

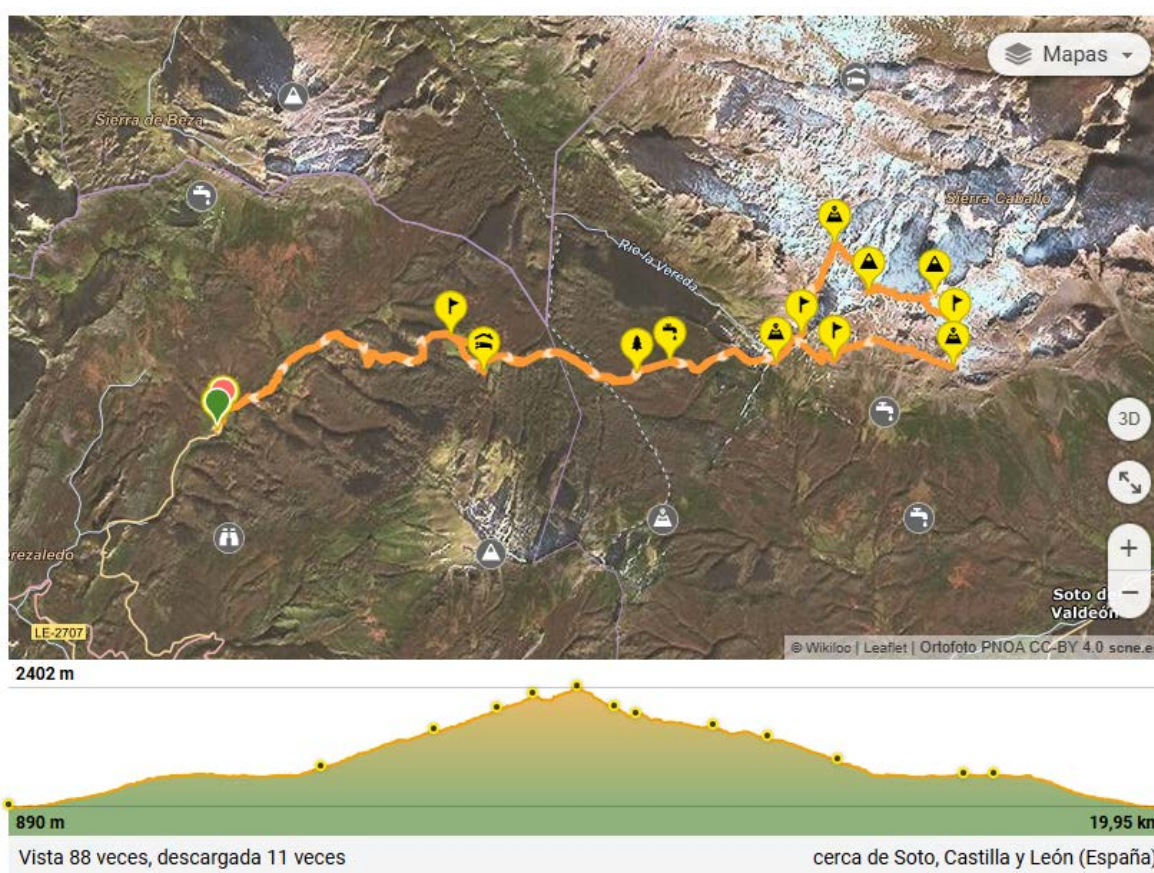
PICOS DE EUROPA-SOTO DE SAJAMBRE.

12 y 13 de octubre de 2024

ITINERARIOS

Soto de Sajambre es el punto de partida ideal para explorar rutas de montaña en los Picos de Europa. Senderos que serpentean por las cumbres y valles circundantes permiten sumergirse en la espectacular naturaleza de la región.

OPCION A: Soto de Sajambre - Vegabaño – Los Moledizos – Torre Bermeja – Collado Verde – La Travesona – Soto de Sajambre. 20,3 km +1760 m. /-1760m



El punto de partida es Soto de Sajambre (900 m). La ruta comienza tomando el sendero hacia el Refugio de Vegabaño, un recorrido muy transitado por senderistas. A lo largo de este tramo, caminaremos bajo la sombra de frondosos bosques de hayas hasta llegar al Refugio de Vegabaño (1.432 m). Desde aquí, el sendero empieza a ganar altitud de manera más pronunciada mientras nos dirigimos hacia Los Moledizos (2.298 m). Este tramo es de dificultad media, con una pendiente moderada y vistas cada vez más impresionantes a medida que ascendemos. Iremos por un sendero en el bosque pasando cuatro puentes, tres de madera y uno de cemento. Aquí comienza la senda de Cuesta Fría que nos llevará al Roblón de Cuesta Fría. Más adelante encontraremos una fuente y luego llegaremos al Collado del Frade. Seguiremos las marcas y la senda que nos llevarán (NE) a la pedregosa

Canal del Perro que finalizará en el Collado del Burro. Desde aquí seguiremos una senda hitada (SE) que sube a Los Moledizos para luego bajar a los crestones que los unen a La Bermeja.

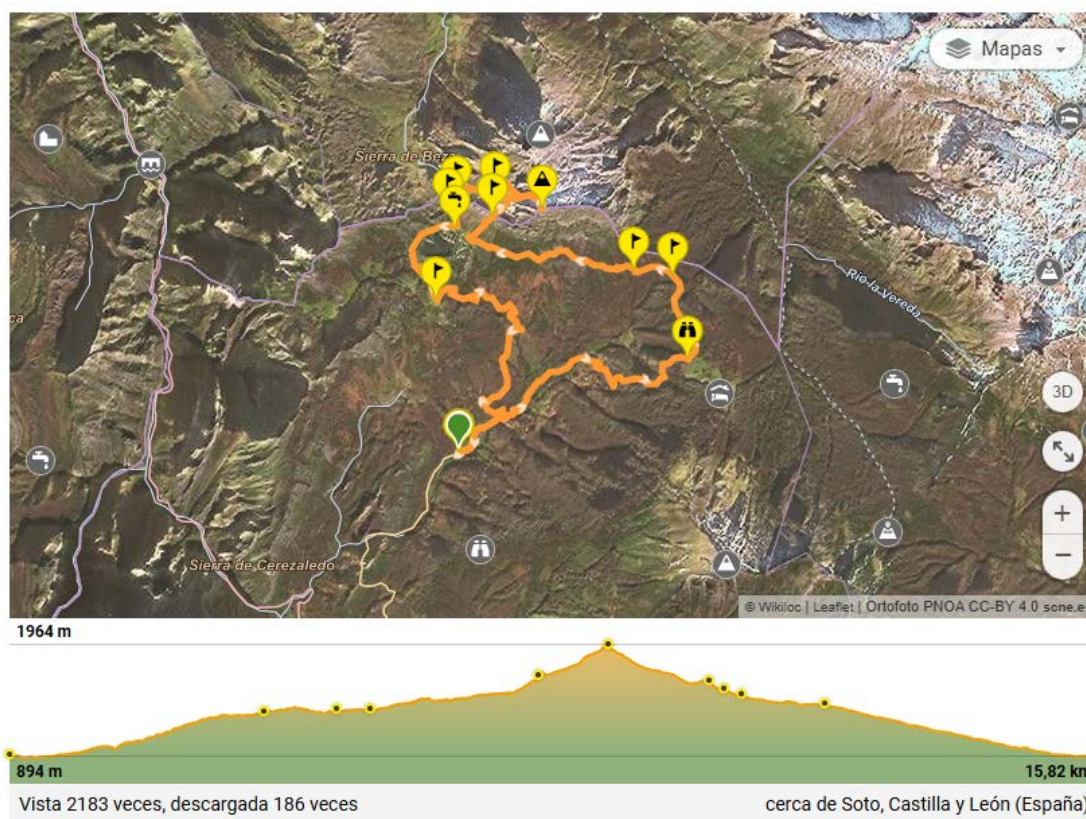
Terreno muy descompuesto e inclinado. La senda deja atrás varias canales y hay que subir por la penúltima (una gran piedra la tapona dejando por encima un fácil y corto pedrero, la última está muy descarnada y expuesta). Superada la canal, la cima de Torre Bermeja está cerca y sin complicaciones.

Torre Bermeja (2.392 m) es uno de los picos más icónicos de los Picos de Europa y las vistas espectaculares, ofreciendo una panorámica completa de las montañas circundantes y el Valle de Sajambre .

