



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO
MONTES DE LEÓN
ALTO DE LA CAÑADA, CORNÓN, TAMBARÓN Y NEVADÍN
28 MARZO - 1 DE ABRIL

INFORMACIÓN GENERAL. Geografía. Flora y fauna.

Babia se encuentra al norte de la provincia de León, limitando al norte con Asturias.

Engloba los términos municipales de San Emiliano y Cabrillanes. El espacio natural de Babia ha sido declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO en el 2004 y Lugar de Importancia Comunitaria (LIC), que son todos aquellos ecosistemas protegidos con objeto de contribuir a garantizar la biodiversidad mediante la conservación de los hábitats naturales y de la fauna y flora silvestres en el territorio consideradas prioritarias por la directiva 92/43/CEE de los estados miembros de la UE.

Se trata de una Comarca abundante en aguas y verdes praderas que desde siempre determinaron su principal riqueza: la ganadería. Tierra de tradición pastoril, que comenzó con La Mesta, y marcada por la trashumancia. Actualmente siguen subiendo rebaños de ovejas merinas a los puertos de Babia, que se arriendan para toda la temporada y que comparten los pastizales con los numerosos rebecos que habitan por estos lares. Es por eso que es ideal para hacer turismo rural.

Es la caliza la piedra que caracteriza las montañas, de un gris casi blanco y se estima que en su subsuelo existe un gran complejo de simas, cuevas y corrientes subterráneas.

La Cordillera Cantábrica cierra los altos valles de Babia en los que han desaparecido casi por completo los bosques, pero con una fauna y flora de gran riqueza.

El fondo del valle es bastante amplio, rodeado elípticamente por cumbres que rebasan los 2.000 mts. de altitud, en las que se han descrito huellas glaciares. Destaca por su altitud y majestuosidad el famoso macizo de Peña Ubiña, (2.411 m). También se debe contar con el Montihuero, el Catoute, el Tambarón y el Alto de La Cañada.

En cuanto a los ríos que bañan sus tierras, tres son los principales: El Sil, que nace en esta Comarca de Babia, en el pueblo de La Cueta, el Río Luna y el Torrestío.

Los tres ríos son aptos para la pesca, especialmente de la trucha, habiendo tramos de cotos de pesca y tramos de pesca libre. En la Edad Media, los reyes de León escogían este lugar para su reposo, el cual les permitía alejarse de las tareas cotidianas de la corte. Según la tradición, esto originó el dicho «estar en Babia», ya que cuando en la corte del reino alguien reclamaba al Rey los ministros contestaban «El Rey está en Babia». Hoy en día la expresión «estar en Babia» define a cualquier persona distraída o ausente.

PROGRAMA

Los tracks los pongo a tu disposición en la web del club. Las condiciones meteorológicas de cada ruta son únicas, y por tanto son meramente orientativos.

Miércoles 28 de marzo

Llegada al hotel "La Brañina" (**) en Villablino (León) en coches particulares.

Cena del miércoles no incluida.

<http://www.labranina.com/>

Jueves 29 de marzo

OPCIÓN (A): RIOLAGO – ALTO DE LA CAÑADA – RIOLAGO (LARGO)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Riolago	1.242 m				
La Braña	1.453 m	4,1 km	+210 m	1h 15	1h 15
Solana	2.083 m	7,15 km	+630 m	1h 40	2h 55
Alto de la Cañada	2.157 m	9,7 km	+270 m	1h 15	4h 05
Alto Terreiros	2.056 m	13,0 km	+190 m	1h 30	5h 35
Pico Lobos	1.847 m	16,7 km	+250 m	1h 10	6h 45
Riolago	1.242 m	21,4 km		1h 10	7h 55
					7h55



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Desde Viilablino tomamos la carretera CL-626, hasta Hurgas de Babia, donde tomamos el desvío a Riolago. Tiempo estimado 25 minutos (22,9 Km). El itinerario parte de la localidad de Riolago y se orienta en dirección sur por el Camino de las Brañas.

El camino comienza por un sendero que en dirección sur sigue el arroyo de la Vega, seguiremos este camino hasta alcanzar unos prados conocidos como “La Braña”. En este punto dejamos el río y ascendemos a nuestra izquierda en dirección a la cuerda, hasta alcanzar un collado denominado “La Solana”, dejando a nuestra derecha la cuerda que va al pico Penouta y a nuestra izquierda la cuerda que nos llevará al Alto de la Cañada, pasando en primer lugar por el pico La Ferrera alcanzando después el Alto de la Cañada.

Después se continúa por la cuerda, dejando a la derecha el pico Rabinalto, a continuación se sube a la Peña de la Arena, el alto de Terreiros, la Braña Vieja y se bordea la Peña Blanca para bajar al collado 1,731 m. Desde este collado se sube al Pico Lobos (1.847m), desde donde la cuerda empieza a descender. A 1.707m se alcanza un collado desde el que se toma un sendero que nos llevará a una pista que nos lleva de nuevo al camino de la Braña que habíamos tomado a la ida.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	7.55 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) ☒ Salida sol: 8:15 h Puesta del sol: 19:10 h ☒ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	 21,4 Km.	 + 1.550 m	 - 1.550 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas. 				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	4	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.550 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.550 m. Longitud: 21,4 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	MAPAS 1/25.000 IGN					

OPCIÓN (B): RIOLAGO – ALTO DE LA CAÑADA – RIOLAGO (CORTO)

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Riolago	1.242 m				
La Braña	1.453 m	4 ,1 km	+210 m	1h 15	1h 15
Solana	2.083 m	7,15 km	+630 m	1h 40	2h 55
Alto de la Cañada	2.157 m	9,7 km	+270 m	1h 15	4h 05
La Braña	1.453 m	13 ,1 km		1h 10	5h 15
Riolago	1.242 m	17,5 km		1h 10	6h 25
					6h 25



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El camino es idéntico al recorrido anterior hasta llegar al Alto de la Cañada. Desde ese punto se inicia el descenso hasta alcanzar las Brañas para volver a Riolago por el mismo sendero de la ida.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

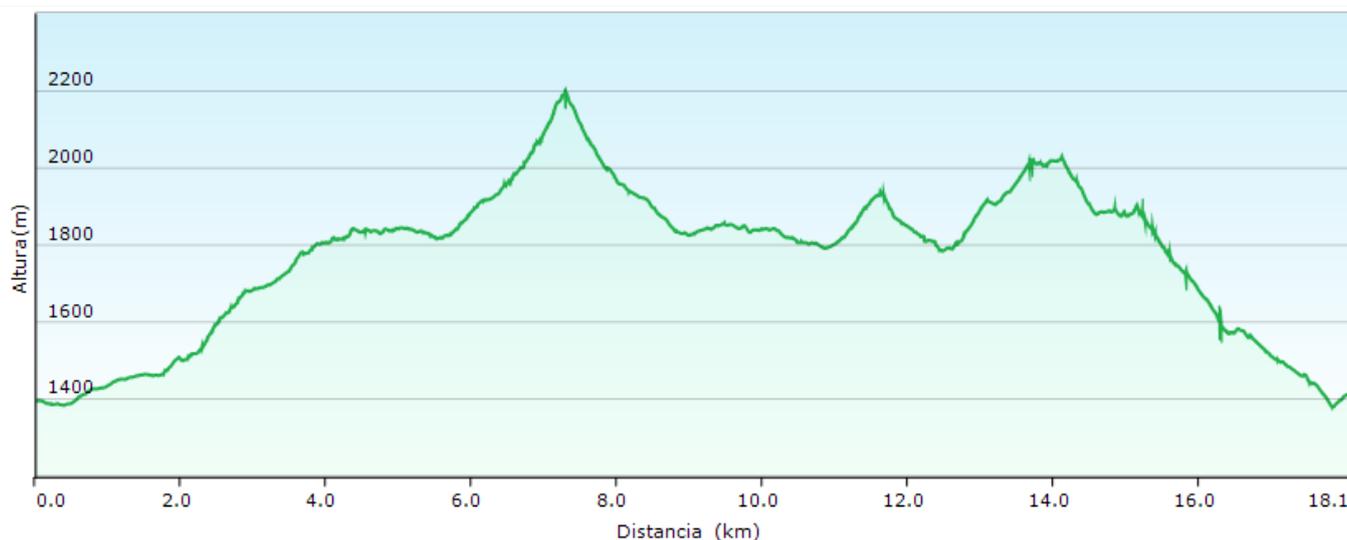
Horarios ruta 	6.25 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) ☒ Salida sol: 8:15 h Puesta del sol: 19:10 h ☒ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	  17,5 Km.	 + 1.100 m	 - 1.100 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.100 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.100 m. Longitud: 17,5 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000					

Viernes 30 de marzo

OPCIÓN (A): Cornón y Muxavén desde Lumajo

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Lumajo	1.400 m				
El Collado	1.800 m	4,0 km	+470 m	1h 40	1h 40
Cornón	2.199 m	7,5 km	+480 m	1h 30	2h 10
El Collado	1.800 m	10,8 km	-450 m	1h 20	3h 30
Muxavén	2.027 m	15,1 km	+400 m	2h 00	5h 30
Lumajo	1.400 m	19,1 km	-627 m	1h 30	7 h 00
					7h 00

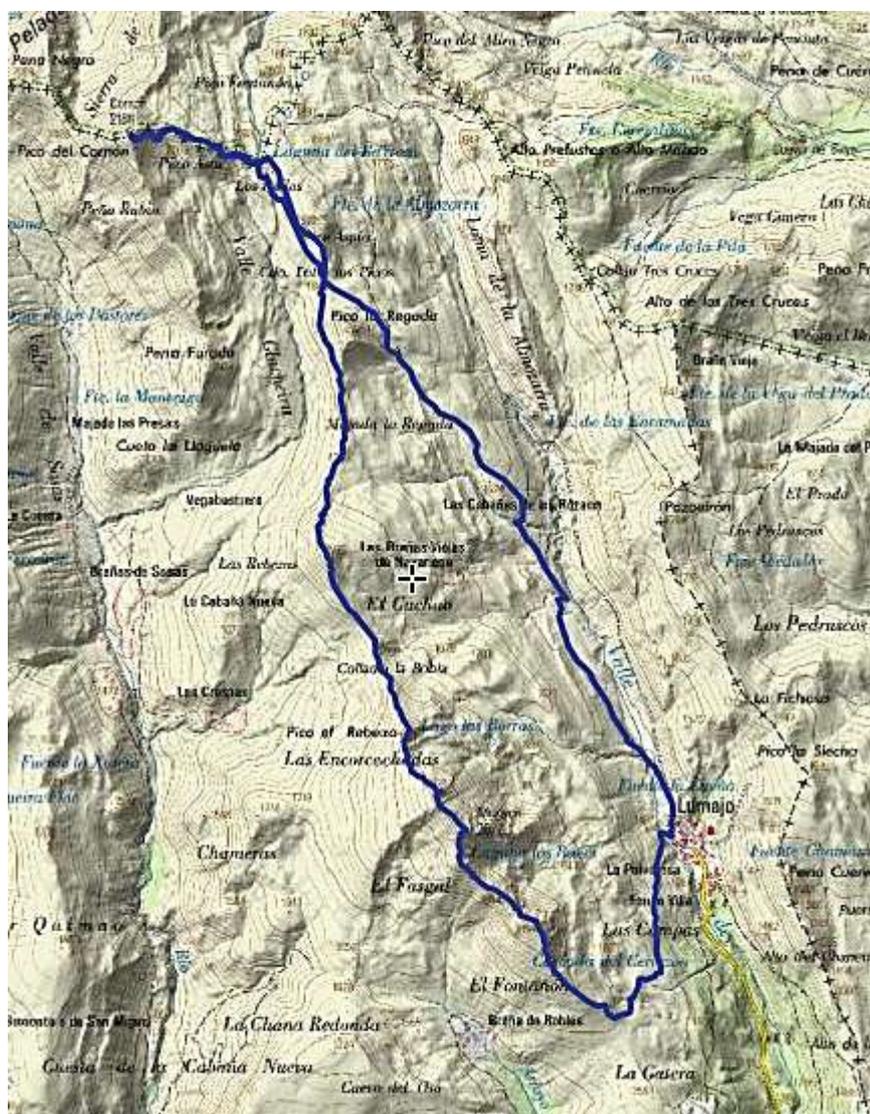


DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Cogeremos la comarcal CL-626 pasando por el pueblo de Rioscuro y llegamos a Villaseca de Laciara, donde tomamos el desvío a Lumajo. El recorrido es de 11,8 Km y nos llevará unos 16 minutos en coche.

Iniciaremos el recorrido por la pista que sale al final del pueblo y que termina en unos prados que se conocen como Las Brañas Viejas de Navariego, desde donde comienza un sendero que nos llevará hasta el collado Entre los Picos. Desde ese punto el camino llanea hasta alcanzar la base del Corcón, desde donde solo nos queda ascender la pendiente final para llegar a la cima (2.188m).

