

ACTIVIDADE DE MONTAÑA. ESPECIAL VERÁN

Datas: do 22 ao 26 de xullo.

Lugar: Llánaves de la Reina, León

Saída: día 22, sábado, ás **07:00**, diante da piscina universitaria

Regreso: día 26, mércores, ás 21:00 aprox.

Aloxamento: Estaremos aloxados en Llánaves de la Reina, no hotel San Glorio

CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA:

Imos facer unha actividade de montaña, durante varios días así que é importante estar acostumado a camiñar e a realizar este tipo de actividades

As rutas en xeral son de dificultade media pero nalgunha ruta pode haber algún treito algo incómodo polo tipo de terreo polo que transcorre.

É imprescindible levar calzado axeitado para a actividade e que estea en boas condicións, así como **vestimenta axeitada** para facer a actividade.

A orde en que realizaremos as rutas dependerá das **previsións meteorolóxicas** xa que algunha das rutas, baixo condicións meteorolóxicas adversas, pode ser complicada.

Non é obrigatorio facer tódalas rutas, podedes quedar descansando no hotel algún día, ou facer outra cousa, pero será baixo a vosa responsabilidade.

Nas rutas que haxa algún punto ou tramo complicado sempre haberá opción de evitalo, ou agardar polo grupo se a ruta é de ida e volta (plan B)

A programación pode sufrir **cambios** ou variacións.

No hotel estaremos en réxime de media pensión, así que tendes que levar a **comida para as rutas**.

En todo momento debemos seguir de xeito estrito as **indicacións** dos guías. Durante as rutas, o guía que vaia diante será o que marque o ritmo e o grupo ten que ir detrás.

É aconsellable (non imprescindible) levar o bastón (ou bastóns) de sendeirismo.

Algún dos días intentaremos completar a xornada indo a algunha piscina municipal da comarca (p.ex: Riaño) para refrescarnos. Hai que levar o gorro, chanclas e traxe de baño.

As actividades que faremos:

1. Ruta de Portilla de la Reina ao Pico del Arrudo

Lonxitude: 11 km

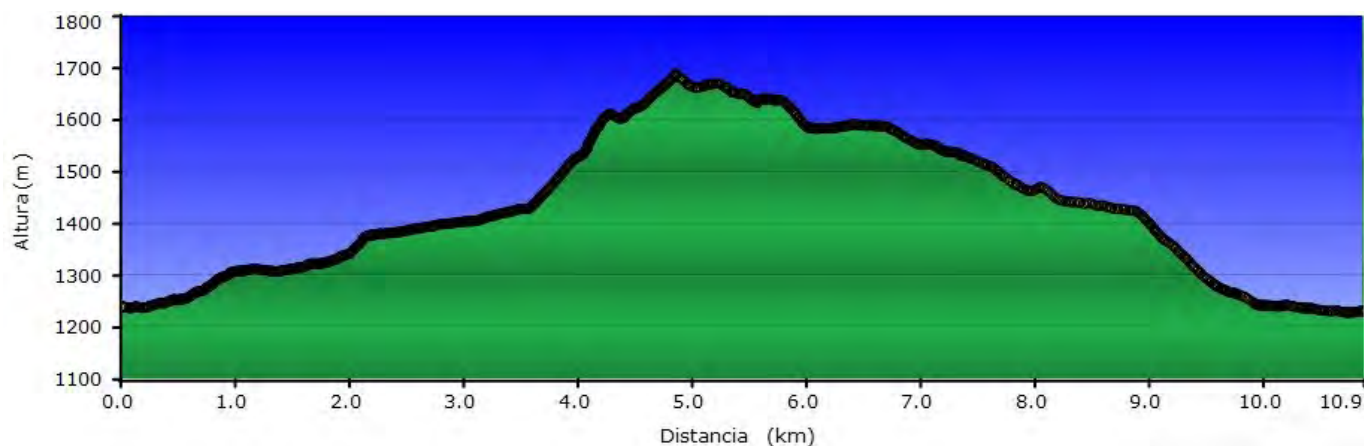
Desnivel: medio

Dificultade: media

O día da viaxe pararemos en Portilla de la Reina, un pouco antes de chegar a Llánaves. Aquí faremos un percorrido circular que nos leva ata o alto dun modesto pero fermoso cumio, o Pico del Arrudo (1696m). Está situado na vertente sur do Pico Corcadas (2050m). A ruta nos leva polo val do río Vallorza, e pasa entre as Peñas de la Foz. Chegamos a Majadavieja, e aquí comeza un forte ascenso atravesando un pequeno bosque ata o Collado de Codes. Ao chegar podemos ver as vistas do outro lado do val. Para acadar o cumio temos que facer un forte e intenso pero breve ascenso por un antigo cortalumes. No cumio gozamos dunhas vistas fantásticas. Seguimos cara adiante ata o collado del Arrudo e aquí comezamos o descenso. Ao chegar ao collado de Las Barreras iniciamos un tramo entre bosque que practicamente nos leva novamente ata Portilla.

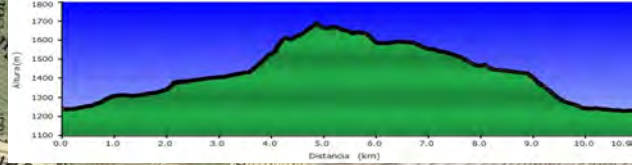
MIDE. Ruta Portilla Pico del Arrudo

Horario:	3h55''	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	570m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	570m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	11 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Circular		



Pico del Arrudo

Portilla de la Reina



1000 m

1:25000

2. Ruta ao Pico Vallines e Pico Coriscoo.

Lonxitude: 14 km

Desnivel: alto

Dificultade: media/alta

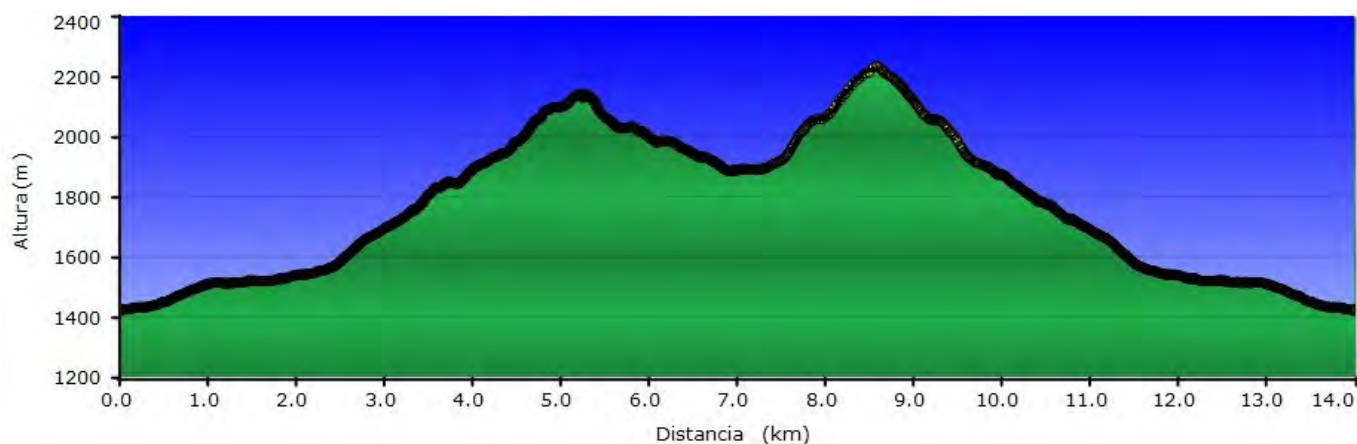
Este día saímos camiñando do noso hotel e nos diriximos ao val de Culebrejas para intentar acadar os cumios do Pico Vallines e o Coriscoo. A ruta transcorre por pistas e camiños cómodos durante os primeiros quilómetros ata acadar a cota 1750m máis ou menos. Neste punto o camiño divídese. Pola dereita continúa en pista ata o collado de la Cardosa a 1900m dende onde comeza a última subida ao Pico Coriscoo. Pola esquerda, seguindo restos dunha senda e en forte e constante pendente segue cara o Pico Vallines. Antes de chegar ao cumio pasa polo Pozo Butrero, pequena e fermosa lagoa situada estratexicamente ao pé do cumio que goza dunhas vistas impresionantes. O ultimo tramo de ascenso ao Vallines, transcorre por unha crista, que sen chegar a ser complexa pode dar vertixe.

