



## A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

### CUMBRES DE LACIANA

29 de abril al 2 de mayo

#### VALLE DE LACIANA

La Reserva de la Biosfera del Valle de Laciana se encuentra al noroeste de la provincia de León, en plena Cordillera Cantábrica. Limita al oeste y norte con las Reservas de la Biosfera de Muniellos y Somiedo (Asturias), al este y sur con las de Babia y Valle de Omaña y Luna (León) y al suroeste con Palacios del Sil (León). Se trata de un valle bien definido geográficamente, recorrido por el río Sil y pequeños afluentes que compartimentan el territorio. Aunque climáticamente se encuentra dentro de la zona eurosiberiana, tiene una cierta influencia mediterránea. Se trata de una zona muy montañosa, con altitudes que oscilan entre los 950 y los 2188 m.



Ocupa una superficie de 217 km<sup>2</sup> y cuenta con una gran riqueza ecológica que le ha servido para ser calificada como reserva de la biosfera por el comité MaB de la Unesco en 2003.

La importancia natural y ornitológica de la reserva le sirvió para que fuese declarada Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), quedando así integrada en la Red Natura 2000, antes de su declaración como reserva de la biosfera. Se encuentra además incluida en el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales del espacio natural sierra de Ancares debido a la importancia de las poblaciones de Oso pardo y Urogallo presentes en el valle.



## Zonificación

La zona núcleo comprende cuatro zonas de alto valor ecológico: Barroso-Brañarronda, el Alto de Reciecho, Buzongo y Muxivén. En total suman más de 2.500 ha. Además, dentro de la Reserva existen varias áreas críticas de urogallo y oso pardo que cuentan con normativa específica. La zona tampón, que es la más extensa, comprende la mayor parte de la Reserva y se caracteriza por un mosaico de bosques, prados, pastizales de altura, arandaneras y roquedos, con extensas áreas de gran valor ambiental. La ganadería extensiva aprovecha buena parte de este espacio. Por último, los núcleos de población y las principales actividades económicas se encuentran en las zonas de transición. Toda la Reserva está declarada LIC, ZEPA y Espacio Natural.



## Geología

La Reserva es una zona eminentemente montañosa, enclavada en plena Cordillera Cantábrica, con varias cumbres que superan los 2.000 m de altitud. Los pequeños valles afluentes dividen este espacio uniendo las áreas de alta montaña con los prados de las cotas más bajas, situadas entre los 950 y los 1.200 m. En el Valle de Laciana existen diversos puntos de interés geológico, que permiten tener una visión de la evolución geológica y geomorfológica de este territorio. Destacan los abundantes restos glaciares, sobresaliendo las lagunas del Castro y la Tsgunona. Por otra parte, Laciana posee uno de los yacimientos de carbón más importantes del país, explotado desde comienzos del siglo XX.



## Flora

El Valle de Laciana alberga extensos abedulares y bosques mixtos de extraordinario valor ecológico, encontrándose entre los más singulares del país. Abedules, serbales, arces, tejos, acebos, avellanos, fresnos y hayas ocupan más de 3.500 ha de la Reserva, creando zonas de singular belleza. Por encima de los bosques dominan las arandaneras y pastizales de alta montaña, mezclados con matorrales rastreros, adaptados a las duras condiciones climáticas.



## Fauna

Los ricos biotopos que ofrece la comarca de Laciana dan cobijo a numerosas especies de gran interés. Entre ellas sobresalen el oso pardo y el urogallo cantábrico, que cuentan con poblaciones estables en un núcleo fundamental para su supervivencia. Entre otras especies de interés, cabe citar entre las más significativas al lobo, rebeco, corzo, la liebre del piornal, perdiz pardilla, nutria, desmán ibérico, murciélago de herradura, salamandra y los tritones alpino, jaspeado y palmeado.



## PROGRAMA

### VIERNES 28

Llegada al Refugio de Giner de los Ríos. Villablino. En coches particulares.

Cena no incluida. Posibilidad de cena bajo reserva, precio 14€

### DESCRIPCIÓN DE LAS RUTAS

#### SABADO 29

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

Desde Villablino tomamos la carretera CL-626, hasta Huergas 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.

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

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 camino de la ida.

## **DOMINGO 30**

### **OPCIÓN (A): CORNÓN Y MUXAVEN desde LUMAJO**

Cogeremos la comarcal CL-626 pasando por el pueblo de Rioscuro y llegamos a Villaseca de Laciana, 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 llevara hasta el collado Entre los Picos. Desde ese punto el camino llanea hasta alcanzar la base del Cornón, 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.

### **OPCIÓN (B): CORNÓN directo desde LUMAJO**

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

## **LUNES 1**

### **OPCIÓN (A): MONTRONDO - TAMARÓN – MURIAS**

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.

### **OPCIÓN (B): MONTRONDO – TAMARÓN – MONTRONDO**

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.

## **MARTES 2**

### **OPCIÓN UNICA: RABANAL DE ABAJO – NEVADÍN**

Comenzando desde Rabanal de Arriba, en la Comarca de Laciana; ascenderemos al Nevadín, una montaña con 2077mts de altitud, ubicada en la confluencia de tres comarcas leonesas; Laciana, Omaña y Bierzo, que podremos contemplar desde su estratégica cumbre.

Desde Rabanal, descenderemos hasta Los Molinos, en la confluencia de los arroyos La Brañina y Cuvachín, envueltos por un frondoso entorno; lugar al que volveremos por alternativa circular después de descender del pico, para terminar por el mismo camino hasta el final en Rabanal.

Desde Los Molinos y junto al arroyo La Brañina, pasaremos por el lugar de mismo nombre "La Brañina", paraje cautivador donde la antigua braña queda ahora a merced del desamparo.

Desde allí, terminaremos por situarnos en el cordal fronterizo donde culminamos en una primera cumbre; El Miro de Rabón, con 1981mts, para llegar finalmente al Nevadín.

El descenso y retrocediendo un poco, lo realizamos por el valle contiguo por el que discurre el arroyo de Cuvachín, dándonos paso por la Canalina hasta la Majada de la Culebra y desde allí a la Braña del Cubacho, donde podemos beber y/o comer algo en un pequeño bar que hay allí.

Continuaremos el descenso hasta Los Molinos y desde allí, a Rabanal de Arriba.

En la Majada de la Culebra, en verano, suele haber vacas custodiadas por varios mastines.

Fuentes encontramos, además de la del inicio en Rabanal, otra descendiendo a Los Molinos, cerca del inicio (1'7km). La otra posibilidad de llenar beber o coger agua es en la Braña del Cubacho.

( Descripción tomada de wikiloc: usuario *Casiaventurilla* )



Pico Nevadín

## DATOS TÉCNICOS

**SABADO 29: Riolago – Alto de la Cañada – Riolago**

### OPCIÓN (A) Ruta larga

Distancia: 21,4 km

Desniveles + 1.525 m / - 1.533 m

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

MIDE: 4.3.3.4



### OPCIÓN (B) Ruta corta

Distancia: 17,5 km

Desniveles +1.097 m / -1.101 m

MIDE: 4.3.3.3

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Cota	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo a inicio	Tiempo Parcial
Riolago	1.242 m.	0 Kms	0 m. / 0 m.	0h 0 m.	0h 0 m.
La Braña	1.453 m.	4,1 Kms	+210 m	1h 15 m	1h 15 m.
La Solana	2.083 m.	7,15 Kms	+630	2h 55 m.	1h 40 m.
Alto de la Cañada	2.147 m.	9,7 Kms	+230	4h 05 m.	1h 15 m.
La Braña	1.453 m.	13,1 Kms		5h 15 m.	1h 10 m.
Riolago	1.242 m.	17,5 Kms		6h 25 m.	1h 10 m.