El regreso se hace por el mismo camino el collado Entre Picos, desde donde podemos volver por el camino original o continuar por el cordal subiendo primero al Altu Las Rebezas, para bajar luego al collado La Bobia y ascender al Pico Muxavén (2.027m). El camino continua descendiendo por el cordal hasta que gira en dirección norte para llegar de nuevo al pueblo.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	7.00 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) ☒ Salida sol: 8:15 h ☒ Puesta del sol: 19:10 h ☒ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	 18,4 Km.	 + 1.350 m	 - 1.350 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación <p>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</p>				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.350 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.350 m. Longitud: 18,4 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000					

OPCIÓN (B): Cornón directo desde Lumajo

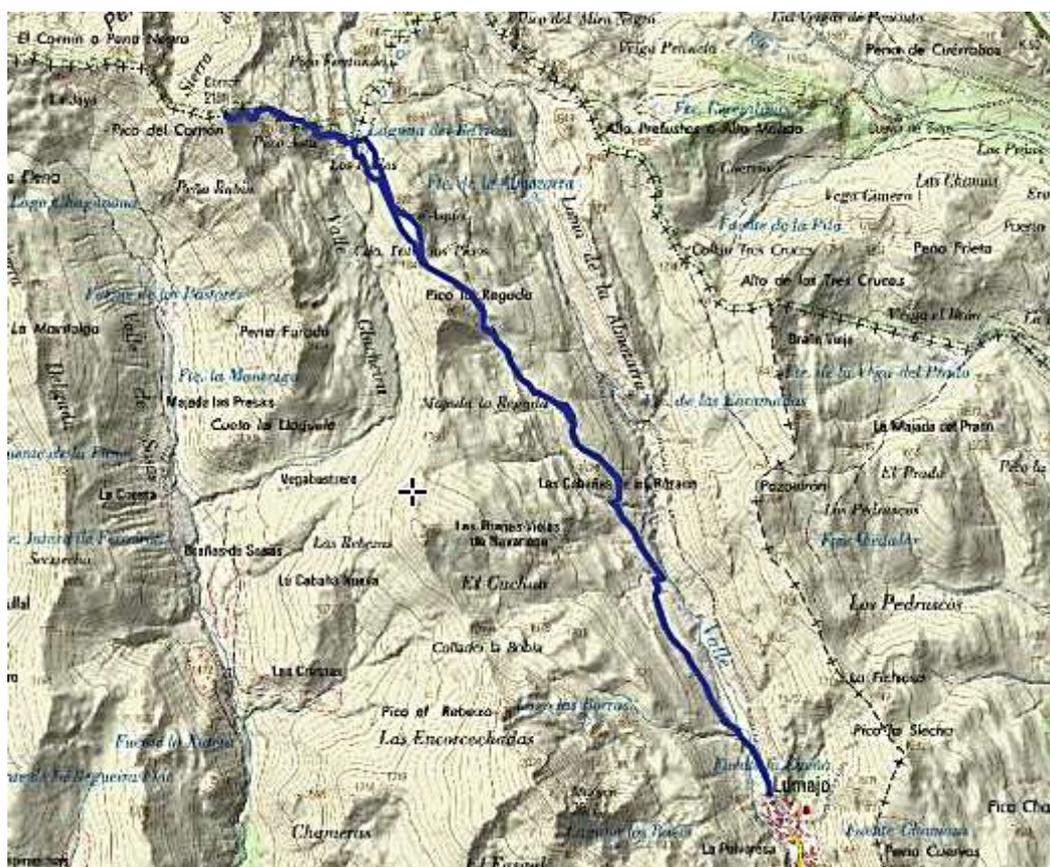
RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Lumajo	1.400 m				
El Collado	1.800 m	4,0 km	+500 m	1h 40	1h 40
Cornon	2.199 m	7,5 km	+480 m	1h 30	2h 10
El Collado	1.800 m	10,8 km	-450 m	1h 20	3h 30
Lumajo	1.400 m	19,1 km	-627 m	1h 30	7 h 00
					7h 00



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El camino de subida es idéntico a la descripción anterior, pero en el camino de regreso, al llegar al Collado Entre Picos continuaremos por el mismo camino que hemos tomado de subida



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

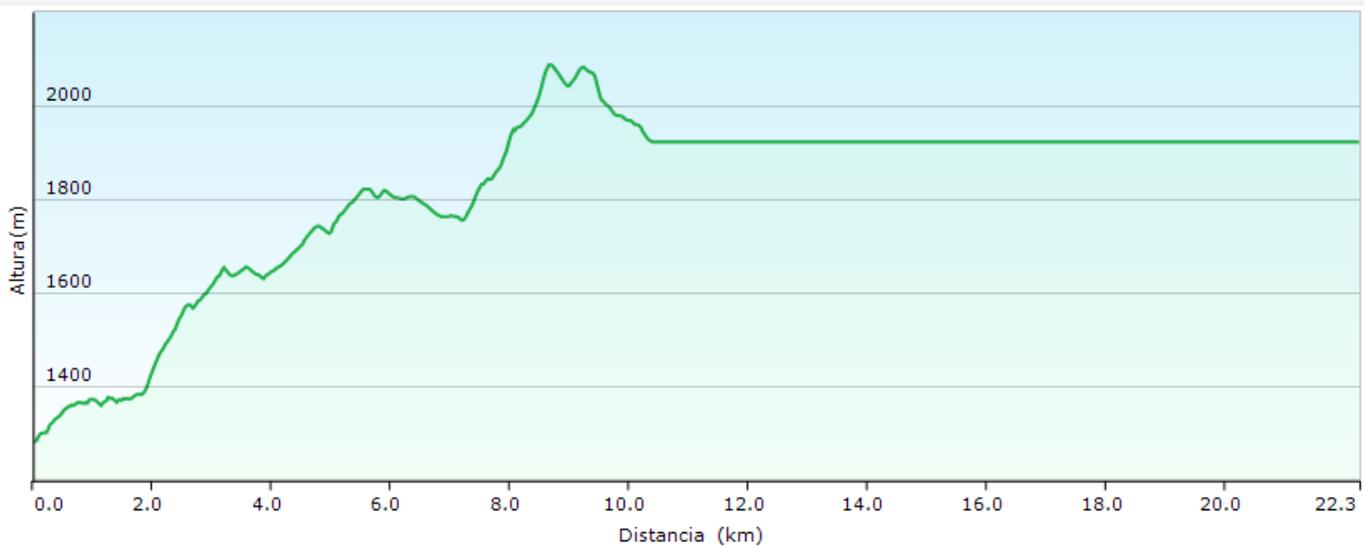
Horarios ruta 	7.00 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) ☒ Salida sol: 8:15 h ☒ Puesta del sol: 19:10 h ☒ La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.		
Distancia Desniveles	14,1 Km.	+ 980 m	- 980 m
Tipo recorrido	Circular		
Dificultad	Física	4	Alta
			Técnica
			3
			Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación <p>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</p>	
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 	
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 	
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +980 m. Desnivel acumulado de bajada: - 980 m. Longitud: 14,1 km. 	
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.		
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal		
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/		
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.	Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76	Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000		

Sábado 31 de marzo

OPCIÓN (A): Montrondo - Tambarón - Murias

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Montrondo	1.282 m				
Collado de Vicicuenta	1.656 m	4,0 km	380 m	1h 30	1h 30
Tambaron	2.099 m	8,8 km	543 m	1h 40	3h 10
Los Negreros	1.900 m	12,3 km	-200 m	1h 15	4h 15
Llano oscuro	1.753 m	16,7 km	+70/-147 m	1h 20	5h 35
Murias de Paredes	1.350 m	19,1 km	/-403 m	1h	6h 35
Montrondo	1.282 m	20,3 km	-68 m	30	7h 05



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Cogeremos la comarcal CL-626 con destino a Rioscuro, donde tomaremos la LE-493 hasta que encontremos el desvío a Murias de Paredes, y después de dos km nos encontraremos con nuestro destino: Montrondo.

Cogeremos el camino que sale del final del pueblo siguiendo la ladera del valle, hasta que en un momento giraremos a la izquierda siguiendo el arroyo de la Foreada. El camino gira al sur, alcanzando el collado de Vicicuenta, ahora continuaremos por la loma, atravesando el cerro Agudín para llegar al Otero Sarnoso, desde donde la cuerda se empina hasta llegar a la Peñona y después al pico Tambarón.

Desde ese punto descenderemos a Peñas Rubias y continuaremos hasta los Negreros, desde donde descenderemos al Llano Verdasca y bajaremos al Manantial de las Llampas, desde ahí seguimos por el valle y descenderemos hasta el pueblo de Murias de Paredes para después llegar de nuevo a Montrondo.



