



A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO EL ALTO PORMA LEONES

18 AL 20 DE MARZO 2022

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

COME Y BEBE DE MANERA ADECUADA

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

Gorro, gafas de sol y protección solar

Chaqueta impermeable y cortavientos

Piolet y crampones

Bota invernal y polainas

3 ACTÚA CON PRUDENCIA

CONSULTA LA PREVISIÓN METEOROLÓGICA

PIOLET Y CRAMPONES SIEMPRE QUE SEA NECESARIO

ROPA TÉRMICA, VARIAS CAPAS

Mapa, brújula GPS

MANTA TÉRMICA

BO TI, QUIN

SILBATO

COMIDA Y AGUA

Teléfono móvil con batería de repuesto

FRONTAL

2 EQUIPA TU MOCHILA

Prepara un **PLAN B** (más corto)

Escoge la actividad pensando en el grupo (formación + experiencia)

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



INFORMACIÓN GENERAL. Geografía y topografía.

Durante este fin de semana desarrollaremos nuestras actividades en el Valle del Alto Porma en León en su zona limítrofe con Asturias y lindando con Los Mampodres en su zona Oeste. Puebla de Lillo es una pequeña y acogedora localidad de la Montaña de León, situada a 1.136 metros de altitud, dedicada tradicionalmente a la ganadería y a la minería del talco, aunque volcada en los últimos tiempos principalmente hacia el turismo.

Es además la cabecera de un municipio del mismo nombre, del que forman parte también las localidades de Cofiñal, Redipollos, Solle, Isoba, San Cibrián de la Somoza y Camposolillo, contando entre todos, en la actualidad, con poco más de 700 habitantes.

De camino a Puebla de Lillo pasaremos por Boñar, donde como reza el dicho popular hay que asomarse a la plaza para contemplar los emblemas locales: "el negrillón" y "el maragato" de la Torre. Después no podemos dejar pasar los "Nicanores", deliciosos hojaldres elaborados de forma artesanal. A la salida de este pueblo todavía existen los manantiales y las viejas caldas de época romana.

HISTORIA Y CULTURA

Los vestigios de castros y vías romanas pueden dar pistas sobre los orígenes de los primeros asentamientos en la zona, pero es de la época medieval, bajo el dominio de los Condes de Luna, de la que queda más huella, con el Torreón (hoy restaurado como Centro de interpretación de la Naturaleza) como edificio simbólico.

Fue también zona de "frente de batalla" durante la guerra civil española, de cuya huella quedan en el territorio trincheras, parapetos, fortificaciones y cuevas.

La cultura y el carácter de las gentes esta tierra viene determinada en gran medida por su situación geográfica y su orografía, como lugar de paso entre dos provincias, Asturias y León, a través de la Cordillera Cantábrica. Esto hace que aparte de los cultivos agrarios y la ganadería existiera en el tiempo una vocación comercial, con la actividad de "arrieros" lo que conlleva una apertura a otras gentes y la hospitalidad hacia el transeúnte o veraneante fuera en la esencia de los habitantes.

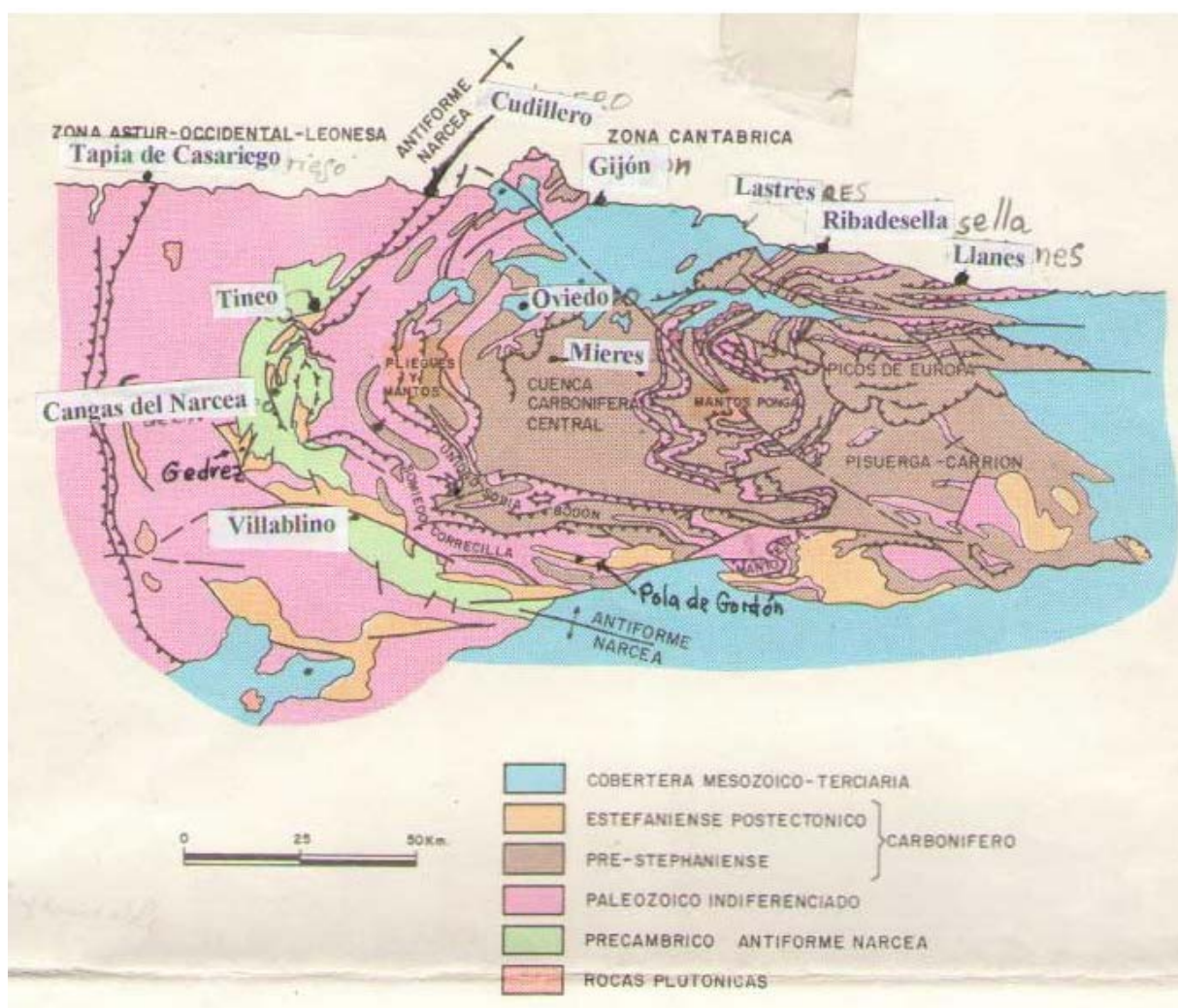
Es también de cierto relieve su importancia como vía secundaria del Camino de Santiago, en su variante que cruzaba por San Isidro, donde existía un Hospital de Peregrinos, hasta San Salvador de Oviedo, a través de Miravalles en el concejo de Aller.

Deportes autóctonos como la lucha leonesa, los bolos o la tanga forman parte de las tradiciones, tanto como los ritos eclesiásticos cristianos (romerías a la Virgen de las Nieves, Rogativas a la Virgen de Pegaruyas, etc) que probablemente fueran superpuestos sobre creencias anteriores de Cántabros y Asturias. Cofiñal (Confiniare etimológicamente), viene precisamente a significar confín, límite o última frontera entre los territorios de estos dos pueblos prerromanos.

También es peculiar la forma de gobierno de los pequeños núcleos de población, por medio de los "concejos abiertos", asambleas vecinales en las que estaban representadas todas las familias. Quizá esta tradición abocó a que en León precisamente se constituyeran las primeras Cortes de Europa.

Con todo, la vida ordinaria, se basaba en una economía colaborativa, en muchos casos de subsistencia, hasta bien entrado el Siglo XX, en la que se unían los vecinos bien para construir las casas, pastorear por turnos las veceras de ovejas o cabras en los pastos comunales, cortar la leña por "suertes", recoger la hierba, "espalar" la nieve en invierno o tertuliar en las frías noches al lado de la lumbre en los hilandorios o filorios, donde se reunían los vecinos.

