



**A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO**  
**PICOS DE EUROPA 2021**  
**MORRA DE LECHUGALES**  
**PICO CORTES**



**18 al 19 de septiembre**

**Vamos a realizar esta actividad de fin de semana teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos. Respetemos las pautas de seguridad y leed el DECÁLOGO COVID PEGASO.**

**Nos organizaremos durante el trayecto y los recorridos en grupos de cuatro personas como máximo.**

## **INTRODUCCIÓN**

El macizo de Ándara o macizo Oriental es un macizo montañoso localizado en el norte de España, siendo uno de los tres macizos que integran los Picos de Europa, a su vez, uno de los tramos del macizo Cantábrico perteneciente a la cordillera Cantábrica. Los otros dos macizos son Los Urrieles y el Cornión y es, de los tres, el de menor extensión y altura.

Administrativamente, pertenece a las comunidades autónomas del Principado de Asturias y Cantabria.

El macizo de Ándara se extiende de suroeste a noreste, dividiéndose en dos vertientes en el punto donde se concentran sus mayores alturas, en torno al circo de Ándara. El río Duje, al oeste, separa este macizo de Los Urrieles y el río Deva, al este, marca el límite oriental de los Picos de Europa.

En su interior se encuentran varios restos de explotaciones mineras (minas de Mazarrasa, Evangelista, La Providencia,...) actualmente abandonadas, y aun son visibles los restos de las construcciones anejas a esta actividad. Es fácil encontrar también las abundantes bocaminas, algunas de ellas obstaculizadas para evitar la entrada del ganado a las mismas.

Existe un refugio de montaña, el Casetón de Ándara, que facilita el acceso al macizo y a pocos minutos de él, en dirección al pico Valdominguero, se encuentra el antiguo lecho del lago de Ándara. Este lago, uno de los más grandes que pueblan los Picos de Europa, fue desecado accidentalmente durante las actividades mineras ya mencionadas, probablemente a causa de alguna voladura.

La primera alineación de montañas que se observa por el sur son las Cumbres Avenas. La cima más meridional de este conjunto es el Castro Cogollos (1692 m), después está el pico del Buey (1870 m), el Joracón de la Miel (1902 m), el pico de la Canal Arenosa (1882 m) y el pico del Corvo (1878 m) .

A través del collado de Cámara se accede al núcleo del macizo Oriental. Siguiendo la alineación suroeste-noreste aparecen en primer lugar las Picos de Cámara (2050 m), seguidos del pico Pozán (2188 m), también conocido como el Jiso, cuya arista sureste conforma el itinerario de escalada más importante del Macizo de Ándara.

Siguiendo hacia el norte ya aparecen alturas relevantes, como el Prao Cortés (2288 m) y el pico Cortés (2373 m). También el Cueto la Encina (2193 m), que da paso a la Morra de Lechugales, máxima altura de este macizo con sus (2444 m)de altitud.

Más al norte se encuentran los picos del Jierru (2422 m) y la pica del Jierru (2421 m), también conocida como del Evangelista o Tiro de la Infanta. En este punto se produce una bifurcación, que hacia el norte va al pico Valdominguero (2265 m), las Malatas y el Cueto la Vezada, que van a dar, hacia el oeste, a las vegas de Sotres.

Siguiendo del pico Valdominguero hacia el norte están las picas del Jou sin Tierra (2159 m, la más alta de las dos), el cuetu Tejau (2129 m), el picu Boro, el cuetu los Clabrerros y, finalmente, la pica de Fuente Soles, que va a dar al Jito de Escarandi, límite septentrional del macizo de Ándara.

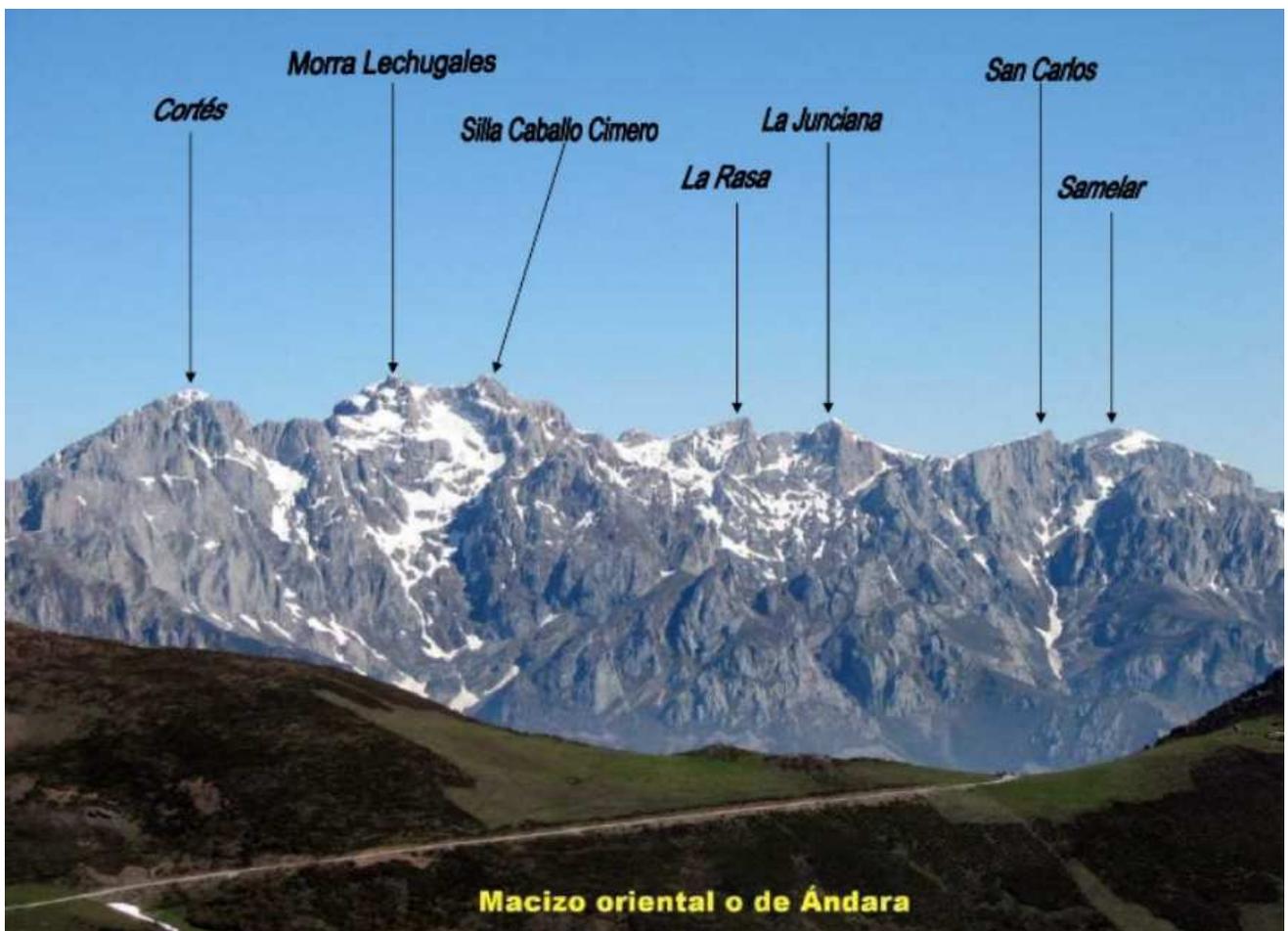
Desde el pico Valdominguero hacia el noreste existen otras cimas, como son el pico Soriano (2161 m) y los cuetos de los Senderos y de la Ramazosa (ambos en torno a los 1900 m de altitud), en las inmediaciones del refugio del Casetón de Ándara. Al otro lado del refugio se eleva el Pico del Macondú, de 1999 m.

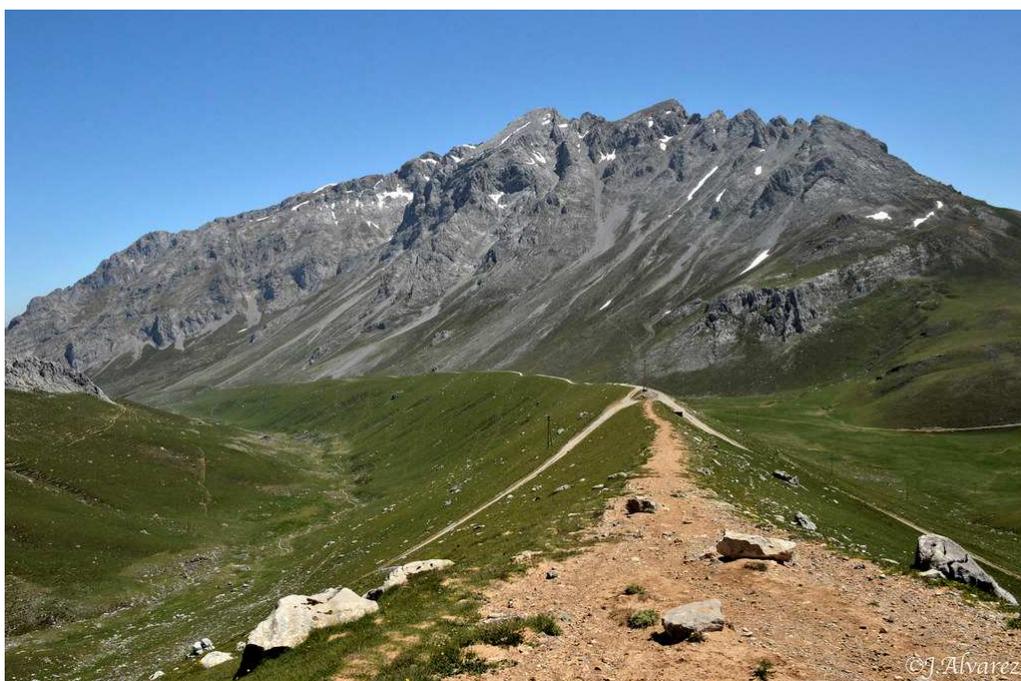
Destacables son también las cumbres que se encuentran al este de la Morra de Lechugales, como son la silla del Caballo Cimero (2436 m), y al sur de ésta, la Tabla del Pino (2154 m).

Desde la pica del Jierru se extiende un cordal hacia el noroeste que recorre cumbres como el pico del grajal de Arriba (2349 m) el pico de Grajal de Abajo (2248 m), el Castillo del Grajal (2091 m), la rasa de la Inagotable (2284 m) y el cueto del Diablo (2267 m), también conocido como cuetu La Junciana.

Al este de la Junciana se eleva el pico del Sagrado Corazón, de (2214 m) y con gran significación pues desde el último año del siglo XIX se celebra, por parte de la gente del lugar, una ceremonia en su cumbre. Desde esta cima en dirección este, a través de la horcada Jonfría (1988 m), se encuentran cimas como el pico de la Jonfría (2067 m), el Castillín (2042 m), el alto de los Novillos (2033 m) o, ya en el extremo oriental, la peña del Roblo (1775 m).

Tomando como referencia el pico del Sagrado Corazón, se elevan hacia el norte otras alturas como el pico de Samelar (2227 m), el Canto de la Concha (2093 m)(2093 m), el Alto de las Verdianas (2024 m) y, ya por debajo de los dos mil metros, las Becerreras, el cueto de las Becerreras y los Columbros. Desde el alto de las Verdianas y a través del collado de la Llaguna (1948 m) se alzan, en el extremo oriental del macizo de Ándara, cumbres como el pico de las Agudinas, de 1976 m de altitud. Las siguientes cumbres (el pico del Acero, el pico de la Tarabillera, el pico Paña, el cueto de la Llosa y el Ciruenzo Mayor) van perdiendo altura progresivamente hasta rondar los mil trescientos metros y llegar al lugar donde, por el este, terminan lo Picos de Europa.