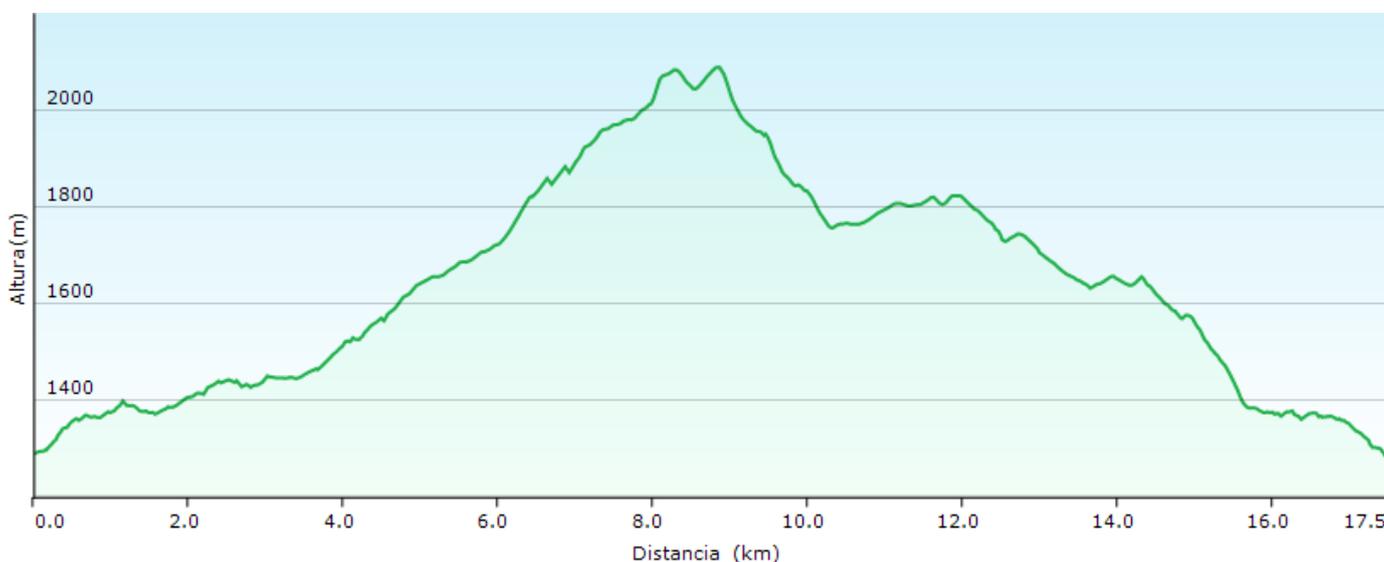
INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	7.05 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 8:15 h .Puesta del sol: 19:10 h La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	 22,2 Km.	 +1.010 m	 - 1.010 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación <p>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</p>				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.010 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.010 m. Longitud: 22,2 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000					

OPCIÓN (B): Montrondo - Tambarón – Montrondo

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Montrondo	1.282 m				
Collado de Viciuente	1.656 m	4,0 km	380 m	1h 30	1h 30
Tambaron	2.099 m	8,8 km	543 m	1h 50	3h 10
Peñas Rubias	1.973 m	10,5 km	+40/-126 m	1h 00	4h 10
Cabaña del Molar	1.640 m	12,7 km	+50/-333 m	0h 45	4h 55
Montrondo	1.282 m	17,5 km	-358 m	1h 30	6h 25



DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Hasta el pico Tambarón se mantiene el mismo recorrido que en la opción "A". Una vez alcanzado el pico se desciende hasta el collado de Peñas Rubias, punto en el que se gira en dirección este para descender al valle del arroyo Molar, dejándolo en primer lugar a nuestra derecha, para enseguida cruzarlo, manteniéndolo a nuestra izquierda desde ese momento.

El camino nos llevará directamente al pueblo de origen, Montrondo.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

