



Los Ancares

23 - 24 marzo

INTRODUCCIÓN

Uniendo, más que separando, a las regiones de Galicia y León, cuya parte occidental ocupa por una parte, y por la otra la zona oriental de la provincia de Lugo, se encuentra la abrupta comarca de la Sierra de Picos de Ancares, el Parque Natural de Ancares, como desde hace años es conocida por propios y extraños, que se hermana también con las tierras asturianas de San Antolín de Ibias a través del Coral de Pelliceira.

Tierra montañosa, a caballo de provincias separadas por las altas crestas del Penarrubia, Tres Bispos, Cuerno Maldito, Mustallar y Penalonga, convertidas en vigías permanentes y mudos del recorrer de la historia. Zona inédita para muchos por constituir aún, en los inicios del siglo XXI, un mundo "diferente", aparte e increíble pues el hombre y la bestia aún conviven en la mayor promiscuidad en las vetustas pallozas.

En los Ancares aún es posible encontrar más de un rincón que no haya sido hollado por la planta, no siempre respetuosa, del visitante, y donde aún puede ser visto el saltarín corzo, escucharse el vuelo metálico y majestuoso del urogallo y las cantarinas aguas de riachuelos recién nacidos a los peligros de esa contaminación que parece amenazarlo todo.

El Parque Natural de Ancares es singular reclamo para un estudio geográfico-histórico o etnográfico, y mucho más aún para una amplia visita con los ojos y el alma bien dispuestos a captar todo el inédito paisaje, costumbres y "hábitat" de esta Sierra que, ladera abajo, se extiende uniendo indisolublemente a los antiguos reinos de Galicia y León y atesorando un cúmulo de atractivos turísticos que la convierten a tal efecto en una de las más interesantes zonas españolas, que tratamos de abrir a la curiosidad de todos mediante una somera descripción de la misma y una visión, aunque sea panorámica, de los incentivos que para una detenida visita turística encierra.

PROGRAMA

Viernes 21 de marzo

Llegada al **albergue "Os Ancares"**, en la localidad Cervantes, Campa de Fieiró (Lugo)
<http://www.albergueancares.com/localizacion.asp>

Se ha contratado el alojamiento, cena del sábado y desayunos del sábado y domingo (IMPORTANTE: No hay menú para vegetarianos o celíacos)

Debe prestarse especial atención a la orientación en caso de nieve o niebla.

Sábado 22 de marzo

a) Ascensión a Tres Bispos (1.798m) (circular)

El recorrido se inicia en el Albergue dos Ancares (1.450 m) – Pico de Bois (1.645 m) - Tres Bispos (1.798 m) – Pico das Charcas (1.800 m) – Corno Maldito (1.830 m) - Tres Bispos (1.798 m) – Colada das Brañas (1.665 m) – Alto da Trapa (1.663 m) – Monte da Trapa (1.587 m) - Refugio de Brego (1.450 m) – Colada da Jara (1.463 m) – Monte da Vara – Cabana Vella (1.212 m) - Albergue dos Ancares (1.620 m).

*Distancia 19,5 km, desnivel: , +1.153m / -1.153m. m. Duración aproximada 8h- 9h.
MIDE: medio 4, itinerario 3, desplazamiento 3, esfuerzo 4.*

b) Ascensión a Peña Rubia (1.822m) (circular)

Albergue dos Ancares (1.450 m) - Tres Bispos (1.798 m) - Corno Maldito (1.848 m) – Alto de Valongo (1.848 m) - Alto Das Becerreiras (1.696 m) - Pena da Verda (1.674 m) - Peñarrubia (1.822 m) - Albergue dos Ancares (1.620 m).

Distancia 29 km, desnivel:+1.362m / -1.322m. Duración 11h aprox. MIDE 4-3-3-5.

¿Qué es MIDE? <http://www.montanapegaso.com/de-interes/seguridad/mide>

Domingo 23 de marzo

a) Ascensión al Mustallar (1.924m)

Pto. de Ancares (1.658 m) – Cuiña (1.987 m) – Penalonga (1870 m) - Mustallar (1924 m)
– Pto. de Ancares (1.658 m).

