

NORMAS DE COMPORTAMIENTO EN LA NATURALEZA

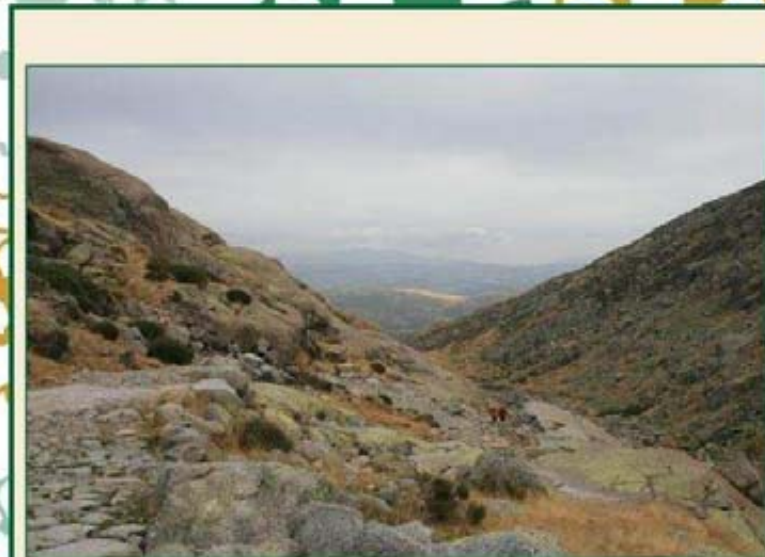


- Camine por las sendas para no degradar la vegetación, procurando no salirse de la senda marcada.
- No haga ruidos que puedan molestar a la fauna, el grupo deberá de ir en todo momento controlado, sin dispersarse, evitando emisión de ruidos y voces que alteren el medio.
- El silencio y unos prismáticos le ayudaran a observar a los animales.
- No se asome a los cortados ni tire piedras desde ellos: puede ser peligroso, de hecho esta terminantemente prohibido arrojar cualquier objeto por los cortados.
- Mantenga limpia la ruta: "que la única huella que quede de nuestra visita sea la de nuestros pasos". Es importante no dejar ninguna huella o rastro de nuestra visita (basuras, colillas...)
- No utilice detergente en los cursos de agua.
- No introduzca especies nuevas de la fauna salvaje y flora silvestre.
- Lleve sus animales domésticos bajo control.
- Este espacio recibe muchos miles de visitantes cada año, por lo tanto, no esta permitido extraer muestras de rocas, animales, plantas o restos



arqueológicos.

- No se permite la circulación de vehículos fuera de carreteras o caminos.
- Siga siempre las indicaciones de los monitores acompañantes.



Ruta:
**PARQUE REGIONAL
SIERRA DE GREDOS**
Laguna Grande (Ávila)
MANUAL DEL DOCENTE



ÍNDICE

1.- El Parque Regional de Sierra de Gredos

- ¿Dónde está?
- ¿Por qué es una Reserva Natural?
- ¿Cómo es su paisaje?

2.- Desarrollo de la actividad

- Programa

3.-La ruta

- Descripción de la ruta
- Para hacer la ruta es obligatorio
- Algunas recomendaciones para hacer una ruta senderista

4.-Relación con el currículo

5.-Para saber más

- Lugares de interés de la zona
- Normas de comportamiento en la naturaleza

Algunas localidades próximas que pueden resultar de interés son:

- **El Barco de Ávila:**

Está situado en el límite de las provincias de Salamanca, Cáceres y Ávila, al suroeste de ésta, siendo cabeza natural de la comarca formada por los Valles del Tormes y del Aravalle. Conjunto Histórico-Artístico, con multitud de puntos que visitar y disfrutar del arte y de la cultura:

- La Casa del reloj
- Iglesia de la Asunción de Nuestra Señora
- Puente Románico
- Edificio de la Cárcel
- La casa de los balcones
- Castillo
- La ermita de san pedro del Barco....