### DOMINGO 30: Cornón y Muxavén desde Lumajo

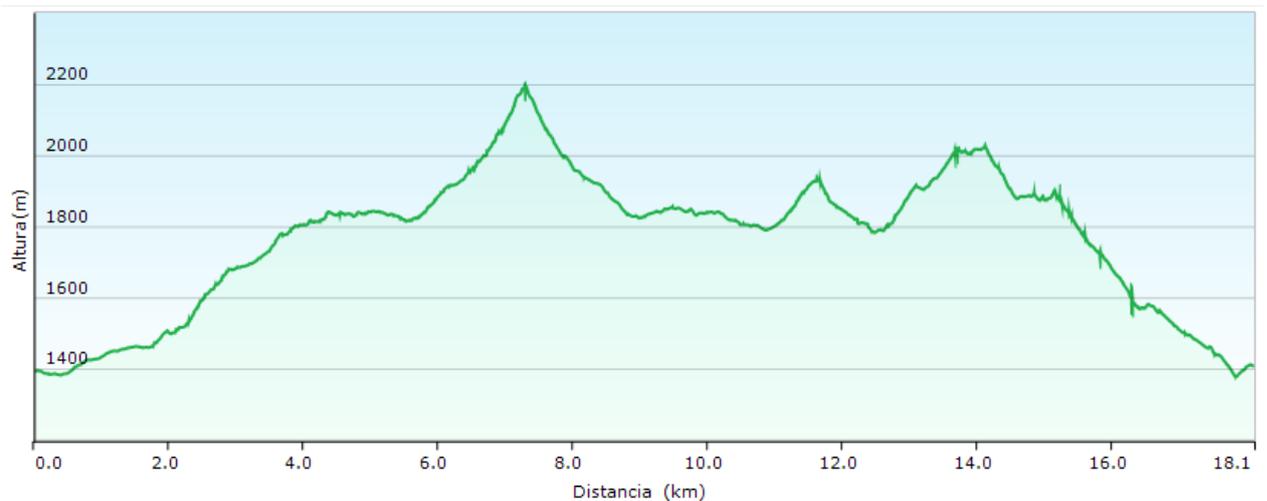
#### OPCIÓN (A) Ruta larga

Distancia: 18,4 km

Desniveles +1.427 m / -1.415 m

MIDE: 4.3.3.3

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



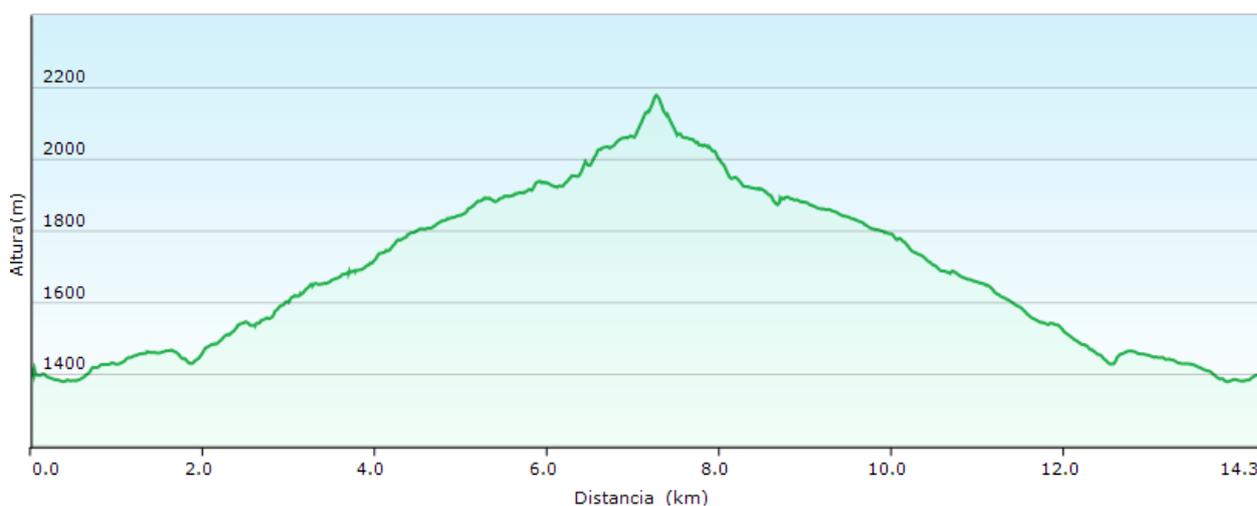
### OPCIÓN (B) Ruta corta

Distancia: 14,3 km

Desniveles + 975 m / - 972 m

MIDE: 4.3.3.3

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



### LUNES 1: MONTRONDO – TAMARÓN – MURIAS - MONTRONDO

#### OPCIÓN (A) Ruta larga

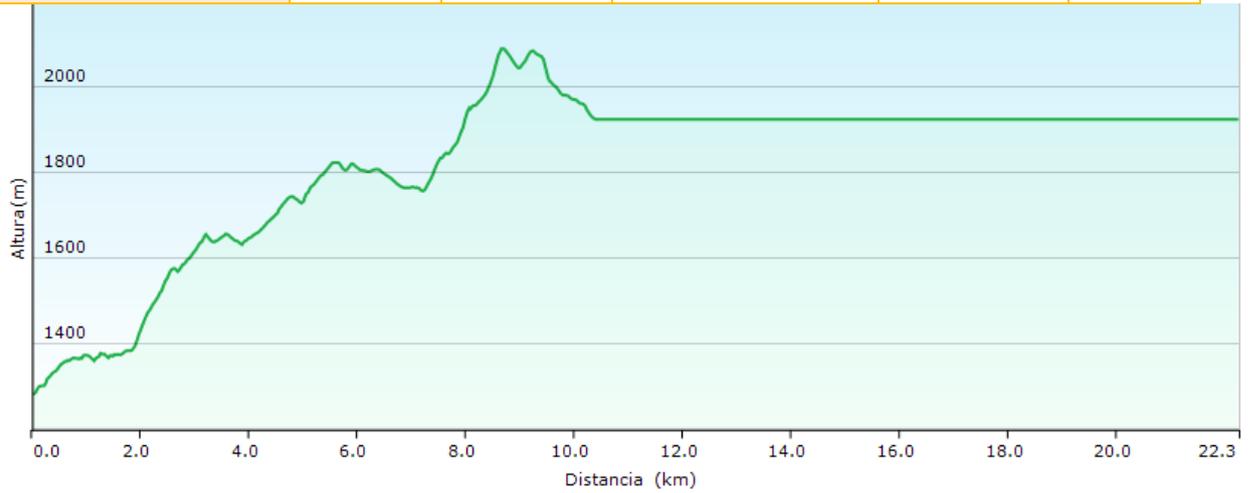
Distancia: 22,2 Km

Desnivel: + 1.009 / -1.009 m

MIDE: 4.3.3.3

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Cota	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo a inicio	Tiempo Parcial
Montrondo	1.282 m.	0 Kms	0 m. / 0 m.	0h 0 m.	0h 0 m.
Collado de Vicicuent	1.656 m.	4,0 Kms	+380 m.	1h 30 m.	1h 30 m.
Tambarón	2.099 m.	8,8 Kms	+543 m.	3h 10 m.	1h 40 m.
Los Negreros	1.900 m.	12,3 Kms	-200 m.	4h 15 m.	1h 15m.
Llano Oscuro	1.735 m.	16,7 Kms	+70/-147 m.	5h 35 m.	1h 20 m.
Murias Paredes	1.350 m.	19,1 Kms	-403 m.	6h 35 m.	1h 00 m.

Montrondo	1.282 m.	20,03 kms	-68 m.	7h 05 m.	30 m.
-----------	----------	-----------	--------	----------	-------



### OPCIÓN (B) Ruta corta

Distancia: 17,5 Km

Desniveles +1.097 / - 1.085 m

MIDE: 4.3.3.3

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



## MARTES 2: RABANAL DE ARRIBA – NEVADÍN

### OPCIÓN ÚNICA

Distancia: 17 Km

Desniveles +1.270 / 1.208 m

MIDE: 4.3.3.3

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Cota	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo a inicio	Tiempo Parcial
Rabanal de Abajo	1.023 m.	0 Kms	0 m. / 0 m.	0h 0 m.	0h 0 m.
La Brañina	1.604 m.	4,3 Kms	+595m.	2h 00 m.	2h 00 m.
El Miró de Rabón	1.983 m.	7,2 Kms	+390 m.	3h 00 m.	1h 00 m.
Nevadín	2.075 m.	8,5 Kms	+92 m.	3h 30 m.	0h 30 m.
Braña de Cubacho	1.390 m.	13 Kms	-685 m.	4h 15 m.	1h 15 m.
Rabanal de Abajo	1.023 m.	17 Kms	-390 m.	5h 25m.	1h 10 m.