A subida ao Coriscoo dende o collado de la Cardosa non ten maiores dificultades salvo o desnivel a salvar e a pendente.

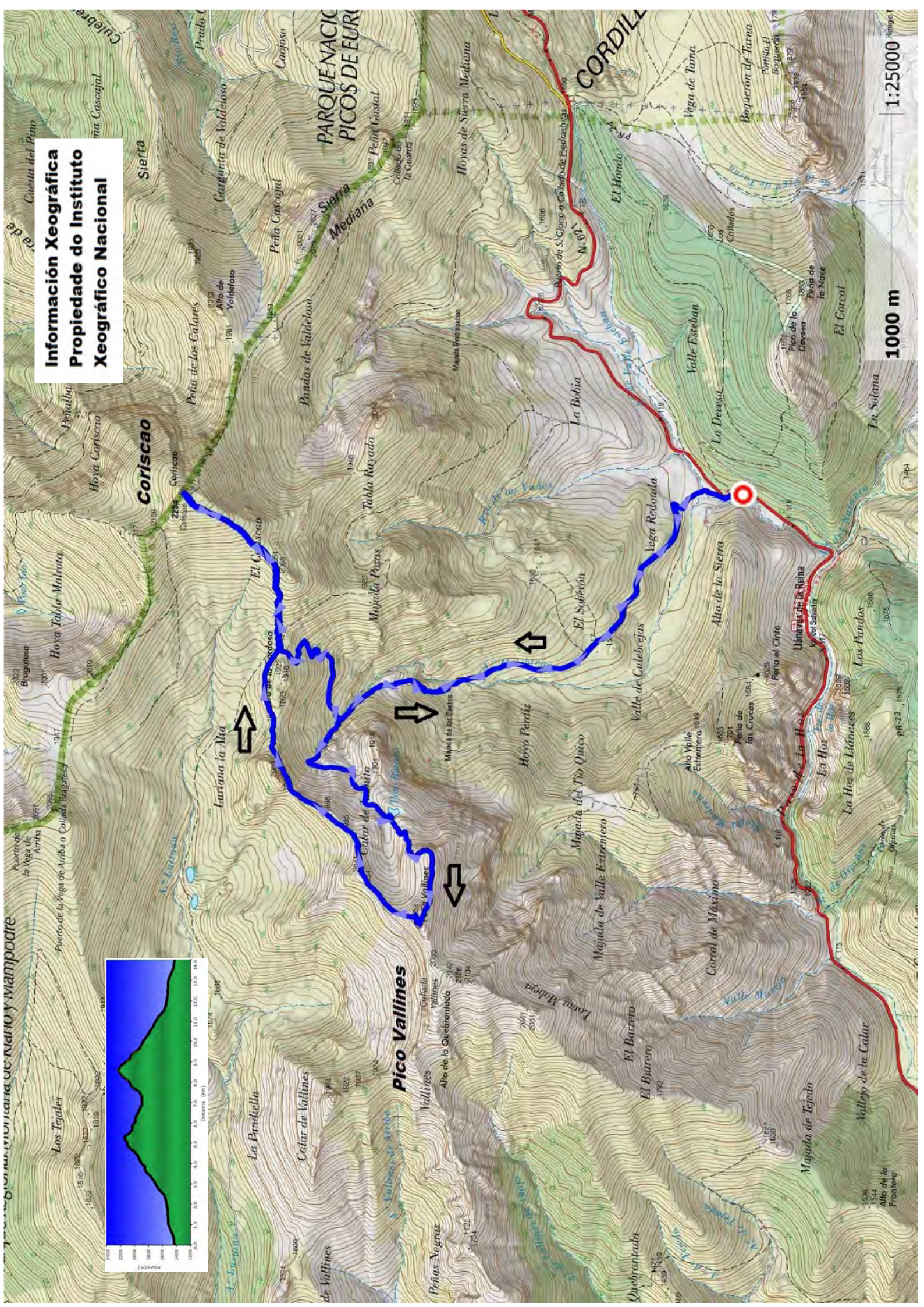
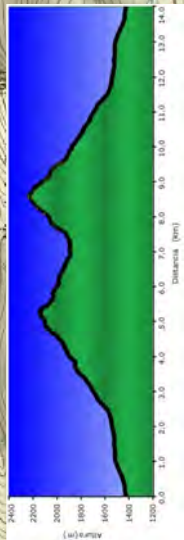
Os dous cumios teñen unhas vistas impresionantes. Quizais as do Coriscoo son máis impresionantes por estar situado xusto diante do macizo central e oriental dos Picos de Europa.