- **Arenas de San Pedro:**

Arenas de San Pedro está enclavada dentro de la Comarca natural del Valle del Tiétar, situada al sur de la sierra de Gredos. El municipio lo integran también los núcleos urbanos de La Parra, Ramacas-tañas y Hontanares. Limita con los términos municipales de Hoyos del Espino, El Arenal, El Hornillo, Poyales del Hoyo, Candeleda, Lanzahita, Mombeltrán y la provincia de Toledo. Entre sus lugares de interés destacan las conocidas Cuevas del Águila y el santuario de San Pedro de Alcántara.

En un ambiente tradicionalmente ganadero con pequeños cultivos en los valles o en los bancales de la vertiente meridional, irrumpe no hace muchos años el sector forestal: explotaciones madereras en Hoyos del Espino y en Navarredonda, y extracción de resina en la ladera sur.

El turismo y el consumo de “segunda vivienda” que se inicia hace unas décadas da otra vuelta de tuerca en la transformación del paisaje serrano, afectando a la cultura tradicional en general y a la arquitectura popular en particular.

Con todo podemos encontrar buenas muestras de edificaciones que se adaptaron al medio, empleando el duro granito en muros y fachadas, la madera de roble, pino y chopo en estructuras, tejados y balconadas, y adobe para las separaciones interiores o en edificios auxiliares.



La transformación urbana más intensa se localiza en la vertiente sur, y en general, en los pueblos próximos a las vías de comunicación más importantes. Localidades más aisladas como La Herguijuela, Lastrilla, Navamojada, Los Guijuelos, Navalguijo, Candelada o Guisando conservan su encanto y nos ofrecen una clase magistral sobre un tipo de construcción irremplazable y soluciones arquitectónicas con mucho sentido común.

1.- El Parque natural de Sierra de Gredos

¿Dónde está?

En el centro de la Península Ibérica, actuando de divisoria entre las cuencas del Duero y del Tajo, se levanta la Cordillera Central, que alcanza en la Sierra de Gredos su mayor relevancia.

El tramo más ancho tiene 40 Km. en dirección Norte-Sur, y su longitud supera los 140 Km. en dirección Este-Oeste. Aquí se localizan las mayores altitudes, destacando el pico “Almanzor”.

El corazón del Parque lo constituye el Circo de Gredos, en cuyo fondo se ubica la Laguna Grande, rodeada de un entorno en el que los cuchillares, galayos, riscos, gargantas y cubetas marcan los contrastes de un relieve accidentado, coronado por el pico Almanzor y drenado por los ríos Tiétar, Alberche y Tormes.

¿Por qué es un Espacio Natural Protegido?

Es una zona rural con valores naturales especiales que deben ser preservados a través de modelos de desarrollo sostenible. De esta manera se busca la mejora de la calidad de vida de los habitantes del espacio, desde la participación – implicando a la población – pero preservando los usos tradicionales y asegurando los recursos naturales a generaciones futuras.

La Sierra de Gredos constituye el núcleo principal de la Cordillera Central, conformada por un inmenso batolito granítico que se eleva sobre la Meseta castellano leonesa, alcanzando alturas superiores a los 2.500 m.

Los períodos fríos del Cuaternario configuraron lagunas, circos, gargantas y morrenas que en conjunto constituyen el modelado glaciar mejor conservado del sur de Europa.

La vegetación, que se distribuye según la altitud, va desde los pastizales alpinos y pionales de sus cumbres a los rebollares y encinares de sus áreas más bajas.

Su flora y fauna es rica en especies endémicas y relictas, como consecuencia del aislamiento poblacional de la Sierra.

¿Cómo es su paisaje?

La flora de Gredos está formada por un conjunto de más de 1.500 especies organizadas por pisos de vegetación, que llegan a colonizar hasta los pisos más elevados de la sierra. Es en las zonas altas donde crecen la mayoría de los 14 endemismos de Gredos. Los más populares son la boca de dragón de Gredos y la Manzanilla de Gredos.

La cubierta vegetal es el resultado de una serie de factores ambientales (luz, temperatura, humedad, tipo de suelo, radiación UV, etc.) y de la intervención humana a lo largo de los siglos.

En Gredos la vegetación define dos tipos de paisaje:

- En la cara norte del Parque el matorral es predominante, ya sea el piornal de *Cytisus purgans* en las cumbres o laderas altas, o la mezcla de leguminosas, a veces con labiadas, brezos o jaras. La vertiente septentrional se encuentra en la actualidad casi desarbolada, con la excepción de los pinares de silvestre de Navarredonda de Gredos y Hoyos del espino y de las masas más o menos extensas de rebollo en el valle del Tormes y en la parte oriental. La encina se presenta predominantemente en estrato arbustivo, con algunas formaciones adehesadas muy escasas. El mosaico de la vegetación se completa con la existencia de praderías naturales, pastos de siega, frutales y cultivos en los alrededores de los pueblos.

Pino Silvestre



Rebollo



RELACIÓN CON EL CURRÍCULO

Primer ciclo de Educación Primaria

- Características morfológicas y formas de vida de los distintos tipos de animales del entorno.
- Ambientes terrestres donde se encuentra el agua: aguas superficiales y aguas subterráneas.
- Elementos característicos del paisaje. Identificación del entorno y diversidad de paisajes.

Segundo y tercer ciclo de Educación Primaria

- La actividad humana y el paisaje. Consecuencias del uso y explotación de los recursos naturales. La conservación del entorno.
- Las relaciones entre los seres vivos. Características y componentes de un ecosistema. Cadenas alimenticias. Estabilidad y evolución de los ecosistemas.

Educación Secundaria Obligatoria

- La naturaleza en la Comunidad Autónoma de Castilla y León. Los accidentes geológicos que conforman el paisaje y el clima.
- Especies vegetales configuradoras del paisaje. Especies animales significativas.
- Principales ecosistemas de Castilla y León. Problemas medioambientales en Castilla y León, existentes y potenciales.
- Procedimientos de protección de espacios naturales y especies. Espacios y especies protegidos en Castilla y León.

La camiseta o camisa de manga larga, debe cumplir los mismos requisitos que los pantalones, asegurándonos que no nos produzcan molestias ni rozaduras, y que nos protejan de arañazos, rasguños, picaduras y mordeduras.

La mochila debe ser pequeña, no más de 20 litros de capacidad, en tejido resistente y con arneses cómodos, debiendo llevarse bien ajustada a la espalda, y en la que coloquemos de forma ordenada un jersey, sudadera o forro polar, un chubasquero o capa de agua, ropa interior, calcetines y camiseta de repuesto, la comida y bebida necesaria, cremas de protección solar y vuestras cosas.

Es aconsejable llevar gorra visera, sombrero o gorro, pañuelo de cuello y braga o buf. Bastón, cantimplora, gafas de sol, prismáticos.



- En la zona sur, en cambio, abundan los pinares de resinero, alternándose con cultivos en terrazas y bancales de olivos, viñas, cerezos e higueras, o pequeñas masas de castaños en las laderas que cobijan a los núcleos de población. La zona llana se dedica a cultivos o pastos extensivos y abiertas dehesas de encina, alcornoque o rebollo. Aparecen aquí jarales y brezales ocupando grandes extensiones. Hacia el oeste, en terrenos de candelada, las formaciones claras de rebollo y enebro sobre pedregales erosionados y laderas pronunciadas parecen hablar de una degradación de las grandes matas de bosque marcescente como resultado del pastoreo de cabrío y de la corta excesiva para leña, entre otras posibles causas.



Enebros



Castaños



Jarales

La elevada altitud y la mayor continentalidad del clima de los pisos superiores de la Sierra de Gredos, favorecen los fenómenos de aislamiento poblacional y la presencia de especies montanas originarias de zonas más frías.

Otro factor importante en su configuración faunística es la diferencia tan acusada entre las vertientes de la sierra y la existencia de un gradiente térmico y climático norte-sur. Todo ello propicia la presencia de numerosos endemismos.

La importancia faunística de la Sierra de Gredos queda patente con sólo mencionar las más de 230 especies de vertebrados identificadas en el área, entre las que se encuentran numerosos endemismos peninsulares a nivel específico y cuatro endemismos subespecíficos locales.

El área de distribución de estos últimos se sitúa en la zona de cumbres, con altitudes superiores a los 1.900 m:



LAGARTIJA SERRANA



CABRA MONTÉS

ALGUNOS CONSEJOS PARA PARTICIPAR EN LA RUTA

Nuestro primer consejo es llevar ropa cómoda y adecuada a la época del año en la que se vaya a realizar la ruta, algunas de las cosas que nos parecen imprescindibles son: calzado cómodo (que no se estrene para la ocasión), gorra, crema de protección solar, chubasquero y calcetines de repuesto.

Es imprescindible que lleves una mochila adecuada a tu estatura, y en ella debes meter la comida suficiente para toda la jornada, sin olvidar el agua. Lo que sí que te aconsejamos es que dejes fuera de la mochila todas las cosas que sean innecesarias y que sólo te van a suponer más peso con el que cargarás todo el día.

Se deben llevar botas adecuadas, que sujeten y protejan el tobillo, impermeables, flexibles y con suela con buen agarre, lo suficientemente gruesa para protegernos de los guijarros. Hay que ajustarlas al pie, siendo tan perjudicial que estén muy apretadas como demasiado sueltas. Hay que tener en cuenta que después de unos minutos andando el pie se suele hinchar un poco y algunas botas se dilatan, por lo que es conveniente reajustar la presión en la primera parada. No se deben estrenar el día de la ruta.

Los calcetines deben ser de tejidos naturales y sin costuras, o con costuras finas que no nos produzcan rozaduras y siempre deben ser más altos que las botas.

Los pantalones deben ser largos o por debajo de la rodilla con media alta, de tal forma que nos proteja de rasguños, arañazos, picaduras, y mordeduras, toda la pierna, se pueden complementar con guetres o polainas impermeables. Deben ser de tejidos resistentes y amplios que permitan realizar todo tipo de movimientos.

La senda de la Laguna Grande (PR-AV 17) comienza en la Plataforma de Gredos a 1.760 m. de altitud, con un ascenso continuo, en su mayor parte por una calzada empedrada, que en casos de lluvia o humedad en el ambiente puede llegar a ser un poco resbaladiza, y en algunos tramos de fuerte pendiente.

Con el rumbo claramente señalado se llega al Prado de las Pozas, para dirigirnos hacia la Pared negra, dejando a nuestra derecha el refugio de Reguero Llano, rehabilitado no hace mucho y acondicionado para pernoctas. Tras cruzar la pradera, sin salirnos de la senda, llegamos a un pequeño puente de hormigón por donde saltamos el Río Pozas. A partir del puente el camino vuelve a hacerse empinado y sinuoso.

Después de pasar unas pasarelas de madera llegamos a la Fuente de los Cavadores, desde donde comienzan las vistas de los picos que nos van apareciendo: el Almanzor 2.591 m. de altitud, La Galana 2.572 m., así como todo el conjunto de picos y riscos que forman lo que conocemos como el Circo Glaciar de Gredos.

Debido al horario nuestro camino termina en el Mirador, desde donde después de disfrutar de las magníficas vistas comenzaremos nuestro retorno que se hace por el mismo camino que la ida, para llegar de nuevo a la plataforma donde nos espera el autocar.

Dos anfibios representados por la salamandra del Almanzor (*Salamandra salamandra almanzoris*) y el sapo de Gredos (*Bufo bufo gredosicola*) y dos mamíferos, el topillo nival (*Chionomys Novalis abulensis*) y la cabra montés (*Capra pyrenaica victoriae*)



ÁGUILA IMPERIAL



ACENTOR ALPINO



SAPO DE GREDOS