Para bajar, desandaremos un corto tramo de la montaña y caminaremos por la senda (SE) hasta la ladera este por donde se baja por terreno descompuesto al principio y pedregoso al final. Luego nos embocaremos a la inclinada (S) Canal del Bufón para después girar a la derecha y subir al Collado Verde. Desde aquí, el sendero empieza a descender de manea más suave hacia La Travesona, un paso que nos llevará de vuelta a la tranquilidad del valle, donde el terreno se vuelve más cómodo.

El descenso final hacia Soto de Sajambre es progresivo, recorriendo prados de montaña y zonas boscosas hasta regresar al punto de partida.

OPCIÓN B: Soto de Sajambre - Vegabaño – Canal de Misa – Peña Beza – Portilla de Beza – Soto de Sajambre 15,8 km +1255 m. /-1255m



Iniciaremos esta ruta desde Soto de Sajambre (900 m), tomando el sendero que nos llevará al Refugio de Vegabaño (1.432 m). Este primer tramo transcurre por un sendero bien marcado y de dificultad baja, con un ascenso moderado a través de un espeso bosque de hayas. El paisaje es muy agradable y permite una aproximación relajada antes de los tramos más exigentes de la ruta.

Antes de llegar al paraje de donde se encuentra Vegabaño giraremos a la izquierda por una pista durante unos cientos de metros hasta que nos desviemos otra vez a la izquierda, ahora ya por un sendero bien marcado y jalonado de hitos por el Puerto de Barcinera.

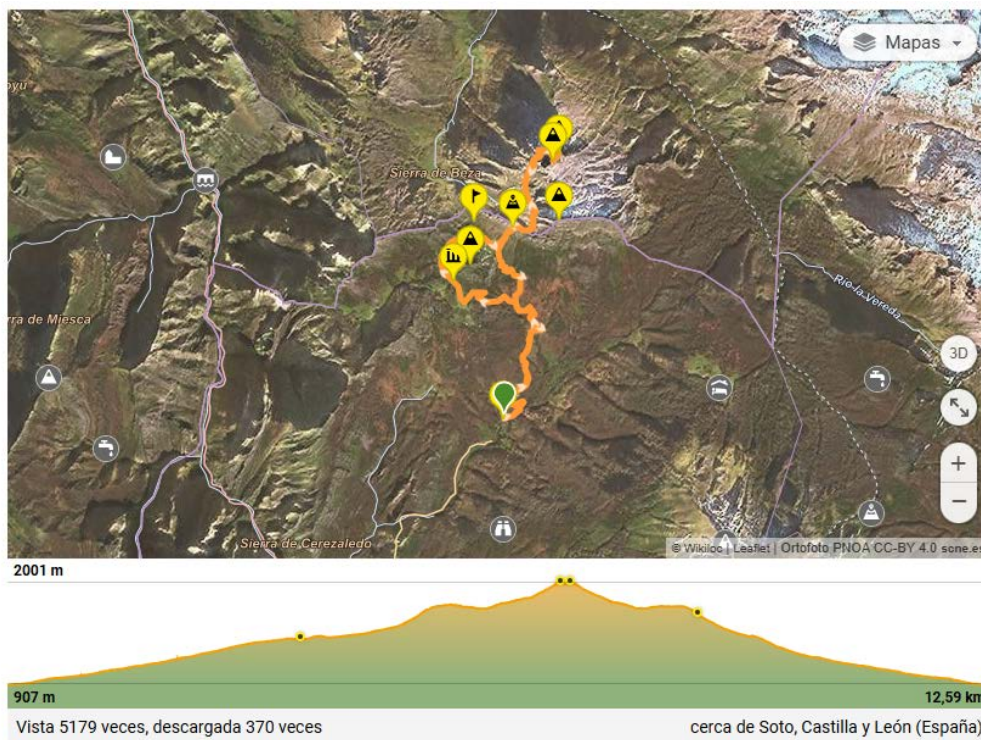
Llegados al Puerto de Beza iniciaremos una fuerte ascensión por la Canal de Misa (tramo algo exigente, con una subida constante, pero sin demasiada exposición) hasta llegar a Valle Llano, desde donde tendremos una perspectiva de lo que nos queda hasta la cima de Peña Beza (1.963 m), un pico muy característico de la vertiente leonesa de los Picos de Europa. Las vistas desde la cima son impresionantes, ofreciendo panorámicas del macizo y del valle de Sajambre, así como del cercano macizo central de los Picos de Europa. En días despejados, es posible ver hasta el Mar Cantábrico.

Tras disfrutar de las vistas en la cima, la ruta continúa hacia la Portilla de Beza, descendiendo por un sendero más técnico y algo expuesto en algunos puntos. Este tramo requiere prestar atención, ya que hay pasos estrechos y algunos destrepes sencillos, aunque no tan aéreos como en otras rutas de la zona.

En la Portilla de Beza enlazamos con la Senda del Arcediano que nos conduce primero por un buen sendero y luego una ancha pista hasta Soto de Sajambre.

DOMINGO 18 DE JUNIO 2023

OPCIÓN A: Soto de Sajambre – Canto Cabronero – Soto de Sajambre 12,59 km +1170 m /-1170 m



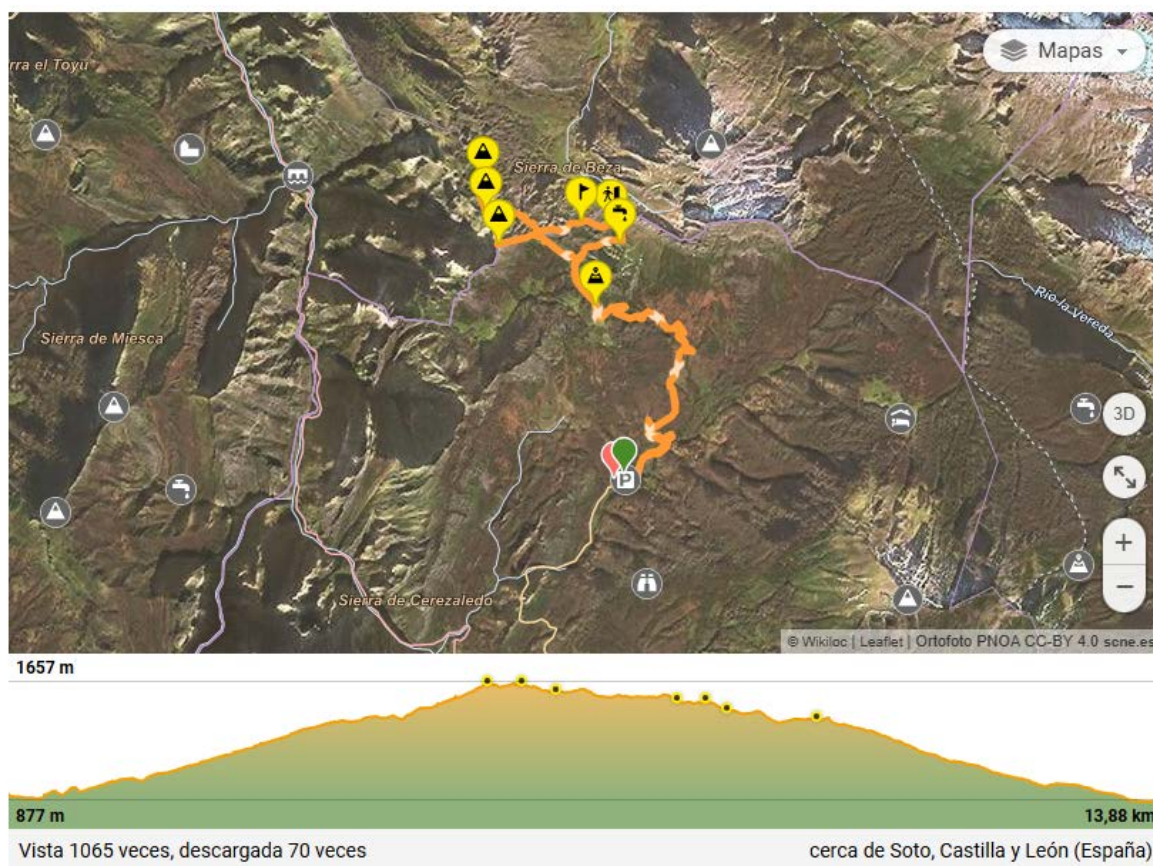
La ruta comenzará en Soto de Sajambre (900 m), siguiendo un sendero bien marcado en dirección a la base del Canto Cabronero. Es una ruta de dificultad media que alterna tramos suaves con subidas más pronunciadas a medida que nos acercamos a las alturas. Los primeros kilómetros atraviesan zonas boscosas, con predominancia de hayas y robles, en un entorno muy tranquilo y de agradable sombra.

