VNiVERSiDAD D SALAMANCA

ASCENSIÓN A LA MIRA POR EL PUERTO DEL PEÓN (SIERRA DE GREDOS) CON ALUMNI

FECHA: 19 de septiembre.

Parque Regional de la Sierra de Gredos

DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Nuestro objetivo principal es alcanzar la emblemática cumbre de **La Mira (2.343 m)**, utilizando como paso natural el histórico **Puerto del Peón (2.028 m)**. Se trata de un itinerario clásico de la media montaña del Sistema Central que destaca por su variedad de paisajes, su riqueza geológica y su espectacularidad visual.

El escenario geológico: el reino del granito

Gredos es un coloso de piedra modelado por el hielo. Durante la jornada caminaremos sobre **granito**, una roca de más de 300 millones de años que fue esculpida por los glaciares de la era

cuaternaria. El resultado es un paisaje abrupto de circos, lagunas y los característicos "canchales" (caos de bloques de piedra). Desde la cima de La Mira disfrutaremos de una perspectiva privilegiada de **Los Galayos**, unas agujas de roca verticales que rozan el cielo y que constituyen uno de los templos de la escalada clásica en España.

Fauna y flora

A pesar de la dureza del terreno, Gredos alberga una vida salvaje fascinante que saldrá a nuestro encuentro:

- **Fauna:** estaremos en el territorio de la **cabra montesa** (*Capra pyrenaica victoriae*), una subespecie exclusiva de estas sierras que se desplaza con asombrosa agilidad por los riscos. En el cielo, es muy común registrar el vuelo del **buitre leonado**, el **águila real** o el ágil **acentor alpino** en las zonas de cumbre.
- **Flora de septiembre:** en esta época del año, la vegetación de alta montaña se prepara para el otoño. Cruzaremos los piornales (el matorral dominante que tiñe la sierra) y descubriremos cómo las plantas de cumbre se adaptan a la escasez de agua y al viento mediante formas almohadilladas ("pastizales de jale").

Un paso de comunicación y vigilancia

El camino que vamos a recorrer tiene siglos de historia bajo sus piedras:

- **El puerto del Peón:** este collado ha sido, desde la época medieval, una vía de comunicación crucial. Por aquí cruzaban pastores con sus rebaños en la **trashumancia**, comerciantes y arrieros que conectaban la vertiente norte (fresca y ganadera) con la vertiente sur (cálida y agrícola) de la sierra.
- **Las ruinas de la Torre de La Mira:** en la cumbre encontraremos los restos de una estructura de piedra. Se trata de las ruinas de una **torre de telegrafía óptica del siglo XIX**, que servía como puesto de vigilancia y comunicación estratégica gracias a las espectaculares vistas de 360º que ofrece este pico.

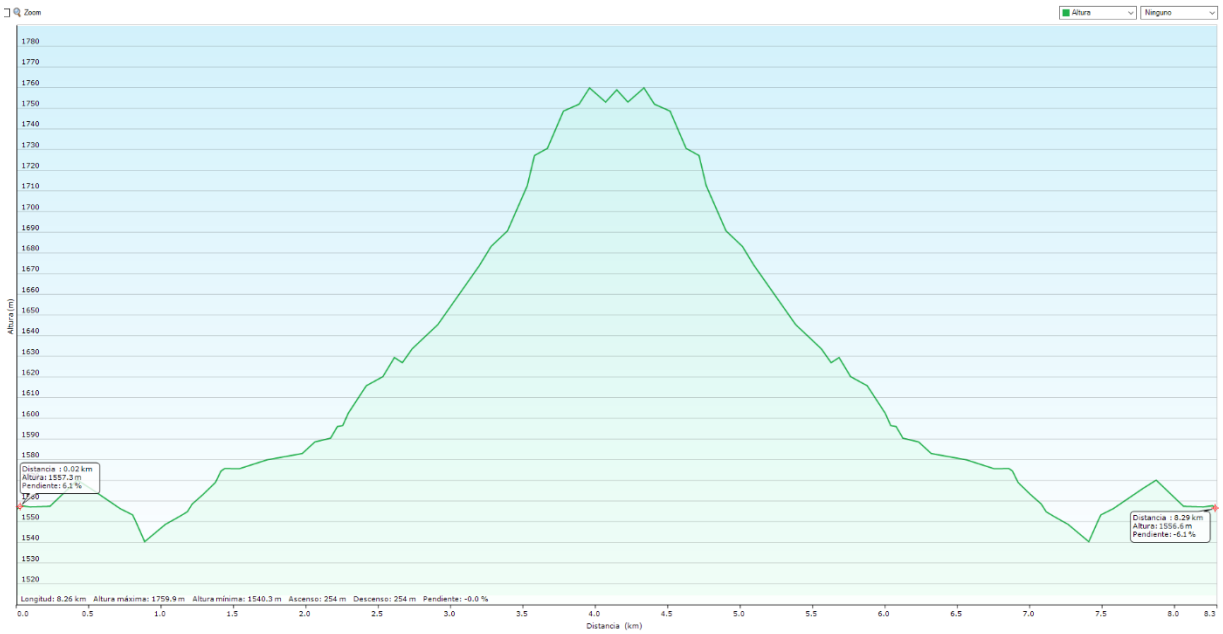
Nota de los guías: en esta ruta ofrecemos tres opciones de recorrido para que cada uno decida cuál se ajusta mejor a sus expectativas.

