

# ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA: REDES (ASTURIAS)

## SENDERISMO/BTT: 17 y 18 de OCTUBRE 2015

### PLAN GENERAL:

**Sábado:** el autobús nos dejará en el inicio de la ruta cogemos nuestras mochilas pequeñas (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 de Redes \(Cantu del Osu\)](#) en Soto de Agues. Las habitaciones son múltiples y están **incluidas las sábanas y toallas**. La estancia es en régimen de media pensión (cena y desayuno). Existirá la posibilidad **comprar pan el domingo**

**Domingo:** dejaremos pronto el albergue y guardaremos las mochilas grandes en el autobús que nos recogerá tras la actividad.

### ITINERARIO SENDERISMO:

**Sábado:** Ruta circular desde el pueblo de Pendones a la base del pico Tiatordos (1951 m), cuyo ascenso será opcional. Ascenderemos por "La Ruta del Cordal de Ponga" que pasa por las proximidades de la Peña Maciédome, atravesando el Bosque de Pandellanza que va por la zona alta del Cordal de Ponga, hasta llegar a la base del Tiatordos. El descenso se realizará por senderos que nos llevan a la Majada de Piedrafita y de nuevo al pueblo de Pendones. La longitud aproximada de esta ruta es de **17,5 km, con un desnivel acumulado de 1000 metros** y de 20 km y 1400 m incluyendo la ascensión al Tiatordos (1,5h más de ruta)

**Domingo:** Travesía desde Caleao por el arroyo de los Arrudos que nos lleva hasta el lago Ubales para descender por el camino de Wamba hasta acabar en la carretera cerca del Puerto de San Isidro . Un total de **19 km con 1000 m de desnivel** acumulado de subida y 300m de bajada

Ambas rutas están consideradas de **dificultad media** por lo que los participantes deben estar acostumbrados a caminar por el monte salvando desniveles fuertes y firmes irregulares.

### MATERIAL RECOMENDABLE:

<p>■ <b>Bolsa o mochila grande:</b> Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Toalla</li><li>⇒ Ropa y calzado de repuesto</li><li>⇒ Útiles de aseo</li><li>⇒ Comida para el domingo</li></ul>	<p>■ <b>Mochila pequeña:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Comida y Agua (1 litro mínimo)</li><li>⇒ <b>Chubasquero, polainas, paraguas</b></li><li>⇒ Bastones</li><li>⇒ Forro polar / jersey, gorro/gorra y guantes</li><li>⇒ Pequeño botiquín personal y crema solar</li><li>⇒ Cámara de fotos, prismáticos, bolígrafo, navaja, etc..</li></ul>
---	--

### 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:

<p>■ <b>Bolsa o mochila grande:</b> Esta se queda en el autobús mientras hacemos las rutas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Ropa y calzado de repuesto</li><li>⇒ Útiles de aseo</li><li>⇒ Comida para el domingo</li></ul>	<p>■ <b>Mochila pequeña (Obligatorio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Casco (obligatorio) y guantes</li><li>⇒ <b>Bomba, cámara, parches y herramienta</b></li><li>⇒ Chubasquero por si llueve</li><li>⇒ Bidón para el agua y comida para el sábado</li></ul>
--	---

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 30 DE MAYO

HORA: 06.45 h. parada bus urbano "Hospital del Rey" (frente a la F. de Ciencias)

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

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

07.00 h. Edificio A de la E. Politécnica Superior (Avda de Cantabria)

INSCRIPCIONES: ANTES DEL DIA 7 DE OCTUBRE a través del formulario en: <http://www.ubu.es/deportes/>

PRECIO: 50 € CON UAD

70 € SIN UAD

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIONES POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA.