



Peña Trevinca (2.127m)

Montes de León

25 - 26 enero

INTRODUCCIÓN

Peña Trevinca es una de las cumbres de la sierra Segundera de los montes de León y situada en el límite provincial de Orense y Zamora. Con una altitud según el Instituto Geográfico Nacional de 2.127 m, Peña Trevinca es el pico de mayor altitud dentro del territorio de Galicia y de la provincia de Zamora.

La sierra Segundera es un conjunto montañoso del macizo Galaico-Leonés, se encuentra situada en la provincia de Zamora marcando los límites entre la cuenca del Sil, con los ríos Jares y Bibay, y la cuenca del Esla, con el río Tera, y separada de la sierra de la Cabrera por el valle del río Tera.

Una de sus principales características morfológicas reside en las importantes huellas que el glaciario del cuaternario ha dejado en sus rocas. Estas montañas estuvieron cubiertas durante los periodos glaciales por un campo de hielo (glaciar de meseta) de cientos de metros de espesor que se derramaba en forma de lenguas de hielo por los valles circundantes, siendo la fuerte presión de estos hielos la que consiguió excavar la cuenca donde hoy se encuentra el lago de Sanabria, formando así un sistema glaciar completo. Por este motivo, aún conserva el mayor conjunto de lagunas de origen glaciar de España, después de los Pirineos, aparte de poseer uno de los conjuntos de turberas mejor conservados de la Península.

Desde el punto de vista climatológico, sus inviernos se caracterizan por ser muy fríos, duros y nevados (con temperaturas que pueden llegar a rozar los -20°C), con fuertes ventiscas de agua y nieve, y veranos cortos pero con agradables temperaturas, mientras que el otoño y la primavera suelen ser húmedos, neblinosos y lluviosos.

Cuenta con una vegetación de notable riqueza, de transición entre la región mediterránea y la región eurosiberiana; entre la que destacan las especies arbóreas y arbustivas: zarza, rosal, brezo, piorno, roble, abedul, avellano, aliso, fresno, acebo, serbal, tejo y castaño. De entre su fauna, cuenta con la presencia de ejemplares de corzo, jabalí, nutria, tejón, turón y lobo, entre otros vertebrados.

PROGRAMA

Viernes 25 de octubre

Llegada al **refugio de San Bernardo**, en la localidad de San Martín de Castañeda.

<http://www.agrupacionmz.es/paginas/refugio.php>

Solamente **se ha contratado el alojamiento**.

Las rutas propuestas no plantean dificultades técnicas, salvo la subida a Peña Suria, en el caso de que haya hielo.

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

Sábado 25 de enero

a) Ascensión a Peña Trevinca y Peña Negra (circular)

El recorrido se inicia en el parking de la Laguna de los Peces (1.700m), al que se asciende mediante carretera desde San Martín de Castaneda. El camino asciende al Alto de Ventoso (1.812m), embalse de Vega del Conde, río Tera y por último subida a Peña Trevinca (2.127m).

Por la cresta se asciende a Peña Negra (2.121m) posteriormente al collado (1.917m) y después a Peña Suria (2.116m) (se puede evitar).

A continuación se desciende a la Portilla de Morena Cavada (1.889m), Peña Vidulante (2.053m), Laguna de los Patos (2.002m), Alto de Riopedro (2.028m), La Cuchilla (1.900m) y de nuevo en la Laguna de los Peces.

Distancia 27,39 km, desnivel: +1.272 m / -1.272 m. Duración aproximada 9h.

MIDE: medio 4, itinerario 3, desplazamiento 3, esfuerzo 4.

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

b) Ascensión a Peña Trevinca (ida y vuelta por el mismo camino)

Se asciende a Peña Trevinca por el camino de la descripción anterior y se regresa por el mismo.

Distancia: 23,4 km, desnivel: +871 / -871m. Duración aproximada 8h.

MIDE: medio 4, itinerario 3, desplazamiento 3, esfuerzo 4.

Domingo 26 de enero

a) Ascensión al Moncalvo (2.044m)

El camino se inicia en la Laguna de los Peces (1.700m), y es común con el recorrido del sábado hasta alcanzar el arroyo del Serradeiro (1.800m), donde gira al oeste, dejando a la izquierda el camino que asciende a Peña Trevinca. Desde este punto se desciende ligeramente, hasta cruzar el Arroyo de la Porqueira (1.700m) y El Rubio (1.500m). En este punto el camino comienza el ascenso a la Laguna de Lacillo (1.705m), Las Tres Marías (1.988m) y por último el Moncalvo (2.044m).

La vuelta se puede realizar por la cuerda sur-este que desciende del Moncalvo, para volver a confluir con el camino de ida en la Laguna del Lacillo.

Distancia: 18,18 Km, desnivel: +896m / -896m. Duración aproximada 6h30

MIDE: medio 3, itinerario 3, desplazamiento 2, esfuerzo 4.

b) Laguna de Sotillo

La ruta se inicia en el pueblo de Ribadelago (1.058m), para ascender hasta la Laguna Garrós (1.350m), se cruza después la Cañada Sanabresa (1.595m) y se llega al final a la Laguna de Sotillo (1.589m). El regreso se realiza por el desagüe del Arroyo Pingón, para llegar luego a Sotillo de Sanabria y de nuevo a Ribadelago.

Distancia: 19,3km, desnivel: +1.036 / -1.036m. Duración aproximada 6h30

MIDE: medio 3, itinerario 3, desplazamiento 2, esfuerzo 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 enero **es muy recomendable saco de dormir** por si no hubiera mantas suficientes.

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

ALOJAMIENTO

Refugio de San Bernardo: <http://www.agrupacionmz.es/paginas/refugio.php> .

Propiedad de la Asociación Montañera Zamorana, y construido hace más de cincuenta años, a unos 1.300 m. de altitud, aunque ha sido recientemente rehabilitado. El refugio cuenta con dos salones para más de 80 personas, una cocina, 5 habitaciones con una capacidad para 28 personas y una zona abuhardillada (sacódromo) donde pueden dormir otras 20 personas más. Cuenta con servicios adaptados, calefacción, agua caliente y aparcamiento.



PRECIO

- Federados con licencia B o superior: **22 €.**
- Otros: 28 € (incluye seguro de 3 euros por día).

	Federado	No federado
Alojamiento (2 días)	20,0	20,0
Seguro		6,0
Comisión gestión	2,0	2,0
Total	22,0	28,0

Solo incluye alojamiento.

La cena se concertará con un restaurante del pueblo de San Martín de Castaneda (12 € aprox.). Se ruega los que no deseen ir al restaurante que lo avisen con antelación.

Cada participante ha de traer consigo su propio desayuno del sábado y domingo. Se dispone de una cocina equipada.

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.

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

Ingreso de la totalidad del dinero **antes del 29 de diciembre.**

Para cualquier consulta: Mercedes, merx_perez@hotmail.com asunto: "Trevinca"
Tlf. 651 882 269 **(a partir de las 19h).**

Si el pago se hace por transferencia se ha de enviar copia del justificante al correo del coordinador: merx_perez@hotmail.

SI NO SE REALIZA EL PAGO ANTES DE LA FECHA INDICADA 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 A-52 hasta Puebla de Sanabria luego y la Z-104 en dirección a San Martín de Castaneda. Una vez que se ha cruzado el pueblo, el refugio está a 200m en la carretera que en dirección a la Laguna de los Peces.

Distancia total : 369 km, tiempo estimado de viaje (Google): 3h 30m