Geología



Hay numerosas fracturaciones (fallas directas, cabalgamientos y mantos) y pliegues. Estas estructuras se formaron durante la orogénesis hercínica y posteriormente en la orogenia Alpina. Los agentes geológicos externos y sobre todo las glaciaciones, configuraron el bello paisaje que hoy día podemos admirar. El empuje de los cabalgamientos tienen lugar según la dirección sur hacia el norte, la mayoría de los cabalgamientos tienen lugar en las pizarras verdes de la Fm. Láncara del Cámbrico medio.

En general es una zona fuertemente fracturada que da idea de la virulencia que ha tenido la orogenia hercínica en éste área del Alto Bernesga.

Se encuentran antiguas explotaciones de Talco (desde los años 1930) en La Respinga y Río Silván en Puebla de Lillo (León), ligadas a la Fm Alba y la Fm Barcaliente. La talquización es de tipo hidrotermal, posiblemente ligada al rejuego de las fracturas de dirección Este-Oeste.

La construcción de grandes embalses en los ríos Porma y Esla han supuesto un gran cambio en el territorio. Además de los pueblos desaparecidos, se perdieron buena parte de los valles que configuraban.

Hidrografía

El Río Porma recoge sus aguas de la cordillera, especialmente de la zona conocida como Zampuerta (que etimológicamente significa Fuente del Porma), en el mismo corazón del Pinar de Lillo, (bosque singular de origen milenario) y se va complementando con las aportaciones de otros manantiales como los de los ríos Silvan y Celorno.

Antes de transitar por Boñar, camino del Duero, es detenido por la presa o embalse de Juan Benet (ilustre escritor e ingeniero que participó en su construcción), cuyo pantano, asemeja un precioso lago en el que se refleja la montaña, y a la vez, sepulta a varios pueblos que tuvieron que ser abandonados en los años sesenta del siglo XX: Vegamián, Lodaes, Armada, Utrero, Capillo y Ferreras... junto a Camposolillo que solo fue anegado parcialmente.

El valle de Reyero con sus pueblos: Reyero, Pallide, Viego y Primajas, además de Orones (ahora perteneciente al municipio de Boñar) completan la nómina de poblaciones. Reyero es el lugar de nacimiento del filósofo y político Diego Abad de Santillán.

Boñar, "dónde más corre el agua" según una canción popular, es una villa de vocación comercial, capital simbólica de la comarca y lugar de paso, que tiene una estación de tren de vía estrecha, que enlaza León con Bilbao.

Allí estaban ubicadas las fábricas o molinos de talco, donde se preparaba el mineral obtenido en las minas de Puebla de Lillo.

Vestigios de su historia son El Puente Viejo y Las Caldas romanas, sin uso en la actualidad; o el antiguo Alfolí o almacén de sal.

También el "maragato de la torre de la iglesia", figura de madera que simula tocar las campanas, así como el imponente Negrillón (ulmus minor), árbol datado del Siglo XVI, que sobrevivió al siglo XX, pero del que hoy solo queda el recuerdo, atacado por la grafiosis, eran símbolos de la localidad. El río 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

El Pinar de Lillo, es una auténtica joya, por su variedad botánica y la particularidad de ser el pinar autóctono más occidental de Europa. Además de la variedad de pino silvestre (*Pinus sylvestris*), en muchos casos centenarios, en sus 483 hectáreas se concentran masas arbóreas de haya, roble, serbal, abedul, acebo etc además de diversas especies de matorral (alguna de ellas calificada de raras), turberas, y una gran riqueza (con variantes también raras) micológica.

Situado entre Cofiñal y el Puerto de las Señales, su existencia se ha datado hace 4.000 años. Refugio de algunas especies casi exclusivas en España como la cola de caballo entre otras, es una reliquia de la vegetación boreal que en épocas pasadas pobló la Cordillera Cantábrica.

Por su interior transcurre arroyo de Porma y un camino circular, que recorre las diversas zonas como la Pradera Bajera (árboles enormes de cuento de hadas sobre una pradera) y Pradera Cimera.

Para su visita es necesario solicitar previamente autorización en el Servicio Territorial de Medio Ambiente, Sección de Espacios Naturales (Avda. Peregrinos s/n) León Teléfono 987296100 Fax 987296125. En ella deberá figurar el nombre de un responsable con copia de su DNI, en número de acompañantes (max.15) y el día que se quiere ir, con una anticipación mínima de 15 días. Como el de Pardomino, en el valle del Porma.

El territorio también cuenta con magníficos ejemplos de bosque atlántico

Fauna

Sus habitantes principales son especies de fauna como jabalí, lobo, rebeco, corzo, ciervo y especialmente por su belleza y por ser un animal en peligro de extinción debe resaltarse la presencia del urogallo. El oso pardo y el lobo ibérico tienen en estas montañas uno de sus principales reductos ibéricos.

El lobo es el gran depredador de estas montañas, cuya presencia se deja notar de forma periódica. Todavía en la comarca se cuentan entre las personas mayores aventuras de los cazadores de lobos "loberos" y sus presas cazadas, que eran exhibidas casa por casa a cambio de un donativo.

Los lobos viven actualmente inmersos en una polémica sobre su control. Es un animal protegido, que suele vivir solo o por parejas, salvo en el invierno que se agrupa en manadas. Cuando escasea la caza baja las laderas de la montaña en busca de ganado y otros animales de granja. La Administración regional indemniza a los ganaderos que han sufrido daños en sus ganados por causa de los lobos.

No se puede concluir la breve lista de animales destacados y característicos de esta zona sin mencionar a la trucha. No hay que olvidar que León es la provincia que más cotos trucheros tiene en toda Europa. El deporte de la pesca es practicado por miles de personas durante la temporada,

por lo que se ha convertido en una importante fuente de ingresos para zonas como Puebla de Lillo.

Hoy, el consumo de trucha de río está prohibido en restaurantes y bares con el fin de evitar su desaparición y, sobre todo, para erradicar su captura por métodos no deportivos. Una piscifactoría en la cabecera del Porma en Puebla de Lillo nutre de truchas frescas y saltarinas los fogones del sector hostelero de la comarca sin menoscabo de la calidad y riqueza gastronómica de la trucha común o de río

En el Museo de la Fauna Salvaje de Valdehuesa, próximo a la localidad de Boñar podemos adentrarnos en el conocimiento de todas estas especies. Carretera Valdehuesa-Rucayo, Km 2, 24854, Valdehuesa, León

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.

PROGRAMA

EL PROGRAMA ESTA SUJETO A CAMBIOS POR PARTE DEL COORDINADOR EN FUNCIÓN DE LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS O DE OTRO TIPO.

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:

Para disfrutar con seguridad de la montaña invernal

3 sigue estos sencillos pasos

PLANIFICA la actividad

- Escoge la actividad adecuada a la experiencia del grupo
- Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar
- Consulta la previsión meteorológica y estudia el parte de aludes con atención
- Prepara un plan alternativo por si tienes que acortar la actividad
- Avisa adónde vas y el horario en el que tienes previsto regresar



EQUIPA tu mochila

- Bota invernal y polainas
- Ropa térmica, varias capas
- Piolet y crampones
- Sonda, ARVA y pala
- Chaqueta impermeable y cortavientos
- Gorro, gafas de sol y crema protectora
- Agua y comida suficientes
- Teléfono móvil y cargador
- Botiquín y manta térmica
- Linterna o frontal
- Silbato
- Mapa, brújula y GPS

ACTÚA con prudencia

- Evita salir solo, e inicia la actividad a una hora prudente. Recuerda las pocas horas de luz de las que dispones en esta época del año
- Equípate correctamente. Sonda, ARVA y pala pueden salvarte la vida
- Utiliza el material técnico (piolet y crampones) siempre que sea necesario
- Permanece atento a la meteorología y a las condiciones de la nieve
- Bebe y come adecuadamente, protégete del sol y del frío
- Dosifica tus fuerzas y las del grupo, no dudes en darte la vuelta si algo no sale como estaba previsto
- No te separes de tus compañeros, ni dejes a nadie solo
- Si es necesario, ten en cuenta las alternativas más cortas o darte la vuelta y volver otro día



Si quieres disfrutar de la montaña invernal pero no tienes la preparación adecuada puedes contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio

La montaña invernal es una actividad que entraña riesgo y para la que es necesario una formación técnica y experiencia

Viernes 17 de marzo de 2023

Llegada escalonada a los Hostales en Puebla de Lillo. La cena no está incluida pero existe la posibilidad de reserva. El coordinador informará de los pasos a seguir una vez confirmado el apunte. El precio es de aproximadamente 15 euros por persona y se debe abonar en el acto.

