

FIN DE SEMANA EN RIAÑO Y FUENTES CARRIONAS:

FECHAS: 25 y 26 de mayo.

1. “ASCENSIÓN AL PICO GILBO EN EL PARQUE REGIONAL MONTAÑA DE RIAÑO Y MAMPODRE”.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Desde la misma carretera que viene de Cistierna, antes de cruzar el viaducto que un kilómetro más adelante nos lleva hasta el Pueblo de Riaño, iniciamos la ruta en dirección noroeste por una pista que nos adentra en la emblemática zona de la Montaña de Riaño. Avanzaremos por esta pista bordeando el agua del embalse hasta cruzar el arroyo Vallarqué, momento en el que viramos a la izquierda buscando el bosque en dirección suroeste y comenzando a ganar metros en altura al tiempo que remontamos el arroyo. A medida que vayamos entrando en el bosque, el camino se irá estrechando hasta quedar en un sendero que discurre entre pequeñas praderas y que nos guiará hacia el Alto de Vallarqué. Pasado el collado accedemos al último tramo antes de hacer cumbre. En este último tramo, entraremos en la cara norte de nuestro objetivo e iremos progresando poco a poco a medida que se incrementa la pendiente y la dificultad hasta alcanzar la cima que tardará en llegar menos de lo que pudiera parecer en un principio. Este último tramo no tiene mayor dificultad que la de la propia pendiente y el incremento de tamaño de los escalones, aunque conviene destacar que no hay que despistarse ya que hay momentos con cierta exposición.



En el descenso, desharemos el camino hasta el collado y desde ahí nos iremos hacia el norte para pasar por el “Mirador de las Biescas” y “la Cueva de la Vieja”. Después seguiremos adelante para ir a buscar la pista que nos llevará de nuevo al principio de la ruta.

MIDE		Subida al Pico Gilbo (Montaña de Riaño)	
horario	3h 40' 	 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	594 m 	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	594 m 	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,3 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 		

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2024.



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.



Se trata de una ruta de dificultad media que requiere un esfuerzo físico medio-bajo. Trataremos de marcar un ritmo suave y llevadero para que todos los participantes puedan disfrutar de la vistas desde la cumbre.

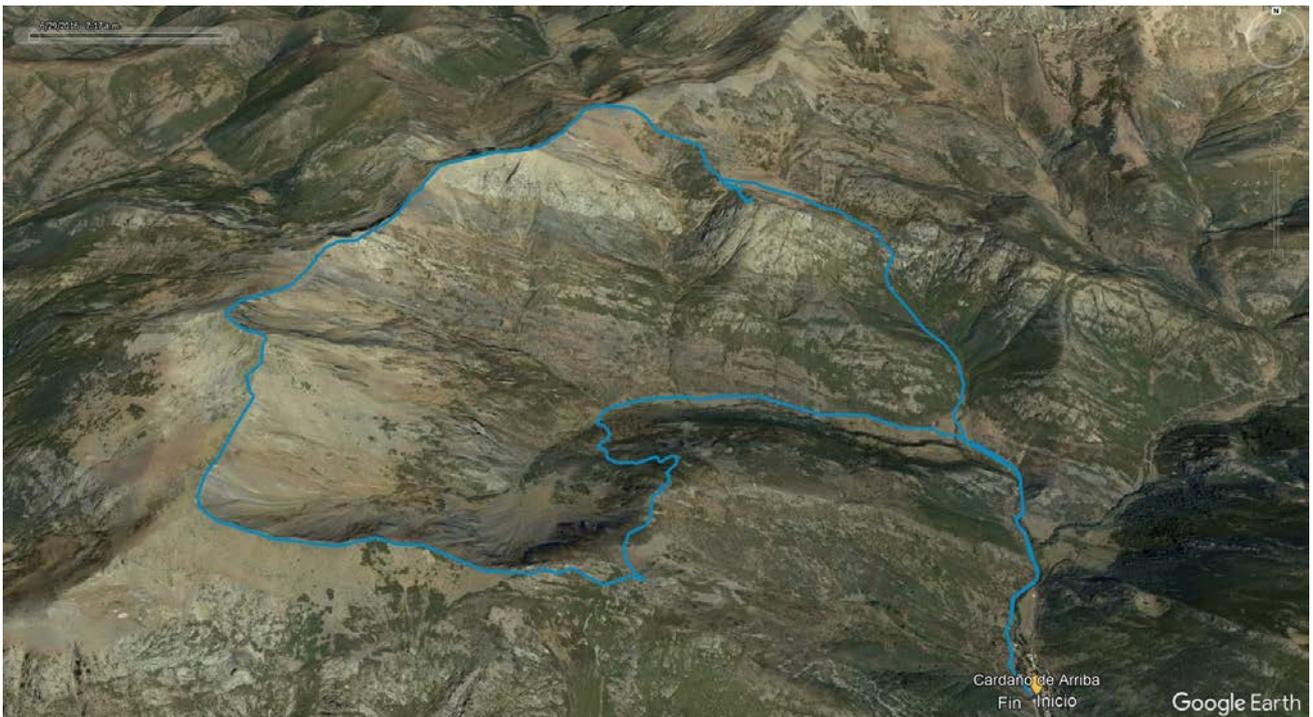
2. “ASCENSIÓN AL PICO MURCIA EN EL PARQUE NATURAL DE FUENTES CARRIONAS Y FUENTE COBRE-MONTAÑA PALENTINA”.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Es una ruta circular que empieza en Cardaño de Arriba saliendo desde el aparcamiento de la entrada del pueblo. Iniciamos ruta en dirección norte por la margen derecha del Arroyo de las Lamas remontándolo hasta que se une con el Arroyo Valcabe, que también remontaremos hasta casi su nacimiento donde nos dirigiremos en dirección sur, cogiendo altura hacia El Castillo (2.029 m) y el Cerro del Sillar (2.074 m). Una vez lleguemos al cerro, avanzaremos por el cordal, hacia el oeste primero, y hacia el norte después, hasta alcanzar la cumbre del Pico Murcia (2.351 m), pasando también por la Cerezuela (2.206 m).

