leur pied après avoir traversé une dernière fois la gorge. Nous avons devant nous une montée très raide (400 m de dénivelée) qui nous amène au sommet du grand Galayo (2 100 m). Nous nous dirigeons maintenant vers la crête de la Sierra de Gredos qui se trouve plein nord. Sur celle-ci, nous apercevons vers le sud-ouest la Mira (2 343 m), qui est d'un accès facile. Nous retournons sur la crête à la source de Los Pelaos, puis nous descendons vers le refuge Victory. Nous pouvons admirer les Galayos depuis l'ouest. Puis nous continuons la descente dans le vallon du Rio Pelaos jusqu'au Refugio Nogal Del Barranco.

Transfert de voitures et retour à l'hôtel.



Cuevas del Valle

28 septembre 2024 - 5ème jour : Puerto del Pico (1 391 m) à El Torozo (2 022 m)

10 km ; +/- 630 m ; 4h30 - 5h00. T2.

Monter au col del Pico (1 391 m) en voitures (30 km ; 39 mn).

Belle randonnée pour atteindre un sommet facile d'accès nous permettant d'admirer la vallée du Rio Alberche, située au nord du massif de Gredos.

Au retour, nous descendrons en voiture par une route un peu plus longue nous permettant de visiter le village de Cuevas del Valle, un joyau rural, avant le retour à l'hôtel.

29 septembre 2024 - 6ème jour : Refuge de Domingo Fernando (1 130 m) - Pena de Mediodia (2 219 m) par le Puerto del Peon (2 028 m).

16 km ; +/- 1 300 m ; 8h30. Difficulté : T2.

Monter en voiture au refuge Domingo Fernando (14 km ; 30 mn).

Montée par une piste jusqu'au col du Peon (2 028 m), puis parcours de crête jusqu'au Penon de Mediodia (2 219 m).

Très belle vue sur le grand Galayo et La Mira d'un petit belvédère se trouvant à 1 600 m. Deux sources sur le chemin du col. Sur celui-ci, un gros rocher en forme de pion (d'où le nom du col). Nous prenons la crête à droite jusqu'au Pena del Mediodia (2 219 m). Belle vue sur les deux versants du massif. Retour par la crête jusqu'au col déjà emprunté à la montée, puis descente jusqu'au belvédère à 1 600 m. Pour changer, nous pouvons prendre le sentier qui descend dans une gorge avant de rejoindre la cabane.

Pas de difficulté, hormis la distance et la dénivelée.

30 septembre 2024 - 7ème jour : jour de repos.

Aller au Parador de Gredos : 46 km ; 1h00.

Je vous propose de nous offrir un petit plaisir en allant dormir une nuit au parador de Gredos, l'ancêtre de tous les paradors.



1er octobre - 8ème jour : Parador de Gredos - La plateforme (1 700 m) - Refuge Laguna Grande (1 950 m)

Transfert en voitures à la plateforme, lieu de départ pour le cirque de Gredos (18 km ; 22 mn).

7 km ; + 460 m ; - 210 m ; 3h. Difficulté T1

Journée avec le portage de toutes nos affaires.

Par le chemin du lac, nous montons jusqu'au sommet de de Los Barrerones (2 161 m), d'où nous pouvons admirer le cirque de Gredos d'origine glaciaire avec le mythique Pico Almanzor (2 592 m) dans le fond. Nous descendons ensuite jusqu'au refuge de Laguna Grande, où nous nous installons pour 3 nuits.



2 octobre 2024 - 9ème jour : Refugio Laguna Grande (1 950 m) - Cirque de Gredos et cirque des 5 lagunes.

12,5 km ; +/- 950 m ; 6h30. Difficulté T3.

Journée consacrée à faire le tour de deux cirques, celui de Gredos et celui des 5 lagunes. Ces deux cirques sont d'une grande beauté sauvage.

Nous nous dirigeons vers l'Ameal de Pablo plein ouest. Puis nous amorçons une montée raide et pierreuse qui nous conduit à la Portilla del Venteadero à 2 484 m. Nous continuons vers le nord-ouest en restant à une altitude de 2 400 m - 2 450 m à l'arrière du cirque de Gredos et sous les falaises del Gutre.

Rapidement après quelques chaos rocheux on atteint la portilla de Las Cinco Lagunas à 2 358 m, qui nous permet d'entrer dans le cirque des cinq lagunes. Nous avons devant nous une bonne descente jusqu'au lac Cimea (2 100 m), que nous longeons. Puis nous montons jusqu'à la portilla del Rey en suivant des points de repère sur les rochers. A partir de la portilla del Rey le sentier est bien visible. Nous descendons vers les prairies du Garganton (1 972 m), puis nous montons jusqu'au col de Garganton (2 082 m) pour

retrouver le cirque de Gredos. De là nous nous dirigeons vers la Laguna Grande qu'on longe par l'est pour rejoindre le refuge. Réserves d'eau importantes en cas de fortes chaleurs ou filtre à eau ou pastilles pour purifier l'eau.



3 octobre 2024 - 10ème jour : Cirque de Gredos et approche du Pico Almanzor (2 591 m) depuis le refuge de Laguna Grande (1 950 m)

6 km ; +/- 600 m ; 5h30 - T3.

Nous nous approcherons du pic Almanzor qui domine tout le cirque autant que nous pourrons. Nous ne pourrons pas atteindre le sommet, car il faut faire de l'escalade. Nous devrions pouvoir atteindre les 2 500 m et continuer ensuite sur la crête jusqu'à la Portilla del Venteadero (2 484 m). De là nous redescendrons vers le refuge. Vues spectaculaires au milieu des blocs de granit.



4 octobre 2024 - 11ème jour : Retour à la plateforme (1 700 m) avec ascension du Pico Morezon (2 380 m) puis transfert à Salamanca.

9,5 km ; + 430 m ; - 680 m ; 4h30 - T2

Journée avec le portage de toutes nos affaires.

Nous partons vers le nord sur le chemin parcouru trois jours auparavant jusqu'à l'altitude de 2 000 m, où nous bifurquerons vers le pic Morezon. Nous prendrons un sentier bien visible et sans difficultés. Au sommet nous pourrons admirer pour la dernière fois le cirque de Gredos et le Pico Almanzor. C'est, dit-on, la plus belle vue sur le cirque. La descente nous amènera à rejoindre le chemin de la plateforme à une altitude de 1 900 m.

Retour dans la vallée en voitures et route pour Salamanca (132 km ; 2 h).

Restitution des voitures.

Nuit à l'hôtel à Salamanca. Dîner au restaurant.

5 octobre 2024 - 12ème jour : Salamanca - Irun-Hendaye - Paris-Montparnasse.

Train RENFE : 7h15 – 14h33 (prix AR environ 40 €).

Train SNCF : 16h12 - 21h01 (49 € avec carte sénior./ 71 € sans).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.



Vous devez être à jour de votre licence 2024-2025 lors du début de la randonnée. Vous pourrez acheter celle-ci à l'ouverture des inscriptions en septembre prochain.

Cotations de la difficulté :

T1 : randonnée sur sentiers continus sans risque de chute.

T2 : randonnée avec tracé ou balisage continu. Quelques passages exposés éventuels bien protégés.

T3 : randonnée en montage exigeante. Des passages en chaos rocheux possibles. L'aide des mains peut parfois être nécessaire.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie,
- Carte bancaire internationale si besoin et espèces au moins pour le refuge,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Éventuellement les deux pique-niques pour le trajet en train, vivres de courses.
- Couteau pliant, fourchette, cuillère, gobelet.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Chemisette ou tee-shirt,

- Pantalon ou short,
- Tenue de rechange,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant,
- Vêtement de pluie,
- Surpantalon de pluie si besoin (météo à surveiller avant le départ),
- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau ou filtre à eau.
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile et chargeur,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Drap-sac,
- Bouchons d'oreille (selon le confort recherché).

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 15 février 2024** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.