MIDE. Ruta ao Pico Vallines e Coriscoo

Horario:	6h, 25'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	1120 m.	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	1120 m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	14 km	Cantidade de esforzo necesario:	4
Tipo de percorrido:	Travesía		



Información Xeográfica
Propiedade do Instituto
Xeográfico Nacional



1000 m

1:25000

3. Ascenso ao Pico Tres Provincias

Lonxitude: 19 km

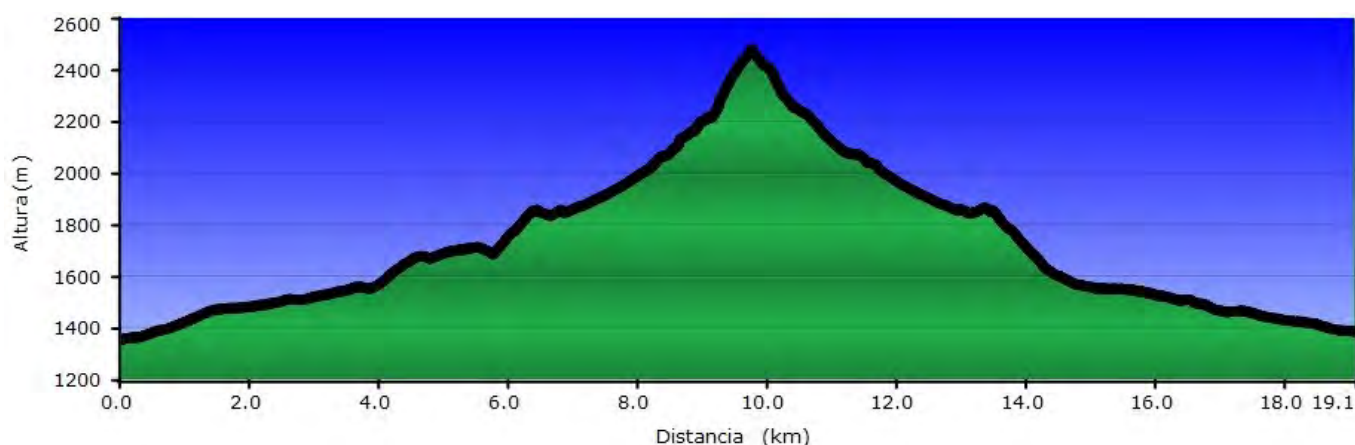
Desnivel: alto

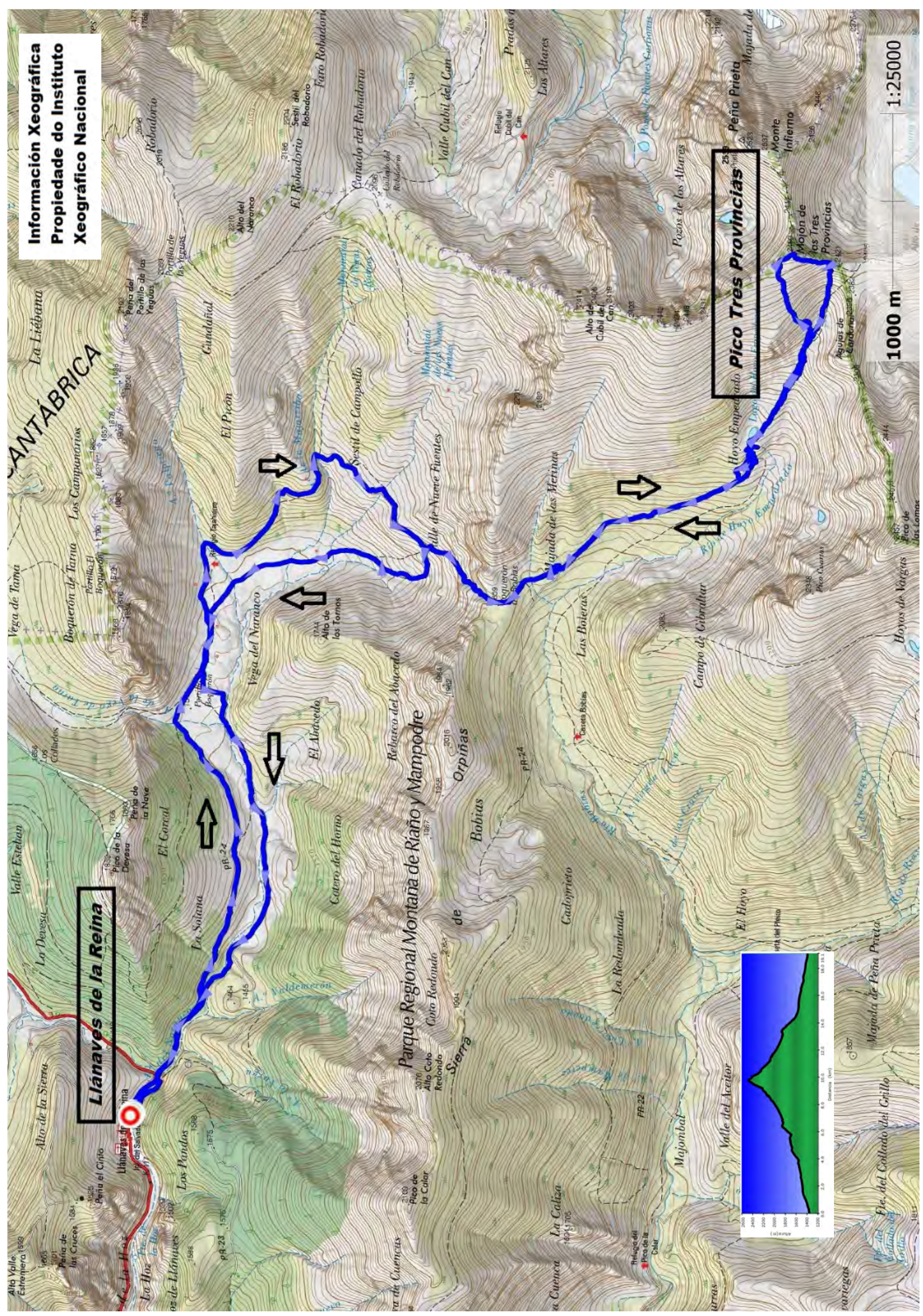
Dificultade: media/alta

Comezamos camiñando no hotel e enseguida entramos no val da Vega do Naranco. É unha zona preciosa onde son abondosos os pastos e os gandeiros da zona soben as vacas e os cabalos para que se alimenten. Está situado na cara norte da impresionante serra de Orpiñas. Cruzamos todo o val en dirección oeste-leste ata chegar ao refuxio de Tajahierro, o cal pertence ao Club Alpino Tajahierro de Cantabria. Neste punto viramos para acadar o alto do Boqueron de Bobias, a 1850 m de altitude. Enlazamos aquí co camiño que ven do val de Lechada. O camiño é moi cómodo ata un pouco antes de chegar ao Lago del Hoyo Empedrado. Para chegar a el teremos que remontar unha empinada ladeira herbosa. O lago está situado nun circo de orixe glaciar. A paisaxe é unha fermosura. Dende aquí temos que remontar as últimas palas antes de acadar o cumio do Tres Provincias. Neste punto comezan as dificultades, xa que temos que atravesar pedreiras bastante incómodas en forte pendente. As vistas dende o Tres Provincias son impresionantes xa que está situado a case 2500 m de altitude. O descenso o realizamos polo mesmo camiño, salvo algunha pequena variante cando xa esteamos no val do Naranco.