Sábado 18. OPCIÓN LARGA: REDIPOLLOS-PEÑABUSTIL-LA GRAYA-CERVUNAL Y POLINOSA Y VUELTA POR CRESTA.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Salida directa desde el vecino pueblo de Redipollos A kilómetro y medio de Puebla de Lillo para todas las rutas.

En Redipollos, cogemos la calle que sale a la izquierda de la plaza hasta alcanzar un hotel rural donde se puede aparcar el coche (1150 m), la calle se convierte en una pista que, 300 metros más allá (al llegar a una fuente con abrevadero), se divide; tiramos por el ramal de la derecha, y por él continuamos sin hacer caso de sus hijuelas menos marcadas. En enero de 2019, el camino se encontraba balizado y señalizado con indicadores de "Área recreativa robledal de Torcedos" y "Picos de Mampodre".

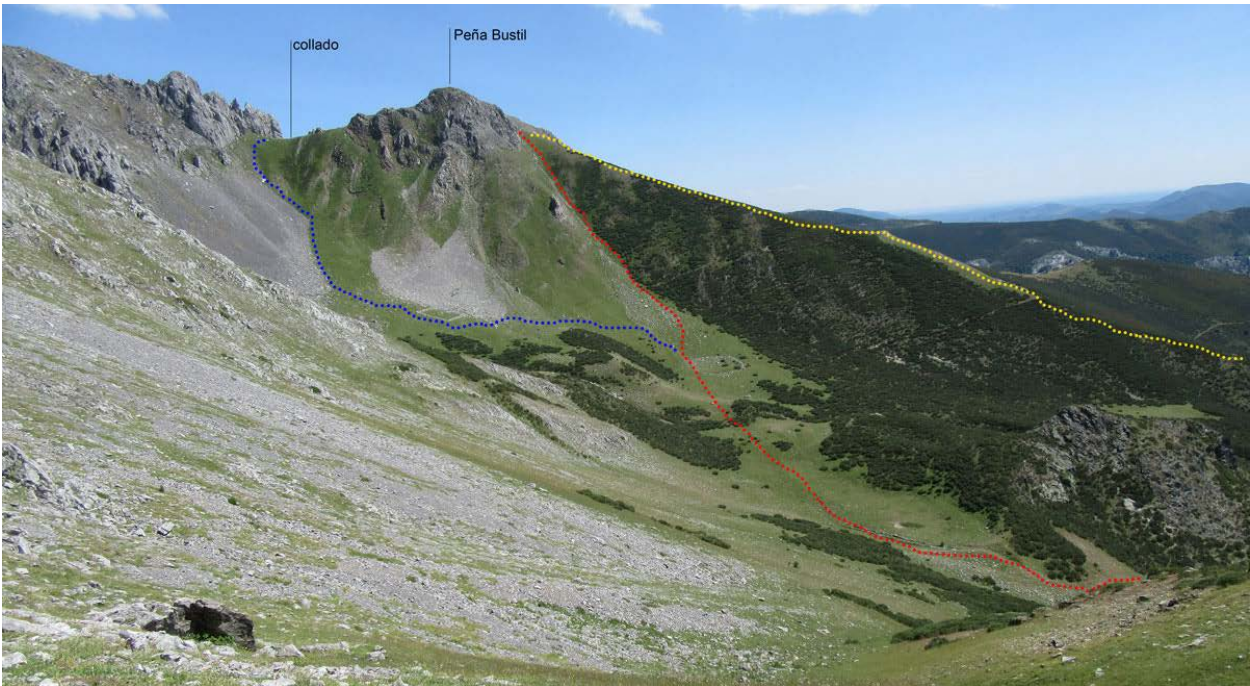


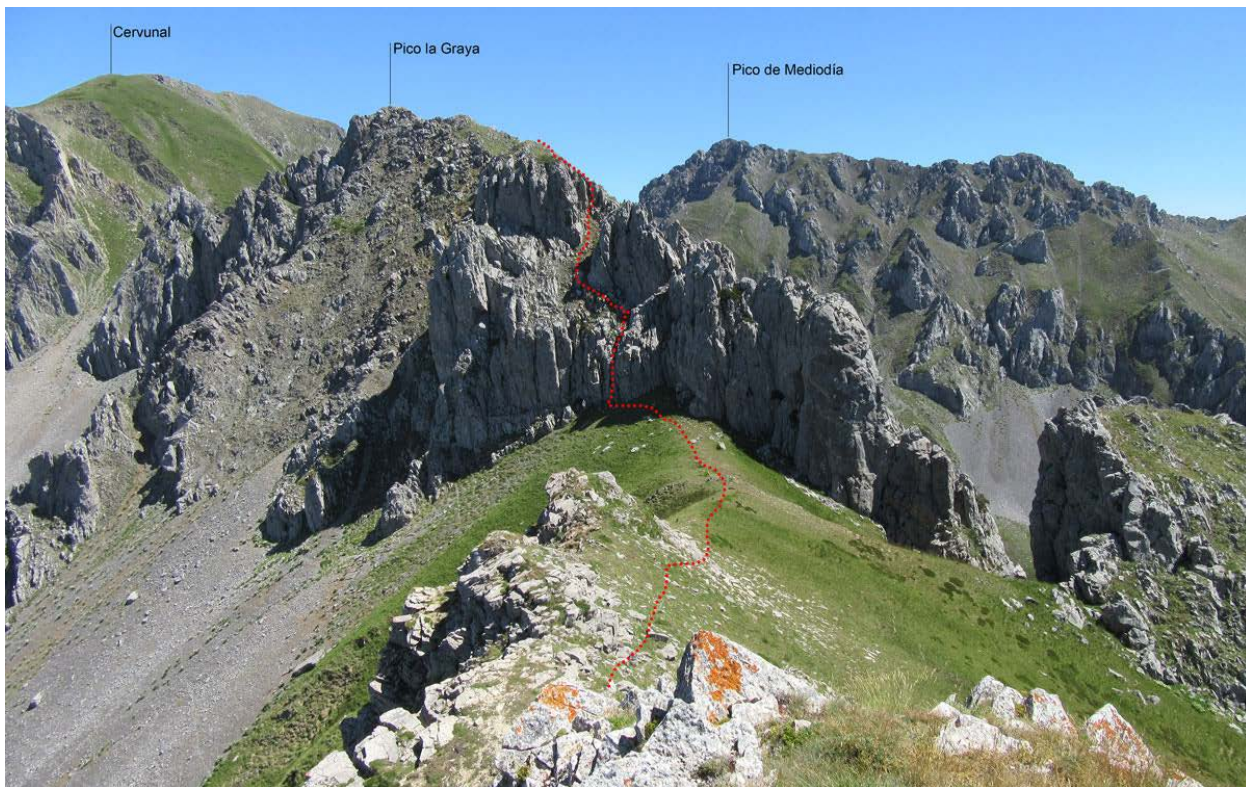
Seguimos andando paralelos al Arroyo de Murias para pasar al lado del llamado Caserío de la Vega de San Pedro. El robledal empieza a hacerse más evidente hasta alcanzar el área recreativa del robledal de Torcedos donde podemos contemplar algunos de gran porte.

Debemos pasar una cerca para adentrarnos en el Valle Bustil de Pepe donde tras girar a la derecha en el cauce de un arroyo progresivamente iremos viendo la empinada falda de la Polinosa a nuestra izquierda.








Acometeremos la ascensión por el trazado marcado en rojo.





La bajada desde la Polinosa la realizamos siguiendo la cuerda (Trazado azul). El resto de rutas descenden por la cara Suroeste (trazado rojo)



Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> • 8:00 h. (Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida del sol: 7h30. Puesta del sol: 19:32 h • La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 				
Distancia Desniveles	 18,3 Km.	 1357 m	 1356 m		
Tipo recorrido	 Circular				
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3 Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> • Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente. 			














RECORRIDO. Distancias. Tiempos.

PUNTOS DE PASO REFERENCIAS	Altitud	Distancias a origen	Desnivel Parcial	Tiempo Parcial	Tiempo a inicio
Redipollos	1149 m				
Cruce Arroyo(Robledal)	1283 m	2,6 Km	+134 m	45´	45´
Valle Arroyo de Murias	1440 m	3,8 Km	+157 m	30´	1h 15´
Inicio ascensión	1621 m	4,9 Km	+181 m	30´	1h 45´
Peña Bustil	2020 m	5,3 km	+400 m	40´	2h 25´
Cervunal	2154 m	6,5 Km	+221/- 88 m	45´	3h 10´
Polinosa	2149 m	7,3 Km	+ 169/- 77 m	20´	3h 30´
Collado de la Maraña	1701 m	9,6 Km	+ 55/-460 m	45´	4h15´
Redipollos	1149 m	18,3 km	+1357/-1356 m	3 h	7h 15´

		<ul style="list-style-type: none"> • Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. • En algún tramo del recorrido la existencia de fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes como niebla, viento, etc) aumentaría considerablemente la dificultad del itinerario • Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5 °C
I	2	<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 (En la cresta)
D	5	<ul style="list-style-type: none"> • Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Marcha por pedreras inestables. Tramo II+ con cuerda de apoyo y posibles pendientes de nieve.(20-30%)
E	4	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: 1.357 m. • Desnivel acumulado de bajada: 1.357 m. • Longitud: 18,3 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	<ul style="list-style-type: none"> • IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-IV– Puebla de Lillo <p>COORDENADAS INICIO 43° 00.181 'N 5° 15.283'W DATUM ETRS 89</p>	

MIDE

Mampodres larga

horario	7h 55'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1357 m			2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1357 m			5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,2 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			20	pendiente de nieve
				II+	pasos de escalada

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2020.

Sábado 18. OPCIÓN MEDIA. PEÑA BUSTIL-LA GRAYA-CERVUNAL

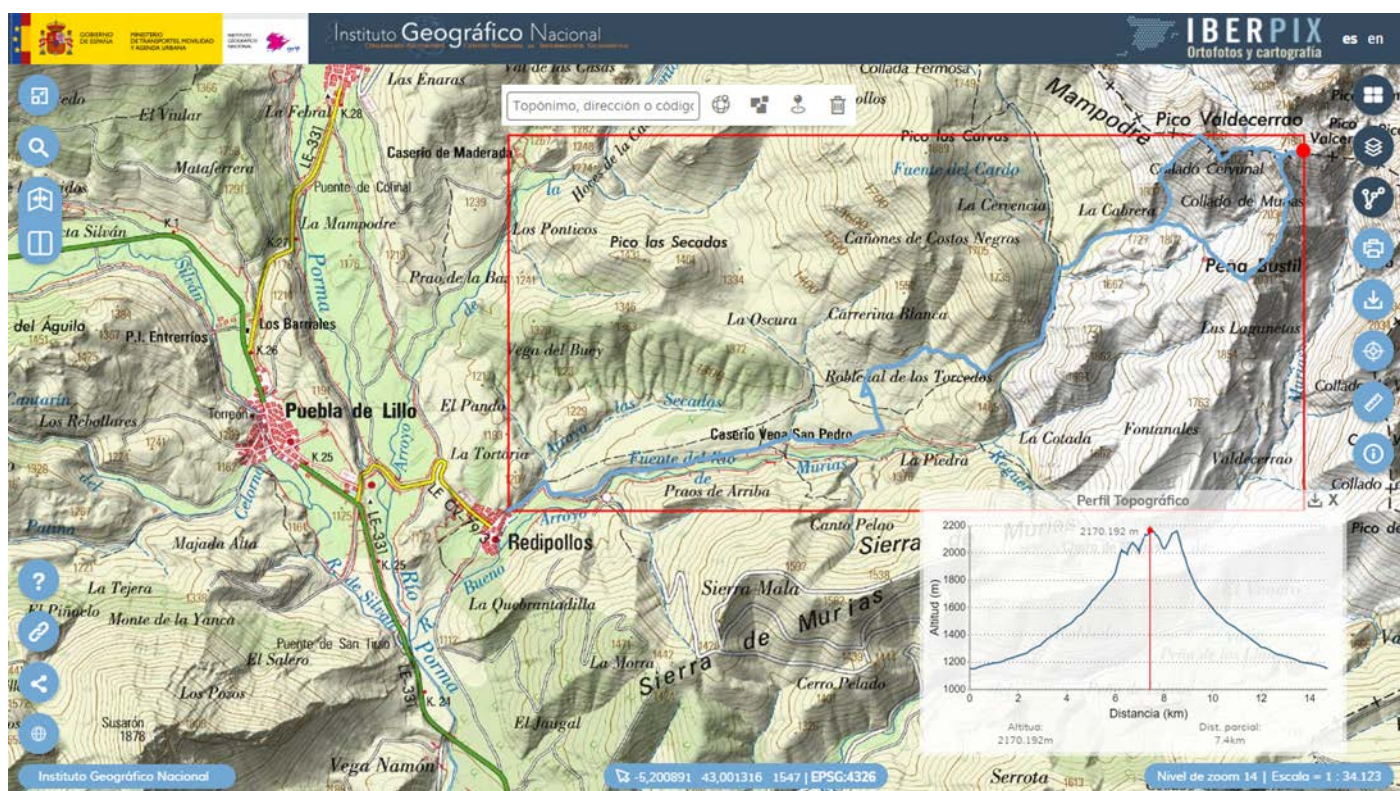
Horarios ruta



- 7 h (Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas)
- Salida del sol: 7h30. Puesta del sol: 19:32 h
- La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.





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
Redipollos					
Cruce Arroyo(Robledal)	1283 m	2,6 Km	+134 m	45´	45´
Valle Arroyo de Murias	1440 m	3,8 Km	+157 m	30´	1h 15´
Inicio ascensión	1621 m	4,9 Km	+181 m	30´	1h 45´
Peña Bustil	2020 m	5,3 km	+400 m	40´	2h 25´
Cervunal	2154 m	6,5 Km	+221/- 88 m	45´	3h 10´
Polinosa	2149 m	7,3 Km	+ 169/- 77 m	20´	3h 30´

Distancia Desniveles		 17,20 Km.	 1.260 m	 1.260 m
Tipo recorrido		 Circular		
Dificultad		Física	4 Alta	Técnica 3 Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> 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 °C 		
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. Marcha por pedreras inestables. 		
E	4	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.260 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.260 m. Longitud: 17,2 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		<ul style="list-style-type: none"> IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-IV– Puebla de Lillo <p>COORDENADAS INICIO / FINAL 43° 00.181 'N - 5° 15.283'W DATUM ETRS 89</p>		

Horarios ruta

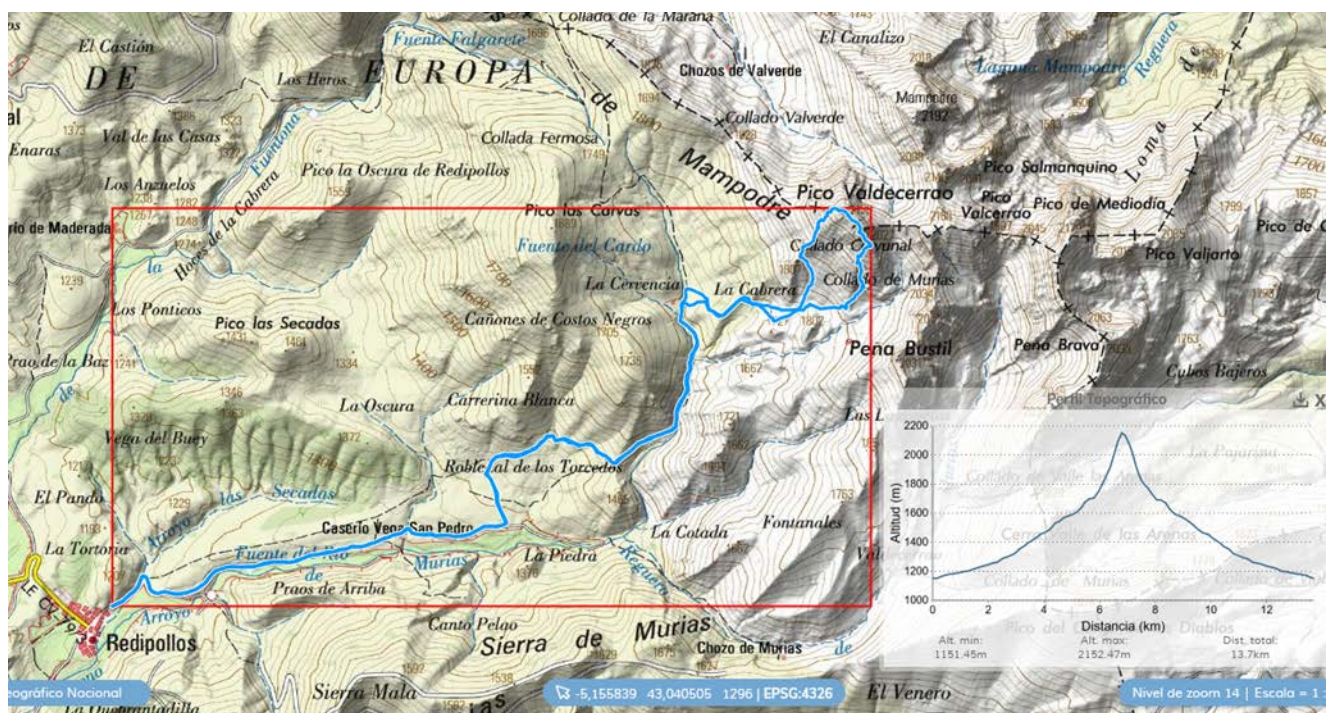
- **6:00 h**(Estimado de marcha efectiva sin paradas)

Sábado
18.
OPCIÓN
N
CORT

A. LA POLINOSA

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

El camino es común hasta llegar a La base de la Polinosa donde el track se dirige hacia su falda este para acometer la ascensión.