## **NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.**

- **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 alguna participante reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

## LOGÍSTICA. Alojamiento, Transporte. Precio

### ALOJAMIENTO

Albergue Giner de los Ríos.

Av. Sierra Pambley, 12, 24100 Villablino (León)

Alojamiento

Viernes 28 de abril: Alojamiento. Cena no incluida. Posibilidad bajo reserva. Precio 14 €

Sábado 29 de abril: Alojamiento, desayuno y cena

Domingo 30 de abril: Alojamiento, desayuno y cena

Lunes 1 de mayo: Alojamiento, desayuno y cena

Martes 2 de mayo: Alojamiento y desayuno

### TRANSPORTE. HORARIOS

En coches. Se coordinará a los participantes para compartir coches

**Lugar y hora de salida: Punto de reunión.**

## PRECIO

**149€** Federados o con seguro. **161€** No federados, (Incluye seguro: 3€/día).

Los coordinadores y colaboradores en el momento de la inscripción tendrán un descuento de **12€**

## INSCRIPCIONES

**Plazas:** El máximo de plazas son 35. **Inscripción:** directamente en la web. A partir del 17-03-2023. 22:00h

**Pago:** Precio total correspondiente (federado o no federado), 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.

**AVISO,** El precio se calcula en el momento de la inscripción, por lo que para evitar hacer devoluciones, con el costo que eso conlleva, quien tenga pensado federarse para esta actividad tiene que asegurarse de haber tramitado la licencia federativa antes de la inscripción.

## ANULACIONES

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES".

[http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo\\_participacion\\_2016.pdf](http://www.montanapegaso.com/carteles/2016/protocolo_participacion_2016.pdf)

Las bajas realizadas a menos de 5 días del inicio de la actividad tendrán penalización por coste de alojamiento.

## COORDINADOR

Yolanda Rueda [iolanda\\_rt@hotmail.com](mailto:iolanda_rt@hotmail.com) tel: 667739930