



SENDERISMO EN ASTURIAS

2 · 3 Y 4 DE NOVIEMBRE 2018

Pico Turbina 1.315m (Sierra del Cuera) y Cades – Mirador de Santa Catalina – Lebeña

Como cada año, desde el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca en el Campus de Zamora te proponemos actividades enmarcadas dentro del Área de Actividades en la Naturaleza.

En esta ocasión se trata de un Fin de Semana de Senderismo en Asturias (Travesías por la Sierra del Cuera, subiendo al pico Turbina y ruta de Cades a Lebeña pasando por el espectacular mirador de Santa Catalina). Hemos elegido, como “centro de operaciones” el magnífico paraje costero de Pendueles, en la Casona de Verines.

PLANIFICACIÓN GENERAL

SALIDA (viernes, 2 de noviembre de 2018):

Desde Zamora: Aparcamiento Universitario junto al Pabellón a las 17:00h.

Desde Salamanca: Colegio Oviedo (Campus Unamuno) a las 16:00h.

Desde Ávila o Béjar: Dependiendo del nº de inscritos.

VUELTA (domingo, 4 de noviembre de 2018):

Hora estimada de regreso: Saldremos después de comer, sobre las 18:00h.

ALOJAMIENTO:

Casona de Verines (Pendueles) en régimen de Sólo Alojamiento.



ACTIVIDADES A REALIZAR:

- SÁBADO










Travesía por la Sierra del Cuera (Asturias) junto al Parque Nacional de los Picos de Europa:

Collado entre Arangas y Rozagás - Pico Turbina (1315 m) - Collado entre Arangas y Rozagás.

Se trata del ascenso al pico Turbina, la cumbre más alta de la sierra del Cuera. El desnivel a salvar es de aproximadamente 1000 metros por una senda que en ocasiones se encuentra poco marcada. La segunda parte de la ruta corresponde a la vuelta siguiendo el mismo camino.

Distancia aproximada: 15 kms.

Información y exigencias técnicas de la ruta (según M.I.D.E.):

				Ascenso al Pico Turbina
horario	5h 50'		 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	950 m		 2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	950 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,0 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 2018.				

Más información sobre el M.I.D.E. en <https://montanasegura.com> . Leyenda al final de este documento.

Perfil de la ruta



Nota importante: Dependiendo de las condiciones meteorológicas, es probable que se tome una alternativa a esta ruta, informando previamente a todos los participantes.

- DOMINGO

Travesía por Cantabria siguiendo el Camino Lebaniego:

Cades - Sobrelapeña - Los Pumares - Cicera - Mirador de Santa Catalina - Cicera - Lebeña.

Información y exigencias técnicas de la ruta (según M.I.D.E.):

Cades - Mirador de Santa Catalina - Lebeña			
horario	6h 35'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	600 m	1	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	750 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,6 Km	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2018.			

Más información sobre el M.I.D.E. en <https://montanasegura.com> . Leyenda al final de este documento.

Perfil de la ruta.





MATERIAL NECESARIO:

- Material específico **OBLIGATORIO**:

Botas de trekking (no zapatillas), preferiblemente de caña alta.

Mochila.

Ropa impermeable y térmica.

Ropa de recambio por si llueve.

Guantes y Gorro.

Agua: Al menos 1,5 litros por persona.

- Otro material:

Gafas de sol, crema solar, protector labial y medicaciones específicas en caso de ser necesarias.

Saco de dormir.

Toalla.



PRECIO FIN DE SEMANA (SENDERISMO EN ASTURIAS):

- COMUNIDAD UNIVERSITARIA - USAL: 45.00€
- SOCIOS ALUMNI: 54,00€
- AJENOS: 63,00€

INCLUYE:

Viaje desde Zamora y/o Salamanca.

Alojamiento en Casona de Verines en régimen de Sólo Alojamiento.

Desplazamientos para realizar las actividades.

Seguro de accidentes para la actividad (no federados).

Guías acompañantes durante todo el Fin de Semana.

NO INCLUYE:

Desayuno, comida y cena (informarse en el SEFYD sobre posibilidades existentes *)

(*) Normalmente solemos proponer a todos la posibilidad de llevar a cabo 2 desayunos, 2 cenas y 2 comidas tipo picnic en un establecimiento cerca de la Casona por muy buen precio.

Nº DE PLAZAS OFERTADAS:

25

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Servicio de Educación Física y Deportes - Campus Viriato (Zamora)

980545000 Ext. 3630

pjaime@usal.es

<https://deportes.usal.es>