La primera parte de la subida es suave y constante, con algunos tramos más empinados, pero sin grandes dificultades técnicas. A medida que vayamos ganando altitud, veremos que los árboles comienzan a dispersarse, dando paso a paisajes más abiertos y rocosos. La ruta seguirá ganando altura hasta llegar a la base del Canto Cabronero, donde la pendiente se intensificará.

El ascenso al Canto Cabronero (1.989 m) es la parte más exigente del recorrido. Aunque no presenta pasos técnicos, la subida final es dura por su inclinación y el terreno rocoso, que puede ser algo resbaladizo, especialmente en condiciones húmedas. A lo largo de este tramo se debe prestar atención a los hitos que marcan el camino, ya que el sendero puede no ser tan evidente en algunos puntos.

Una vez alcanzada la cima de Canto Cabronero, las vistas son impresionantes. Desde los 1.989 m de altitud, se puede observar el Valle de Sajambre y una vista panorámica de gran parte del macizo occidental de los Picos de Europa. El descenso sigue el mismo camino de ida, con una bajada bastante directa. Aunque menos técnica que otras rutas de la zona, el terreno pedregoso puede hacer que el descenso requiera precaución, sobre todo en la parte superior. A medida que se baja, el sendero se vuelve más sencillo y cómodo, permitiendo una vuelta relajada a Soto de Sajambre.

OPCIÓN B: Soto de Sajambre – La Conia – Porrón Retortiello – Porrón de Rués – Soto de Sajambre 13,88 km +850 m | -850 m



La ruta parte desde Soto de Sajambre (900 m). A diferencia de las otras rutas, esta transcurre mayormente por un entorno de media montaña, lo que la hace menos exigente en cuanto a altitud y desnivel, pero sigue ofreciendo paisajes impresionantes.

Desde Soto de Sajambre, el camino se dirige hacia la zona conocida como La Conia, atravesando un entorno de praderas y pequeños bosques. El ascenso inicial es moderado, con un sendero bien definido que permite avanzar cómodamente. Este tramo no tiene grandes dificultades técnicas, y el terreno es variado, alternando zonas de bosque con áreas más despejadas, lo que permite disfrutar de amplias vistas a medida que se gana altitud.

Una vez alcanzamos La Conia, la ruta continúa hacia el Porrón Retortiello (1.600 m), que es el punto más alto de esta excursión. El ascenso es suave, lo que hace que este recorrido sea accesible para la mayoría de los senderistas. Desde el Porrón Retortiello, las vistas sobre el valle y las montañas circundantes son magníficas, ofreciendo una panorámica relajante y un buen lugar para hacer una pausa.

Tras disfrutar de las vistas en el Retortiello, el sendero sigue por una cresta suave hacia el Porrón de Rués. El terreno aquí se vuelve más rocoso, pero sin grandes complicaciones. Este tramo no tiene grandes desniveles y permite caminar a buen ritmo, lo que facilita el avance. Desde el Porrón de Rués, el descenso comienza de forma progresiva hacia Soto de Sajambre.

DATOS DE INTERÉS

Contexto geográfico

El Valle de Sajambre, donde se desarrollan estas rutas, está ubicado en la vertiente sur de los Picos de Europa, en la provincia de León. Este valle forma parte del macizo occidental de los Picos de Europa, limitando con el macizo central al norte. La aldea de Soto de Sajambre, situada a unos 900 m de altitud, es el principal punto de partida de las cuatro opciones de ruta. El valle está rodeado por picos notables como Peña Beza (1.963 m) y Torre Bermeja (2.400 m). A nivel hidrográfico, el río Sella nace en este valle, justo al norte de Soto de Sajambre, lo que confiere a la zona una gran riqueza en agua y valles escarpados.

