



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.es

VALLE DE ARBAS (LEON)



Fecha:	5-6 de Marzo de 2022
Transporte:	En coches. Se coordinará los participantes para compartir vehículos.
Alojamiento:	Albergue Cubillas de Arbas, media pensión, cena viernes no incluida www.naturocio.net
Precio:	Federados licencia A o superior: 39 €. Resto 45 € (incluye seguro 3 €/día).
Datos técnicos:	<p>Viernes 4 . Llegada al albergue. Cena opcional 9:00 no incluida (Precio 10 €)</p> <p>Sábado 5</p> <p>Opción A: Cubillas de Arbas- Brazosa- Peña Esquina- Carbazal-San Andrés- Cubillas 23,6 km. Desnivel: +1343m / -1349m. Tiempo: 9h00. MIDE: 3-3-3-4</p> <p>Opción B: Cubillas de Arbas-Brazosa- Peña Esquina-Carbazal-Casares-Cubillas 19 km. Desnivel: +1225m / -1217m. Tiempo: 7h30. MIDE: 3-3-3-4</p> <p>Opción C: Cubillas de Arbas-Brazosa-Peña Esquina- Arroyo Casares-Cubillas 14,3 km. Desnivel: +1010m / -1013m. Tiempo: 6h15. MIDE: 3-3-3-3</p> <p>Opción D: Cubillas de Arbas- Pico del Castro 8,7 km. Desnivel: +560m / -563m. Tiempo: 3 h 30. MIDE: 3-2-2-3</p> <p>Domingo 6</p> <p>Opción A: Ciñera-Valporquero 21,6 km. Desnivel: +865m / -865m. Tiempo: 6h30. MIDE: 2-2-3-3</p> <p>Opción B: Ciñera-Los Valles 9,3 km. Desnivel: +406m / -404m. Tiempo: 3h. MIDE: 2-2-3-2</p> <p>Opcional : Domingo Ferrata Las Flores (por cuenta propia) y actividad espeleología en Valporquero.(aprox.29 € con guía y material) Regreso a Madrid.</p>
Material:	Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).Crampones, Piolet y polainas en función condiciones locales. ¡ SE AVISARÁ ANTICIPADAMENTE DEL PROTOCOLO COVID19 !
Inscripción:	En la web del club a partir del 14 de Febrero a las 22:00 Si no se hace el pago en 6h se perderá la plaza. Ver Protocolo de participación en actividades ,
Coordinador:	José Antonio Herrera chenchoah@gmail.com telf. 669171455 (20-22 h)

