INFORMACIÓN COVID 19

Los participantes en la actividad están obligados a cumplir en todo momento las obligaciones impuestas por las administraciones, instalaciones hoteleras y gestores de refugios para mitigar el riesgo de la COVID19, así como las medidas de protección impuestas en el transporte por carretera (uso de mascarillas).

Recomendaciones durante el viaje en vehículo particular

- Limpiarse las manos con gel hidro-alcohólico antes de entrar en el vehículo.
- Llevar mascarilla durante todo el trayecto.
- Cambiarse de ropa y calzado una vez realizada la actividad
- La ropa usada se deberá introducir en una bolsa hermética.

Recomendaciones durante el transcurso de la actividad

- Cualquier persona con síntomas compatibles debe renunciar a realizar la actividad. Se le devolverá el importe íntegro pagado.
- Durante la realización de la actividad se debe mantener en todo momento la distancia de seguridad de 2m, especialmente en los descansos. Si se mantiene la distancia no es obligatorio uso de mascarilla, salvo viento.
- Las paradas se deben hacer siempre en zonas abiertas, evitando viviendas o refugios. Permanece poco tiempo en las zonas de confluencia de otras personas.
- No se debe compartir material personal (cantimplora, bastones…etc).
- Evitar siempre que puedas las fuentes de agua.
- Llevar a mano un *Kit COVID19*: mascarilla, gel hidroalcohólico y guantes desechables.

Más información en:

Recomendaciones generales

Recomendaciones en la actividad

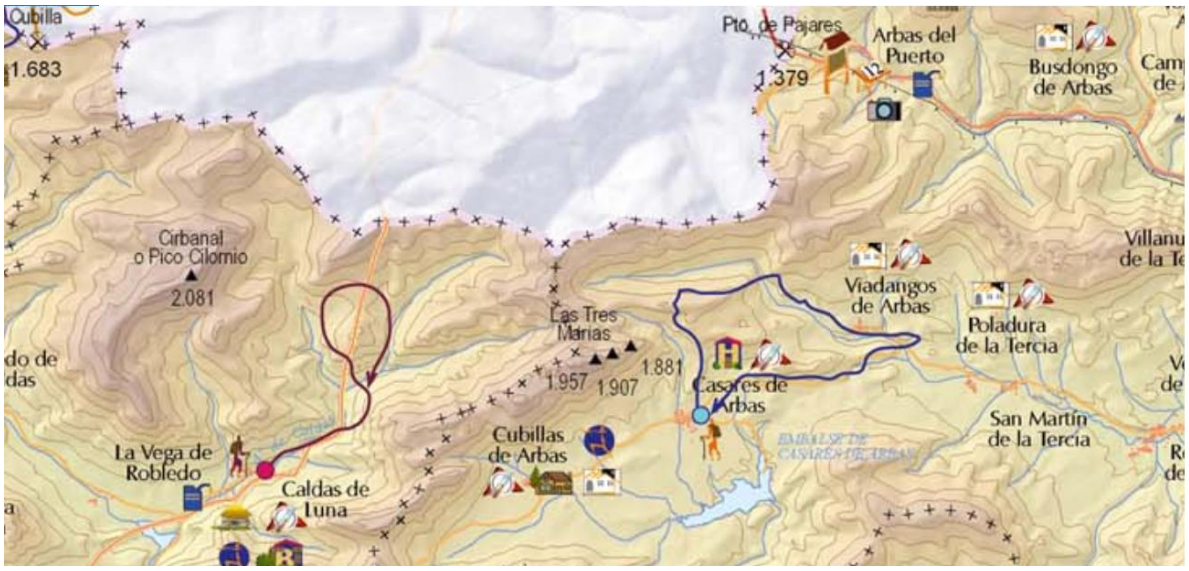
Y siempre recuerda:

POR ENCIMA DEL RETO DEPORTIVO ESTÁ LA SALUD DE TODOS, ACTUA CON RESPONSABILIDAD Y SIGUE LOS PROTOCOLOS Y RECOMENDACIONES SANITARIAS

DISFRUTA DE LA MONTAÑA INVERNAL CON SEGURIDAD
INICIA LA ACTIVIDAD TEMPRANO
tendrás pocas horas de luz
No te separes del grupo
No dejes a nadie solo
ATENTO A LA EVOLUCIÓN METEOROLÓGICA
SONDA+ ARVA+PALA = SALVA VIDAS
Revisa con tu mapa que llevas buen horario
Ten en cuenta el PLAN B
Valora que el resto del grupo va bien
COME Y BEBE DE MANERA ADECUADA
PIOLET Y CRAMPONES SIEMPRE QUE SEA NECESARIO
ROPA TÉRMICA, VARIAS CAPAS
Gorro, gafas de sol y protección solar
Mapa, brújula GPS
SILBATO
MANTA TÉRMICA
BOTIQUÍN
FRONTAL
COMIDA Y AGUA
Teléfono móvil con batería de repuesto
Chaqueta impermeable y cortavientos
Piolet y crampones
Bota invernal y polainas
3 ACTÚA CON PRUDENCIA
SONDA, ARVA Y PALA
CONSULTA LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA
2 EQUIPA TU MOCHILA
Escoge la actividad pensando en el grupo (formación+experiencia)
Prepara un PLAN B (más corto)
DEJA DICHO DÓNDE VAS y tu hora de regreso
CALCULA HORARIO DISTANCIA Y DESNIVELES
La montaña invernal es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia. Si no las tienes déjate acompañar por guías de montañas
Estudia el Boletín de Peligro de Aludes y la cartografía ATES
1 PLANIFICA LA ACTIVIDAD
MONTAÑA SEGURA
FEDERACIÓN ARAGONESA DE MONTAÑISMO
aramon
MONTAÑAS DE ARAGÓN
GOBIERNO DE ARAGON

INFORMACIÓN GENERAL. Geografía y topografía.

Durante este fin de semana desarrollaremos nuestras actividades en la Comarca de Cuatro Valles en León en su zona limítrofe con el Concejo Asturiano de Pola de Lena y el Puerto de Pajares.



El Valle de Arbas pertenece a la Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga, y está situado al norte de la provincia de León, a 65 km de la capital y a la misma distancia de Oviedo. Se encuentra a 15 de la localidad de Villamanín y a otro tanto de la autopista A-66 León-Oviedo. Este valle de montaña de origen glaciar y de gran importancia geológica cuenta con cumbres de casi 2000 m de altitud y un pequeño pantano que regula el agua del río Bernesga que pasa por León. Justo en mitad del Valle, se encuentran tres cumbres de parecida forma y tamaño llamadas en la actualidad “Las Tres Marías”, que son símbolo del valle y lo protegen de los vientos del norte. El pequeño tamaño del valle y lo apartado y escondido que se encuentra, han hecho que parezca no haya pasado el tiempo, y que se encuentre en un estado muy virgen y salvaje.

Todas estas condiciones hacen que el valle cuente con una gran cantidad de especies de flora y fauna características de la región, y hacen que sea muy fácil y asequible su observación.

Estas características hacen del Valle de Arbas un lugar idóneo para el desarrollo de actividades en la naturaleza, tanto de carácter ambiental como actividades de aventura, así como un lugar privilegiado para el disfrute de la montaña Leonesa.

Geología

Bajo el espectacular paisaje de cumbres y pastos que caracteriza el valle de Arbas, subyacen multitud de rasgos geológicos de gran interés que, además, resultan muy accesibles.

Una observación detallada de la compleja estructura del subsuelo de este valle revela que, contra toda lógica aparente, las rocas más antiguas se sitúan sobre las más modernas, en virtud de un proceso geológico denominado cabalgamiento. En Arbas se evidencia, además, que algunos procesos geológicos siguen activos en la actualidad, como los

procesos kársticos que afectan a las montañas circundantes, los desprendimientos y deslizamientos en sus laderas o la erosión de sus suelos. Varios yacimientos de minerales y de fósiles y algunas manifestaciones del paso de los glaciares confirman que el valle de Arbas es un lugar idóneo para disfrutar de la Geología.

Los períodos geológicos principales son el carbonífero y devónico, donde se observan calizas arrecifales y areniscas propias de este último periodo. Existen importantes yacimientos paleontológicos del devónico donde nos encontramos fósiles marinos que habitaban los mares de esa época, esponjas, trilobites, corales, etc.

Hidrografía

El rio Bernesga procedente de la cordillera Cantábrica, se forma por la unión de dos arroyos, Calleros y Bielcalapeña, a la altura de Villamanín y se enriquece con las aguas de la montaña de Arbás. Río truchero.