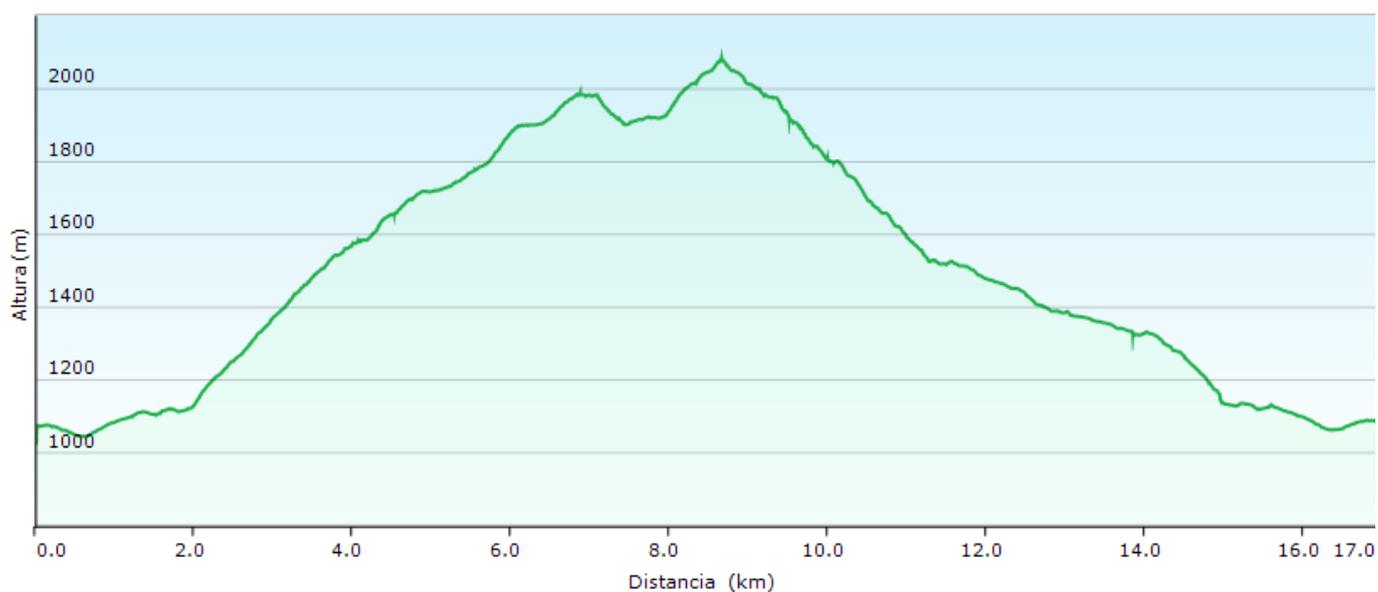
Horarios ruta 	6.25h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 8:15 h .Puesta del sol: 19:10 h La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	 17,5 Km.	 + 1.010 m	 - 1.010 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Alta
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación <p>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</p>				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.010 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.010 m. Longitud: 17,5 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000					