Una vez coronado nuestro principal objetivo, tras disfrutar de las imponentes vistas del Espigüete y del resto del Parque Natural, seguiremos avanzando por el mismo cordal en dirección noreste pasando por el collado de Peñas Caburdas, por Peñas Zamurdias (2.171 m) y Peñas Malas (2.281 m) hasta un poco antes de alcanzar el Frontino (2.127 m), donde que viraremos en dirección sur por otro pequeño cordal que nos llevará hasta el Coto Redondo o Pico Internauta (2.108 m). Este último pico lo descenderemos por su cara norte para ir a buscar el Arroyo de Hontanillos que nos acompañará un

tramo del camino hasta que enlacemos de nuevo con el Arroyo Valcabe, cuyas aguas nos guiarán de vuelta a Cardaño de Arriba.



MIDE		CIRCULAR AL PICO MURCIA	
horario	7h 15' 	 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1260 m 	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1260 m 	 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,0 Km 	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 	 10	pendiente de nieve

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2024.



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 25 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 1: a las 10.15 horas en Riaño.
- Recorrido de ruta: 4h00' sin tener en cuenta paradas (N625_km 92 - Pista del embalse - Alto de Vallarqué - Cumbre del Gilbo - Mirador de las Biescas - Pista del embalse).

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

- Llegada a Riaño: 18.15 horas.
- Llegada al alojamiento: 19.00 horas, en el Albergue “Caserón de Fuentes Carrionas” en Cardaño de Abajo (Palencia).

PROGRAMACIÓN DÍA 2:

- Inicio de ruta 2: a las 9.30 horas en Cardaño de Arriba.
- Recorrido de ruta: 7h15´ sin tener en cuenta paradas (Cardaño de Arriba – El Castillo – Cerro del Sillar – Cerezuela – Pico Murcia – Peñas Camurdas – Peñas Zamurdias – Peñas Malas – Cardaño de Arriba).
- Llegada a Cardaño de Abajo: a las 19.00 horas.
- Llegada a Zamora: 22.15 horas (aprox).
- Llegada a Salamanca: 23.00 horas (aprox).

PRECIO:

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

Incluye:

- ✓ Desplazamiento en autocar o furgoneta.
- ✓ Alojamiento y desayuno.
- ✓ Planificación, desarrollo y guiado de la actividad.
- ✓ Seguro de accidentes.

INSCRIPCIONES: del 12 al 30 de abril 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 y respire, 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 y día.
- ✓ 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 30 kilómetros con 2000 metros de desnivel positivo; y otros 2000 de desnivel negativo a un ritmo de 4 kilómetros/ hora y 400 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