



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.es

Valle de Arbas (León)



Fecha:	28 y 29 de marzo
Transporte:	En vehículo particular. Se coordinará a los participantes para compartir coche
Alojamiento:	Cubillas de Arbas : Albergue Naturocio www.naturocio.net
Precio:	Federados (licencia A o superior): 33 € Otros: 39 (Incluye seguro 3 €/día). Opcional cena viernes + 9€ Viernes 27 . Llegada al albergue. Cena opcional 9:30 no incluida. Sábado 28 Opción A: Cubillas de Arbas- Brazosa- Peña Esquina- Carbazal-San Andrés-Cubillas 23,6 km. Desnivel: +1343m / -1349m. Tiempo: 9h00. MIDE: 3-3-3-4 Opción B: Cubillas de Arbas-Brazosa- Peña Esquina-Carbazal-Casares-Cubillas 19 km. Desnivel: +1225m / -1217m. Tiempo: 7h30. MIDE: 3-3-3-4 Opción C: Cubillas de Arbas-Brazosa-Peña Esquina- Arroyo Casares-Cubillas 14,3 km. Desnivel: +1010m / -1013m. Tiempo: 6h15. MIDE: 3-3-3-3 Opción D: Cubillas de Arbas- Pico del Castro 8,7 km. Desnivel: +560m / -563m. Tiempo: 3 h 30. MIDE: 3-2-2-3 Domingo 29 Opción A: Ciñera-Valporquero 21,6 km. Desnivel: +865m / -865m. Tiempo: 6h30. MIDE: 2-2-3-3 Opción B: Ciñera-Los Valles 9,3 km. Desnivel: +406m / -404m. Tiempo: 3h45. MIDE: 2-2-3-2 Opcional : Domingo ferrata Las Flores (por cuenta propia) y actividad espeleología en Valporquero.(29 € con guía y material). Regreso a Madrid.
Datos técnicos:	
Material:	Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula). FRONTAL . Posible necesidad de crampones y piolet.
Inscripción:	En www.montanapegaso.es a partir del 9 de marzo a las 0h00 . En caso de no abonar el precio en 48h se perderá la plaza Ver condiciones de inscripción en el Protocolo de Participación
Coordinador:	José Antonio Herrera chenchoah@gmail.com telf. 669171455 (20-22 h)

