



A.D. GRUPO DE MONTAÑA PEGASO

www.montanapegaso.es



CUMBRES DE LACIANA

Fecha:	28 de abril al 2 de mayo
Transporte:	En coches. Se coordinará los participantes para compartir vehículos.
Alojamiento:	Refugio Fco. Giner de los Rios. C/Sierra de Pambley,12 24100 Villablino (León)
Precio:	Federados (licencia B o superior): 149,00 €(cena del viernes no incluida) Resto: 161,00 €(incluye seguro 3€/día) Coordinadores y colaboradores -12 €

Datos técnicos:	<p>Viernes 28. Viaje desde Madrid al Refugio Fco. Giner de los Rios. Cena no incluida. Se informará de la posibilidad y precio de la cena del viernes</p> <p>Sábado 29. OPCIÓN A: Riologo – Peñeiro – Solana - Alto de la Cañada - Peña de la Arena - Alto de Terreiros - Braña Vieja - Pico Lobos - Riologo. Distancia 21,5 km. Desnivel + 1.525m / - 1.533 m. Tiempo: 8h MIDE 4-4-3-3</p> <p>OPCIÓN B: Riologo - Alto de la Cañada - Riologo. Distancia 17,5 km. Desnivel: + 1.097m – 1.100m.</p> <p>Domingo 30. OPCIÓN A: Lumajo - Navariego - Pico el Rebezo - Muxiden-Alto de las Rebezas - Cornón. Distancia 18,4Km. Desnivel: + 1.427m / - 1.415m. Tiempo: 7 h MIDE 4-3-3-3</p> <p>OPCIÓN B: Lumajo – Cornón – Lumajo. Distancia 14,3 km. Desnivel + 975 m – 990m.</p> <p>Lunes 1. OPCIÓN A: Montrondo – La Peñona -Tambarón - Los Principales Montrondo. Distancia 22,2 Km. Desnivel: + 1.010m / - 1.010m. MIDE 3-3-4-4</p> <p>OPCIÓN B: Montrondo -Tamarón – Montrondo. Distancia 17,5 km. Desnivel +1.097m – 1.085m</p> <p>Martes 2. Rabanal de Abajo - Los Molinos – Nevadín - El Miro de Rabón - Los Molinos - Rabanal de Abajo. Regreso a Madrid. Distancia 17,00 Km. Desnivel: + 1.270m / - 1.208 m. Tiempo: 5h 30m MIDE 3-3-2-2</p>
------------------------	---

Material:	<p>Botas de montaña, bastones, cortavientos, gorra, gafas de sol, protección solar, ropa de abrigo, comida y agua suficiente. Material de orientación (GPS y/o mapa y brújula).FRONTAL. Posibilidad de crampones y piolet.</p> <p>SE AVISARÁ ANTICIPADAMENTE DEL PROTOCOLO A SEGUIR POR EL COVID19</p>
------------------	---

Inscripción:	<p>En la web del club a partir del 3 de abril a las 22,00h</p> <p>Si no se hace el pago en 6 horas se perderá la plaza.</p> <p>Ver en la web Protocolo de participación en actividades.</p>
---------------------	--

Coordinador:	Yolanda Rueda lolanda_rt@hotmail.com tel:67739930
---------------------	---