Clima

Se caracteriza por inviernos húmedos y veranos frescos propios de un clima continental de montaña. El valle de origen Glaciar protege a los pueblos de su interior de los vientos dominantes del norte. Es una tierra de contrastes, de amarillos estivales, verdes primaverales, blancos invernales… calor, frío, niebla (que aquí se llama utanu) y lluvias frecuentes.

Flora

Destacan más de 650 especies vasculares, algunas de las cuales son endemismos cantábricos como Narcissus asturiensis. Zona de transición entre la región mediterránea y región eurosiberiana o atlántica. Presencia de pastizales de alta montaña en los riscos, canchales y puertos de montaña, robledales, hayedos orocantábricos acidófilos, bosques ribereños eurosiberianos de sauces y chopos y existencia de formaciones vegetales endémicas en la región como, Bosque endémico de sabina albar (Juniperus thurifera), Encinares orocantábricos endémicos (Quercus rotundifolia).

Fauna

Se debe hacer mención especial a las aves, pues aquí se encuentran especies en peligro de extinción, como el milano real (Libro rojo) y el alimoche (Libro rojo), especie migratoria que se reproduce en nuestras latitudes. El halcón peregrino y el águila real son también especies en peligro. Otras especies cuya presencia es importantísima son aguilucho cenizo, perdiz pardilla, tórtola europea, colirrojo real, cigüeña común, garza real, águila culebrera, chova piquirroja, chova piquigualda, acentor alpino y roquero solitario.

RESERVA DE LA BIOSFERA DEL BERNESGA (1996)

Historia.

Los territorios del Alto Bernesga, debido a su situación estratégica en la Montaña Central de León, han sido zona de comunicación entre el este y el oeste de la provincia, y paso desde tiempo inmemorial hacia la zona astur. Un territorio surcado por infinidad de caminos, que durante siglos fueron utilizados por todo tipo de gentes, peregrinos, religiosos, pastores, arrieros, nobles, etc.

La calzada romana de La Carisa es paso de acceso a Asturias remontando la Cordillera Cantábrica, recibiendo el nombre del cónsul romano Tito Carisio, que dirigió el asedio por este punto entre los años 29 y 19 a. C.

Otra ruta milenaria la constituye la variante norte del Camino de Santiago conocida como Ruta de San Salvador, que parte de la Real Colegiata de San Isidoro en León y llega a Oviedo para visitar la Capilla de San Salvador, continuando hacia el oeste por el camino de Santiago de Compostela.

Ha sido la trashumancia y la ganadería el pilar económico del Alto Bernesga durante mucho tiempo, los pastores leoneses la practicaban entre los puertos de esta zona y Extremadura, tradición que continuó hasta bien entrado el siglo XX y dejó numerosas veredas que recorren el territorio: vereda de Buiza, vereda de Aralla y vereda de Cármenes, todas ellas pertenecientes a La Cañada Leonesa Occidental.

El nombre de Cubillas (En León son abundantes, como Cubillas de Rueda, Cubillas de los Oteros, o Cubillos del Sil) tiene su origen probable en varios vocablos latinos:

"covus"= hueco, cóncavo.
"cupa" = hondonada.
"cubile" = ´cubil´, majada, lugar donde duerme el ganado.

Todas estas acepciones convienen al pueblo de Cubillas de Arbas, como lugar emplazado en una hondonada del terreno, en la fosa tectónica del valle de Casares, tributario del Bernesga, aguas abajo del Embalse. Lo rodean míticos picachos: ´Meloita´, la ´Peña Barragana´, ´La Brazosa´ o el ´Chas´…

La minería ha sido un recurso económico de gran importancia desde muy antiguo, se pueden citar al menos dos explotaciones prerromanas y varias minas que extraían cobre, níquel, cobalto y villamaninita, este último mineral fue descubierto en el municipio de Villamanín. La minería del carbón es hoy el pilar de la economía de la comarca, destacando la declaración del castillete del Pozo Ibarra como Bien de Interés Cultural, el primer elemento perteneciente a la arquitectura industrial minera que recibe este reconocimiento en Castilla y León.

Para la ruta del Domingo:

El Faedo de Ciñera es un pequeño rincón de la geografía leonesa que ha sido objeto de admiración desde hace años, conocido como el bosque mejor conservado de España.
Este excepcional hayedo situado en la región leonesa de los Cuatro Valles, conectando las localidades leonesas de Ciñera de Gordón y Villar del Puerto y que desde el mismo momento en el que te empiezas a adentrarte en el mismo, parece llevarte a otro mundo.

Datos curiosos:
• El hayedo cuenta con la presencia destacada de un haya cuya edad data de unos 500 años y al que se ha nombrado como “Fagus“.

• Fagus es uno de los 100 árboles más singulares y destacados de España y que se recogen en el libro Árboles, leyendas vivas.
• El Faedo de Ciñera forma, desde el año 2005, parte de la Biosfera del Alto Bernesga, declarado por la Unesco.
• En el año 2007 este bosque sin igual recibió el premio al Bosque Mejor Cuidado de España otorgado por la organización Bosques sin Fronteras en colaboración con la Fundación Biodiversidad.

LA BRUJA HAEDA

Dice la leyenda que hace muchos años vivía en la zona una bruja, llamada Haeda, y cuyos mágicos poderes habían sido otorgados por el mismo diablo, a condición de que los usara sólo para hacer el mal o de lo contrario en 3 días moriría.

Resulta que también por allí habitaba una pareja con 9 niños que vivía de lo que sembraban y cosechaban de la tierra y que en invierno se refugiaban en la cueva de los Infantes para refugiarse del intenso frío leonés.

Pero un invierno la nieve cayó tanto que no podían llegar a la cueva para resguardarse y la bruja que lo vio y dándole pena de los pobres niños usó sus poderes y arrancando un montón de piedras de la montaña las prendió fuego y se las entregó a la familia para mantenerles calientes, durando la hoguera toda la noche sin apagarse.

La familia pasó toda la noche caliente despertando al día siguiente sin saber bien lo que había pasado. Por el día siguió nevando y Haeda pensó que podría ayudar de nuevo a la familia sin perder sus poderes así que volvió a transformar las rocas de la montaña en una caliente hoguera.

Al tercer día la bruja se encontraba más cansada y envejecida y pensando que igual sólo le quedaba un día más de poderes si volvía a ayudar a la familia y consciente del largo invierno, hizo acopio de todas las fuerzas que le quedaban y llenó las montañas del valle de piedras que podían prender y dar así calor.

Muchas familias vinieron entonces a la zona y sobre las cenizas de las hogueras fundaron el pueblo llamado Ciñera.

¿Y que pasó con la bruja Haeda? Pues se dice que fue a morir al bosque de hayas y que desde allí protege a los niños que van de excursión la Faedo

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. Debido a la posibilidad de ser una actividad invernal es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

Viernes 1 de marzo de 2022

Llegada escalonada al albergue Naturocio en Cubillas de Arbas. La cena no está incluida sin embargo para la gente interesada que no llegue más tarde de las 22:00 existe posibilidad de reservar en grupo. El coordinador informará de los pasos a seguir.

