# SENDERISMO DE MONTAÑA ASTURIAS Y CANTABRIA

## 15 - 16 Y 17 DE NOVIEMBRE 2019

## Fuente Dé y la Vega de Liordes
## (Parque Nacional de Picos de Europa)
## y
## Ruta de los Puentes
## (Parque Natural Saja-Besaya)

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 de Montaña (Rutas por el entorno de Fuente Dé en el Parque Nacional de Picos de Europa y por el pulmón de Cantabria, el Parque Natural Saja-Besaya). Hemos elegido, como "centro de operaciones" el magnífico paraje costero de Pendueles, en la Casona de Verines.

**PLANIFICACIÓN GENERAL**
SALIDA (viernes, 15 de noviembre de 2019):
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, 17 de noviembre de 2019):
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

Ruta por el entorno de Fuente Dé en el Parque Nacional de los Picos de Europa:

La ruta comienza en las praderías de Fuente Dé (Valle de Camaleño) accediendo a los Picos a través de bosques de robles y hayas, progresando por los pastizales alpinos junto a las Peñas de Cifuentes y ascendiendo por la Canal de Pedabejo hasta la collada homónima, puerta de entrada al fascinante paisaje de la Vega de Liordes, cubierta de pasto verde como un reducto amable entre las cumbres calizas y con algún resto visible de viejas explotaciones mineras.

Desde aquí cruzaremos la vega hacia la canal del Embudo, antiguo camino construido para transportar material minero en carretas de bueyes en el siglo XIX y por el que bajaremos de vuelta al punto de partida.

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

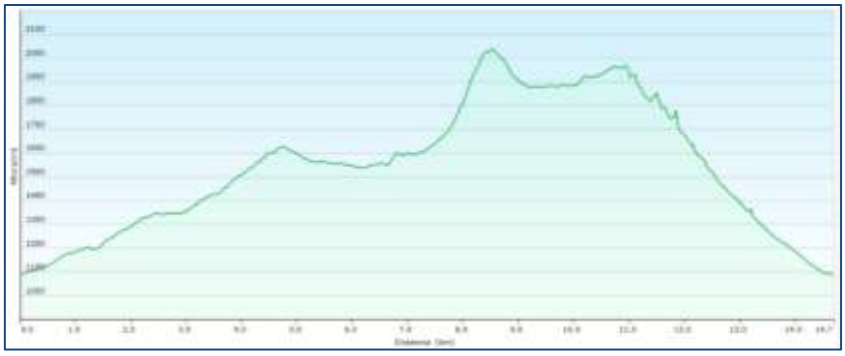
| Fuente Dé - Canal de Pedabejo - Vega de Liordes - Fuente Dé | | | |
|---|---|---|---|
| horario | 7h 20' | 2 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 1324 m | 2 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 1328 m | 3 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 14,8 Km | 4 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Circular | | |

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

Calculado sobre datos de 2019.

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

Ruta por el Parque Natural Saja-Besaya:
Siguiendo el PR-S 111, "Ruta de los Puentes", atravesaremos principalmente bosques de robles y varios de los ecosistemas forestales característicos del Parque Natural.
La ruta comienza en la Casa del Monte, antigua serrería, para continuar hacia la Braña del Moral penetrando en el bosque. Conoceremos el pueblo de Rozas, abandonado en el siglo XVII y el *roble tumbado*, espectacular ejemplar incluido en el inventario de Árboles Singulares de Cantabria. Por el camino podremos conocer los restos de alguna carbonera y desde la Vuelta de la Cotera iremos descendiendo hasta el punto inicial.

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

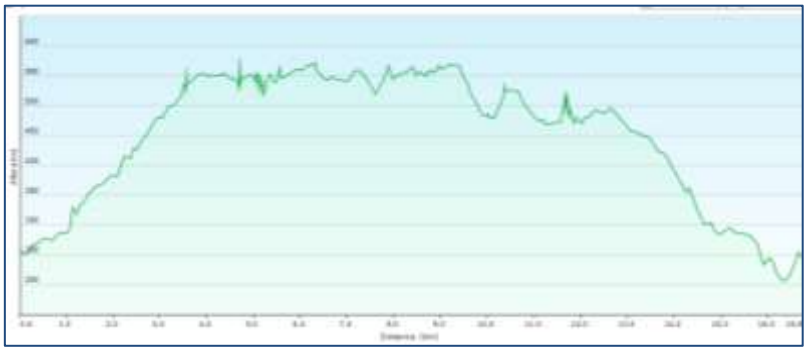
| Ruta de los Puentes - PR-S 111 | | | |
|---|---|---|---|
| horario | 5h 40' | 2 | severidad del medio natural |
| desnivel de subida | 698 m | 3 | orientacion en el itinerario |
| desnivel de bajada | 707 m | 2 | dificultad en el desplazamiento |
| distancia horizontal | 16,8 Km | 3 | cantidad de esfuerzo necesario |
| tipo de recorrido | Circular | | |

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2019.

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 de al menos 25l.

Ropa impermeable por si llueve (chubasquero, pantalones de agua) y ropa de recambio.

Ropa térmica (forro polar, chaqueta térmica, pantalón largo)

Guantes, gorro y/o braga tubular.

Agua: Al menos 1,5 litros por persona.

Algo de comida para la ruta (frutos secos, fruta, barritas...)

- Otro material:

Bastones.

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 y GUM USAL: 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

IMPRESCINDIBLE:
Firmar y entregar el documento de Exención de Responsabilidades en las Actividades del Área de Actividades en la Naturaleza.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
Servicio de Educación Física y Deportes – Campus Viriato (Zamora)
980545000 Ext. 3630
pjaime@usal.es https://deportes.usal.es

ANEXO

La codificación utilizada en el apartado de información y valoración de exigencias técnicas es la siguiente (https://montanasegura.com):

| | |
|---|---|
| **Severidad del medio natural.**<br><br>1. El medio no está exento de riesgos.<br>2. Hay más de un factor de riesgo.<br>3. Hay varios factores de riesgo.<br>4. Hay bastantes factores de riesgo.<br>5. Hay muchos factores de riesgo. | **Orientación en el itinerario.**<br><br>1. Caminos y cruces bien definidos.<br>2. Sendas o señalización que indica la continuidad.<br>3. Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales.<br>4. Exige navegación fuera de traza.<br>5. La navegación interrumpida por obstáculos que hay que bordear. |
| **Dificultad en el desplazamiento.**<br><br>1. Marcha por superficie lisa.<br>2. Marcha por caminos de herradura.<br>3. Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.<br>4. Es preciso el uso de las manos o saltos para mantener el equilibrio.<br>5. Requiere el uso de las manos para la progresión. | **Cantidad de esfuerzo necesario (calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado).**<br><br>1. Hasta 1 h de marcha efectiva.<br>2. Entre 1 h y 3 h de marcha efectiva.<br>3. Entre 3 h y 6 h de marcha efectiva.<br>4. Entre 6 h y 10 h de marcha efectiva.<br>5. Más de 10 h de marcha efectiva. |