

FIN DE SEMANA EN EL PARQUE NATURAL DE FUENTES CARRIONAS (MONTAÑA PALETINA Y LEONESA):

FECHAS: 20 Y 21 de mayo de 2023.

1. “RUTA CIRCULAR BESANDE-VALVERDE DE LA SIERRA-ARBILLOS”



DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Fuente: Red de Espacios Naturales de Castilla y León.

Cruzando el puente sobre el Río Grande, salimos de Besande por el Camino viejo de Valverde, compartiendo trazado con el GR-1. En una primera bifurcación tomamos la opción de la izquierda, que atraviesa los prados de La Vega y va subiendo hacia los depósitos de agua, bordeando muros de piedra y setos de robles.

Un poco más adelante, nuestra ruta se desvía a la izquierda, desechando la pista abierta para una repoblación forestal que sigue directa por las cuevas de Arbillos. De esta forma descendemos a la Vaguada del Reguero del Oncejo, donde hay que abandonar la pista para subir por el brezal al encuentro de un camino tradicional bien asentado en la ladera.

Por él ascendemos con comodidad, describiendo continuos zig-zag, hasta salir nuevamente a la pista de la repoblación forestal, ya a bastante altura sobre La Vega de Besande. Al otro lado de la pista, continuamos la subida hasta coronar La Loma de Montorio, donde damos vista a la vallina del Arroyo de Valdeladrones.

Rodeando esta cabecera, nuestro camino se pierde finalmente en la siguiente loma, que ofrece una panorámica sobrecogedora del Espigüete, acompañado de todas las grandes cumbres cercanas: El Pico Murcia, El Mojón Tres Provincias y El Curavacas.










Desde esta loma, continuamos la ascensión campo a través siguiendo la cresta para ganar un alto a medio camino entre El Peñón de Arbillos, que hace justicia a su nombre, y la Cumbre de Arbillos, coronada por cuatro grandes pilares de piedras que utilizan los pastores para resguardarse del viento y del sol.

La parada es obligada en el alto, no tanto para recuperar fuerzas como para relajar la mirada en la interminable llanura castellana, que choca, a los pies de Arbillos, con las estribaciones repentinamente abruptas de la Cordillera Cantábrica.

Para el descenso seguimos la loma que sirve de límite con Palencia hasta que el brezal, que va haciendo cada vez más alto y denso, nos obliga a cortar la ladera hacia la base de La Hoya de Arbillos. Allí muere una pista forestal que, a través de un pinar de repoblación, conduce directamente a Valverde de la Sierra.

El regreso a Besande, sin apenas desnivel, se hace por el camino viejo, que sale de la carretera de acceso a Valverde por la primera pista que se desvía a la izquierda para continuar por la senda señalizada del GR-1 cruzando los campos de siega de la vega del Río Grande y rodeando la mole de Arbillos hasta Besande.



MIDE		Besande-Arbillos-Valverde	
horario	6h 50'   2	severidad del medio natural	
desnivel de subida	863 m   1	orientacion en el itinerario	
desnivel de bajada	863 m   2	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	20,0 Km   4	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	Circular 		
<p>Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.</p>			








Nota: la información que aparece en las fichas son estimaciones muy aproximadas a los datos reales, no obstante no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

2. “ASCENSO AL CURAVACAS”.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Iniciamos el recorrido en Vidrieros con dirección noroeste hasta el primer cruce en el que cogemos el camino de la derecha que nos lleva paralelos al Arroyo de Cabriles hasta su refrescante fuente. A partir de aquí empezamos a remontar un pedrero buscando la base del Curavacas donde viramos a la derecha hacia el Collado del Hospital que nos da acceso al Hoyo Muerto. Una vez aquí iremos ascendiendo por la Pedrera Pindia a través de la cual llegaremos a la Brecha Muerta desde la que ya se puede intuir la cumbre después de un último esfuerzo.



MIDE		Curavacas por Pedrera Pindia	
horario	7h 25'	 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1330 m	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1330 m	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,0 Km	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular	 II+	pasos de escalada

Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2023.



Nota: la información que aparece en las fichas son estimaciones muy aproximadas a los datos reales, no obstante no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

PROGRAMACIÓN DÍA 1:

- Salida de Salamanca: el sábado 20 de mayo a las 7.00 horas frente al Colegio Mayor Oviedo (Campus Miguel de Unamuno).
- Salida de Zamora: a las 7.45 horas frente al Hotel AC (Calle Príncipe de Asturias, 43).
- Inicio de ruta previsto a las 10.30 horas en Besande.
- Alojamiento en el Albergue "Caserón de Fuentes Carrionas" en Cardaño de Abajo.

PROGRAMACIÓN DÍA 2:

- Inicio de ruta: a las 9.00 horas en Vidrieros.
- Salida hacia Salamanca 18.00 horas.

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

- Llegada estimada a Zamora: 21.00 horas.
- Llegada estimada a Salamanca: 21.45 horas.

PRECIO:

- Comunidad universitaria (estudiantes, PAS y PDI): 45 €
- Federados GUM y Alumni: 54 €
- Ajenos: 63 €

Incluye:

- ✓ Desplazamiento en autocar o furgoneta.
- ✓ Alojamiento en el Albergue "Caserón de Fuentes Carrionas" en Cardaño de Abajo.
- ✓ Planificación, desarrollo y guiado profesional de la actividad.
- ✓ Seguro de accidentes.

INSCRIPCIONES: a partir del 28 de abril, hasta el 12 de mayo en <https://citius.usal.es/CronosWeb/Login>

ACLARACIONES: Los desniveles y distancias son APROXIMADOS. Los horarios propuestos son estimaciones y pueden variar considerablemente en función de las circunstancias: condición física y/o técnica de los participantes, incidencias, condiciones meteorológicas, tráfico, etc. Estas condiciones pueden hacer que se modifiquen los recorridos, las paradas o los ritmos de progresión. Incluso es posible que se suspenda la actividad cuando la seguridad del grupo se vea comprometida a criterio de los guías, cuya misión principal es salvaguardar la seguridad de los participantes.

El participante ha de saber que se trata de una actividad en montaña y que como tal, entraña ciertos riesgos que hay que tener en cuenta y que pueden aparecer a pesar de contar con una buena planificación, una buena organización y una buena ejecución de la actividad.

MATERIAL NECESARIO:

IMPORTANTE: en actividades de senderismo de montaña como esta, el material es fundamental para la seguridad y el confort de todo el grupo y por ello será evaluado por los guías antes de ponernos en marcha, pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que no lleve el equipamiento adecuado.

MATERIAL TÉCNICO OBLIGATORIO:

- ✓ Mochila de montaña de tamaño adecuado para el material relacionado.
- ✓ Se recomienda llevar un frontal o linterna.
- ✓ Botas de montaña, resistentes y cómodas. Preferiblemente con membrana impermeable.
- ✓ Material personal mínimo: ropa térmica interior y de recambio, bastones, pantalón largo, forro polar o que proteja del frío, chaqueta que proteja del viento y del agua, guantes, gorro, braga, gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios.
- ✓ Comida necesaria para pasar el día y que no necesite preparación.
- ✓ Agua: al menos 1.5 litros por persona.
- ✓ En su caso, medicaciones específicas.

Es importante ajustar el material en función del parte meteorológico previsto: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion>

CONDICIÓN FÍSICA NECESARIA:

✓ El participante debe ser capaz de realizar en dos días 31 kilómetros con 2200 metros de desnivel positivo y otro tanto de desnivel negativo, a un ritmo de 4 kilómetros/ hora y 150 metros de desnivel positivo/ hora.

ACTIVIDAD DISEÑADA POR:

- ✓ Alberto Rincón Carrasco (TDEM II Media Montaña) alrincon@usal.es
- ✓ Pablo Fernández Jaime (TDEM II Media Montaña) pjaime@usal.es