Distancia: 13,6 Km, desnivel: +1.250m / -1.250m. Duración 6h aprox. MIDE: 3–3–3-4

b) Las tres cumbres de Lugo

Esta ruta sube las tres montañas más altas de la provincia de Lugo, Mustallar (1.935 m), Penalonga (1896 m) y el Pico Lanza (1867 m). También rodea el circo glaciar de Mustallar. SE comienza en la carretera de Piornedo, se coge el desvío A Lastras de Requeixo, luego a Camparredonda, de ahí a Mustallar, de ahí al Pico Lanza - Penalonga (1870 m)

Distancia: 14.95km, desnivel: +1.196 / -1.191m. Duración aproximada 6h30. MIDE: 3–3–3-4

MATERIAL

**Material de alta montaña invernal: botas rígidas, ropa de abrigo, gorro, guantes...
Imprescindible crampones y piolet.**

El refugio dispone de mantas y calefacción. En atención a las bajas temperaturas de la zona en el mes de marzo **es muy recomendable saco de dormir** por si no hubiera mantas suficientes. No hay almohadas.

Hay que llevar mapa y brújula o GPS de la zona.

ALOJAMIENTO

Albergue "Os Ancares" : <http://www.albergueancares.com/instalaciones.asp>.

Propiedad del Club Los Ancares, se empezó a construir en 1967, y se terminó en 1995 en que se inauguró el Aula de la Naturaleza tras haber sido ampliado el Albergue con dos construcciones laterales adosadas al mismo. El refugio cuenta con habitaciones individuales, dobles, triples y cuádruples, y también con barracón con literas. Así como salón común.



PRECIO

- Federados con licencia B o superior: **37 €**.
- Otros: 43 € (incluye seguro de 3 euros por día).

	Federado	No Federado
Alojamiento (2 días)	19	19
Cena (sábado)	10	10
Desayunos (2 días)	6	6
Seguro		6
Comisión gestión	2	2
Total	37	43

INSCRIPCIONES

El hecho de realizar la reserva conllevará implícito que el participante declara tener la capacidad física, deportiva y técnica adecuada para la realización de la misma.

La inscripción se iniciará el **24 de febrero (lunes)** a las 00h.

El pago se hará **preferentemente mediante tarjeta** en la web del Club, o mediante transferencia en la cuenta del Club: **2100 5522 72 2100264522**

Para cualquier consulta: Antonio, antoniopajaresbernandez@gmail.com asunto: "Los Ancares"

Tlf. 665 075 660 (a partir de las 17h).



Whatsapp a cualquier hora

Si el pago se hace por transferencia se ha de enviar copia del justificante al correo del coordinador: antoniopajaresbernandez@gmail.com

SI NO SE REALIZA EL PAGO EN EL PLAZO DE CINCO DÍAS DESDE LA INSCRIPCIÓN SE PONDRÁ LA PLAZA A DISPOSICIÓN DE LAS PERSONAS QUE FIGUREN EN LA LISTA DE ESPERA

ANULACIONES

Las bajas que se produzcan posteriores a la fecha del cierre de la lista de inscripción conllevarán la no devolución de la cuota de inscripción si ello supone una penalización económica sobre la reserva de plazas efectuada por el Grupo de Montaña Pegaso.

Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES":
(http://www.montanapegaso.com/el-club/protocolo_de_participacion.pdf).

TRANSPORTE

Se debe seguir la A-6 hasta Benavente, después la **salida 431** en dirección **Pedrafita do Cebreiro**, En la rotonda, toma la **tercera** salida en dirección **N-VI**, Gira a la derecha hacia **Calle Vía Romana/LU-P-4504**, Gira a la derecha hacia **LU-P-4504**, Gira a la derecha para continuar en **LU-P-4504**, Gira a la izquierda hacia **LU-723**, . Gira totalmente a la derecha hacia **LU-P-1401**, . Gira a la derecha, . Gira a la izquierda. **Albergue de Montaña "Club Ancares"** Campa de Fieiró, s/n, 27266 Cervantes, Lugo

Distancia total : **465 km**, tiempo estimado de viaje (Google): **4h 54m**