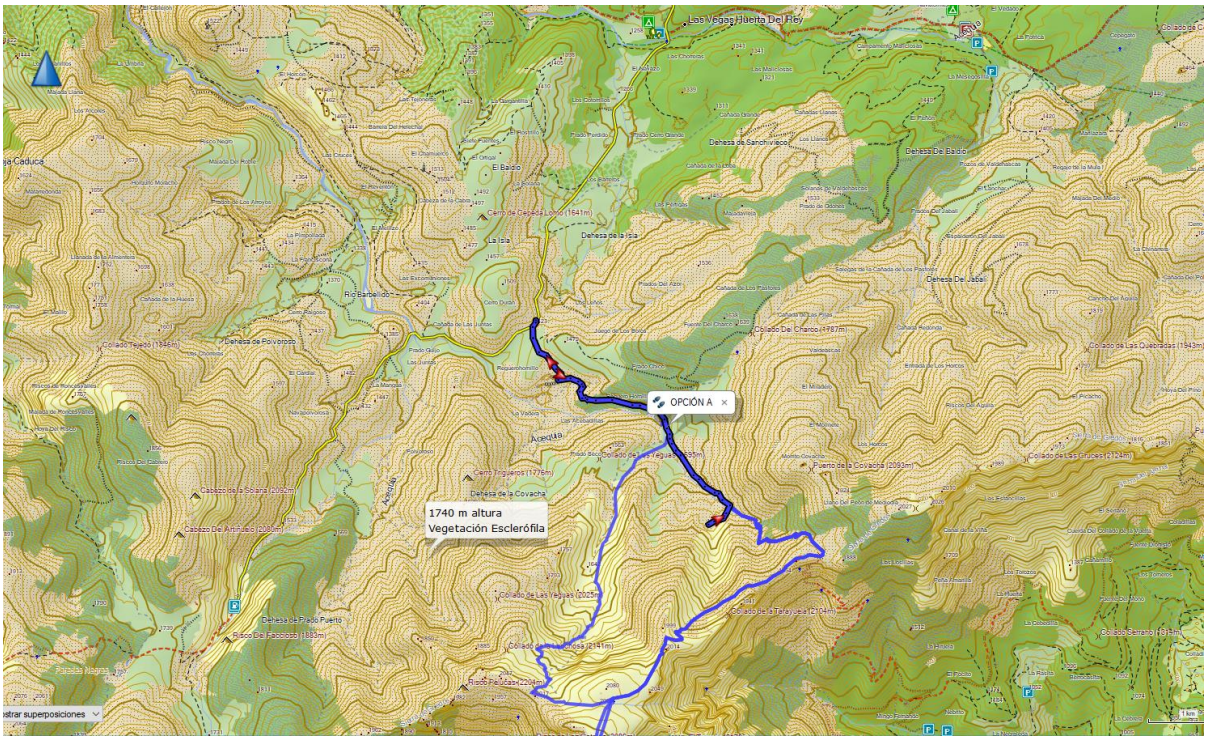
OPCIÓN A: la primera opción es subir hasta la laguna del Cura, y volver por el mismo recorrido.

OPCIÓN B: la segunda opción es subir hasta el puerto del Peón, pasando por la laguna del Cura, y volver por el mismo recorrido.

OPCIÓN C: la tercera opción es subir hasta el puerto del Peón, continuar hasta la Mira y volver por la Garganta de los Conventos.