Sábado 5. OPCIÓN LARGA: CUBILLAS-LA BRAZOSA-PICO CARBAJOSA -VIANDANGOS

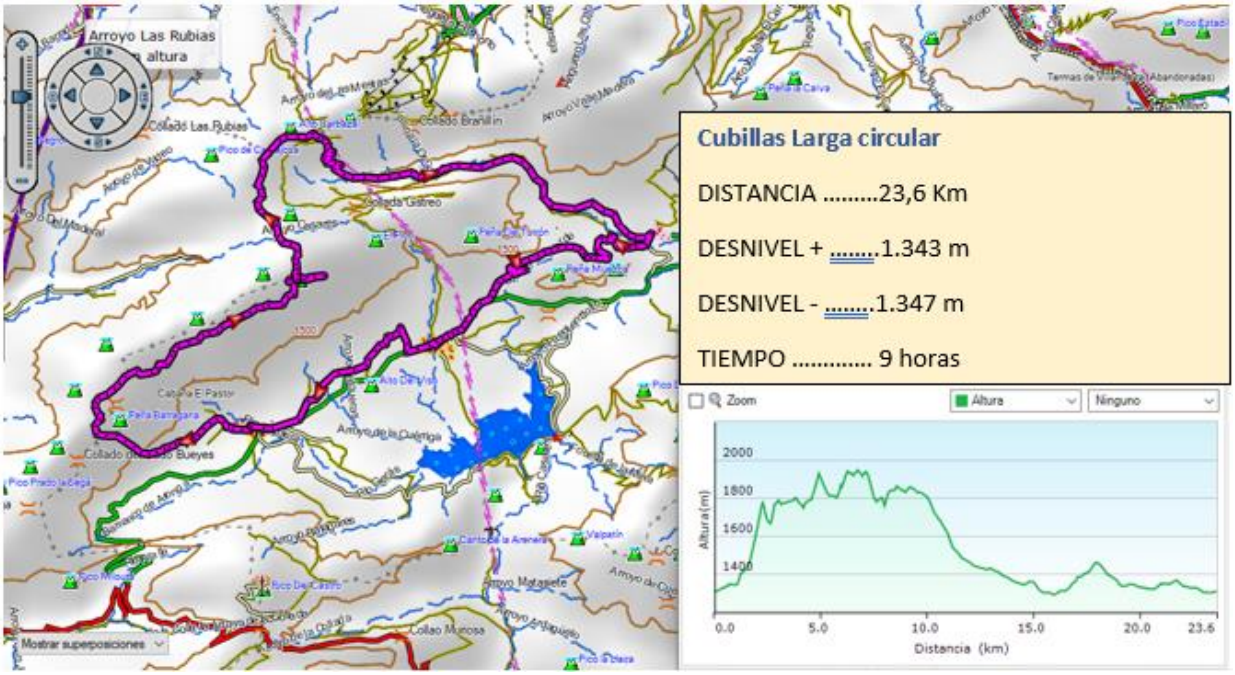
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salida directa desde el refugio para todas las rutas.

La ruta comienza en el pueblo, saliendo del Albergue nos dirigimos hacia la Ermita situada en un alto.

En todo momento nos encontramos con el murallón de la Peña Barragana, el *pequeño Urriellu* que iremos rodeando por su vertiente sur hasta alcanzar una canal muy evidente a nuestra derecha.

En pronunciado ascenso en dirección noroeste alcanzaremos la cuerda y tras un pequeño descenso la Collada Ferreras para afrontar un terreno escarpado donde se pierde la traza del camino y en el que nos tendremos que orientar siguiendo la línea de cumbres en sentido Suroeste-Noreste dejando el Pueblo de Cubillas a nuestra derecha hasta alcanzar la Peña de la Brazosa.



RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Albergue	1.330 m				
Collada Ferreras	1.682 m	2,6 km	+463 /-94 m	1h45	1h45
Pico La Brazosa	1.937 m	5,2 km	+ 287 /- 66 m	1h15	3h00
Peña Esquina	1.955 m	6,5 km	+78/- 106 m	0h30	3h30
Pico Carbajosa	1.872 m	9,5 km	+ 205/- 260 m	1h30	5h00
Cruce Rio Viandangos	1.400 m	13,7 km	+ 5 / - 454 m	1 h	6h00
Viandangos	1.300 m	16,2 km	+17 / - 124 m	1h	7h00
Casares de Arbas	1.320 m	20,5 km	+181 / -151 m	1h	8h00
Albergue	1.330 m	23,6 km	+52/-72 m	1h	9h00

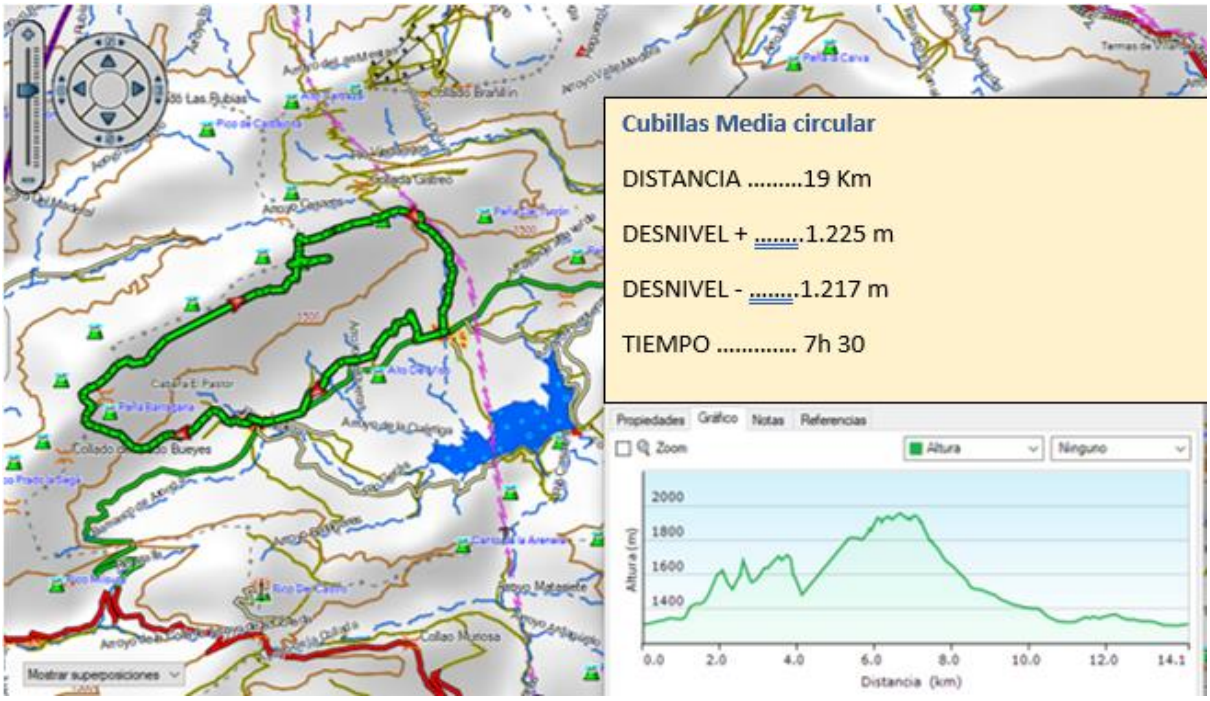
INFORMACIÓN TECNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta	• **9:00 h.** (Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas) • Salida del sol**: 7h11.** Puesta del sol: **19:44 h** • La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	**23,6 Km.**		**+ 1.343 m**		**- 1.349 m**	
Tipo recorrido	**Circular**					
Dificultad	**Física**	**4**	**Alta**	**Técnica**	**3**	**Media**
M	**3**	• 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. • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 ºC					
I	**3**	• 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**	• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Marcha por pedreras inestables.				
E	**4**	• Desnivel acumulado de subida: +1.343 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.349 m. • Longitud: 23,6 km.				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) Frontal/Crampones/Piolet					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones /Manta térmica/ se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: **112.**		Emisora Club: **144.175 Hz** Coordinador: **669171455**		Guardia civil GREIM Sabero 987718004	
Cartografía	• **IGN** HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-1– Busgondo de Arbás COORDENADAS INICIO 42º 56’ 21 “N — 5º 46’ 42”W DATUM ETRS 89					

Sábado 5. OPCIÓN MEDIA. CUBILLAS-LA BRAZOSA-PICO CARBAJOSA- CASARES

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La actividad sigue idéntico itinerario que la ruta larga hasta la Peña Esquina desde donde tenemos la opción de progresar la cuerda hasta alcanzar la más accesible de las Tres Marías o bajar hasta el collado norte y descender por el Valle.



RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial	Tiempo parcial	Tiempo a inicio
Albergue	1.330 m				
Collada Ferreras	1.682 m	2,6 km	+463 /-94 m	1h45	1h45
Pico La Brazosa	1.937 m	5,2 km	+ 287 /- 66 m	1h15	3h00
Peña Esquina	1.955 m	6,5 km	+78/- 106 m	0h30	3h30
Pico Carbajosa	1.872 m	9,5 km	+ 205/-260m	1h30	5h00
Arroyo Casares	1.532 m	13,30 km	+40/ -376 m	0h45	5h45
Casares de Arbas	1.320 m	15,8 km	+ 5 /-210 m	0h45	6h30
Albergue	1.330 m	19 km	+52/-72 m	1h	7h30

INFORMACIÓN TECNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta	• **7 h45** (Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas) • Salida del sol**: 7h11.** Puesta del sol: **19:44 h** • La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
Distancia Desniveles	**19 Km.**		**+ 1.225 m**		**- 1.227 m**	
Tipo recorrido	**Circular**					
Dificultad	**Física**	**4**	**Alta**	**Técnica**	**3**	**Media**
M	**3**	• 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. • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0 ºC					
I	**3**	• 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**	• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Marcha por pedreras inestables.				
E	**4**	• Desnivel acumulado de subida: +1.225 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.227 m. • Longitud: 19 km.				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula) Frontal/Crampones/Piolet					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones /Manta térmica/ se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: **112.**		Emisora Club: **144.175 Hz** Coordinador: **669171455**		Guardia civil GREIM Sabero 987718004	
Cartografía	• **IGN** HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-1– Busgondo de Arbás COORDENADAS INICIO / FINAL 42º 56’ 21 “N — 5º 46’ 42”W DATUM ETRS 89					

Sábado 5. OPCIÓN CORTA. CIRCULAR TRES MARIAS.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El camino es común hasta llegar a Peña Esquina (1.953 m) desde donde tenemos la opción de progresar la cuerda hasta alcanzar la más accesible de las Tres Marías o bajar hasta el collado norte y descender por un pequeño valle de ambiente muy alpino hasta alcanzar una cabaña, franquear el rio Casares y llegar a la pista que discurre paralela al rio en sentido sur hasta llegar al pueblo de Casares de Arbas.

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Albergue	1.330 m				
Collada Ferreras	1.682 m	2,6 km	+463 /-94 m	1h45	1h45
Pico La Brazosa	1.937 m	5,2 km	+ 287 /- 66 m	1h15	3h00
Peña Esquina	1.955 m	6,5 km	+78/- 106 m	0h30	3h30
Arroyo Casares	1.532 m	8,4 km	+0/ -404 m	1h	4h30
Casares de Arbas	1.320 m	11 km	+ 5 /-196 m	0h45	5h15
Albergue	1.330 m	14,4 km	+52/-72 m	1h	6h15

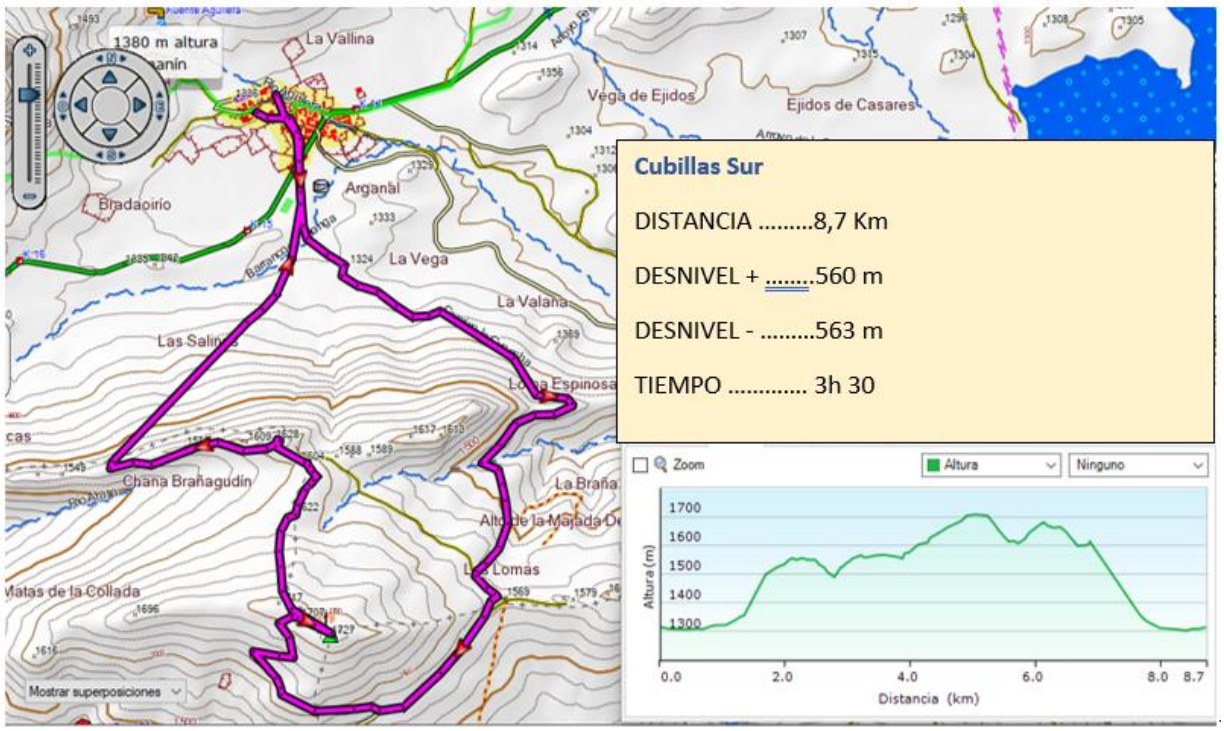
INFORMACIÓN TECNICA Y DE SEGURIDAD

Horarios ruta	• **6h 15**(Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida sol**: 7:11 h** Puesta del sol: **19:44 h** → • La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.						
	14,4 Km.		**+ 1.010m**		**- 1.013m**		
Tipo recorrido	**Circular**						
Dificultad	**Física**	**3**	**Media**	**Técnica**	**3**	**Media**	
M	**3**	• 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 • El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.					
I	**3**	• Exige identificación de accidentes geográficos y navegación fuera de traza. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.					
D	**3**	• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Marcha por pedreras inestables.					
E	**3**	• Desnivel acumulado de subida: +1.010 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.013 m. • Longitud: 14,4 km.					
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.						
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)						
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario						
Teléfonos Emergencias	Emergencias: **112.** Guardia civil: **062.**		Emisora Club: **144.175 Hz** Coordinador: **669171455**		Guardia civil GREIM Sabero 987718004		
Cartografía	• IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-1– Busgondo de Arbás • COORDENADAS INICIO / FINAL 42º 56’ 21 “N — 5º 46’ 42”W DATUM ETRS 89						

SABADO 5: OPCIÓN CORTA ALTERNATIVA. PICO DEL CASTRO.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta comienza en el albergue dirigiéndonos hacia la zona sur del pueblo.



RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Albergue	1.330 m				
Cruce Arroyo	1.322 m	600 m	+ 1 /- 6 m	20	20
Arroyo Balagares	1.536 m	2,4 km	+ 253/ -10 m	1h	1h 20
Pico del Castro	1.708 m	5 km	+ 229/-60 m	45	2h5
Albergue	1.330 m	8,7 km	+70/-478 m	1 h 25	3 h 30

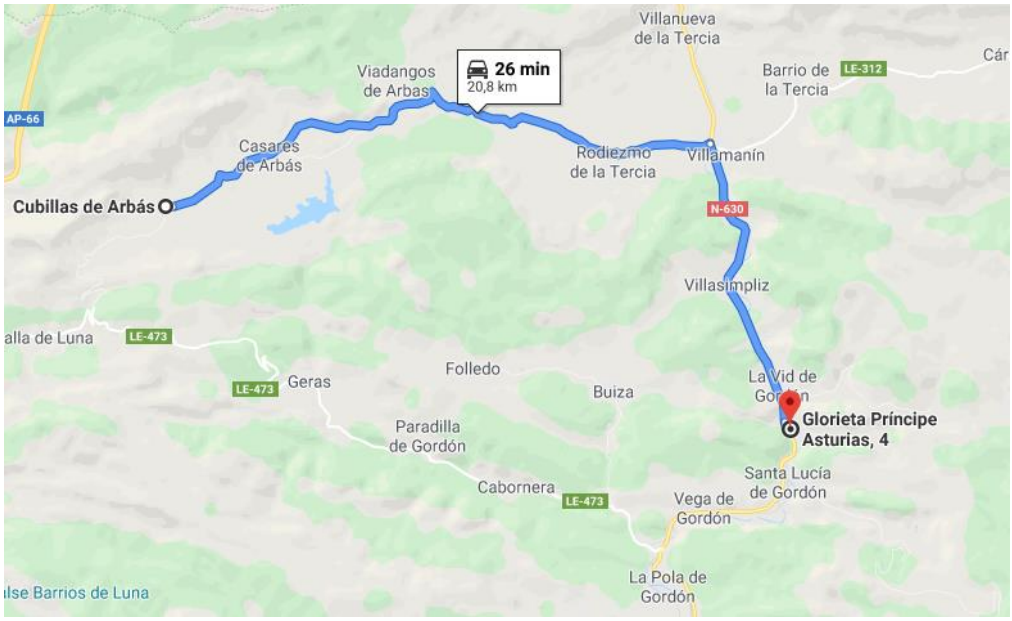
INFORMACION TECNICA Y SEGURIDAD.

Horarios ruta	• 3h30(Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas) • Salida del sol**: 7h11.** Puesta del sol: **19:44 h** La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.					
	8,7 KM		+ 560 m		- 563 m	
Tipo recorrido	**Circular**					
Dificultad	**Física**	**3**	**Alta**	**Técnica**	**2**	**Media**
M	**3**	• Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. • 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				
I	**2**	• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.				
D	**2**	• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación.				
E	**3**	• Desnivel acumulado de subida: +1.094 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1.094 m. • Longitud: 15,5 km.				
Perfil del Participante	Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.					
Material Obligatorio	Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)					
Material Recomendado	Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario					
Teléfonos Emergencias	Emergencias: **112.** Guardia civil: **062.**		Emisora Club: **144.175 Hz** Coordinador: **669171455**		Guardia civil GREIM Sabero 987718004	
Cartografía	• IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-1– Busgondo de Arbás • COORDENADAS INICIO 42º 56’ 21 “N — 5º 46’ 42”W DATUM ETRS 89					

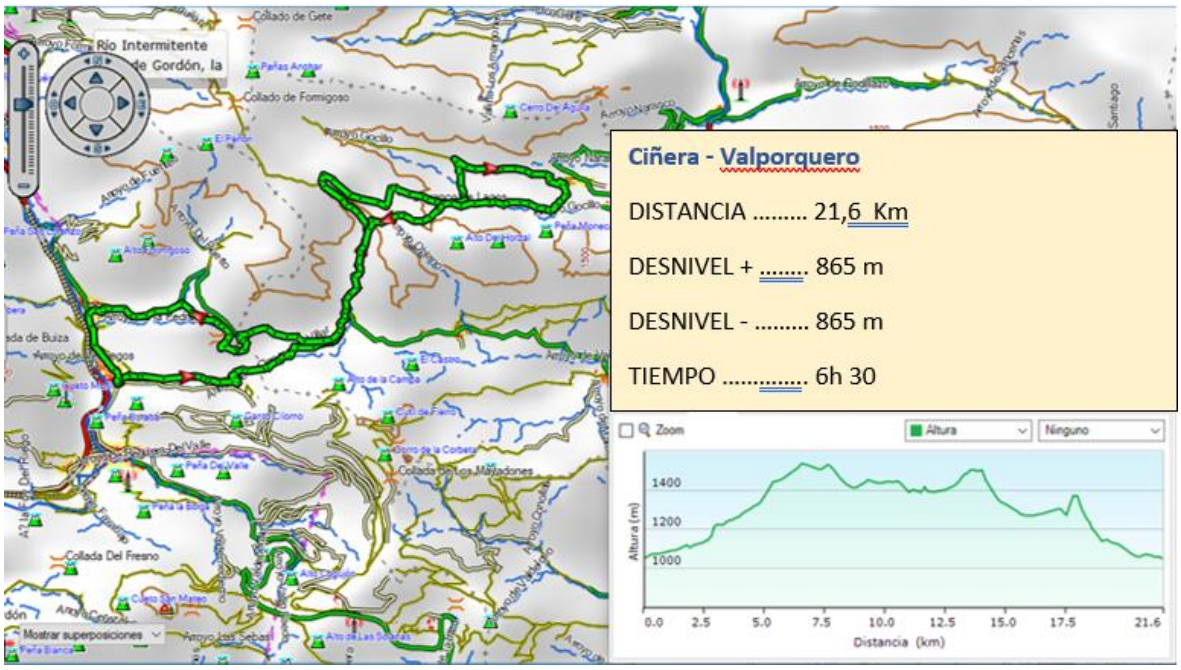
Domingo 6: OPCIÓN LARGA. CIÑERA-VALPORQUERO

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salimos con los coches al cercano pueblo de Ciñera para agruparnos en la Glorieta Príncipe de Asturias y tomar el inicio de ruta hacia el paseo del Faedo.



https://www.google.es/maps/dir/24688+Cubillas+de+Arbás,+León/42.8855203,-5.6386001/@42.8848301,-5.6396909,286m/data=!3m1!1e3!4m14!4m13!1m10!1m1!1s0xd370699acc527ab:0x7fc3e04ad4e2154a!2m2!1d-5.8057207!2d42.9289696!3m4!1m2!1d-5.638666!2d42.885507!3s0xd37af56cc0de707:0xa2257757ef29f107!1m0!3e0



La ruta tiene dos tramos donde hay que prestar atención:

El primero es la subida desde el Faedo de Ciñera hasta el pueblo de Villar del Puerto, sobre todo si el suelo esta mojado.

El segundo tramo complicado es desde La Collada Villar hasta la Cuevona pero que sino se quiere ir a verla, se baja directamente para la Vid, sin ninguna complicación.

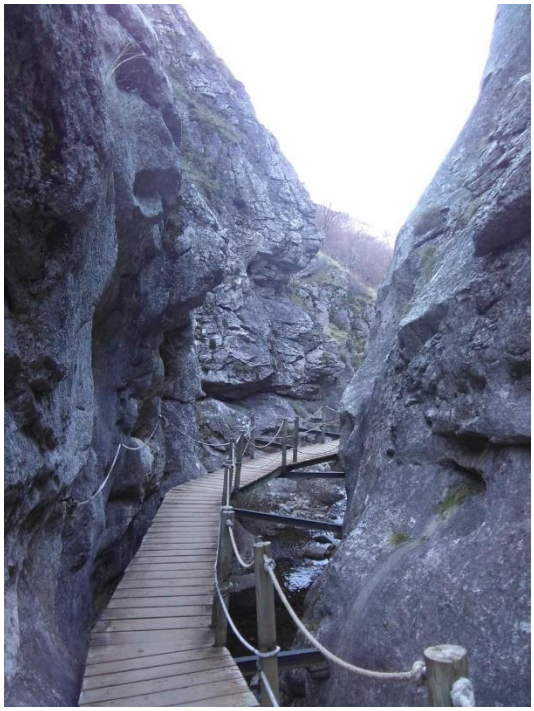
En realidad esto no es sino un recorrido de ida y vuelta que durante todo el pasado siglo hacían los mineros que habitaban en la localidad de Villar del Río para llegar a las minas de carbón que rodean Ciñera de Gordón y es precisamente este contraste con las minas a cielo abierto de Ciñera, lo que hace de el Faedo un lugar aún más sorprendente.

Salimos desde la población de Ciñera de Gordón (al final del pueblo nos encontramos con varios carteles indicativos con las diversas rutas).

Siguiendo un cómodo camino que en principio nos llevará hasta una boca mina museo, donde se pueden observar las herramientas típicas de una mina. Seguimos un poco más hasta una casa abandonada, tras superar un suave ascenso encontramos un puente de piedra por donde nos adentraremos en el famoso Faedo de Ciñera.

En la entrada al hayedo un cartel nos contará leyendas sobre las brujas y hadas que habitan en el interior del bosque. Justo en el medio de este hayedo está el ya nombrado Fagus donde se muestra un cartel con una leyenda que luego relataremos. La pasarela finaliza con una serie de torrentes de agua y cascadas que dan lugar a las ‘Marmitas de Gigante‘.

Tras disfrutar de los longevos y curiosos ejemplares de hayas que han dado fama a este bosque, nos adentramos en al cañón de Hoces del Villar, un estrecho desfiladero que se atraviesa a través de una pasarela de madera y acero enclavada en la misma roca y desde la que disfrutaremos de unas espectaculares vistas.



Y continuaremos nuestra ruta hasta la población de Villar del Puerto desde donde podremos regresar por el mismo camino o por la carretera hasta el pueblo de Ciñera de Gordón.

Se puede realizar la ruta circular propuesta por un tramo mixto de carretera y monte hasta llegar por La vid a Ciñera o regresar por el mismo camino para disfrutar nuevamente del magnífico cañón y nuevamente del hayedo, y ya a la vuelta hacer una parada en la entrada de una antigua mina de carbón abandonada, que hoy en día se presenta a modo de museo de la minería con una muestra de algunas de las herramientas que los mineros usaban.

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel parcial	Tiempo parcial	Tiempo a inicio
Ciñera	1.061 m				
Desvío Mina	1.116 m	1,6 km	+ 60 / - 2 m	0h 30	0h 30
Villar del Puerto	1.260 m	3,5 km	+ 167/ -24 m	1 h15	1h 45
Valporquero de Torio	1.397 m	10,6 km	+350/-200m	1h 45	3h30
Arroyo Ciñera	1.424 m	14 km	+156/-111m	1h	4h30
Villar del Puerto	1.260 m	15,6 km	- 158 m	0h30	5h
Ciñera	1.061 m	21,6 km	+145/-357m	1h 30	6h30

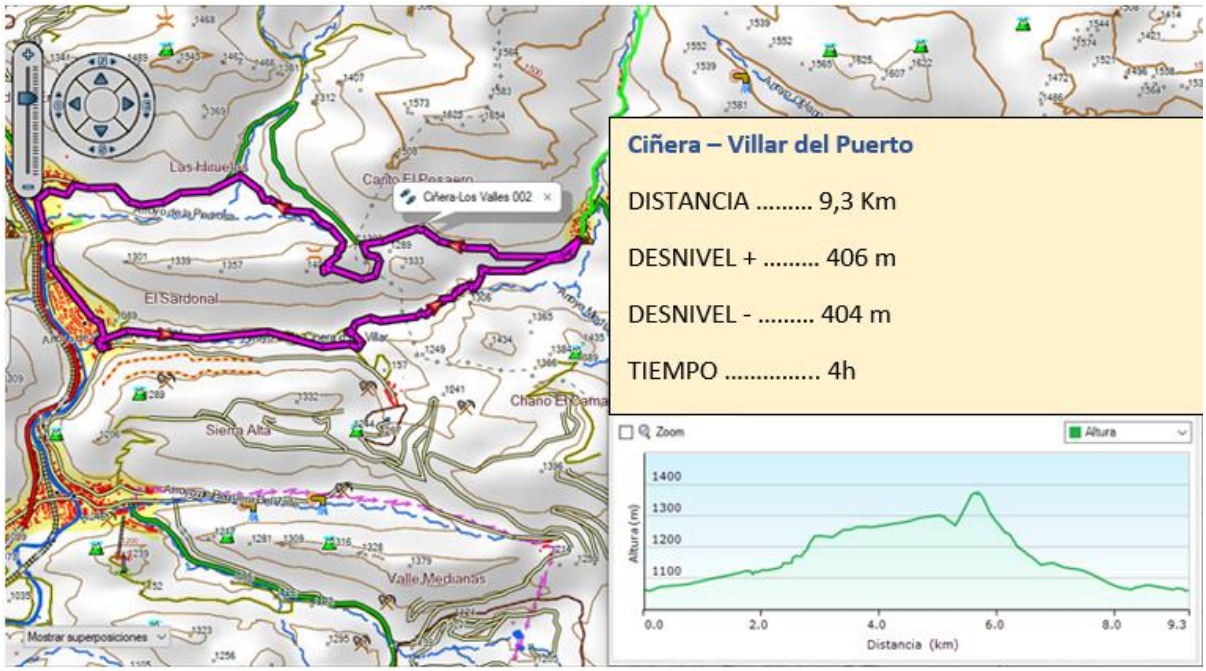
INFORMACION TECNICA Y SEGURIDAD.

<table>
<tr><td>Horarios raza de camino</td><td colspan="6">• 6h30(Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas)
• Salida del sol: 8h09. Puesta del sol: 20:45 h
La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">25,6 Km</td><td colspan="2">+ 865 m</td><td colspan="2">- 865 m</td></tr>
<tr><td>Tipo recorrido</td><td colspan="6">Circular</td></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad</td><td>Física</td><td>3</td><td>Media</td><td>Técnica</td><td>2</td><td>Media</td></tr>
<tr><td>M</td><td>2</td><td colspan="6">• El itinerario en algún tramo trascurre fuera de traza de camino o por terreno irregular.
• 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</td></tr>
<tr><td>I</td><td>2</td><td colspan="6">• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</td></tr>
<tr><td>D</td><td>3</td><td colspan="6">• Caminos por diversos firmes y eventualmente marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación.</td></tr>
<tr><td>E</td><td>3</td><td colspan="6">• Desnivel acumulado de subida: +1.277 m.
• Desnivel acumulado de bajada: - 1.277 m.
• Longitud: 17,7 km.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Perfil del Participante</td><td colspan="6">Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Material Obligatorio</td><td colspan="6">Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Material Recomendado</td><td colspan="6">Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario</td></tr>
<tr><td colspan="2">Teléfonos Emergencias</td><td colspan="2">Emergencias: 112.
Guardia civil: 062.</td><td colspan="2">Emisora Club: 144.175 Hz
Coordinador: 690 615 155</td><td>Guardia civil montaña:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Cartografía</td><td colspan="6">• IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-4– La Pola de Gordón
• COORDENADAS INICIO 42º 53´2,28”N-5º 38´7,39” W DATUM ETRS 89</td></tr>
</table>

Domingo 6: OPCIÓN CORTA. CIÑERA-LOS VALLES (VILLAR DEL PUERTO)

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Comparte idéntico tramo inicial al de la ruta larga.



Se puede realizar la ruta circular propuesta que por un tramo mixto de carretera y monte nos devuelve a Ciñera o regresar por el mismo camino para disfrutar nuevamente del magnífico cañón y nuevamente del hayedo, y ya a la vuelta hacer una parada en la entrada de una antigua mina de carbón abandonada, que hoy en día se presenta a modo de museo de la minería con una muestra de algunas de las herramientas que los mineros usaban.

RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Ciñera	1.061 m				
Desvío Mina	1.116 m	1,6 km	+ 60 / - 2 m	0h 30	0h 30
Villar del Puerto	1.260 m	3,5 km	+ 167/ -24 m	1 h15	1h 45
Alto Hayedo	1.370 m	5,5 km	+145/-40 m	0h 45	2h30
Ciñera	1.061	9,3 km	+32/-343 m	1h 15	3h45

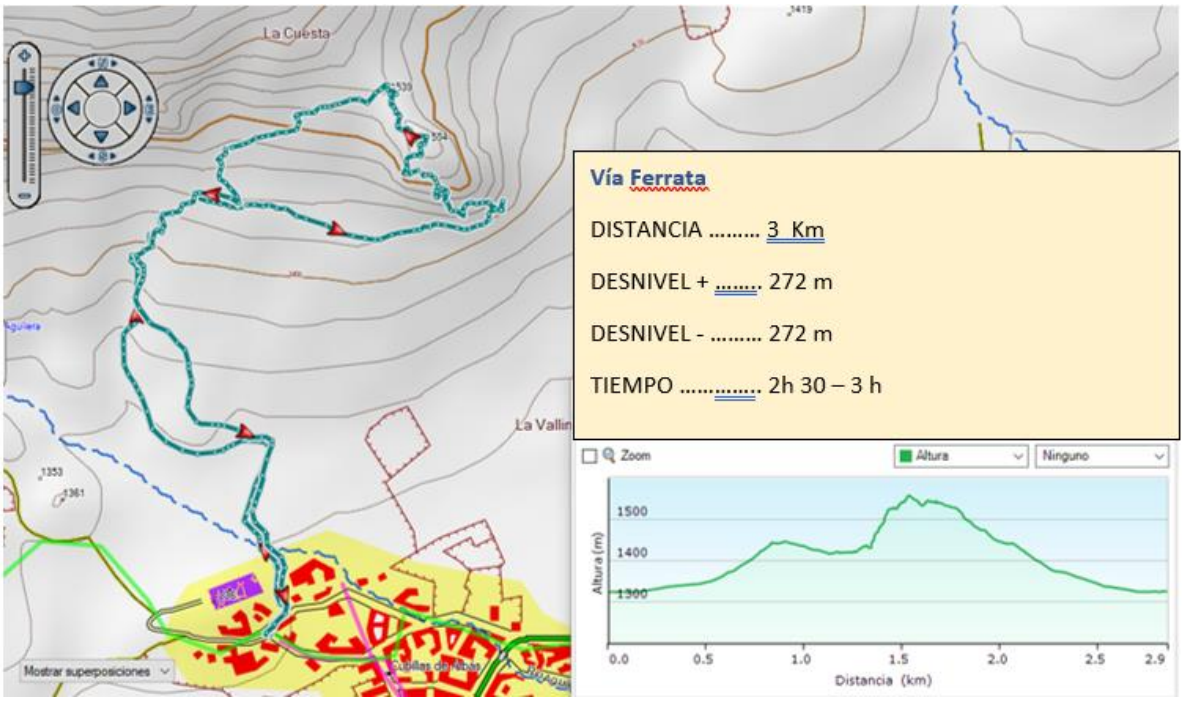
INFORMACION TECNICA Y SEGURIDAD.

