



Asociación Lorca - Santiago

VACACIONES ACTIVAS 2020

PARQUE NATURAL DE SOMIEDO (Asturias) Y VALLES DE LACIANA, BABIA Y LUNA (León)

Del 17 al 25 de Agosto

Vacaciones activas en el **Parque Natural de Somiedo** (en Asturias) y los **Valles de Laciana, Babia y Luna** (en León), para realizar rutas de bicicleta por montaña y senderismo de media y alta montaña, que nos permitirá recorrer los sitios más emblemáticos de este espacio Reserva de la Biosfera.

Vamos a tener el alojamiento en una Residencia Turística en el Valle de Laciana a 1.000 metros de altitud (Reserva de la Biosfera), en habitaciones dobles y en régimen de alojamiento y desayuno, (las comidas las realizaremos en ruta, tipo picnic y las cenas libre cada uno, ya que estaremos en un pueblo con bastantes bares y restaurantes).



Parque Natural de Somiedo

El **Parque Natural de Somiedo** fue declarado el primer Parque Natural de Asturias, que se extiende por cinco valles: **Salencia, Valle del Lago, Puerto y Pola de Somiedo, Perlunes y Pigüña** y sus cinco ríos con los que comparten nombre, abarcando una extensión de 283 kilómetros cuadrados.

De su paisaje, destaca la belleza de los lagos, situados al sur del concejo de Somiedo, en lo alto de las Cordilleras que separan Somiedo de León: los tres pequeños **lagos de Salencia**; el Lago del Valle, con su islote característico, y que es el mayor lago de Asturias, con un promedio de radio de 280 metros y un calado medio de 10 metros, aunque en algunas zonas alcance los 50; y las escondidas **Lagunas de El Páramo**, entre los valles de los ríos Somiedo y Pigüña.

Es uno de los paisajes más accidentados de Asturias, por sus desniveles desde los 400 a los 2.200 metros y fue declarado **Parque Natural** en 1988, siendo el primero de los espacios del Principado en recibir este reconocimiento.





Asociación Lorca - Santiago

Parque Natural Valle de Laciana

Su extraordinario paisaje en plena naturaleza contiene una gran riqueza patrimonial y biológica, de ahí que fuese declarado en 2003 **Reserva Mundial de la Biosfera** por la UNESCO.

El valle cuenta con una superficie de 21.700 hectáreas, situado en plena Cordillera Cantábrica, a los pies de los Picos de Europa y al noroeste de la provincia de León. Es una parada imprescindible para los amantes del turismo interior y activo. Sus rutas te mostrarán las impresionantes brañas, zonas altas de pastos donde permanecía el ganado durante los meses de verano, y las cabañas en las que las familias se asentaban.



Parque Natural Valles de Babia y Luna

El **Parque Natural de Babia y Luna** constituye una excelente representación de los ecosistemas de la Cordillera Cantábrica. Algunas de sus cumbres destacan, desde el punto de vista geomorfológico, ecológico y paisajístico, entre las elevaciones más interesantes de esta cadena montañosa, como el impresionante macizo calizo de **Peña Ubiña**, el área de **Picos Albos y Peña Orniz**, o las elevaciones del **Alto de la Cañada**.

11. Laguna de Las Verdes

RUTAS A PIE



246



Laguna de Las Verdes en otoño y en verano. Bajo La Espadaria del Montañaire (origina siguiente)



247



Asociación Lorca - Santiago

Martes día 17: Viaje Lorca – Villablino

Salida de Lorca a las 7.00 de la mañana, tendremos sobre 925 km unas 11 horas de viaje incluido descansos y comida en ruta.

Llegaremos la residencia sobre las 6 de la tarde, por lo que tendremos tiempo para instalarnos y descansar, antes de la cena en la residencia.

TANTO EN LAS RUTAS DE SENDERISMO COMO EN LAS DE BICICLETA HABRÁ DOS NIVELES, UNO DE DIFICULTAD MEDIA Y OTRO DE DIFICULTAD ALTA (YA SEA POR EL DESNIVEL ACUMULADO DE LA RUTA O POR LA DISTANCIA TOTAL A RECORRER).

Miércoles día 18 : VALLE DE SOMIEDO: Brañas de Munián, desde Pola de Somiedo

Rutas circular de dificultad baja y media, de 18 km y 850 mts de desnivel, para realizar en 7 horas incluido descansos y comida en ruta, donde recorreremos las **BRAÑAS DE MUMIÁN (1.425)**, recostada sobre las suaves faldas meridionales **del PICO EL MIRO (1.472)**, en la vertiente sur de la Sierra de Peñalba, es una braña equinoccial –primavera y otoño- que posee un “conjunto de diecisiete cabañas y varios prados cercanos, dos fuentes con abrevadero y una ollera, siendo ésta la más bella y representativa de su grupo en Somiedo”. Se trata de “una pequeña construcción de piedra o hueco en una pared, a ras de suelo, que se hace al pie de una fuente o de un arroyo para poner la leche a enfriar, en vasija de barro (olla), a fin de que suba la nata a la superficie y pueda separarse mejor.

Esta braña es el tipo “más abundante en Somiedo y es un sistema más evolucionado que las de Sousas, la Mesa... con espacios cercados de tierras de labor y prados de siega... Se caracteriza por sus construcciones a ras de suelo de planta rectangular y cubiertas de escoba con la cuadra abajo y el henil en el desván. En la planta baja, a un lado de la puerta de acceso, una puerta diminuta que sirve de habitáculo para el brañeiro”.

Jueves día 19 : VALLE DE SALIENCIA : Alto Farrapona, Lagos de Saliencia y vuelta por los Albos

Rutas circular de dificultad baja, media y alta, de 14 km y 850 mts de desnivel para realizar en 7 horas, incluido descansos y comida en ruta, se puede hacer una variante de más nivel subiendo al **pico Tarambicu(1.912 mts)** y **los Albos Oriental y Occidental (2.108 mts)** esta opción tiene 20 km y 1.300 mts de desnivel, la ruta es prácticamente la misma, pero tiene el ascenso a estos tres picos. Es, sin duda, **uno de los lugares más espectaculares de Asturias**, consta de cuatro lagos de origen glaciar (Cueva, Calabazosa, Cerveriz y Almagrera) fueron declarados **Monumento Natural** y forman parte de la **Reserva de la Biosfera de Somiedo**.

Viernes día 20 : VALLE DEL LAGO - Lago del Valle - Braña de Murias Llongas - Braña de Sousas

Rutas Circular de dificultad baja y media, de 18 km y 700 mts de desnivel, para realizar en 7 horas, incluidos descansos comida en ruta. La ruta comienza en el pueblo del Valle del Lago, desde donde recorreremos El Lago del Valle, también conocido como Lago del Ajo, es el de mayor superficie de Asturias. El lago se sitúa al pie de un espléndido circo glaciar, origen de una lengua que se extendía valle abajo, es fácil avistar rebecos en las laderas que bordean el camino, corzos en las praderías y diversas rapaces surcando el cielo, especialmente ratoneros y gavilanes.



Asociación Lorca - Santiago

Sábado día 21 ; VALLE DE LA ALMOZARRA: Pico Cornón (2.188 mts) y Penouta (1.976 mts)

Como nos encontramos en el ecuador del viaje, para este día, se proponen varias opciones, una ruta de nivel alto, con Bastante desnivel, una ruta paseo, por caminos y vía verde o un día de descanso, para el que así lo desee, las rutas parten desde el pueblo donde estamos alojados, por lo que no hay desplazamiento, excepto la del Pico Cornón, que si tiene desplazamiento.

Opción A: Ruta lineal de dificultad baja, media y alta, de 15 km 800 mts de desnivel, para realizar en 7 horas, incluidos descansos y comida en ruta. La ruta comienza en el pueblo del Puerto de Somiedo, es el pico más alto del Parque Natural de Somiedo, desde donde se puede contemplar uno de los mejores paisajes de Asturias. Hay la opción de dificultad alta, y hacer un segundo pico la Penouta a la vuelta en este caso la ruta sería de 17 km y 1.100 mts.

