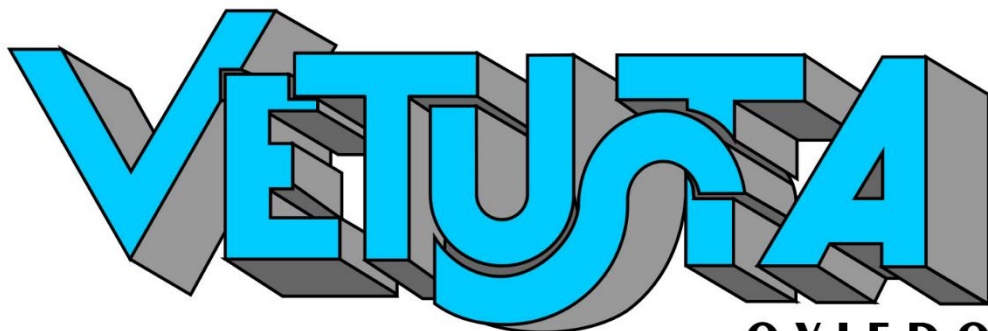


GRUPO DE MONTAÑEROS



FUNDADO EN 1943



OVIEDO

SANABRIA: CAÑONES Y LAGOS

Del viernes 13 al domingo 15 de octubre

Información básica

NÚMERO DE PLAZAS: 50

*Las habitaciones se asignarán por riguroso orden de inscripción.

PRECIO SOCIOS POR PERSONA

	HABITACIÓN DOBLE	HABITACIÓN INDIVIDUAL
VIAJE EN AUTOBÚS	45 €	45 €
ALOJAMIENTO MEDIA PENSIÓN	125 €	155 €
	170 €	200 €

PRECIO NO SOCIOS POR PERSONA

	HABITACIÓN DOBLE	HABITACIÓN INDIVIDUAL
VIAJE EN AUTOBÚS	50 €	50 €
ALOJAMIENTO MEDIA PENSIÓN	145 €	175 €
	195 €	225 €

INFORMACIÓN DEL ALOJAMIENTO

- Hotel Meleiros (Puebla de Sanabria).
- Dos noches con media pensión.

Proceso de inscripción y admisión

RESERVA

La inscripción se realizará exclusivamente mediante el envío de un correo electrónico a vetusta@gmvetusta.com indicando en el asunto **INSCRIPCIÓN FIN DE SEMANA SANABRIA**. Se deberá especificar: nombre y apellidos. Se establece un límite máximo de 2 personas por correo electrónico.

El plazo de inscripción para los socios comenzará el lunes 18 de septiembre a las 19:00 horas y finalizará una vez se hayan completado la totalidad de las plazas disponibles.

El plazo de inscripción para los no socios comenzará el lunes 25 de septiembre a las 19:00 horas, excepto que se hayan completado antes la totalidad de plazas disponibles.

ADMISIÓN

Finalizado el plazo de reserva, se revisarán todas las solicitudes y se adjudicarán las plazas siguiendo el orden de recepción de correos.

Una vez recibido el email de confirmación, se dispondrá de cuatro días naturales para realizar la transferencia por el importe íntegro de la actividad.

Caja Rural de Asturias:

ES4530590001111541560817

Seguidamente, se deberá enviar a vetusta@gmvetusta.com el justificante de haber realizado correctamente el abono.

En el supuesto de que se tengan alergias o intolerancias alimentarias se debe reseñar en el mail de admisión).

PROGRAMA

Viernes 13 de octubre

Salida de Oviedo:

- 16:40 Tenderina.
- 16:50 Campillín.
- 17:00 Plaza de América.
- 17:20 Mieres.

Viaje hasta Hotel Meleiros (Puebla de Sanabria), cena y pernocta.

Sábado 14 de octubre

- 8:00 Desayuno en el Hotel Meleiros.
- 9:00 Salida del Hotel y desplazamiento hasta Ribadelago Nuevo: Cañón del Tera (A) o Circular Lago de Sanabria (B).
- Al finalizar las actividades regreso al Hotel Meleiros, cena y pernocta.

Domingo 15 de octubre

- 8:00 Desayuno en el Hotel Meleiros.
- 9:00 Salida del Hotel y desplazamiento hasta Ribadelago Nuevo y Sotillo de Sanabria: Laguna de Sotillo y Cascada (A), Cascada de Sotillo (B).
- Al finalizar las actividades regreso a los mismos lugares de recogida.

SÁBADO 14 DE OCTUBRE DEL 2023

EXCURSIÓN (A) Sábado 14 de octubre del 2023

CAÑÓN DEL TERA (Ruta A)

Ascenso por el cañón del río Tera hasta el Lago de la Cueva de San Martín, ejemplo de modelado glaciar. El sendero circula encajonado por el fondo de un valle, por un terreno abrupto y de gran belleza. Destacan las lagunas y cascadas formadas por el río en su avance y los vestigios de la gran riada de 1959.

Datos generales

- Tipo de excursión: **Circuito.**
- Condición: **tres estaciones**
- Escala MIDE (de 1 a 5): **severidad del Medio natural 4; orientación en el Itinerario 2; dificultad en el Desplazamiento 3; cantidad de Esfuerzo necesario 4.**
- Cota máxima: **1613 metros**
- Distancia horizontal: **15,7Km.**
- Tiempo estimado: **6 horas.**

Comienzo

- Lugar de inicio: **Ribadelago Nuevo.**
- Cota del lugar de inicio: **1024metros.**
- Diferencia de cotas: **589 metros.**
- Desnivel acumulado subida: **653 metros.**
- Medio y entorno al objetivo: **senda entre bloques de granito en el Cañón del Tera**

Final

- Lugar: **Ribadelago Nuevo.**
- Cota: **1024 metros.**
- Diferencia de cotas: **-589 metros.**
- Desnivel acumulado de bajada: **-653 metros.**
- Medio y entorno de vuelta: **caminos, un breve tramo de carretera y la "Senda de los Monjes".**

Más información

- Equipamiento: **calzado e indumentaria adecuados al medio y meteorología prevista.**
- Observaciones: **para realizar esta ruta es imprescindible que el terreno esté seco y que no haya riesgo de tormenta. Si no se diesen estas condiciones, se sustituiría por la ruta del Cañón de Cárdenas y Pico del Fraile, en circuito desde Ribadelago Nuevo.**

EXCURSIÓN (B) Sábado 14 de octubre del 2023

CIRCULAR LAGO DE SANABRIA (Ruta B)

Ruta senderista que rodea al lago. Durante la misma disfrutaremos de la histórica Senda de los Monjes, grandes panorámicas desde diferentes miradores, robledales y bosque de ribera en los antiguos campos de cultivo, prados y pastizales, como consecuencia de la reducción de la actividad agraria.

Datos generales

- Tipo de excursión: **Circuito.**
- Condición: **tres estaciones**
- Escala MIDE (de 1 a 5): **severidad del Medio natural 1; orientación en el Itinerario 1; dificultad en el Desplazamiento 2; cantidad de Esfuerzo necesario 3.**
- Cota máxima: **1300 metros**
- Distancia horizontal: **13,66 Km.**
- Tiempo estimado: **4 horas.**

Comienzo

- Lugar de inicio: **Ribadelago Nuevo**
- Cota del lugar de inicio: **1024 metros.**
- Diferencia de cotas: **276 metros.**
- Desnivel acumulado subida: **396 metros.**
- Medio y entorno al objetivo: **senda de los Monjes hasta San Martín de Castañeda**

Final

- Lugar: **Playa Custa Llago**
- Cota: **1024 metros**
- Diferencia de cotas: **-276 metros**
- Desnivel acumulado de bajada: **-396 metros**
- Medio y entorno de vuelta: **caminos, sendas y algún breve tramo de carretera local.**

Más información

- Equipamiento: **calzado e indumentaria adecuados al medio y meteorología prevista**

DOMINGO 15 DE OCTUBRE DEL 2023

EXCURSIÓN (A) Domingo 15 de octubre del 2023

LAGUNA DE SOTILLO Y CASCADA (Ruta A)

Travesía en la que se recorre uno de los bosques autóctonos mejor conservados del Parque Natural, pasando por las lagunas glaciares de Carros y Sotillo y en la bajada, la emblemática Cascada de Sotillo.

Datos generales

- Tipo de excursión: **Travesía.**
- Condición: **tres estaciones**
- Escala MIDE (de 1 a 5): **severidad del Medio natural 2; orientación en el Itinerario 2; dificultad en el Desplazamiento 2; cantidad de Esfuerzo necesario 3.**
- Cota máxima: **1600 metros**
- Distancia horizontal: **15,7 Km.**
- Tiempo estimado: **6 horas.**

Comienzo

- Lugar de inicio: **Ribadelago Nuevo**
- Cota del lugar de inicio: **1024 metros.**
- Diferencia de cotas: **576 metros.**
- Desnivel acumulado subida: **723 metros.**
- Medio y entorno al objetivo: **sendero del Parque con marcas y señales.**

Final

- Lugar: **Sotillo de Sanabria.**
- Cota: **1050 metros.**
- Diferencia de cotas: **-604 metros.**
- Desnivel acumulado de bajada: **-676 metros**
- Medio y entorno de vuelta: **sendero del Parque con marcas y señales.**

Más información

- Equipamiento: **calzado e indumentaria adecuados al medio y meteorología prevista.**

EXCURSIÓN (B) Domingo 15 de octubre del 2023

CASCADA DE SOTILLO (Ruta B)

La ruta senderista hasta la icónica Cascada del Sotillo es una de las rutas más transitadas del Parque Natural del Lago de Sanabria, ya que aúna sencillez y espectacularidad.

Datos generales

- Tipo de excursión: **Circuito.**
- Condición: **tres estaciones.**
- Escala MIDE (de 1 a 5): **severidad del Medio natural 2; orientación en el Itinerario 2; dificultad en el Desplazamiento 2; cantidad de Esfuerzo necesario 2.**
- Cota máxima: **1356 metros.**
- Distancia horizontal: **8,5 Km.**
- Tiempo estimado: **3 horas.**

Comienzo

- Lugar de inicio: **Sotillo de Sanabria.**
- Cota del lugar de inicio: **1050 metros.**
- Diferencia de cotas: **356 metros.**
- Desnivel acumulado subida: **389 metros.**
- Medio y entorno al objetivo: **sendero del Parque con marcas y señales.**

Final

- Lugar: **Sotillo de Sanabria.**
- Cota: **1050 metros.**
- Diferencia de cotas: **-356 metros.**
- Desnivel acumulado de bajada: **-389 metros.**
- Medio y entorno de vuelta: **sendero del Parque con marcas y señales.**

Más información

- Equipamiento: **calzado e indumentaria adecuados al medio y meteorología prevista.**