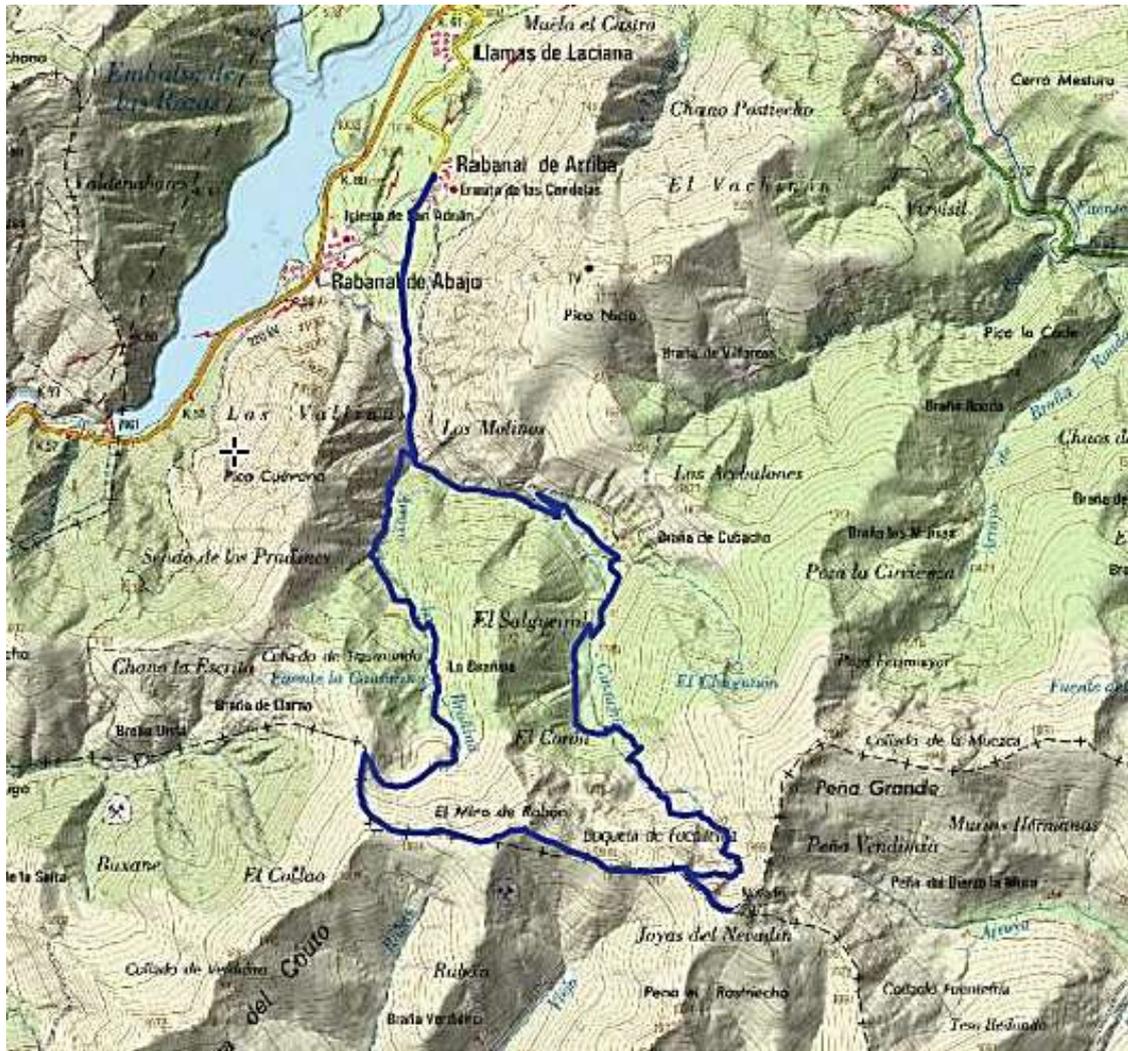
Domingo 1 de abril

Rabanal de Arribas - Nevadín

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Rabanal de Abajo	1.023m				
La Brañina	1.604 m	4,3 km	+595m	2h 00	2h 00
El Miro de Rabón	1.983 m	7,2 km	+390m	1h 00	3h 00
Nevadín	2.075 m	8,5 km	+92m	0h 30	3h 30
Braña de Cubacho	1.390 m	13 km	-685m	1h 15	4h 15
Rabanal de Abajo	1.023 m	17 km	-390m	1h10	5h 25





INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta 	5h25 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Salida sol: 8:15 h .Puesta del sol: 19:10 h La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles		 + 1.077 m	 - 1.077 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	2	Baja
M	4	<ul style="list-style-type: none"> Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo. Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación. Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación <p>La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.</p>				
I	3	<ul style="list-style-type: none"> Aunque el itinerario se desarrolla por trazas de sendero, líneas marcadas por accidentes geográficos (ríos, fondos de los valles, cornisas, crestas...) o marcas de paso de otras personas, la elección del itinerario adecuado depende del reconocimiento de los accidentes geográficos y de los puntos cardinales. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 				
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.077 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.077 m. Longitud: 17 km. 				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito. Manejo experto de crampones y piolet.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula). Crampones y piolet. Frontal					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Manta térmica/					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: 112.		Emisora Club: 144.175 Hz Coordinador (Marian). 670 8136 76		Servicio de rescate Guardia Civil (GREIM) Sabero- León 987-718004	
Cartografía	Mapas IGN 1/25.000					

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS

- **Dado que el espacio natural que visitaremos el domingo está protegido y es necesario un permiso para poder realizar la ruta. Se requiere especial atención a no abandonar el sendero señalado, porque puede suponer una amenaza para la flora y fauna, y riesgo de penalización para el senderista.**
- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.

- El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante reserva a los organizadores el derecho a denegar la participación en ella.

LOGÍSTICA. Alojamiento. Transporte. Precio.

ALOJAMIENTO

Desde el miércoles 28 de marzo al domingo 1 de abril de 2018

Hotel La Brañina ** (Villablino, León). Media pensión www.labranina.com



TRANSPORTE

En coches particulares, que coordinará el organizador.

PRECIO

Federados con licencia B o superior **150 €**. Resto: **162 €**.

El precio incluye los gastos de gestión (3€) y dos días de seguro para los no federados (3€/día)

Ver [Protocolo de Participación en Actividades](#)

28/03/2019	29/03/2019	30/03/2019	31/03/2019	01/04/2019
pernocta	pernocta y media pensión	pernocta y media pensión	pernocta y media pensión	desayuno

No incluye cena del miércoles.

INSCRIPCIONES

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 19 de Febrero de 2018.

Pago: Precio total correspondiente (federado A o resto), mediante tarjeta a través de la web del club.

DE NO HACER EFECTIVA ESTA CANTIDAD EN EL PLAZO DE 2 DÍAS DESDE EL APUNTE, SE CONSIDERARÁ ANULADA LA PREINSCRIPCIÓN.

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al apartado 7º del [Protocolo de Participación en Actividades](#).

COORDINADOR

Ver el cartel.

COMO LLEGAR

432 km. 4h20 (Google Maps)