Opción B: Ruta Circular de dificultad baja, de 13 km y 280 mts de desnivel, Paseo circular saliendo desde Villablino por caminos pasando por Sosas y Robles de Laciana hasta Villaseca. Desde allí cómodo regreso por la vía verde.

Opción C: Día libre de descanso.

Domingo día 22 ; VALLE DE BABIA: Torre de Babia – Laguna de las Verdes - Peña Chana (2.105mts)

Rutas circular de dificultad baja, media y alta, de 21 km y 1150 mts de desnivel para realizar en 7 horas, incluido descansos y comida en ruta, se puede hacer una variante más sencilla evitando la subida al **pico Peña Chana**, con lo que la ruta sería de 18 km y 850 mts de desnivel. Se trata de una de las rutas más hermosas que se pueden realizar en la comarca de Babia, en la que visitaremos **la laguna de las verdes**, una de las maravillas naturales más destacables de la zona, totalmente rodeada de dosmiles; y ascenderemos al **pico Peña Chana**, uno de los más elevados de la zona, con 2105 metros.

Lunes día 23 ; VALLE DE PIGÜEÑA : Brañas la Pornacal y Los Cuartos, Collado de la Enfestiella

Ruta Lineal de dificultad baja y media, de 16 km y 850 mts de desnivel, para realizar en 7 horas, incluidos descansos y comida en ruta, de dificultad media. La ruta se inicia en Villar de Vildas, premio Príncipe de Asturias al pueblo ejemplar en 2004, donde recorreremos el Valle de Pigüeña, nos encontraremos con la Braña del Pornacal, la de mayor tamaño y la mejor conservada de todo Somiedo y también donde se registra el mayor número de ellas, hasta un total de 33 y la braña de los Cuartos, más antigua que la del Pornacal.

Martes día 24 ; VALLE DE BABIA: Peña Orniz (2.194 mts) y Fuentes del Sil

Rutas circular de dificultad baja, y media-alta, de 16 km y 950 mts de desnivel, para realizar en 7 horas, incluidos descansos y comida en ruta. En el pueblo de La Cueta se inicia el sendero a las Fuentes del Sil, una de las rutas señalizadas más populares en Babia. El río Sil nace en la base de Peña Orniz, la montaña más alta de Babia. Nosotros caminamos un poco más para subir hasta la cima de Peña Orniz, a 2194 m de altitud, y después asomarnos a un espléndido mirador sobre el Lago del Valle de Somiedo. El río Sil mana en varios pequeños charcos, en el lugar conocido como **Fuentes del Sil**. No nace en un único punto, sino que hay varias fuentes, **en la base de Peña Orniz**. a 2000 m de altitud, en este punto es donde se quedará la ruta de dificultad baja y los demás harán la ascensión a Peña Orniz.



Asociación Lorca - Santiago

Miércoles día 25 : Viaje Villablino - Lorca

Salida de Villablino a las 8.00 de la mañana, después del desayuno en el hotel, tendremos sobre 900 km unas 11 horas de viaje incluido descansos y comida en ruta.

Llegaremos a Lorca sobre las 7 de la tarde.

El viaje se realizará en **vehículos de alquiler de 9 plazas**, ya que un autobús no puede llegar a la mayoría de los lugares donde nos tenemos que desplazar para realizar las rutas.

Las rutas estarán dirigidas al menos por **tres guías**, para permitir hacer un nivel de dificultad alta y otro de dificultad media, aunque se intentará que todos puedan realizar las rutas completas a un ritmo cómodo, que nos permita disfrutar de este espacio único por donde nos vamos a mover.

SE REQUIERE UNA BUENA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS PARTICIPANTES.

LAS RUTAS PODRÁN SER MODIFICADAS TOTAL O PARCIALMENTE, DEBIDO A LAS CONDICIONES METEOROLÓGICAS, O SIEMPRE QUE SEA NECESARIO PARA EL BUEN DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.

EN TODAS LAS RUTAS SE PODRAN HACER TRES TIPO DE DIFICULTAD

RUTAS DE DIFICULTAD BAJA (ENTRE 8 Y 15 KM Y MENOS DE 600 MTS DE DESNIVEL, SIN PASOS COMPLICADOS NI TREPADAS)

RUTAS DE DIFICULTAD MEDIA (ENTRE 15 Y 18 KM Y ENTRE 600 Y 900 MTS DE DESNIVEL, SIN PASOS COMPLICADOS NI TREPADAS).

RUTAS DE DIFICULTAD ALTA (MÁS DE 18 KM, MÁS DE 900 MTS DE DESNIVEL, O CON PASOS COMPLICADOS O TREPADAS).

ESPERAMOS QUE PODÁIS DISFRUTAR DE ESTA ACTIVIDAD

Precio:

400 € Socios y 450 € no socios. Incluye alquiler de vehículos, todos los desplazamientos, alojamiento y desayunos, las comidas se harán en ruta, tipo pic-nic y las cenas serán libres en el hotel o en el pueblo.

Reservas:

Socios hasta 1 de julio, a partir de esta fecha se podrán hacer reservas los no socios. Se confirma la reserva realizando un primer pago de 150€ en la cuenta de Cajamar ES25 3058 0305 8927 2001 7236, indicando nombre y apellidos.

Inscripciones:

Utilizando el siguiente enlace;

<https://forms.gle/wAUHWSmDh9xAzP9j9>

Seguro:

Es obligatorio disponer de seguro federativo para realizar las rutas, el que no disponga de este seguro, se le puede tramitar con un coste de 3.50 € el día para senderistas y 4.50 € para btt. Para lo que habrá que informar de nombre, apellidos, dni, email y fecha de nacimiento.



Asociación Lorca - Santiago

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD E INFORMACIÓN DE INTERÉS

Informamos que las actividades en la montaña implican riesgo y pueden tener consecuencias imprevisibles. Para participar debes encontrarte en perfecto estado de salud, tanto físico como psíquico, en buena forma física y reunir los conocimientos técnicos necesarios.

Si decides participar reconoces que has sido informado de los riesgos de la actividad, asimismo deberás aceptar las recomendaciones y sugerencias indicadas por el guía en todo momento, debes guardar un comportamiento preventivo para la evitación del riesgo, sin exponerse o exponer a otros compañeros a un riesgo innecesario.

Dicha participación en nuestras excursiones, implica la asunción de riesgo que conllevan los deportes de montaña.

El club se reserva el derecho de poder anular, cambiar o aplazar la excursión previamente o en el inicio de la misma por inclemencias meteorológicas u otros imprevistos.

Con tú participación en las actividades autorizas a los guías de la misma, a formar parte del reportaje fotográfico general que se realiza en cada actividad. Sin perjuicio de tú derecho de cancelación, que podrás ejercer posteriormente, para ello deberás mandar un email a lorcasantiago@hotmail.com

Somos una asociación deportiva, federada como club deportivo en la FMRM (Federación de Montañismo de la Región de Murcia) y en la FEDME (Federación española de deportes de montaña y escalada) y para realizar excursiones programadas por el club, recomendamos (no obligamos) a nuestros socios y simpatizantes estar en posesión de la licencia federativa, existen varios tipos de licencias: regional, nacional, internacional o incluso para un sólo día.

Todas las licencias federativas te incluyen: Seguro de accidente, responsabilidad civil y rescate en montaña.

Tened en cuenta que si no se está federado (en cualquiera de las modalidades anteriores citadas) y nos ocurriese algún incidente durante la excursión; existe la posibilidad, que en función del suceso y comunidad donde se desarrolle la excursión, el gasto que ocasione dicha intervención de los operativos pertinentes, corran por cuenta del usuario.