	<ul style="list-style-type: none"> Salida sol: 7:30 h Puesta del sol: 19:32 h La marcha deberá finalizar al menos una hora antes. 					
	  16,4 Km.	 + 1.010m	 - 1.010 m			
Tipo recorrido	 Circular					
Dificultad	Física	3	Media	Técnica	3	Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> 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 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta. En algún tramo del recorrido, la existencia de fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes como niebla, viento ,etc.) 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	2	<ul style="list-style-type: none"> Exige identificación de accidentes geográficos y navegación fuera de traza. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 				
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. Marcha por pedreras inestables. Posibles pendientes de Nieve 20-30% 				
E	4	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: +1.010 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.010 m. Longitud: 16,3 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	<ul style="list-style-type: none"> IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-IV– Puebla de Lillo COORDENADAS INICIO / FINAL 43° 00.181 ´N — 5° 15.283´W DATUM ETRS 89 					

DOMINGO 19: OPCIÓN A.EL TONEO-AGUJAS-CUERNA -REDONDO- SENTILES-REQUEJINES

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Aproximación en vehículos.

Por la carretera AS-112 hasta Cabañaquinta; donde seguiremos por la AS-253 hasta desviarnos hacia la estación de esquí de San Isidro.

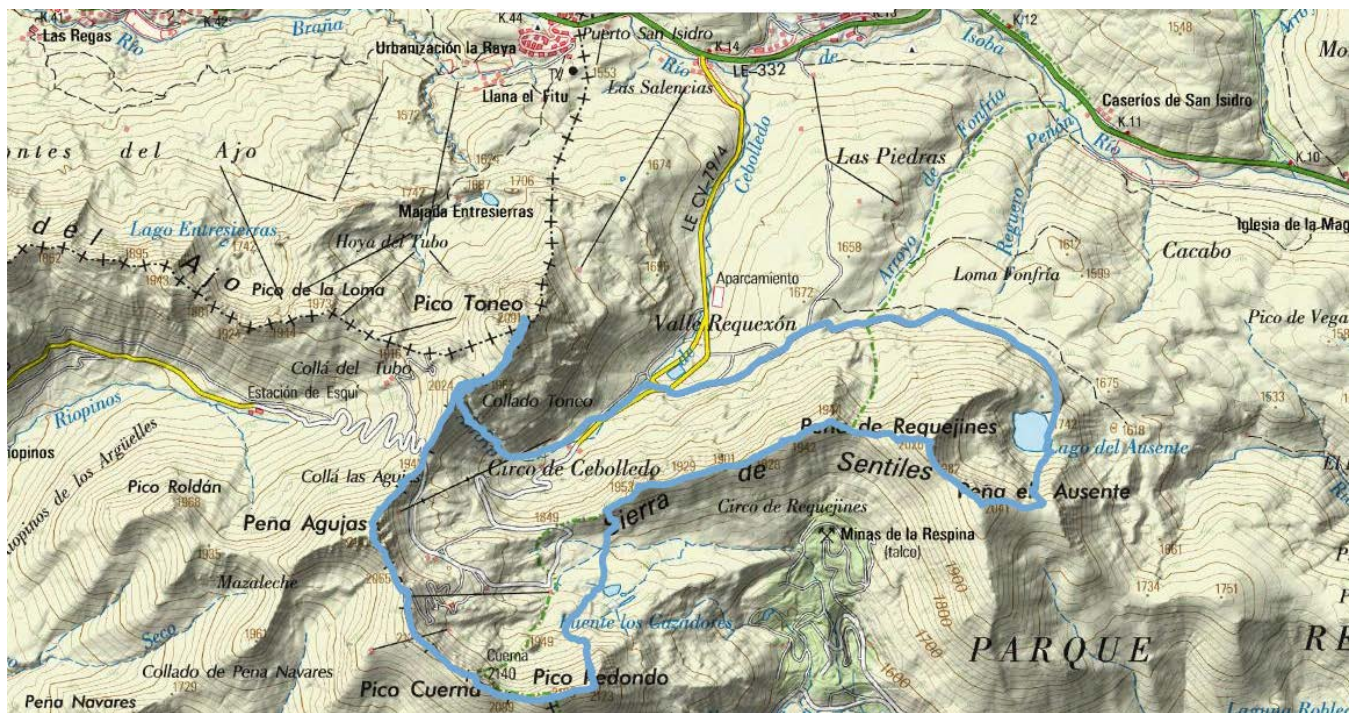
Saldremos desde el amplio aparcamiento de la parte alta de la estación de esquí de San Isidro y nos dirigiremos directamente al collado del Toneo por su riega.

Una vez arriba nos desviamos a la derecha para llegar a la primera cumbre que es el Toneo.






Desandamos el camino hasta el collado para seguir el cordal y primeramente bajamos al collado de Agujas para iniciar su ascensión, y seguiremos por la cuerda al Cuerna y al Redondo.











Proseguimos para ir bajando hacia el valle de Requejines para ascender de nuevo al cordal de la sierra de Sentiles en donde nos espera el Requejines y el Ausente.

Haremos este nuevo cordal pasando por el sentiles, Requejines y Ausente para bajar al lago y ya volveremos a la estación de esquí siguiendo un buen camino o bien podemos alargar la ruta al Lago Isoba siguiendo la opción B



INFORMACION TECNICA Y SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<ul style="list-style-type: none"> 8:20(Estimado de marcha efectiva en <u>actividad invernal</u> sin paradas) Salida del sol: 7h29. Puesta del sol: 19:33 h <p>La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</p>					
		15,45 KM		+ 1.317 m		- 1.317 m
Tipo recorrido 	Circular					
Dificultad	Física	4	Alta	Técnica	3	Media
M	3	<ul style="list-style-type: none"> 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	3	<ul style="list-style-type: none"> Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 				
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: +1.317 m. Desnivel acumulado de bajada: - 1.317 m. Longitud: 15,45 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	<ul style="list-style-type: none"> IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-III– Ceruleda COORDENADAS INICIO -5.381283N — 43.046327W DATUM ETRS 89 					

horario	8h 20'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1400 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1400 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			20	pendiente de nieve

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2020.