OPCIÓN A: Reguerohornillo – Laguna del Cura – Reguerohornillo.



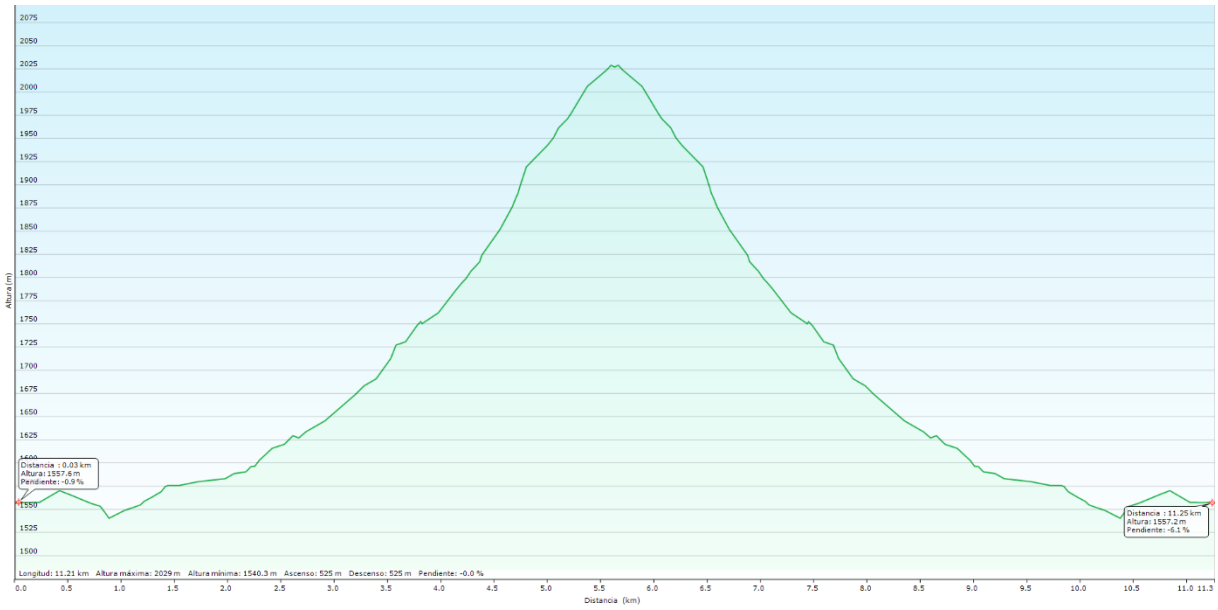


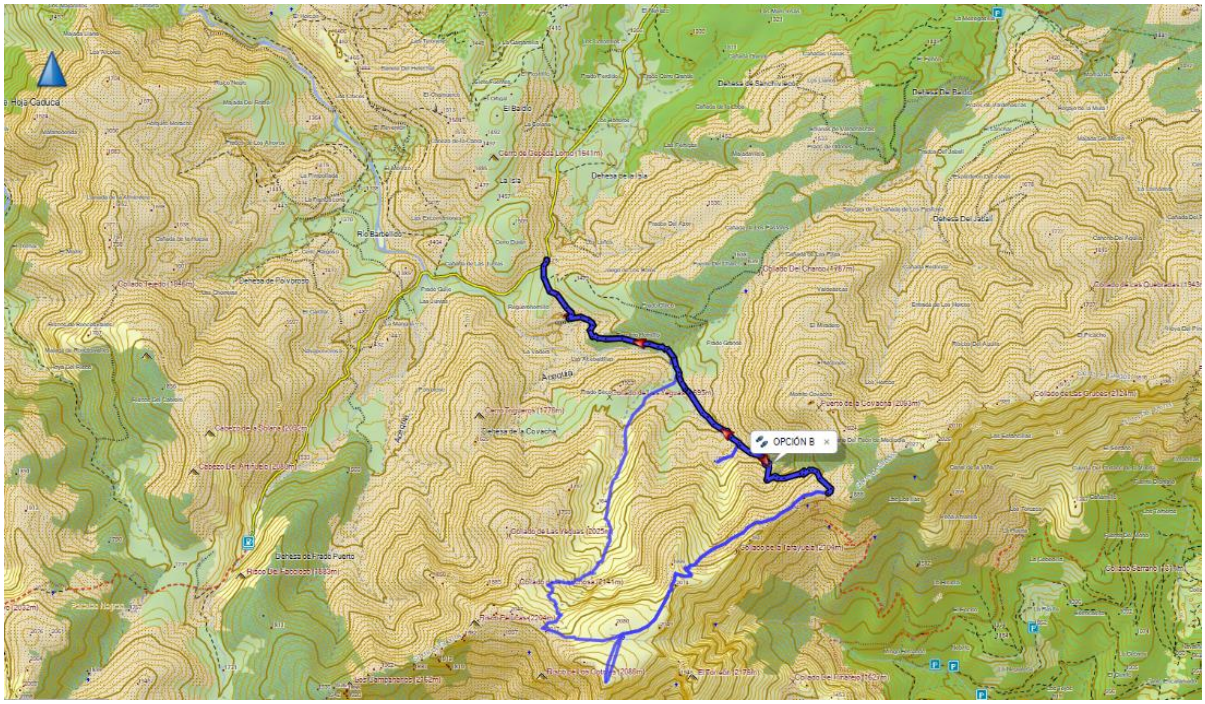
MIDE				Reguerohornillo - Laguna del Cura (Gredos)
horario	2h 35'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	251 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	251 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,3 Km		2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2026.