<table>
<tr><td>Horarios ruta</td><td colspan="6">• 6h30(Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas)
• Salida del sol: 8h09. Puesta del sol: 20:45 h
La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">9,3 km</td><td colspan="2">+ 406 m</td><td colspan="2">- 404 m</td></tr>
<tr><td>Tipo recorrido</td><td colspan="6">Circular</td></tr>
<tr><td colspan="2">Dificultad</td><td>Física</td><td>2</td><td>Alta</td><td>Técnica</td><td>2</td><td>Media</td></tr>
<tr><td>M</td><td>2</td><td colspan="6">• El itinerario en algún tramo trascurre fuera de traza de camino o por terreno irregular.
• 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</td></tr>
<tr><td>I</td><td>2</td><td colspan="6">• Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas.</td></tr>
<tr><td>D</td><td>3</td><td colspan="6">• Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación.</td></tr>
<tr><td>E</td><td>2</td><td colspan="6">• Desnivel acumulado de subida: +406 m.
• Desnivel acumulado de bajada: - 406 m.
• Longitud: 9,3 km.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Perfil del Participante</td><td colspan="6">Buena forma física y haber realizado recorridos similares al descrito.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Material Obligatorio</td><td colspan="6">Botas montaña/ Gafas de sol y ventisca. Material de orientación (GPS y/o Mapa y brújula)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Material Recomendado</td><td colspan="6">Impermeable y ropa de abrigo de reserva. /Agua (2l) / Protección solar / Teléfono / Bastones / Frontal /Manta térmica/ Piolet / Crampones / se revisarán las condiciones meteorológicas para confirmar el material técnico necesario</td></tr>
<tr><td colspan="2">Teléfonos Emergencias</td><td colspan="2">Emergencias: 112.
Guardia civil: 062.</td><td colspan="2">Emisora Club: 144.175 Hz
Coordinador: 669171455</td><td>Guardia civil montaña:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Cartografía</td><td colspan="6">• IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 103-4– La Pola de Gordón
• COORDENADAS INICIO 42º 53´2,28” N - 5º 38´7,39” W DATUM ETRS 89</td></tr>
</table>

Domingo 6: OPCIÓN VÍA FERRATA.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salimos del Albergue por la calle que sale de frente y giramos a la izquierda hasta cruzar el rio Aguilera para continuar por una pista donde encontraremos balizas que nos señalan la ruta de acceso a la vía ferrata. El camino en su parte alta pasa a ser un sendero que nos sitúa en la base de un gran afloramiento calizo donde se han colocado las grapas.



Dificultad General

K3	Fuerza 3	Psicológico 3	Resistencia 2	Equipamiento 1	Terreno 2

Ficha técnica

Estado vía	Tipo	Tiempo Acceso	Tiempo Recorrido	Tiempo Regreso	Longitud Equipado	Longitud Total	Desnivel Equipado	Desnivel Total
Ok	Vía ferrata	20'	1 h. 10'	30'	500 m.	2,4 km	150 m.	247 m.

Desplomes	Puentes	Tirolina	Cuerda	Iniciación	Niños	Pago	Cara	Época
1	2	0	No	Sí	Sí	No	Sur-Oeste	

Domingo 29: OPCIÓN ESPELEOLOGIA

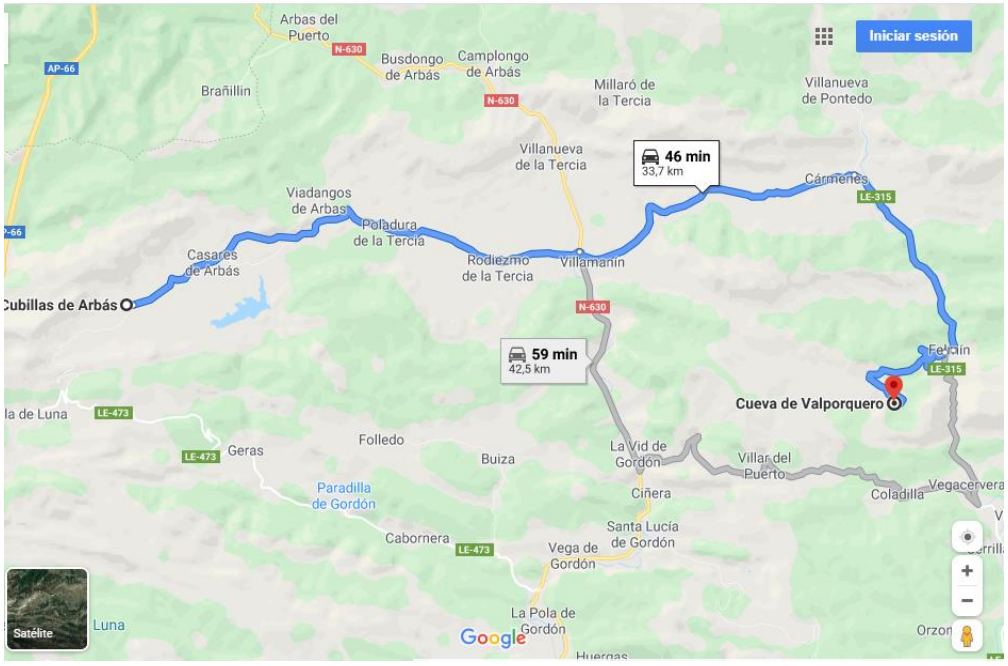
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Desde Cubillas:

https://www.google.es/maps/dir/24688+Cubillas+de+Arb%C3%A1s,+Le%C3%B3n/Cueva+de+Valporquero/@42.9210199,-5.757479,12z/data=!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd370699acc527ab:0x7fc3e04ad4e2154a!2m2!1d-5.8057207!2d42.9289696!1m5!1m1!1s0xd37b0175c7484cd:0x65bd65791e9b6aa!2m2!1d-5.558454!2d42.9059287!3e0

Se puede encontrar información detallada en su página oficial.
La actividad propuesta incluye material y guía para un recorrido de unas 4 horas. La actividad está sujeta a que se reúnan las condiciones de seguridad en la cueva, en particular, al nivel freático existente.

http://www.cuevadevalporquero.es/



LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

Alojamiento

Albergue Naturocio. Cubillas de Arbas. Tfnos: 629331738 – 645934353

www.naturocio.net

naturocioleon@gmail.com

El precio incluye pernocta días 4 y 5, desayuno días 5 y 6 y cena día 5.

Cubillas de Arbás se encuentra a 65km de León y de Oviedo y a 15km de Villamanín y de la AP-66 León – Oviedo. La forma más cómoda de llegar desde Oviedo o si se elige la AP-66 es por la salida de Villablino. En este punto tomaremos dirección León hasta un desvío a la izquierda dirección Geras de Gordón – Puerto de Aralla. A mitad de subida de este pequeño puerto existe un desvío a la izquierda dirección Casares de Arbas. Esta carretera de montaña nos dará acceso al valle por su parte superior, brindándonos un paisaje impresionante al entrar desde un pequeño túnel (no recomendable en invierno). Otra forma de llegar si se viene desde León, es por la nacional León Asturias N-630, y coger el desvío Rodiezmo – Casares en la localidad de Villamanín. Por último también por la N-630 a la altura de Pola de Gordón, coger el desvío Geras de Gordón, y acceder por la parte superior del Puerto de Aralla.

En invierno se recomienda llevar ruedas de nieve o cadenas/fundas, ya que estas carreteras de montaña pueden tener algo de nieve después de grandes nevadas o incluso estar cortadas. Si no disponen de nada de esto pónganse en contacto con la empresa organizadora para informarles del estado de la carretera. En invierno el acceso por el puerto de Aralla suele estar cortado.

Coordenadas gps de cubillas de Arbas
Latitud: 42.929026 42° 55' 44.4936" N
Longtud: -5.807972 -5° 48' 28.6992" O

Ubicación google maps:
https://www.google.es/maps/place/Naturocio+Valle+de+Arbas+SLU/@42.928849,-5.807511,17

El Albergue Valle de Arbas fue totalmente restaurado y remodelado en el año 1998. La casa cuenta con de tres plantas (de 140 m2 las dos primeras y de 50 m2 la tercera planta). Las habitaciones se distribuyen en literas y tienen capacidad para 38 personas, ampliables a 46 (6 habitaciones de 4 a 8 personas). Cuenta con 4 baños, 2 masculinos y 2 femeninos, y cada uno cuenta con duchas, aseos y lavabos; más 2 aseos en el salón comedor, el cual cuenta con capacidad para 50 personas, pequeña biblioteca de montaña y TV. Dispone de calefacción y de agua caliente.