Llomba del toro

## PLANIFICACION

**Sábado 18. Todos los cálculos con opción taxi (Sin éste +800m)**

**Sábado 18. opción A: Subida en taxi hasta el Hotel de Áliva y ascensión circular a la Morra de Lechugales.**

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Llomba del Toro	1354	3800	0	310	1h 15'	1h 15'
Majada del Jierru	1504	4400	150	0	30'	1h 45'
Horcada del Jierru	2212	5900	708	0	1h 30'	3h 15'
Morra de Lechugales	2444	6900	246	14	45'	4h 00'
Canal de Lechugales	1332	9480	0	1112	1h 30'	5h 30'
Collado de Cámara	1699	11820	367	0	1h 00'	6h 45'
Cruce con PR-S8	1464	13300	0	235	1h 00'	7h 45'
Ref. Chalet Aliva	1664	<b>15300</b>	200	0	30'	8h 00'
			<b>1671</b>	<b>1671</b>		

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

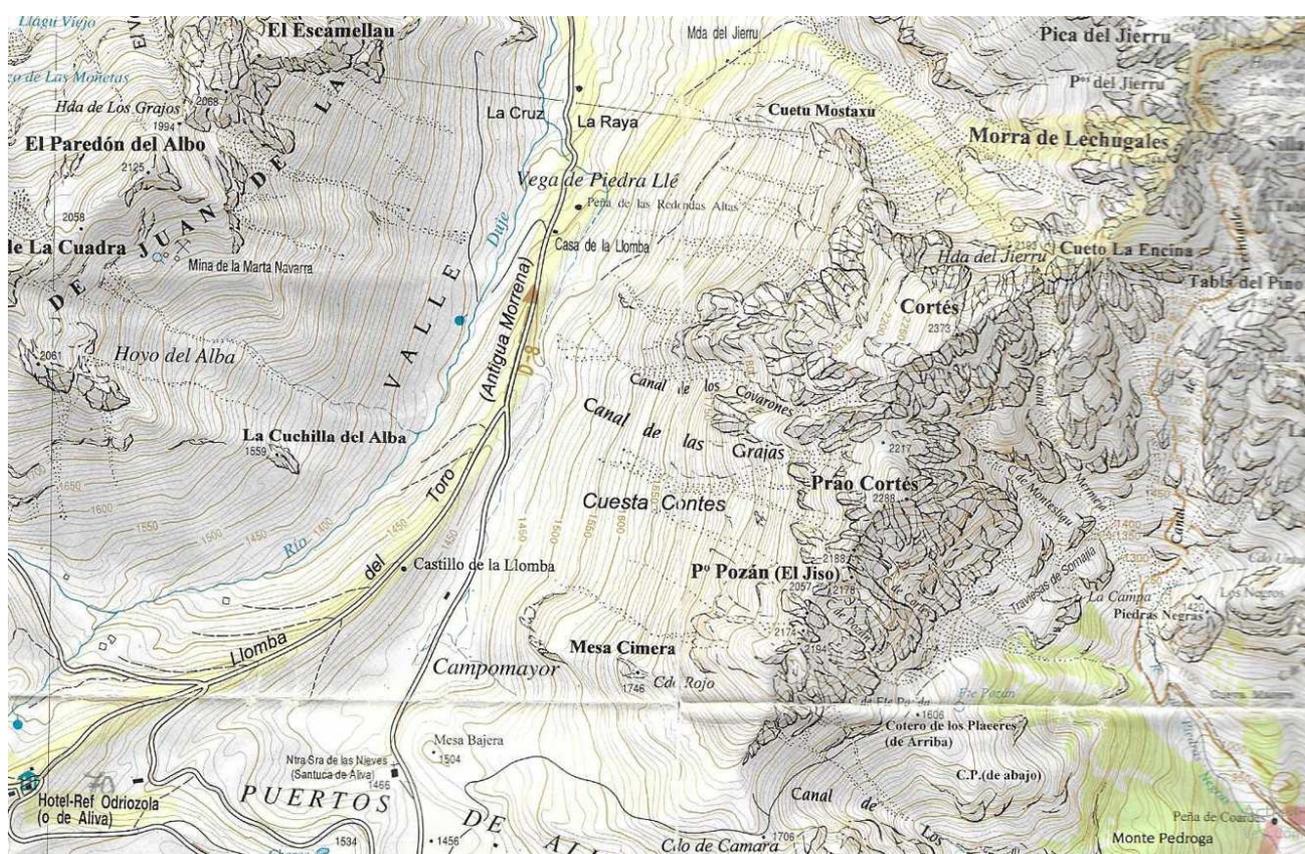
Horarios ruta 	<b>08h 00'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>08:02</b> . Ocaso: <b>20:24 (en Espinama)</b>		
Distancia y desniveles	 <b>15,3 km</b>	 <b>+ 1671 m</b>	 <b>- 1671 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA/ALTA</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	Severidad del medio natural.	
<b>I</b>	<b>3</b>	Orientación en el itinerario.	
<b>D</b>	<b>3</b>	Dificultad en el desplazamiento.	
<b>E</b>	<b>4</b>	Más de 8 horas de marcha efectiva.	
	 <b>II+</b>	Pasos de escalada	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Aunque es la cima señera del macizo Oriental y tiene una altitud muy interesante (2.444), la Morra de Lechugales no goza del pedigrí de sus colegas. Quizá sea porque apenas destaca de las cumbres vecinas, con altitudes muy similares, o porque no tiene un aspecto amenazante.

La palabra morra procede de morru, animal al que se le han quitado los cuernos; se emplea en la comarca de Cabrales para designar una elevación redondeada); sin embargo, La Morra de Lechugales, tiene a su favor unos últimos metros aéreos muy divertidos y unas vistas espectaculares de la Liébana y de la canal del Duje, suficientes argumentos para pensar en subir a su redondeada cima que le da nombre. La primera ascensión de la que se tiene noticia escrita fue protagonizada por el conde de Saint Saud acompañado de Bernardo González, minero de Ándara, el día 7 de julio de 1890.

Nuestra aproximación la realizaremos el Ref. Hotel Aliva. Descendemos por la pista que se dirige a Sotres, recorriendo la loma de la Lomba del Toro hasta que se abandona ésta para abordar el evidente canalón de Jierru que se remonta hasta la horcada del Jierru. Se pasa a la otra vertiente y se sube hacia la izquierda hasta llegar a la parte occidental del bloque cimero de la Morra de Lechugales.



El punto culminante de la Morra de Lechugales es un gran bloque rocoso que tiene su parte más débil en la vertiente NO. Desde el collado al pie del bloque cimero hay que ascender siguiendo una evidente chimenea con un tramo de cierta dificultad (IIIº) en el que a veces hay una cuerda fija. Este nos tomara 10 minutos para superarlo.

**Sábado 18. opción B: Subida en taxi hasta el Hotel de Áliva y ascensión ida y vuelta a la Morra de Lechugales**

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Llomba del Toro	1354	3800	0	310	1h 15'	1h 15'
Majada del Jierru	1504	4400	150	0	30'	1h 45'
Horcada del Jierru	2212	5900	708	0	1h 30'	3h 15'
Morra de Lechugales	2444	6900	246	14	45'	4h 00'
Vuelta (Ref. Chalet Aliva)	1664	13800	324	1104	3h 00'	7h 00'
			<b>1428</b>	<b>1428</b>		



Refugio-Hotel de Aliva

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>7h 00'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:02</b> . Ocaso: <b>20:24</b> (En Espinama)		
Distancia y desniveles	 <b>13,7 km</b>	 <b>+ 1428 m</b>	 <b>- 1428 m</b>
Tipo recorrido	<b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>ALTA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
	 II+	Pasos de escalada	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

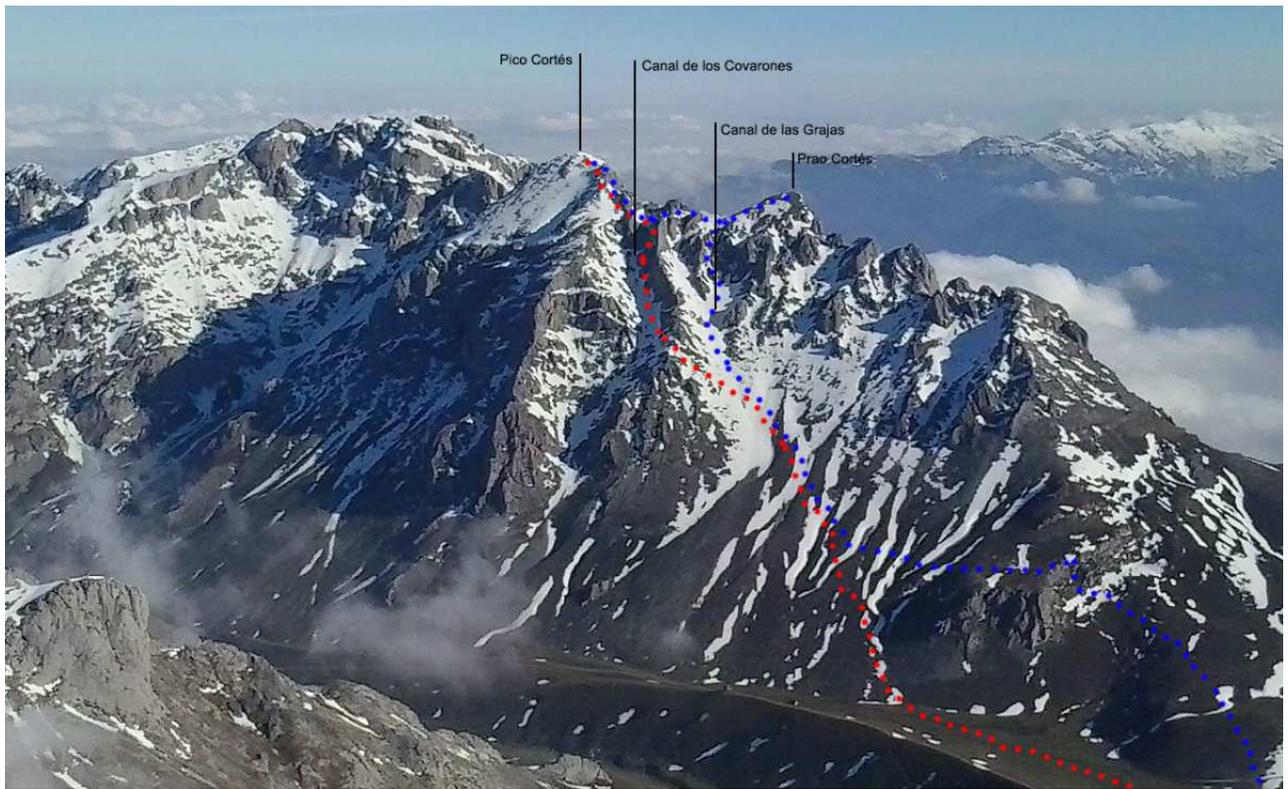
Idéntico a la opción A hasta alcanzar la Morra y regreso por el mismo itinerario.

**Sábado 18. Opción C:** Ref. Hotel de Aliva - Ermita Las Nieves - Canal de las Grajas - Prao - Cortes - Pico Cortes. (I/V).

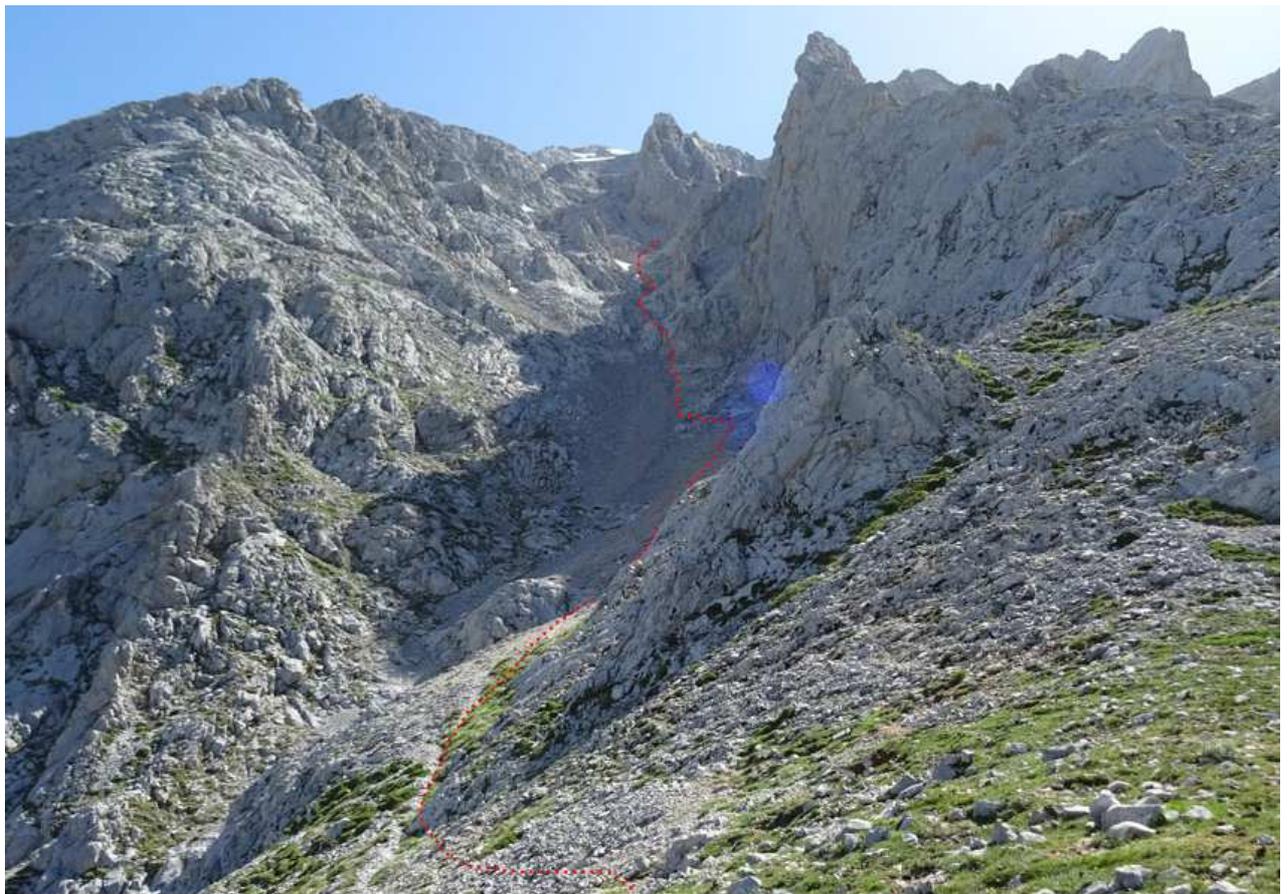
**RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Ermita Las Nieves	1367	2560	0	297	1h 00'	1h 00'
Prao Cortes	2148	5710	801	20	2h15'	3h 15'
Pico Cortes	2368	6780	338	128	1h 00'	4h 15'
Cruce con PR-S8	1465	9820	5	897	1h 15'	5h 30'
Ref. Chalet Aliva	1664	<b>12500</b>	188	0	1h 00'	<b>6h 30'</b>
			<b>1332</b>	<b>1332</b>		





Vista del Macizo Oriental desde las Praderas de Aliva



Canal de las Grajas

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>6h 30'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:02</b> . Ocaso: <b>20:24</b> (En Espinama)		
Distancia y desniveles	 <b>12,5 km</b>	 <b>+ 1332 m</b>	 <b>- 1332 m</b>
Tipo recorrido	 <b>Circular</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La cima de Pico Cortés, como muchas otras, está coronada por un vértice geodésico, que no tendría mayor interés si no fuera porque su instalación se remonta 150 años atrás. Allá por la década de los sesenta del siglo XIX, la búsqueda de posibles yacimientos minerales en los Picos atrajo la atención de destacados geólogos, que recorrieron con detalle el macizo. De esa época datan las minas de Áliva. Tras los geólogos llegaron los oficiales del Instituto Geodésico, quienes instalaron este vértice.

### Recorrido

Comienza el recorrido en las puertas del refugio-Hotel Áliva para inmediatamente alcanzar el primer collado herboso de los prados de Áliva (1.487 m).



Panorámica de Áliva, con Peña Vieja, la Canal del Vidrio, La Garmona y el Cueto de la Cuadra, desde la Cuesta del Queso (a la entrada de Áliva).

El camino sigue por el fondo de la vaguada herbosa (Campo Menor), en cuyo extremo opuesto aparece la Ermita de la Santuca o Virgen de la Salud, hacia la que hay que dirigirse, ignorando otro ramal a la derecha que va al Collado de Cámara.

Esta Virgen es la patrona del municipio de Camaleño, a la que veneran celebrando cada 2 de julio una misa. Tras la celebración de ésta, la imagen de la virgen es sacada en procesión, mientras se canta la Salve. Después tiene lugar una romería en torno a esta ermita, con una concurrida comida campestre y competiciones de carreras de caballos. La fiesta termina al atardecer en el pueblo de Espinama con alegre verbena.

Desde este punto, el camino se mete en el valle del Duje, que es un amplio callejón que está formado por el cordal donde se encuentran los picos de El Paredón del Albo (Marta Navarra) (2.129 m) y El Escamellao (2.075 m), a la izquierda, y por los imponentes picos Pozán (más conocido como El Jiso), Cortés y la Morra de Lechugales, a la derecha.

El camino bordea el altozano de Mesa Bajera (1.495 m) por su vertiente O y, enseguida, se alcanzan las praderías de Campo Mayor. Nada más dejar las fuertes rampas de la vertiente NO de Mesa Bajera, se dejará la pista y se seguirá con rumbo NE (derecha) hacia la base de Mesa Cimera (1600 m), pero antes hay que pasar el regato que baja de la vaguada existente entre las dos 'Mesas'.

En el prado la senda no está marcada, pero en la base de Mesa Cimera (un promontorio con escarpadas rocas en su parte superior) parte un camino bastante claro, que bordeando esta cota sube decididamente hacia el NE por la denominada Cuesta Cortés. Al cabo de un rato de ascensión se divisará un marcado espolón ascendente, que indica el comienzo de la Canal de las Grajas y separa ésta de la Canal de los Covarones (otra canal más a la izquierda, por la que también se puede subir a Pico Cortés, pero es más escabrosa y difícil).



Como en este itinerario se describe la subida por la Canal de las Grajas, este espolón quedará a la izquierda y será referencia para tomar el sendero que con fuertes pendientes sube hasta la Horcada de Pico Cortés. Se sube, por tanto, la cuesta en diagonal (E-NE) hacia el espolón citado, hasta unirse al camino, que sube por la pedrera adyacente a éste (por el que se viene desde Sotres) (la pedrera es cómoda para bajar, pero en la subida se va retrocediendo algo a cada paso, lo que dificulta la, ya de por sí, difícil subida) cuya pendiente aumenta considerablemente. Pronto se encuentran grandes peñas con verticales farallones, que se van dejando a la derecha, y más adelante se produce una bifurcación del camino de forma que cada ramal pasa a un lado de otro espolón, que sube paralelo al citado anteriormente.

El mejor camino es el de la izquierda, que continúa entre ambos espolones. La pendiente en esta zona alcanza el 70% y al llegar frente a otro farallón, el camino tuerce bruscamente a la derecha (SE) y se mete en una canal entre dos crestas, para desembocar prácticamente en la Horcada de Pico Cortés (2.214 m). Desde aquí se sube (S-SE) una sencilla rampa y se accede a Prao Cortés (2.286 m).

De vuelta a la Horcada de Pico Cortés se continúa de frente (N-NO) siguiendo hitos y balizas rojas. Al principio se camina un poco sobre la abismal vertiente de Tanarrio para realizar una pequeña trepada (I) y acceder a una plataforma pétrea en la cresta. De aquí se pasa a la vertiente del Duje, donde se evitará un importante resalte de la cresta siguiendo las marcas.

A continuación, se destrepa una chimenea sencilla (I) para entrar a la derecha bajo el collado de la cresta que precede a Pico Cortés. Seguidamente, se pasa un contrafuerte secundario (hacia la izquierda) para abordar otro pequeño destrepe en la misma dirección y alcanzar la rampa colgada sobre la Canal de los Covarones. Desde aquí se seguirá hacia el NE, ascendiendo las fuertes rampas (con alguna trepada fácil) del hombro SO del pico. En este tramo las trepadas y destrepes son casi continuos y hay pasos bastante

aéreos, aunque ambos se vencen sin dificultades. A medida que se va ascendiendo la pendiente disminuye un poco y se alcanza Pico Cortés (2371 m), donde hay un vértice geodésico, una cruz y una cueva-buzón.



Vistas desde Pico Cortés: Macizo Central. Peña Vieja. Torrecerredo. Urriellu...

Desde este vértice se contemplan todas las principales cumbres de los Picos de Europa. Las más cercanas, dentro del mismo cordal, al NE son La Morra de Lechugales (2.441 m) y la Pica del Jierro (2.425 m), que casi se esconde tras él. Ya al E, separados por la Canal de Lechugales, se encuentran La Tabla de Lechugales (2.309 m) y la Tabla del Pino (2.152 m), que esconden los demás picos del Macizo Oriental. Al E y NE, en primer término, justo al otro lado del Valle del Duje, se encuentran El Paredón del Albo (Marta Navarra) (2.129 m) y el Escamellao (2.075 m) y el resto de la sierra de Juan de la Cuadra. En esta posición, pero en segunda línea, se contemplan (de NO a O) los principales picos del Macizo Central: Peña Castil (2.439 m), Pico Urriellu (2.518 m), Pico de los Cabrones (2558 m), Torrecerredo (2650 m) (estos dos en la lejanía), Los Campanarios (2569 m), Tiros Navarro (2599 m), Pico de Santa Ana (2595 m) y Peña Vieja (2614 m).

La bajada se hará por el camino de subida y al llegar a la Horcada de Pico Cortés se bajará directamente a la Canal de las Grajas y de aquí, al refugio de Áliva.

**Domingo 19. Opción A:** Ref. Hotel de Aliva - Ermita Las Nieves - Canal de las Grajas - Prao - Cortes - Pico Cortes - Canal de las Grajas - Ermita de las Nieves - Portillas del Boquerón - Espinama.

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Ermita Las Nieves	1367	2560	0	297	1h 00'	1h 00'
Prao Cortes	2148	5710	801	20	2h15'	3h 15'
Pico Cortes	2368	6780	338	128	1h 00'	4h 15'
Cruce con PR-24	1477	9870	0	891	45'	5h 00'
Portillas del Boquerón	1353	11400	0	124	30'	5h 30'
La Regollá	1168	12630	0	185	15'	5h 45'
Espinama	882	<b>14900</b>	0	286	30'	6h 15'
			<b>1139</b>	<b>1931</b>		

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>6h 15'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:02</b> . Ocaso: <b>20:24</b> (En Espinama)		
Distancia y desniveles	 <b>14,9 km</b>	 <b>+ 1139 m</b>	 <b>- 1931 m</b>
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>4</b>	Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>4</b>	De 6 a 10 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Idéntico a la opción C del sábado hasta alcanzar la cima del Pico Cortes y la bajada hasta cruce el PR-24.

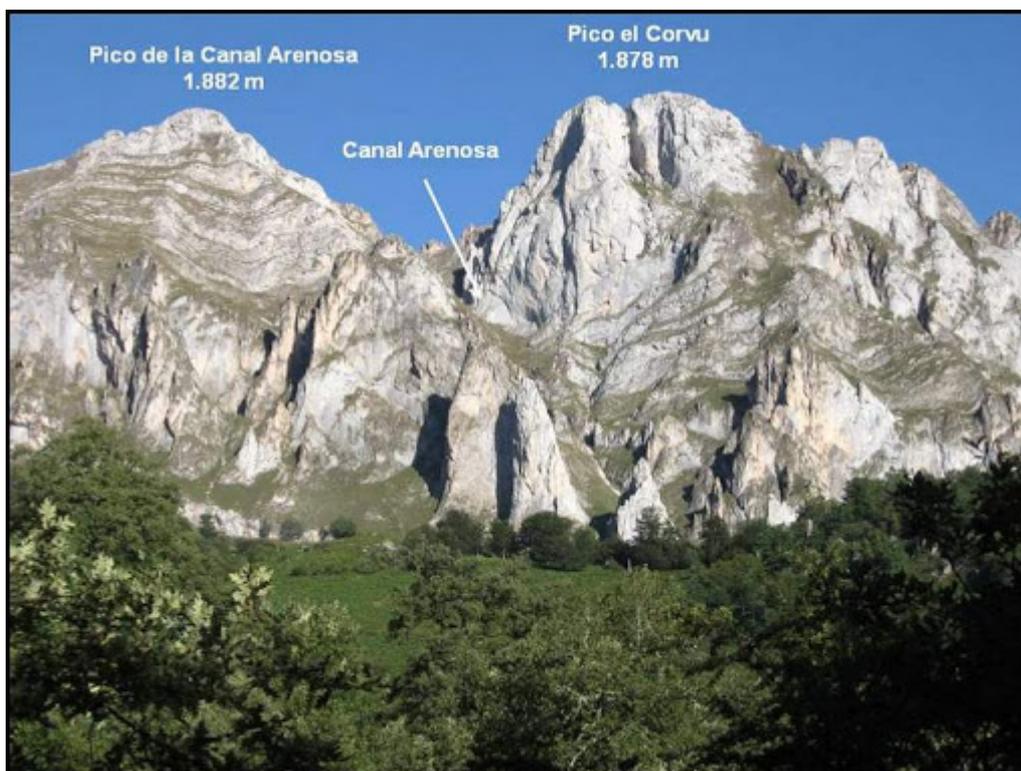
A partir de este punto la ruta transita por la pista forestal que traspasa las portillas del Boquerón y los invernales de Igüedri y la Regollá hasta llegar a Espinama

## Domingo 19 opcion B: [Cumbres Avenas].

Ref. Hotel de Aliva - Cruce con PR-24 - Pico Canal Arenosa-  
Pico del Joracón de la Miel - Castro Cogollos - Fuente de los  
Asturianos - Portillas del Boquerón - La Regollá - Espinama.

### RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Cruce con PR-24	1465	3230	0	199	1h 00'	1h 00'
Pico Canal Arenosa	1919	4800	474	0	1h 00'	2h 00'
Pico Joracón de la Miel	1962	5400	85	28	15'	2h 15'
Castro Cogollos	1697	6760	17	282	30'	2h 45'
Fuente de los Asturianos	1419	7400	0	278	30'	3h 15'
Portillas del Boquerón	1353	7970	0	66	15'	3h 30'
La Regollá	1168	9320	0	185	30'	4h 00'
Espinama	882	<b>11300</b>	0	286	1h 00'	<b>5h 00'</b>
			<b>576</b>	<b>1324</b>		



## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>5h 00'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:02</b> . Ocaso: <b>20:24</b> (En Espinama)		
Distancia y desniveles	 <b>10,3 km</b>	 <b>+ 576 m</b>	 <b>- 1324 m</b>
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>MEDIA</b>	<b>Técnica</b> <b>MEDIA</b>
<b>M</b>	<b>3</b>	Paso por lugares alejados a más de 1 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.	
<b>I</b>	<b>3</b>	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales	
<b>D</b>	<b>3</b>	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
<b>E</b>	<b>3</b>	De 3 a 6 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Buena forma física y experiencia de haber realizado recorridos similares al descrito		
Material obligatorio	Botas de montaña, material de orientación (GPS y/o mapa y brújula), agua (mínimo 2,0 litros).		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

Refugio de Aliva - collado de Cámara - pico del Corvo - pico de la Canal Arenosa - Joracón de la Miel - Pico del Buey - Castro de Cogollos y resto del recorrido en enlace con opción C.

Las cumbres de Avenas están dentro del macizo oriental de Picos, su cumbre más alta es el Joracón de la Miel, de 1917 m.

Tienen buenas vistas sobre el macizo central, así como del valle de Liébana y no presentan una gran dificultad con buenas condiciones atmosféricas.



Con el nombre de Cumbre Avenas se conoce la cresta meridional del macizo de Ándara, al Sur del collado de Cámara (1710 m) que la individualiza perfectamente. Desde el referido collado y pasado el Pico del Corvo (1882 m) alcanza la cresterío su punto álgido en el Joracón de la Miel (1917 m). Un poco más adelante existe una tercera cima, el Pico Buey (1870 m). La vertiente Oeste de esta montaña es de naturaleza fundamentalmente herbosa, descendiendo hacia Áliva, mientras que la vertiente opuesta se halla cortada a pico sobre el valle. Es en esta vertiente donde encontramos otros puertos menos conocidos: Los puertos de Pembes, así llamados por su proximidad a la población homónima.

**Domingo 19 opcion C:** Ref. Hotel de Aliva - Cruce con Pr-24 - Portillas del Boquerón - La Regollá - Espinama

**RECORRIDO. Distancias. Tiempos. Perfil altimétrico.**

PUNTOS DE PASO. REFERENCIAS	Altitud	Distancia desde origen	Desnivel parcial		Tiempo parcial	Tiempo desde inicio
			Subidas	Bajadas		
Ref. Hotel Aliva	1664	0	0	0	0h 00'	0h 00'
Cruce con PR-24	1465	1960	4	199	1h 00'	1h 00'
Portillas del Boquerón	1353	3680	0	123	30'	1h 30'
La Regollá	1168	5040	0	185	30'	2h 00'
Espinama	882	<b>7100</b>	0	471	1h 00'	<b>3h 00'</b>
			<b>4</b>	<b>798</b>		



Panorámica de las Portillas del Boquerón

## INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SEGURIDAD.

Horarios ruta 	<b>3h 00'</b> (Estimado de marcha efectiva sin paradas) Orto: <b>8:02</b> . Ocaso: <b>20:24</b> (En Espinama)		
Distancia y desniveles	 <b>7,1 km</b>	 <b>+ 4 m</b>	 <b>- 798m</b>
Tipo recorrido	<b>Travesía</b>		
Dificultad	<b>Física</b>	<b>BAJA</b>	<b>Técnica</b> <b>BAJA</b>
<b>M</b>	<b>2</b>	Paso por lugares alejados a más de 1 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.	
<b>I</b>	<b>1</b>	Caminos y cruces bien señalizados.	
<b>D</b>	<b>1</b>	Carreteras y pistas para vehículos.	
<b>E</b>	<b>2</b>	De 1 a 3 horas de marcha efectiva.	
Perfil del participante	Sin necesidad de un perfil específico.		
Material obligatorio	Botas de montaña.		
Material recomendado	Chubasquero y ropa de abrigo de reserva, algo de comida, gafas de sol, bastones, protección solar, teléfono, frontal, manta térmica.		
Teléfonos emergencias	Emergencias: <b>112</b> Guardia Civil: <b>062</b>	Emisora Club: 144,700 MHz Coordinador: <b>676 318 384 (Pepe Zapata)</b>	G.R.E.I.M. de Potes: <b>942 730 007</b>
Cartografía	Mapa topográfico excursionista (macizo central y oriental) Picos de Europa. Ediciones Adrados. Escala 1:25.000		

## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta desde el refugio Hotel Áliva hasta Espinama transita exclusivamente por el PR-24. Baja hasta las praderas de Aliva, continúa hasta las Portillas del Boquerón, sigue por los invernales de Igüedri, pasa por la Regollá y termina en la localidad de Espinama.

# NORMAS DE SEGURIDAD.

## ADVERTENCIAS

- **El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnico-deportiva adecuada para la realización de la misma.**
- Según la longitud, condiciones naturales de algunas de las rutas o la meteorología imperante, la realización, o cambios, de los itinerarios programados estará sujeta a la decisión de los organizadores (coordinador y/o responsables de seguridad) que informarán a los participantes, antes o durante la actividad, si esta se podrá realizar o no bajo el amparo del Club.
- No se debe iniciar la marcha hasta que el coordinador lo indique.
- **Ningún participante debe realizar recorridos no previstos**, si así lo decidiera debe comunicar, a los responsables de la actividad, su decisión de apartarse del programa y asumirá todas las consecuencias de su decisión.
- Todos los grupos deben contar, al menos, con mapa, brújula, altímetro (o GPS) y emisora.
- El no llevar el equipo necesario (ropa, gafas, comida, bebida, protección solar,) puede convertir una salida clasificada como fácil en muy difícil, dependiendo de las condiciones meteorológicas u otras que puedan presentarse.
- Cada participante deberá consultar la previsión meteorológica el día anterior a la salida.
- Cada participante debe conocer los datos y características de la ruta a realizar y, en función de ellos, su propia capacidad para realizarla.
- Los participantes deben contar con la destreza y formación suficientes para el tipo de recorrido propuesto.
- Si durante la marcha algún participante sufre un percance o se encuentra mal, debe comunicárselo a los organizadores (Coordinador) o, de no ser posible, a cualquier integrante de la marcha, ya que es la única forma de poder ayudarlo antes de que se pueda producir un accidente.
- Todo participante en la marcha, por el hecho de formar parte de un grupo adquiere la obligación de comunicar a los organizadores cualquier incidente que observe y que, a su entender, pueda suponer un peligro para cualquier persona. También debe colaborar, en la medida de sus posibilidades, en el auxilio de cualquier integrante del grupo.
- Todo participante deberá ir provisto del material designado como obligatorio para el desarrollo de la actividad, en adecuado estado para su uso y poseyendo los conocimientos necesarios para su correcta utilización.
- **El notorio incumplimiento de estas premisas por parte de algún participante, reserva a los organizadores el derecho a rehusar de su participación en ella.**

# DECÁLOGO COVID PEGASO

Cada socio es responsable de cumplir las siguientes normas:

- 1. OBLIGATORIAMENTE.** Los socios llevaremos **MASCARILLAS Y GEL DESINFECTANTE** en cantidad suficiente para el viaje o actividad deportiva.
- 2. DURANTE EL VIAJE.** Es obligatorio el uso de mascarilla mientras dure el viaje en el autobús y/o en el coche.
- 3. REFUGIOS Y ESPACIOS CERRADOS.** Antes de viajar, leer las condiciones COVID de los refugios y resto de alojamientos, así como llevar mascarillas, saco, almohada propia, chanclas propias, etc.
- 4. ESPACIOS AL AIRE LIBRE.** Si la DISTANCIA DE SEGURIDAD es menor de 2 metros, nos pondremos la mascarilla.
- 5. TRANSPORTE.** Debemos cumplir las normas COVID de las compañías de autobuses. El/la conductor/a o el/la coordinador/a se encargarán de explicarlas al inicio del viaje.
- 6. ALOJAMIENTO.** Leer antes de entrar las **NORMAS DE PREVENCIÓN** del refugio u hotel; que tendremos que cumplir rigurosamente.
- 7. AGLOMERACIONES.** En el alojamiento **evitaremos aglomeraciones, sobre todo, en el momento de la entrega de llaves**, siendo los coordinadores quienes se encargarán de distribuir las.
- 8. ESTERILIZACIÓN Y MEDIDAS HIGIÉNICAS.** Recomendamos el **LAVADO DE MANOS frecuente** con jabón o líquido desinfectante hidroalcohólico. Siempre que sea posible, **mantener la ropa y calzado utilizados en bolsas estanco o custodiadas en un lugar separado de la habitación** en su defecto.
- 9. DURANTE LA ACTIVIDAD.** Mantendremos siempre la distancia de seguridad de al menos 2 metros y, si en algún momento no podemos hacerlo nos pondremos la mascarilla.
- 10. INTERCAMBIO.** No intercambiaremos objetos ni material de uso personal con otros participantes, tales como agua, cantimploras, bastones, teléfonos móviles, vasos y demás artículos de uso propio.

**¡¡MUY IMPORTANTE!!**

**Las personas que presenten síntomas compatibles con la infección por coronavirus, deben renunciar a asistir al viaje.**

**Si la aparición de síntomas se produce durante el transcurso el viaje: el/la afectado/a deberá comunicárselo inmediatamente al/la coordinadora/a. Se separará del grupo y acudirá a los servicios sanitarios urgentemente.**

# LOGÍSTICA

## ALOJAMIENTO

**Viernes 17 de septiembre**

**Hotel Remoña (Espinama)**



**Dirección:** Barrio Espinama, 39588 Espinama, (Cantabria)

**Teléfono:** 677 57 11 20.

Alojamiento viernes 17 y desayuno sábado 18



Baño



Habitación de matrimonio

Sábado 18 de septiembre

Refugio-Hotel Aliva



Vista del Refugio-Hotel Áliva



Habitación doble

**Dirección:** Puerto de Áliva s/n, 39588 Puerto de Aliva

**Teléfono:** 942 73 09 99

Alojamiento sábado 18 en M/P.

Cena del sábado 18: Dos menús a elegir uno.

Desayuno domingo 19: Buffet

## TRANSPORTE. HORARIOS

En COCHES PARTICULARES. La organización de los coches se hará mediante la aplicación que el Club tiene establecido en la web. Tanto para los participantes que ofrezcan plazas como para aquellos que la necesiten.

## PRECIO

**92,00 €** Federados (con Licencia A o superior)

**98,00 €** No Federados (Incluye seguro: 3 €/día)

**10,00 €** Opcional (para todo aquel que quiera subir en taxi desde Espinama hasta el Ref-Hotel Aliva). **Este servicio no incrementa el desnivel de las actividades del sábado en 7,0 Km y + 800m**

## INSCRIPCIONES

El máximo de plazas son 30. (Se harán grupos reducidos para la realización de las actividades).

**Directamente en la web.** A partir del lunes 23 - 08 - 2021.

**Pago:** Precio total correspondiente (federado o no federado), a través de la web del club.

**De no hacer efectiva este pago en el plazo de 6 horas desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.**

Cualquier circunstancia excepcional deberá ser autorizada por el responsable de actividades del Club.

## **ANULACIONES**

Las condiciones quedarán sujetas al Apartado 7 del "PROTOCOLO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDADES":

<https://montanapegaso.es/club/protocolo-participacion-en-actividades>

## **COORDINADOR**

José Luis Sanz Zapata    Telf: 676 31 83 84

## **NOTA FINAL:**

"Toda información ofrecida en cuanto a tracks, mapas, descripciones, etc... es orientativa y por tanto no precisa. Pretende dar una idea e informar de la actividad a realizar.

Los participantes deben de tener la experiencia necesaria para realizar estos recorridos".