

ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA: LA ARBOLEDA (VIZCAYA)

1y 2 de ABRIL 2017

PLAN GENERAL:

Sábado: el autobús nos dejará en el inicio de la ruta cogemos nuestras mochilas pequeñas (FRONTAL, comida del día, ropa de abrigo, chubasquero, cámara de fotos etc.) y comenzaremos la actividad. En el autobús dejaremos la mochila grande y todo aquello que se desee.

Tras la actividad el autobús nos trasladará al [Albergue La Arboleda](#). Las habitaciones son múltiples y es necesario **llevar saco de dormir o sábanas y toallas**. La estancia es en régimen de media pensión (cena y desayuno). Existirá la posibilidad de **comprar pan el domingo**

Domingo: tras el desayuno, dejaremos las mochilas grandes en el autobús que nos recogerá tras la actividad.

ITINERARIO SENDERISMO:

Sábado: comenzamos la ruta en el Embalse de La Aceña, ubicado en el municipio de Galdames, desde allí nos dirigiremos a la Cueva de la Magdalena (enorme arco natural que entre los siglos XIX y XX fue una mina de hierro, en su interior se refugia la Ermita de la Magdalena citada ya en el s XVII), seguiremos ascendiendo para primero subir al Pico Mayor y luego al Pico Ganeran desde donde disfrutaremos de unas vistas espectaculares, luego nos dirigiremos al Centro de Interpretación de Peñas Negras, y de allí tras pasar por el Laberinto nos dirigiremos al Barrio de la Arboleda. La longitud aproximada de esta ruta es de 16,7 km, con un desnivel de subida de 870m y de bajada de 600m

Domingo: Partiendo del Barrio de Cobaron de Muskiz nos dirigiremos hasta Pobeña por el conocido camino de Itxasur, desde allí y tras atravesar la Playa de la Arena ascenderemos a Punta Lucero (lugar repleto de cuarteles, trincheras y cañones, siendo estos pertenecientes al conocido como Cinturón de Hierro de Bilbao, un sistema de defensa de búnqueres, cañones, pasadizos, etc. que durante la Guerra Civil intentó defender la urbe de las fuerzas sublevadas), a continuación bajaremos al Barrio de la Cuesta para luego ascender al Serantes, (vista aérea preciosa de Bilbao y alrededores), para terminaremos bajando al Puente de Bizkaia, puente colgante ubicado en Portugalete. Un total de 18,6 km con 740 m de desnivel acumulado tanto de subida como de bajada.

Ambas rutas están consideradas de **difficultad media** por lo que los participantes deben estar acostumbrados a caminar por el monte salvando desniveles y firmes irregulares. Además en este caso hay que destacar la larga bajada del primer día.

Estas rutas pueden variar parcial o totalmente dependiendo de lo que estime la organización

MATERIAL RECOMENDABLE SENDERISTAS:

■ Bolsa o mochila grande: Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas. ⇒ Saco de dormir / Sábanas ⇒ Toalla ⇒ Ropa y calzado de repuesto ⇒ Útiles de aseo ⇒ Comida para el domingo ⇒ Papel de periódico	■ Mochila pequeña: ⇒ Comida y Agua (1 litro mínimo) ⇒ Chubasquero, polainas, paraguas ⇒ Bastones ⇒ Frontal o linterna (se entrará en cuevas y trincheras) ⇒ Forro polar / jersey, gorro/gorra y guantes ⇒ Pequeño botiquín personal y crema solar ⇒ Cámara de fotos, prismáticos, bolígrafo, navaja, etc.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

IMPORTANTE:

- Es **obligatorio el uso de botas de montaña** también es importante llevar polainas para evitar empaparse con el barro y el agua en caso de lluvia
- No separarse del grupo, para evitar perderse en la ruta. No ir por delante del guía de la ruta
- Respetad y cuidad la montaña ya que es la mejor forma de disfrutar de la naturaleza

ITINERARIO BTT:

Tanto la ruta del sábado como la del domingo transcurrirán por parajes similares a las rutas senderistas.

Los participantes deberán estar acostumbrados a realizar rutas en bicicleta, debido a la exigencia física de los recorridos.

IMPORTANTE: Lleva tu bicicleta revisada y puesta a punto.

MATERIAL RECOMENDABLE EN BTT:

■ Bolsa o mochila grande: Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas. ⇒ Saco de dormir / Sábanas ⇒ Toalla ⇒ Ropa y calzado de repuesto ⇒ Útiles de aseo ⇒ Comida para el domingo	■ Mochila pequeña (Obligatorio): ⇒ Casco (obligatorio) ⇒ Bomba, cámara, parches y herramienta ⇒ Chubasquero por si llueve ⇒ Bidón para el agua y comida para el sábado ⇒ Guantes
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La realización de estas rutas, tanto de senderismo como de BTT, queda supeditada a las condiciones climatológicas y otros motivos, pudiendo la organización variar los recorridos.

SALIDA: SABADO, DIA 1 DE ABRIL

HORA: 07.15 h. parada bus urbano "Hospital del Rey" (frente a la F. de Ciencias)

07.16 h. parada bus urbano "Punta Brava" (B° S. Pedro de la Fuente, altura del Puente Malatos)

07.20 h. parada bus urbano "Puente Santa María" (entre la Merced y la Plaza Vega)

07.30 h. Edificio A de la E. Politécnica Superior (Av. de Cantabria)

INSCRIPCIONES: hasta el Jueves 23 de Marzo (incluido) en el formulario que encontrarás en:

<http://www.ubu.es/deportes/>

A partir de esta fecha daremos paso a los reservas de la actividad.

PRECIO: 50 € CON UAD

70 € SIN UAD

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIONES POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA. LA ORGANIZACIÓN SE RESERVA EL DERECHO DE ADMISIÓN