- Desayuno: Leche, te, café, zumo, cacao, azúcar, tostadas, mantequilla, mermelada, y bollería.
- Comidas y cenas**: Se realizan enel mesón del pueblo**.
  Hotel Rioviejo. https://rio-viejo.co/ Es comida casera y se pondrá un menú único sin posibilidad de elegir (primer plato, segundo plato pan y postre; café, vino y licores aparte).
- Sábanas no incluidas (4€). Recomendable Saco de Dormir.

Transporte

En coches particulares, que coordinará el organizador.

Precio

Federados con licencia A o superior **39 €,** resto: **45 €**
El precio incluye los gastos de gestión (2 €) y dos días de seguro para los no federados (3 €/día)

Ver: Protocolo de Participación en Actividades

Viernes 4 Marzo	Sábado 5 Marzo	Domingo 6 Marzo
Viaje de ida: coches particulares	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena	Viaje de vuelta: coches particulares
Pernocta	Pernocta	

Inscripciones

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 14 de Febrero de 2022 a partir de las 22:00.

Pago

Ingreso del precio total correspondiente mediante tarjeta a través de la web del club.

De no hacer efectiva esta cantidad en el plazo de 6 horas 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

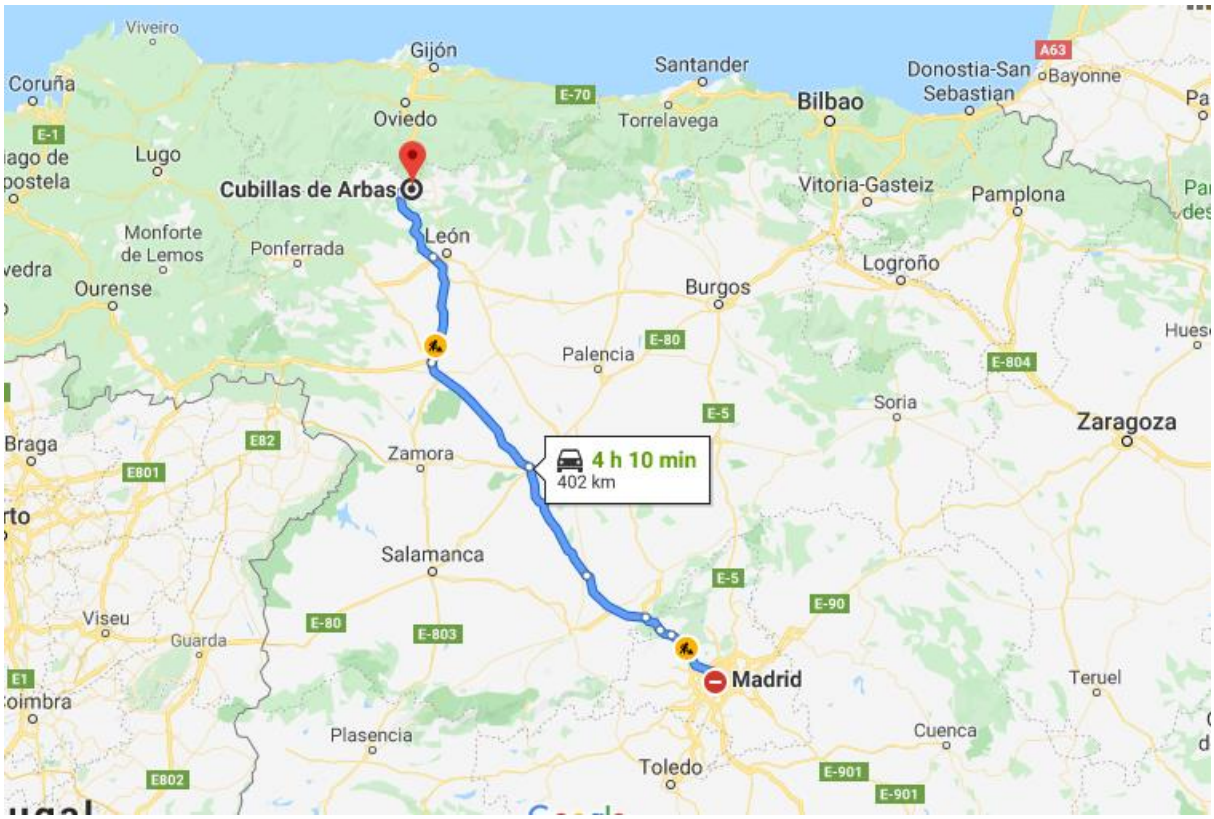
https://www.montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades

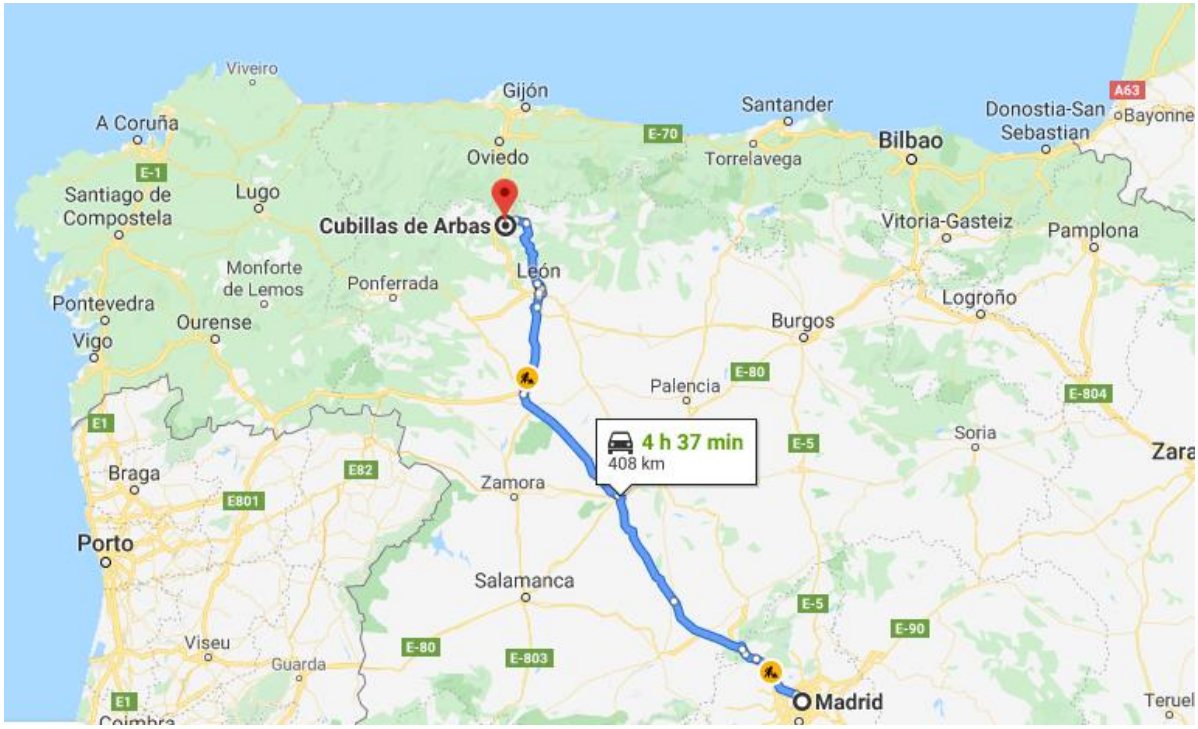
Coordinador

Ver el cartel.

Como llegar

Acceso por peaje AP66
https://www.google.es/maps/dir/Madrid/Cubillas+de+Arb%C3%A1s/@41.6409401,-7.0360098,7z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7037902!2d40.4167754!1m5!1m1!1s0xd370699acc527ab:0x7fc3e04ad4e2154a!2m2!1d-5.8057207!2d42.9289696!3e0?hl=en



Acceso por N-630.

https://www.google.es/maps/dir/Madrid/Cubillas+de+Arb%C3%A1s/@42.4696813,-5.8365623,9z/data=!4m16!4m15!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7037902!2d40.4167754!1m5!1m1!1s0xd370699acc527ab:0x7fc3e04ad4e2154a!2m2!1d-5.8057207!2d42.9289696!2m1!2b1!3e0?hl=en