MIDE. Ascenso Pico Tres Provincias

<u>Horario:</u>	7 h 35'	<u>Severidade do Medio Natural:</u>	3
<u>Desnivel de subida:</u>	1213	<u>Orientación no Itinerario:</u>	2
<u>Desnivel de baixada:</u>	1213	<u>Dificultade do desprazamento:</u>	3
<u>Distancia horizontal:</u>	19km	<u>Cantidade de esforzo necesario:</u>	4
<u>Tipo de percorrido:</u>	Ida e volta.		





4. Ascenso ao Pico Murcia

Lonxitude: 12km.

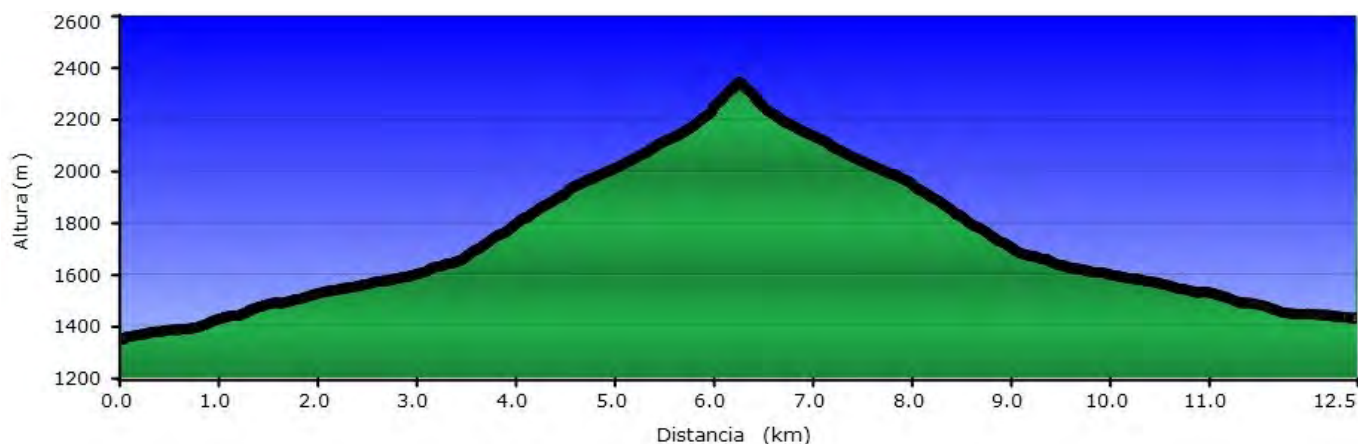
Desnivel: alto

Dificultade: media/alta

Desprazámonos no bus ata o pobo de Cardaño de Arriba situado na provincia de Palencia. Alí comeza a nosa ruta que é unha das máis senlleiras desta zona da cordilleira cantábrica e transcorre integramente dentro do Parque Natural da Montaña Palentina. O camiño sae por un lateral do pobo pegado ao río Cardiel, ao pouco colle o val do río Valcabe. A paisaxe é moi bonita, rodeados de montañas, pastos e zonas gandeiras. O camiño é moi cómodo ata chegar á cota 1750 máis ou menos. Neste punto convértese nun sendeiro con máis pendente e máis estreito no que a vexetación pode ser algo molesta. Ao chegar á cota de 2000m atopámonos cun miradoiro natural excepcional de toda a contorna. A partir de aquí o sendeiro transcorre por unha ladeira máis empinada aínda o que pode dar certa impresión e sensación de vértixe. Sobe nun perfecto zig-zag ate o mesmo cumio o cal ten unhas vistas abraiantes