OPCIÓN B: Reguerohornillo – Laguna del Cura – Puerto del Peón – Laguna del Cura - Reguerohornillo.



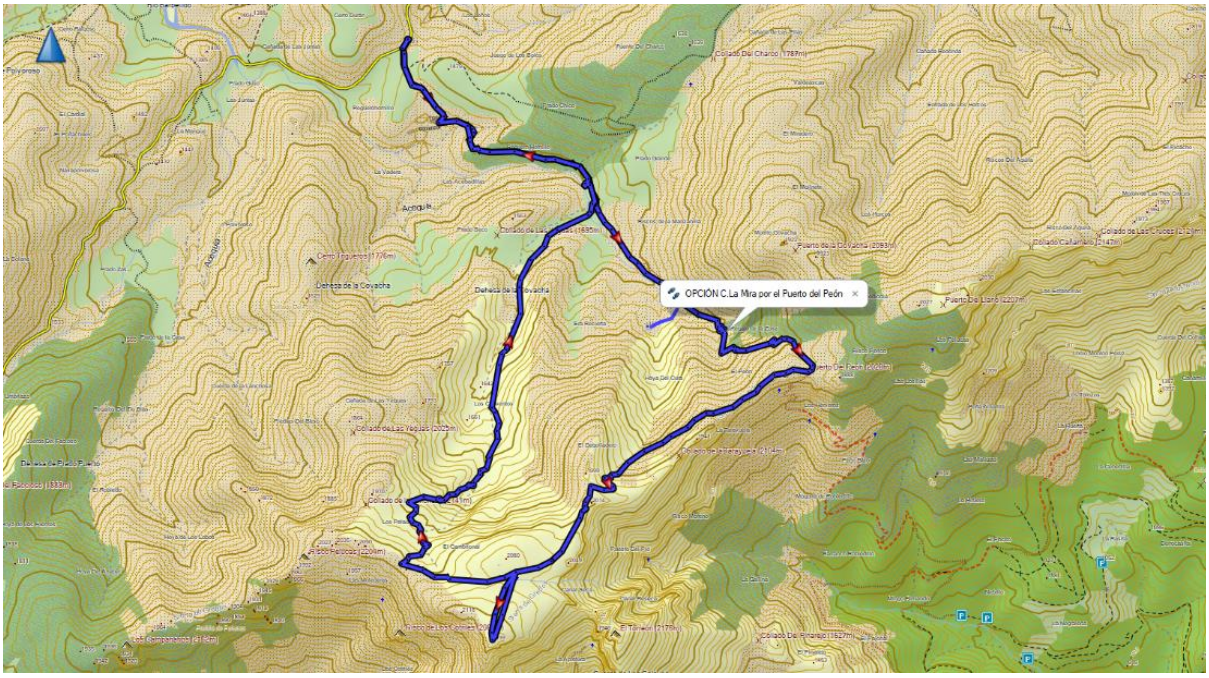


MIDE				Reguerohornillo - Puerto del Peón (Gredos)
horario	3h 55'		2	severidad del medio natural
desnivel de subida	524 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	524 m		3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,2 Km		3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2026.

OPCIÓN C: Reguerohornillo – Laguna del Cura – Puerto del Peón – La Mira – Garganta de los Conventos - Reguerohornillo.



MIDE				Reguerohornillo - Puerto del Peón - La Mira - Garganta de los Conventos (Gredos)
horario	6h 30'		3	severidad del medio natural
desnivel de subida	903 m		3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	903 m		4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,4 Km		4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2026.

Nota: la información que aparece en las fichas es una estimación muy aproximada a los datos reales, no obstante, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

Se trata de una ruta de dificultad baja (opción A), media (opción B) o alta (opción C) que requiere un esfuerzo físico bajo-medio-alto respectivamente. Trataremos de marcar un ritmo suave y llevadero para que todos los participantes puedan disfrutar de la actividad.

PROGRAMACIÓN:

- Salida de Salamanca: el sábado 19 de septiembre a las 8:00 horas frente al Colegio Mayor Oviedo (Campus Miguel de Unamuno).
- Salida de Ávila 9:15 horas en el Centro de Recepción de Visitantes (Avda. Madrid 39).
- Inicio de ruta: a las 10:30 horas en parking km6 Plataforma de Gredos.
- Recorrido de ruta (opción A): 3h00´ sin tener en cuenta paradas.
- Recorrido de ruta (opción B): 4h00´ sin tener en cuenta paradas.
- Recorrido de ruta (opción C): 7h00´ sin tener en cuenta paradas.
- Punto de encuentro de los tres grupos en parking km6 Plataforma de Gredos.
- Llegada a Salamanca: 22.30 horas (aprox).

PRECIO:

10 € por persona en favor de la Asociación ASPAS de Salamanca.

Incluye:

✓ Desplazamiento en autocar o furgoneta.
✓ Planificación, desarrollo y guiado de la actividad.
✓ Seguro de accidentes.

INSCRIPCIONES: del 21 de julio al 15 de septiembre o hasta agotar plazas en https://forms.gle/dvcPzabcgxhxW9gd7

ACLARACIONES: Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimaciones y pueden variar considerablemente en función de las circunstancias: condición física y/ o técnica de los participantes, incidencias, condiciones meteorológicas, tráfico, etc. Estas condiciones pueden hacer que se modifiquen los recorridos, las paradas o los ritmos de progresión. Incluso es posible que se suspenda la actividad cuando la seguridad del grupo se vea comprometida a criterio de los guías, cuya misión principal es salvaguardar la seguridad de los participantes.

El participante ha de saber que se trata de una actividad en montaña y que como tal, entraña ciertos riesgos que hay que tener en cuenta y que pueden aparecer a pesar de contar con una buena planificación, una buena organización y una buena ejecución de la actividad.

MATERIAL NECESARIO:

IMPORTANTE: en actividades de senderismo de montaña como esta, el material es fundamental para la seguridad y el confort de todo el grupo y por ello será evaluado por los guías antes de

ponernos en marcha, pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que no lleve el equipamiento adecuado.

MATERIAL TÉCNICO OBLIGATORIO:

- ✓ Mochila de montaña de tamaño adecuado para el material relacionado.
- ✓ Se recomienda llevar un frontal o linterna.
- ✓ Botas de montaña, resistentes y cómodas. Preferiblemente con membrana impermeable.
- ✓ Material personal mínimo: ropa térmica interior y de recambio, bastones, pantalón largo, forro polar o que proteja del frío y traspire, chaqueta que proteja del viento y del agua, guantes, gorro, braga, gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios.
- ✓ Comida necesaria para pasar el día y que no necesite preparación.
- ✓ Agua: al menos 1.5 litros por persona y día.
- ✓ En su caso, medicaciones específicas.

Es importante ajustar el material en función del parte meteorológico previsto: http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion

CONDICIÓN FÍSICA NECESARIA:

- ✓ El participante debe ser capaz de realizar en un día: (opción A): 8.3 kilómetros con 250 metros de desnivel positivo y otros 250 de desnivel negativo (opción B): 11.2 kilómetros con 500 metros desnivel positivo y otros 500 de desnivel negativo (opción C): 18.4 kilómetros con 900 metros de desnivel positivo y 900 de desnivel negativo; todo ello a un ritmo aproximado de 4 kilómetros/ hora y 400 metros de desnivel positivo/hora.

ACTIVIDAD DISEÑADA POR:

- ✓ Alberto Rincón Carrasco (TDEM II Media Montaña) alrincon@usal.es
- ✓ Pablo Fernández Jaime (TDEM II Media Montaña) pjaime@usal.es