ACTIVIDAD DE SENDERISMO

CASCADA Y LAGUNA DE SOTILLO

Sábado, 11 de julio de 2020

Desde el Servicio de Educación Física y Deportes de la Universidad de Salamanca en el Campus de Zamora te proponemos esta actividad enmarcadas dentro del Área de Actividades en la Naturaleza.

Se trata de una Ruta de Senderismo de una sola jornada por el entorno del Parque Natural del Lago de Sanabria y Alrededores.

PLANIFICACIÓN GENERAL
SALIDA (sábado, 11 de julio de 2020):
Desde Zamora: Campus Viriato junto al Hotel AC a las 7:30h.
Hora estimada de regreso: Saldremos de Ribadelago después de comer, sobre las 18:00h.

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA:

Ruta por el entorno del Parque Natural del Lago de Sanabria y Alrededores:

La ruta comienza en la localidad de Sotillo de Sanabria, junto al río Truchas. Desde aquí ascenderemos por un camino empedrado hasta la Cascada de Sotillo (1.300m) atravesando un bosque de acebos, robles, castaños y avellanos. Podremos escuchar a las aves y si estamos atentos, incluso podremos encontrar alguna huella de animales como el corzo o el jabalí.

El agua que se precipita en la cascada tiene una altura de unos 20 metros de caída y procede de la Laguna de Sotillo unos 300m más arriba, nuestro siguiente destino continuando por el camino de ascenso.

Desde aquí descenderemos hasta la Laguna de Carros (1.330m) disfrutando por el camino de las impresionantes vistas del Lago de Sanabria. Continuamos nuestro descenso atravesando un frondoso robledal, uno de los bosques autóctonos mejor conservados, por la morrena lateral que bordea el Lago de Sanabria.

El camino se ensancha y llegamos por un camino empedrado hasta la plaza de Ribadelago Nuevo, localidad en la que finaliza nuestra ruta.

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

VSAL
CAMPVS VIRIATO
SERVICIO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA - CAMPUS VIRIATO - USAL

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

Cascada y Laguna de Sotillo - Laguna de Carros - Ribadelago			
horario	5h 40'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	612 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	610 m	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,6 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

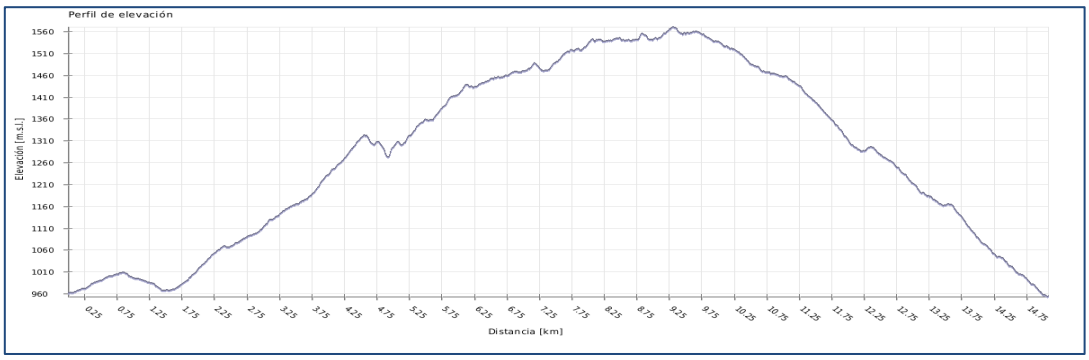
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2020.

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

Mapa de la ruta:

Perfil de la ruta:



MATERIAL NECESARIO:

- Material específico **OBLIGATORIO**:

Botas de trekking o zapatillas (preferiblemente botas).

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 **RECOMENDADO**:

Bastones.

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

Bolsa con ropa de cambio (para dejar en el autocar).

PRECIO ACTIVIDAD:

- COMUNIDAD UNIVERSITARIA - USAL: 14.00€
- SOCIOS ALUMNI y GUM USAL: 17,00€
- AJENOS: 21,00€

INCLUYE:
Viaje desde Zamora.
Desplazamientos para realizar las actividades.
Seguro de accidentes para la actividad (no federados).
Guías acompañantes durante todo el Fin de Semana.

NO INCLUYE:
Comidas

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.

INSCRIPCIONES

Del 19 de junio al 25 de junio del 2020 o hasta que se agoten las plazas.

Comunidad USAL y Alumni: Inscripción online con la cuenta @usal.

Ajenos a la Comunidad USAL:
Si ya han participado en alguna actividad del SEFYD, deberán solicitar plaza en la siguiente dirección de correo pjaime@usal.es o por Whatsapp en el número 677534944.

Si nunca han participado en alguna actividad del SEFYD, tienen que registrarse online en la web de Reservas e Inscripciones (usuarios externos).

Para cualquier consulta sobre la actividad no dudéis en escribirnos al correo pjaime@usal.es o por Whatsapp en el número 677534944.

MUY IMPORTANTE: dada la situación actual, las condiciones del programa de esta actividad pueden sufrir cambios que pueden afectar al precio y al desarrollo de dicho programa. Los posibles cambios, serán comunicados a los inscritos, los cuales podrán decidir aceptarlos o solicitar la devolución del importe abonado.

Consultar Normativa de devolución: NORMATIVA DEVOLUCION

ANEXO

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

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