MIDE. Ruta Ascenso Pico Murcia

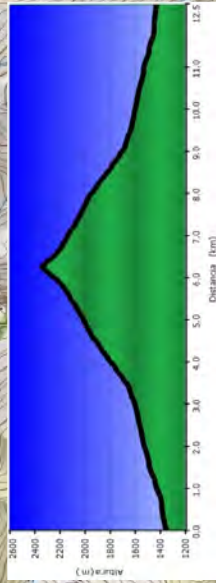
Horario:	5 h 35'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	956 m	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	956 m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	12 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido: Ida e volta			



**Información Xeográfica
Propiedade do Instituto
Xeográfico Nacional**

Pico Murcia

Cardaño de Arriba



1000 m

1:25000

5. Ruta de ascenso ao Sestil de Robadoiro

Lonxitude: 11 km

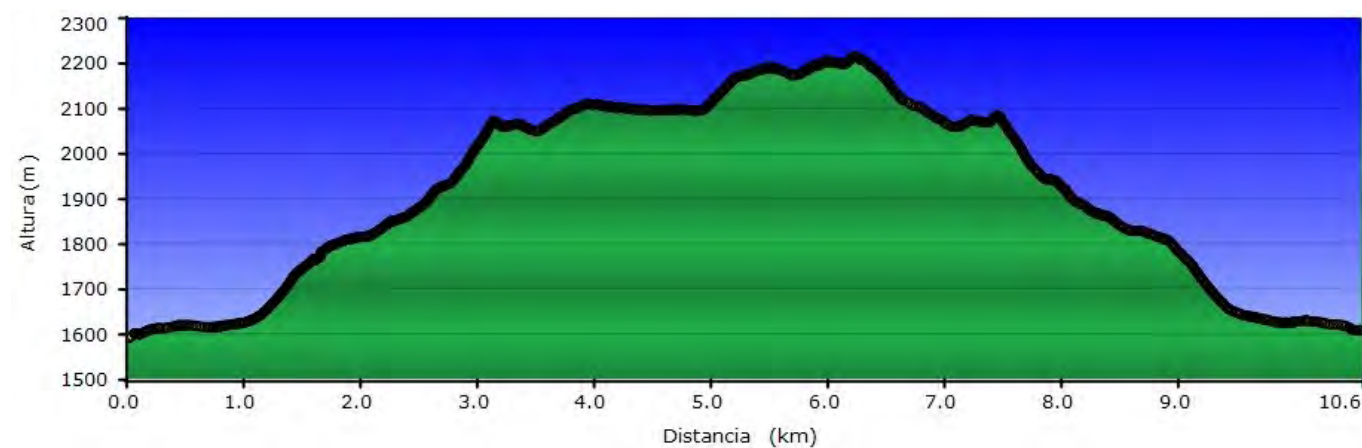
Desnivel: medio

Dificultade: media

Na última xornada nos desprazamos ao porto de San Glorio onde faremos unha ruta de ida e volta que nos levará ao alto de Sestil de Robadoiro. A ruta comeza en constante e forte subida por terreo cómodo ata chegar á zona de Portillo El Boquerón. Dende aquí continuamos xa con menos pendente rodeando Los Campanarios ata acadar o Portillo de las Yeguas, situado ao pé do cumio que leva o mesmo nome. Neste punto hai un paso que pode dar un pouco de vértixe. Ao puco xa se acada o alto do Sestil que nos proporciona unhas panorámicas excepcionais sobre a vertente norte do Peña Prieta e toda a vertente cántabra deste sector montañoso. O regreso é polo mesmo sitio.

MIDE. Ruta Sestil de Robadoiro

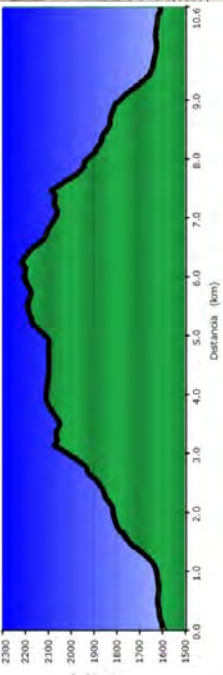
Horario:	4 h 30'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	735m	Orientación no Itinerario:	3
Desnivel de baixada:	735m	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	11 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta.		



Puerto de San Glorio

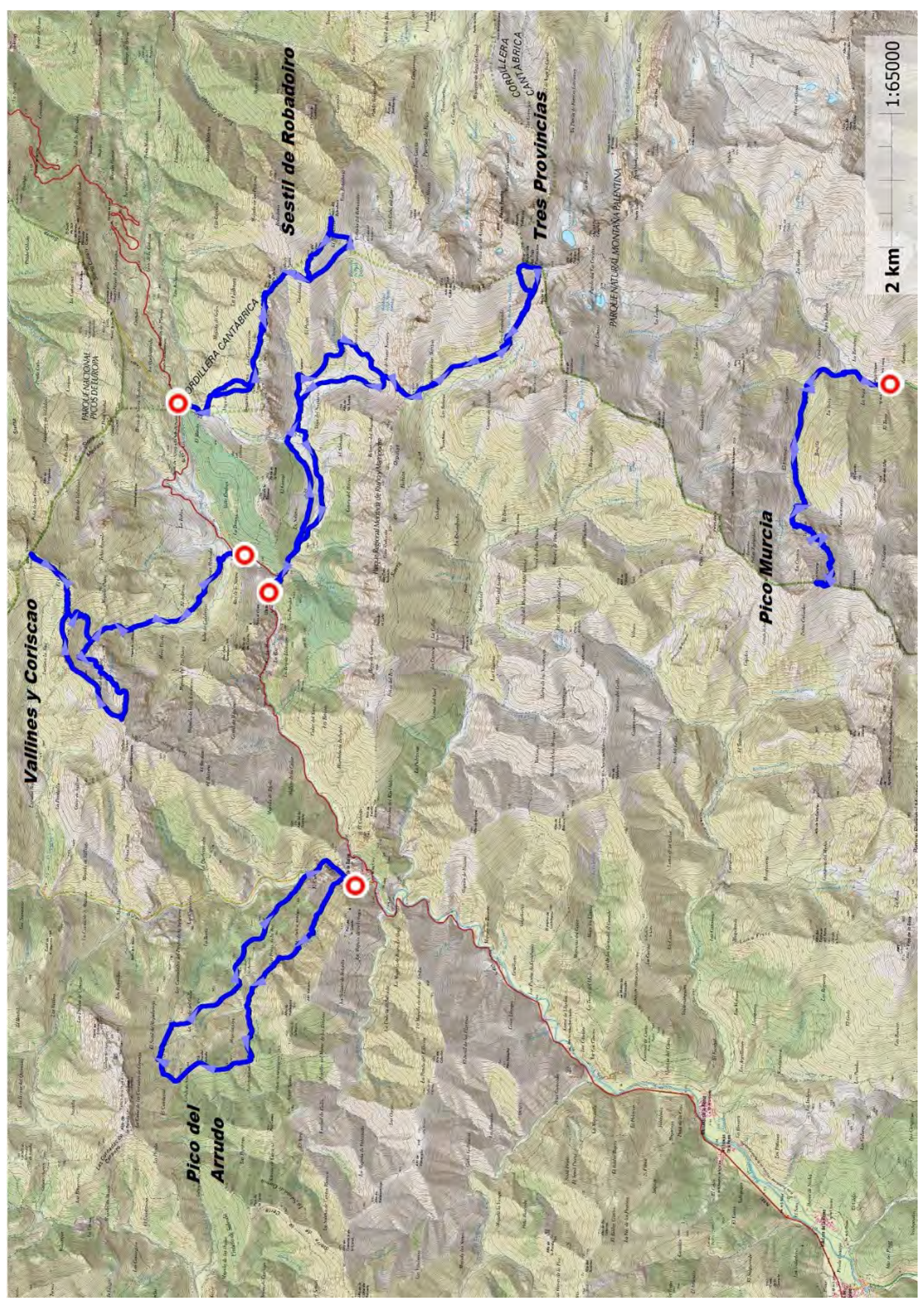
CORDILLERA CANTÁBRICA

Sestil de Robadoiro



Los **1000 m**

1:25000



Vallines y Coriscao

**Pico del
Arrudo**

Sestil de Robadoiro

CORDILLERA CANTABRICA

Tres Provincias

Pico Murcia

2 km

1:65000