Morfología

La morfología de la zona está dominada por un relieve montañoso de origen calcáreo, con contrastes marcados entre valles profundos y montañas elevadas. El valle tiene un carácter abrupto, con grandes diferencias de altitud en distancias cortas. Las rutas aquí comienzan en cotas bajas (900 m) y ascienden hasta alturas superiores a los 2.000 m, como en el caso de Torre Bermeja. Se pueden observar canales estrechas y pronunciadas, como la Canal de Misa, que conectan las zonas bajas con las cumbres. Los collados, como el Collado Verde, son puntos de transición entre picos que permiten vistas panorámicas y son accesos a otras zonas del parque. La erosión kárstica ha modelado el terreno, creando simas, dolinas y grietas que hacen que el relieve sea accidentado y con trepadas en algunos tramos.

Geología

La zona del Valle de Sajambre está formada principalmente por rocas calcáreas del periodo Carbonífero, lo que caracteriza la región de los Picos de Europa. Las calizas, ricas en fósiles marinos, se han levantado debido a la actividad tectónica y han sido erosionadas por el agua durante millones de años, creando sistemas kársticos. El resultado de la erosión son cuevas, dolinas, lapiazes y paredes verticales que son típicas de las rutas que pasan por zonas como Torre Bermeja. La erosión glacial jugó un papel importante en el modelado del valle, dejando rastros de antiguos circos glaciares. Las rocas calcáreas, por ser solubles en agua, también han generado grandes redes subterráneas de drenaje, visibles en algunas áreas del parque.

Clima

El clima es oceánico con claras influencias montañosas, lo que significa inviernos fríos y húmedos, y veranos suaves. En cotas bajas, las temperaturas son moderadas y las precipitaciones frecuentes, lo que alimenta los bosques frondosos. A medida que se asciende, las temperaturas bajan considerablemente, con presencia de nieve en las cumbres durante gran parte del año, especialmente en inviernos prolongados. Las cumbres como Torre Bermeja pueden verse cubiertas por niebla densa, lo que añade dificultad en las rutas. Los veranos son cortos, con mañanas frescas y días algo más cálidos, aunque el clima puede cambiar rápidamente. Las lluvias son frecuentes, especialmente en otoño, y el viento también es un factor a tener en cuenta en zonas expuestas.

Flora

En cuanto a la flora, podemos encontrar una vegetación diversa que varía en función de la altitud. En las zonas bajas y medias, predominan los bosques de hayas (*Fagus sylvatica*),

que forman frondosos bosques mixtos con robles y fresnos. Estos bosques están intercalados con pastizales donde pastan vacas y caballos. En las zonas más altas, a partir de los 1.600 m, los bosques desaparecen y son sustituidos por praderas alpinas y matorrales de alta montaña, como el brezo, la retama y el enebro rastrero. Durante la primavera, las praderas alpinas florecen con especies como la genciana, el narciso y la campanilla de montaña, proporcionando color al paisaje de montaña.

Fauna

La fauna es una de las más emblemáticas de la cordillera Cantábrica. Uno de los animales más destacados es el rebeco cantábrico (*Rupicapra pyrenaica parva*), que habita en las zonas más altas y se deja ver con frecuencia en áreas como Torre Bermeja o Peña Beza. El ciervo (*Cervus elaphus*) es común en los bosques de media montaña, especialmente alrededor de Vegabaño. En cuanto a aves, el quebrantahuesos (*Gypaetus barbatus*), reintroducido recientemente, convive con el buitre leonado (*Gyps fulvus*) y el águila real (*Aquila chrysaetos*). Los bosques y prados también albergan una gran variedad de pequeños mamíferos, así como anfibios como la salamandra común. Es destacable la presencia del oso pardo cantábrico en áreas cercanas, aunque es más difícil avistarlo.

Otros valores etnográficos, históricos o culturales

El Valle de Sajambre tiene una rica historia vinculada a las actividades ganaderas y la trashumancia. Soto de Sajambre es conocido por sus hórreos y casas tradicionales de piedra, con tejados de pizarra, que reflejan la arquitectura montañesa. Uno de los puntos de referencia cultural es la Iglesia de Santa María de las Nieves, que data del siglo XIII y es testimonio del pasado religioso del valle. