

## SUBIDA A PEÑA TREVINCA. (PARQUE NATURAL DEL LAGO DE SANABRIA, SIERRAS DE SEGUNDERA Y PORTO)

FECHA: 26 de abril de 2025.

### 1. "ASCENCIÓN A PEÑA TREVINCA DESDE LA LAGUNA DE LOS PECES".

#### DESCRIPCIÓN TÉCNICA DE LA ACTIVIDAD:

Esta ruta de ascensión a **Peña Trevinca** tiene su inicio en el aparcamiento de la **Laguna de los Peces**. Desde el parking de la laguna de los Peces vamos a salir en dirección noroeste por un amplio sendero que desciende un poco para cruzar el **Arroyo de los Covadosos**. El sendero sube por la ladera para alcanzar el **Collado Ventosa**, dejando la laguna del mismo nombre a la izquierda.



La ruta continúa por la trocha bien marcada hasta que divisamos el **Embalse de Vega de Conde**. A partir de aquí bajaremos hacia la cola del embalse, atravesando una ladera herbosa. Una vez en la cola del embalse, cruzamos el Tera por un puente. El chozo de la majada queda a

nuestra izquierda. Cruzamos la pradera, dirección oeste, para encontrar los postes que marcan la ruta.

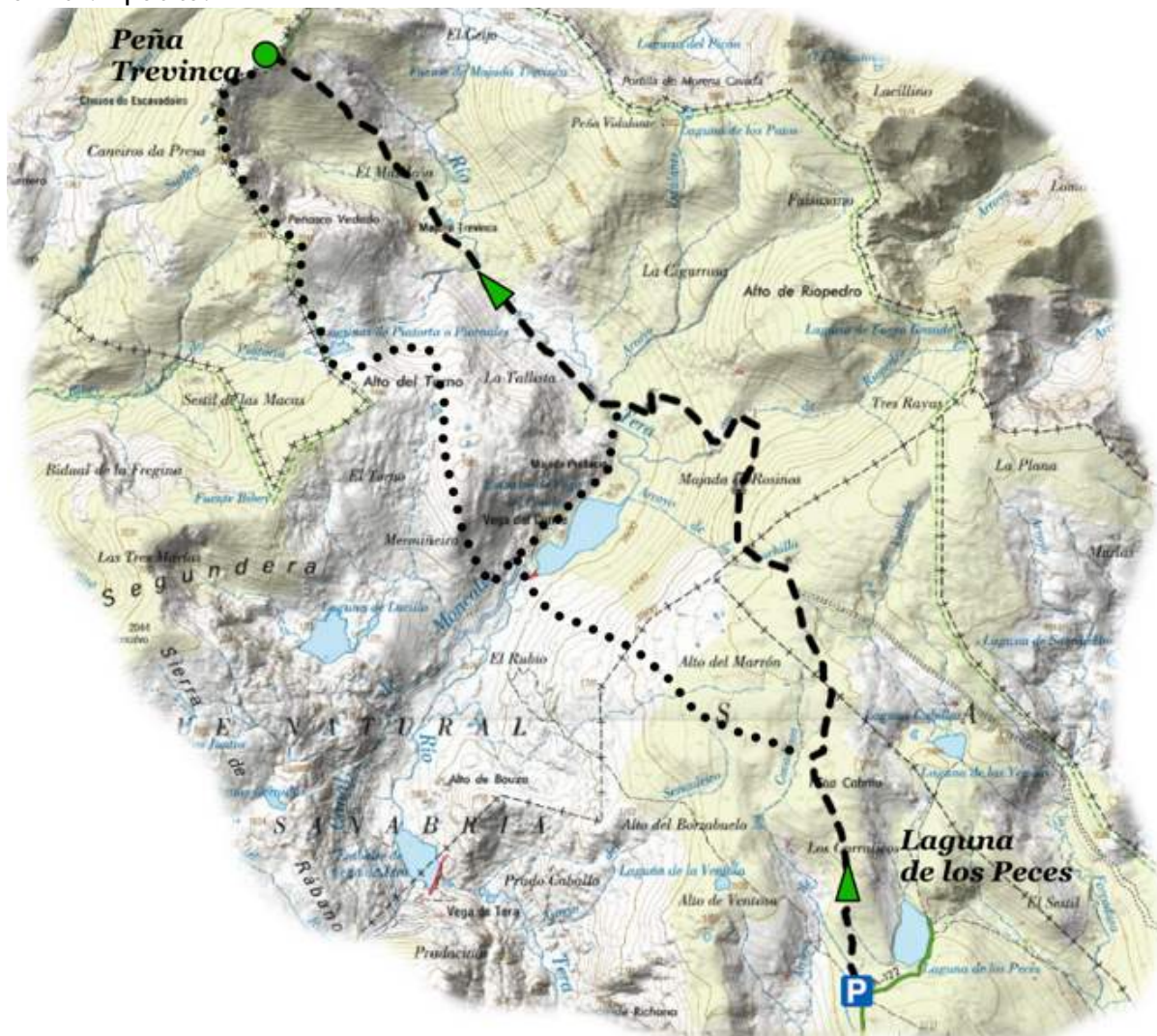
Dejando la **Majada de Trefacio**, a nuestra izquierda, localizamos los postes que señalan la ruta y seguimos por un sendero evidente que deja el **Río Tera** a nuestra derecha. En la majada es fácil desorientarse si se llega por el puente, pero caminar fuera del sendero puede resultar algo penoso si la hierba está alta o el terreno encharcado.











Caminaremos por el valle de origen glacial cerrado al fondo por **Peña Trevinca**. El sendero es cómodo y nos permite llegar bastante rápido a la base de la montaña.

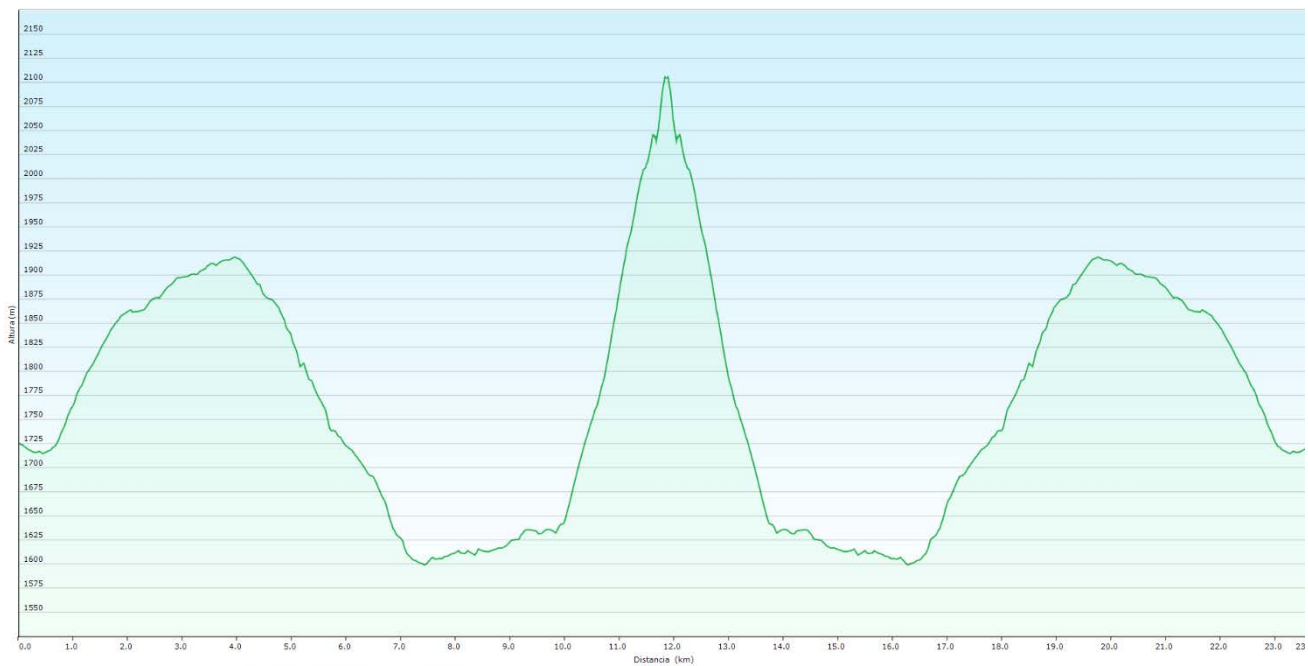
Subimos por la loma de la cara este, pasada la confluencia del **Arroyo Maseirón** con el río Tera, siguiendo la traza y los hitos de piedra. Desde la cima (2.127 metros), en la que yacen los restos de una cruz, contemplamos el abrupto paisaje que domina esta zona fronteriza entre las provincias de Zamora, León y Orense.

Dependiendo de las condiciones meteorológicas y de agua o nieve sobre el terreno regresamos por el mismo camino que hemos hecho a la ida o por el cordal, pasando por las cimas de Juncional, Xurbial, Piatorta y bajando por el regato del Torno hasta la pista del embalse de Vega de Conde, cruzaremos por el dique del embalse y seguiremos adelante para buscar el enlace con la ruta de ida para volver a la Laguna de los Peces.

Fuente: Apatita.com



<b>MIDE</b>		ASCENSIÓN A PEÑA TREVINCA	
horario	8h 15'	 	4 severidad del medio natural
desnivel de subida	1100 m	 	2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1100 m	 	3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	23,8 Km	 	4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta	 	40 pendiente de nieve
<p>Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.                      Calculado sobre datos de 2024.</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.



Se trata de una ruta de dificultad media que requiere un esfuerzo físico generoso. Trataremos de marcar un ritmo suave y llevadero que haga asequible y cómodo el recorrido, que, en nuestra opinión, merece la pena sin duda.

## PROGRAMACIÓN:

- Salida de Salamanca: sábado 26 de abril 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: a las 9.30 horas en la Laguna de los Peces.
- Recorrido de ruta: 8h00' sin tener en cuenta paradas (Laguna de los Peces – Collado Ventosa – Vega de Conde – Peña Trevinca - Vega de Conde - Collado Ventosa – Laguna de los Peces).
- Llegada a la Laguna de los Peces: 20.00 horas.
- Llegada a Zamora: 21.30 horas (aprox).
- Llegada a Salamanca: 22.30 horas (aprox).

## PRECIO:

- Comunidad universitaria (estudiantes, PAS y PDI): 14 €
- Federados GUM y Alumni: 17 €
- Ajenos: 21 €

Incluye:

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

# VNiVERSiDAD D SALAMANCA

**INSCRIPCIONES:** del 28 de marzo al 11 de abril en [https://citius.usal.es/CronosWeb/Login\\_o](https://citius.usal.es/CronosWeb/Login_o) escribiendo a [alrincon@usal.es](mailto:alrincon@usal.es) o [pjaime@usal.es](mailto:pjaime@usal.es)

**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 podrá ser 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 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 un día 25 kilómetros con 1200 metros de desnivel positivo; y otros 1.200 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](mailto:alrincon@usal.es)
- ✓ Pablo Fernández Jaime (TDEM II Media Montaña) [pjaime@usal.es](mailto:pjaime@usal.es)