

# ACTIVIDADES DE FIN DE SEMANA: SOMIEDO Y VILLABLINO

## 30 y 31 de MAYO 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 Giner de los Rios \(Villablino\)](#). Las habitaciones son múltiples y están **incluidas las sábanas y también las 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:** Ascensión al pico Nevadín (2077 m) desde Rabanal de Abajo. Situado en los límites geográficos de las comarcas del Bierzo, Lacia y Omaña. Podremos disfrutar con diversos elementos naturales (cascada del Pimpañón) y etnográficos (brañas). Ruta circular. La longitud aproximada de esta ruta es de 18,5 km, con un desnivel acumulado de 1200 metros.

**Domingo:** Travesía desde el pueblo de La Cueta al puerto de "La Farrapona" pasando por el Lago de Valle y también por los Lagos de Saliencia, espacio protegido enmarcado dentro de la reserva de la biosfera de Somiedo. Un total de 19 km con 900 m de desnivel acumulado de subida.

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>⇒ 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 (Obligatorio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>⇒ Casco (obligatorio)</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><li>⇒ Guantes</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 20 DE MAYO en el formulario que encontrarás en: <http://www.ubu.es/deportes/>

PRECIO: 48 € CON UAD

68 € SIN UAD

PLAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIONES POR RIGUROSO ORDEN DE LLEGADA.