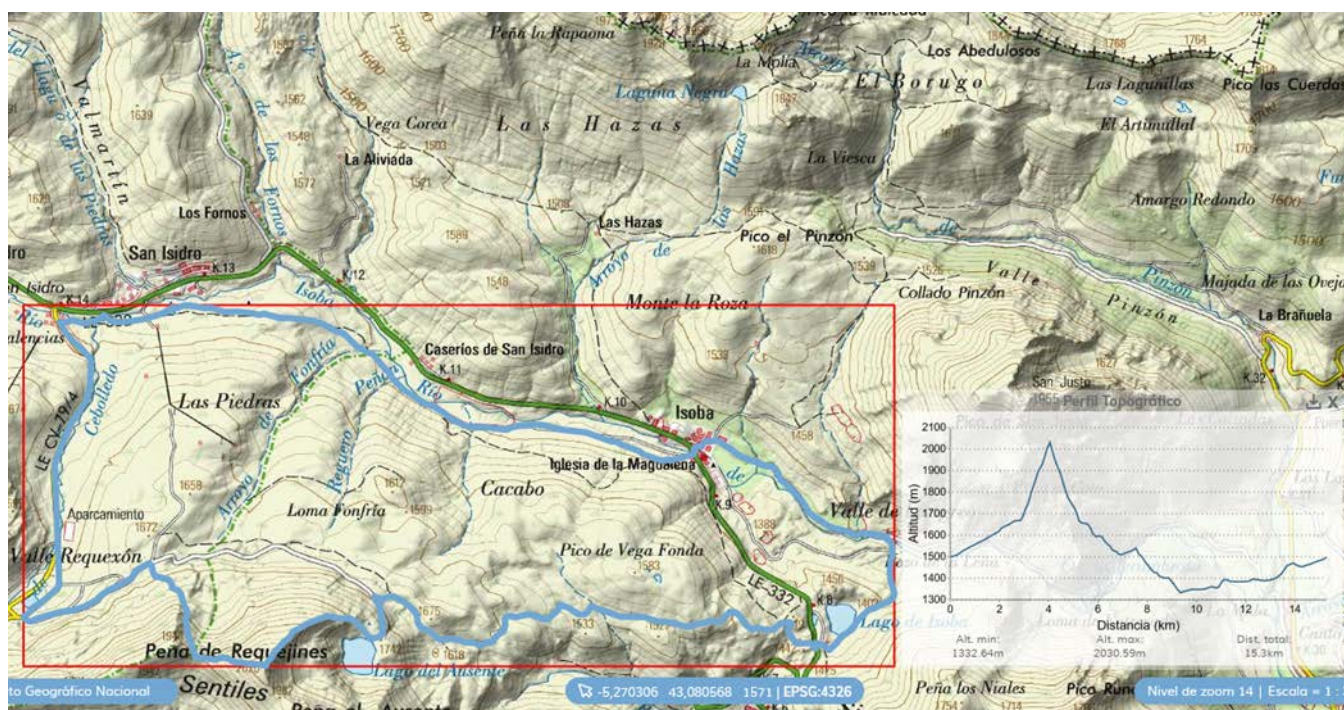
Domingo 19: OPCIÓN MEDIA. LAGO AUSENTE E ISOBA

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.





Comenzamos la ruta en el aparcamiento de la Estación Invernal de San Isidro enfrente del Restaurante Saliencias, cogemos la carretera que va a los remontes de esquí y pasado la balsa que nos queda a nuestra derecha cogemos el camino que nos sale a nuestra izquierda continuando por ese camino unos 900 metros donde vemos el cartel indicativo de Lago Ausente por Peña Requejines (2,2 km - 1h30' - PR.LE 26), comenzamos la subida por un camino bien marcado y cómodo de andar hasta el pequeño collado donde nos desviamos a nuestra izquierda hasta llegar a cumbre, ya vemos el Lago Ausente y al fondo debajo del Pico San Justo el Lago Isoba, comenzamos el descenso hasta el Lago cogiendo el camino que sale a nuestra izquierda en descenso, con precaución de no pasarnos el desvío que hay a nuestra derecha, aquí cogemos un sendero bien marcado pero algo cubierto por escobas de media altura.

El lago Ausente es el capricho geológico de más interés de toda la zona. De origen glaciar, su estado de conservación es excelente, al igual que el circo glaciar que lo rodea. Su diámetro es de doscientos cincuenta metros. Está protegido bajo la declaración de espacio natural especial. Desde lo alto del Pico Requejines, el lago se asemeja al perfil de una niña con dos moños a ambos lados de su cara.

Llegamos a la carretera LE-331 donde la cruzamos y bordeamos el Lago Isoba por su derecha (Este) hasta llegar al Río Isoba donde lo cruzamos por un puente de madera, girando a nuestra izquierda por el Valle de Langreo dirección al Pueblo de Isoba, ya en pueblo lo cruzamos saliendo de nuevo la carretera LE-331 y cogiendo el camino que tenemos enfrente, lo que nos queda de ruta es siguiendo en todo momento el tendido eléctrico que es el que nos marca la ruta a seguir, ya a la altura de San Isidro, cruzamos el puente por encima del Río Isoba y cogemos el camino de nuestra izquierda sin salir a la carretera, bordeando el Río Isoba para cruzarlo más arriba, saliendo justo donde tenemos el coche.



INFORMACION TECNICA Y SEGURIDAD.

Horarios ruta		<ul style="list-style-type: none"> • 6h30(Estimado de marcha efectiva sin paradas) • Salida del sol: 7h28. Puesta del sol: 19:33 h <p>La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</p>					
							
Tipo recorrido		 Circular					
Dificultad		Física	3	Media	Técnica	2	Media
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • El itinerario en algún tramo transcurre 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 					
	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 					
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Caminos por diversos firmes y eventualmente marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 					
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Desnivel acumulado de subida: +865 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 865 m. • Longitud: 16,7 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: 690 615 155		Guardia civil montaña:	
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> • IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-III– Ceruleda • COORDENADAS INICIO 42° 53´2,28"N-5° 38´7,39" W DATUM ETRS 89 					

Domingo 19: OPCIÓN CORTA. PICO TORRES

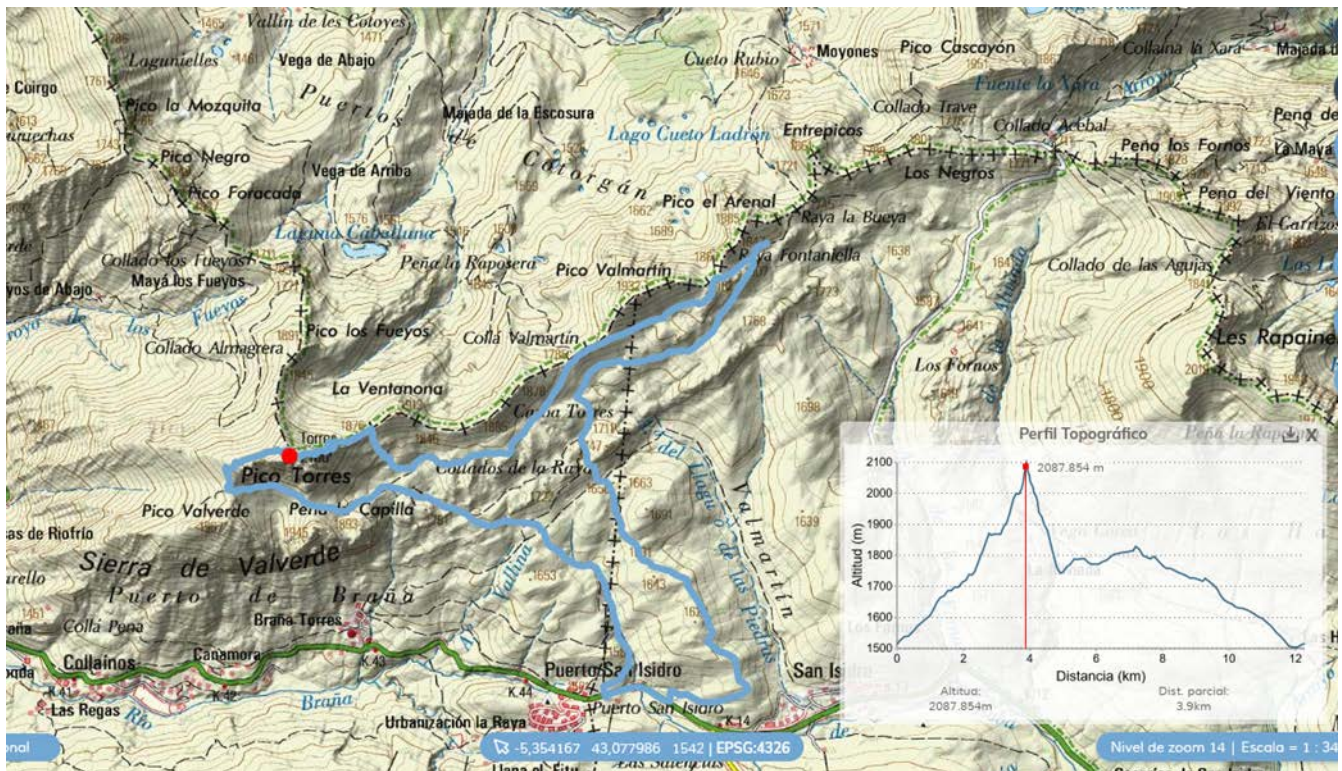
DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.











Por la carretera AS-112 hasta Cabañaquinta; donde seguiremos por la AS-253 hasta el pueblo de La Raya (Alto del Puerto de San Isidro).



Vamos a comenzar en la localidad de la Raya del Puerto San Isidro, el autobús nos deja en un pequeño aparcamiento de tierra/graba (1.518 m.). Comenzamos la andadura cruzando la carretera hasta una pradera, cruzaremos una portilla de alambre donde arranca un camino de ganado con rumbo (N) que sube suavemente por sucesivas vallinas entre lomas, siguiendo el curso del arroyo. Tras dejar a la izquierda un desvío cruzamos una riega siguiendo al (O), subimos cómodamente por una vallina hasta una planicie que cuenta con alguna pequeña laguna o charca (1.605 m.). La atravesamos siguiendo al (O), por el camino de Los Collaos, hacia al objetivo de hoy. Tras una ligera remontada por terreno cómodo de caminar, en seguida aparece la alargada vega del Mayáu Torres (1.739 m.) que, superaremos por la parte derecha, en el sentido de la marcha. Nos dirigimos, pues, hacia el collado Torres (1.873 m.), que alcanzamos superando una última rampa antes de emprender propiamente la subida hacia la cumbre. Continuamos superando La Hoya (Hoya) por la derecha hasta el colláu Valverde (1.907 m.). Una pisada senda remonta al (NO), por el mullido césped hoy empapado por el rocío, luego gira al (N), superando en sucesivas revueltas hasta traspasar un espolón, que nos sitúa en la anticima. Tazando apretadas zetas que facilitan la labor nos lleva a la cumbre del pico Torres (2.098 m.), en la que estamos poco tiempo. El pico Torres tiene en su cumbre, además de un vértice geodésico, un buzón montañero.

La bajada hay que hacerla siempre con cuidado, por el mismo sitio por donde subimos, después de unos metros, giramos a la derecha por la arista este, luego en apretadas zetas y continuo descenso, nos dejamos caer al collado La Ventanona (1.877 m.), siguiendo una senda definida. Próxima al collado, se encuentra una hendidura que hay en la roca (1.884 m.), de aspecto rectangular que, a modo de ventana da vista a ambas vertientes. A partir de aquí recorreremos todo el cordal dejando a nuestra izquierda el pico La Ventanona (1.914 m.) hasta llegar al collado Valmartín (1.787 m.). Desde aquí se podría continuar a la cumbre del Pico Valmartín. Giramos casi 180° a la derecha y seguimos por un camino casi en llano que se dirige al Mayáu Torres, para más tarde abandonarlo por la izquierda (S), y cambiando luego al (SO) entroncar con el camino de subida cerca de la pequeña planicie que alberga unas charcas (1.605 m.). Solo nos resta volver sobre nuestros pasos, hasta el punto de partida, en La Raya (1.518 m.)



MIDE		PICO TORRES	
horario	5h 20'   3	severidad del medio natural	
desnivel de subida	865 m   3	orientacion en el itinerario	
desnivel de bajada	865 m   3	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	13,7 Km   3	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	Circular   20	pendiente de nieve	
<p>Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2020.</p>			

LUNES 20: PICO SUSARON LARGA

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La salida se realiza desde el propio hostel.

Nos dirigimos a la C/ Felix Rodríguez de la Fuente y dejamos al lado la Casa del Parque del Valle de Porma.

Salimos del pueblo por una pista (W) dejando a nuestra izquierda el río del Celorno. A muy poca distancia la pista nos introduce en un hermoso robledal que comienza a darnos las primeras alegrías de la mañana con la variedad de colores que nos ofrece en particular en otoño, la multitud de setas que podemos contemplar y fotografiar, el precioso y afinado canto de los pajarillos del bosque, los retorcidos pliegues y el modelado de las rocas calizas.

Abandonamos la pista para tomar una senda que discurre por un estrato calcáreo con el que ganamos altitud y nos va permitiendo el disfrute del paisaje con un mayor horizonte. El protagonismo lo siguen teniendo los bosques de hayas y de robles salpicados por buenos ejemplares de abedules, acebos, avellanos, mostajos...hasta que aparece ante nuestros ojos la laguna de Agüezo en una verde pradera; la guinda la ponen las yeguas con sus potrillos. A pesar de la niebla el entorno nos ofrece una singular belleza.



Continuamos nuestra marcha hasta alcanzar la pista y tomar un rumbo SW en dirección a la Cervatina. La pista nos introduce ahora en un hayedo. Todos conocemos la belleza de este bosque en otoño. El cromatismo de sus hojas, el rico sotobosque con multitud de setas, pequeños arroyos de aguas claras... hacen que en todo momento vayamos interiorizando los pequeños secretos y la paz que nos transmite este mágico entorno.

Con muy buenas sensaciones nos presentamos en la Cervatina. Comenzamos a ver los primeros tejos, escasos pero algunos de gran porte, lo que indica su antigüedad. Estos ejemplares se encuentran en un hayedo por lo que el suelo está cubierto de abundante materia orgánica. El tejo, árbol longevo y muy poco frecuente ya en nuestra península merece una parada. En la antigüedad era muy apreciado por sus propiedades curativas, venenosas y por la calidad de su madera. También estuvo muy ligado a creencias religiosas de algunos pueblos.



Volvemos sobre nuestros pasos para tomar la pista que, siempre por el bosque, en dirección, ahora E, nos va a ir acercando a la base del Susarón. Seguiremos entre hayas y robles, veremos profundos barrancos, cruzaremos el arroyo de Ruidosos, contemplaremos variedad de setas... y así nos presentamos sin darnos cuenta en el Pradico, collado que nos pone a los pies del Susarón.

Subiendo por la parte más vertical se alcanza pronto la cumbre. Las vistas son espectaculares:

- Hacia el E. Vemos la Montaña de Riaño y más lejos la Montaña Palentina con el Espigüete destacando.
- Hacia NE, más cerca, tenemos el Macizo del Mampodre con las cimas de La Cruz, La Polinosa, el Convento y el Cervunal.
- Hacia el S y a nuestros pies el embalse del Porma
- Hacia N nos llama la atención la Estación de S. Isidro, el P. S. Justo, el P. Toneo, la Peña de Requejines y la Peña el Ausente.











El descenso, ahora por la arista. Durante el descenso se ve la estación de S. Isidro al fondo.

Una vez en el Piñuelo continuamos bajando por el cauce del arroyo, ahora seco. La humedad del suelo y la cantidad de rocas sueltas hace que los resbalones sean frecuentes. La precaución tiene que aparecer. De esta forma llegamos a las praderas que nos conducen a la pista y por ella pronto nos presentamos de nuevo en Puebla de Lillo.

Ruta sin dificultades técnicas. Con buena preparación física y equipamiento adecuado puede hacerse y disfrutar de estos maravillosos paisajes de nuestra Comunidad Autónoma: Castilla y León.



Horarios ruta 		<ul style="list-style-type: none"> • 6h40(Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas) • Salida del sol: 7h28. Puesta del sol: 19:34 h <p>La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</p>					
		 18,36 km		 + 1022 m		 - 1186 m	
Tipo recorrido		 Circular					
Dificultad		Física	4	Alta	Técnica	2	Media
M	2	<ul style="list-style-type: none"> • El itinerario en algún tramo transcurre 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 					
I	2	<ul style="list-style-type: none"> • Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 					
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: +1022 m. • Desnivel acumulado de bajada: - 1186 m. • Longitud: 18,36 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 montaña: GREIM SABERO 987718004	
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> • IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-4– Puebla de Lillo • COORDENADAS INICIO 42° 53' 2,28" N - 5° 38' 7,39" W DATUM ETRS 89 					

MIDE		Susarón Larga		
horario	6h 40'		 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1022 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1018 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,0 Km		 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		 20	pendiente de nieve
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.				
Calculado sobre datos de 2020.				

LUNES 20: PICO SUSARON CORTA

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.





La salida se realiza desde el mismo hostel.

Delante del Bar Madrid tomamos camino de hormigón a la izquierda para seguir senda al lado del río y adentrarnos en la ruta PR LE 28 la cervatina que la seguiremos durante 1,200km hasta La Tejera donde nos desviaremos a la izquierda y cruzar el río para acceder a una subida llevadera que nos acercará a la canal dónde el ascenso ya se hace más empinado. En esta zona nos guiaremos por los senderos que están más utilizados, alguna marca en color verde y algunos jitos que hay en la canal.

Una vez pasado este tramo nos dirigimos por la base del Susarón hacia su arista oeste ganando altura por caminos de tierra con poco desnivel hasta una zona que está en obras por construcción de un abrevadero denominado El Pradico. A partir de este punto que nos servirá de referencia ya que luego regresaremos por él, la subida se hace más pindia, por senderos hitados y de tierra con piedra suelta. En algún momento hay que utilizar las manos para ayudar en la subida pero es llevadera hasta llegar a la cresta por la que continuaremos hasta la cima. Justo antes de llegar al vértice geodésico y buzón de cumbres se pasa por una zona algo aérea, un tramo de unos 10 metros.

En la cumbre y con día despejado las vistas son espectaculares, Los macizos de los Picos de Europa, los picos del puerto de San Isidro...Aprovechamos para tomar algo y disfrutar del entorno. Se baja por la otra arista (Noroeste) que tiene una aproximación mas corta.

La pendiente es importante pero luego se baja en zigzag y es más fácil, bien hitado y con marcas verdes tanto para ascender como para descender, el único problema puede ser algún resbalón sin peligro ya el terreno es piedra suelta y tierra, con lo que recomiendo calzado adecuado y utilizar zonas alternativas de bajada sin abandonar el trazado pero buscando zona de hierba, matorral bajo y roca.

Horarios ruta		<ul style="list-style-type: none"> (Estimado de marcha efectiva en actividad invernal sin paradas) Salida del sol: 7h28. Puesta del sol: 19:33 h <p>La marcha deberá finalizar al menos una hora antes.</p>					
		 9,91 Km		 + 800 m		 - 800 m	
Tipo recorrido		 Circular					
Dificultad		Física	3	Media	Técnica	2	Media
M	2	<ul style="list-style-type: none"> El itinerario en algún tramo transcurre 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 					
I	2	<ul style="list-style-type: none"> Existe traza clara de camino o señalización para la continuidad. Se requiere atención para la continuidad y los cruces con otras sendas. 					
D	3	<ul style="list-style-type: none"> Caminos por diversos firmes y eventualmente marcha por sendas con escalones irregulares de distinto tamaño, rugosidad e inclinación. 					
E	3	<ul style="list-style-type: none"> Desnivel acumulado de subida: + 800 m. Desnivel acumulado de bajada: - 800 m. Longitud: 9.91 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: 690 615 155		Guardia civil montaña:GREIM SABERO 987718004	
Cartografía		<ul style="list-style-type: none"> IGN HOJAS DEL MTN 1:25.000 79-4– Puebla de Lillo COORDENADAS INICIO 42° 53'2,28"N-5° 38'7,39" W DATUM ETRS 89 					

LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

Alojamiento

Debido a que los alojamientos no disponen de suficientes plazas y debido al número de personas es necesario contratar dos alojamientos con diferentes modelos de habitaciones.

Aquellas personas que viajen en grupos se les agradece que ocupen habitaciones triples o cuádruples con camas individuales.

LOS DESAYUNOS Y CENAS SE HARÁN EN LA PENSIÓN MADRID.

Pensión Madrid. Tlfno: 987731013 www.barrestaurantemadrid.es C/ Felix Rodriguez de la Fuente,16

Hostal Ruta del Porma. Tlfno: 98773103 www.hostalrutadelporma.com Avda.Emiliano Sanchez Lomba 36

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.

Transporte

En coches particulares, que coordinará el organizador.

Precio

Federados con licencia A o superior 132 € resto: 141 €

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

Los colaboradores tienen un descuento de 12€.

Ver: [Protocolo de Participación en Actividades](#)

Viernes 17 Marzo	Sábado 18 Marzo	Domingo 19 Marzo	Lunes 20 Marzo
Viaje de ida: coches particulares	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Cena no incluida	Cena	Cena	
Pernocta	Pernocta	Pernocta	

Inscripciones

Directamente en la web del club www.montanapegaso.com a partir del 27 de Febrero de 2023.

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>

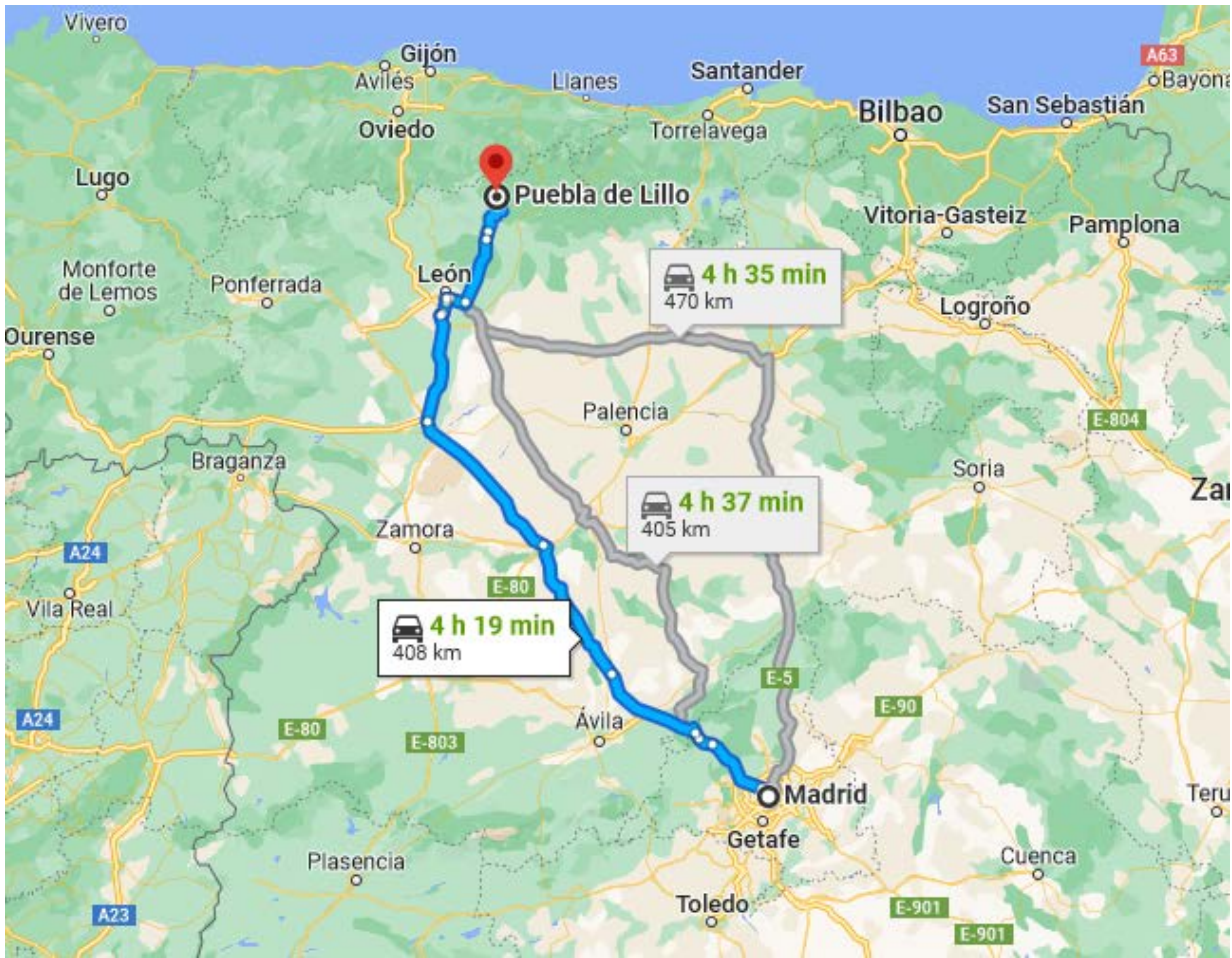
Coordinador

JOSE ANTONIO HERRERA "INHUMANO" TELF. 669171455

Como llegar a Puebla de Lillo

Acceso por A6

<https://www.google.es/maps/dir/Madrid/Puebla+de+Lillo/@41.6771398,-6.8654534,7z/data=!3m1!4m1!4m15!1m5!1m1!1s0xd422997800a3c81:0xc436dec1618c2269!2m2!1d-3.7037902!2d40.4167754!1m5!1m1!1s0xd37cc51405f207b:0xc74092b75859fff8!2m2!1d-5.274321!2d43.0080125!2m1!2b1!3e0>



Bibliografía y Citas.

- Wikiloc : autores : jacasad3,ateyavana,carlospisapraos
- www.lacaranorte.es
- www.aytopuebladelillo.es

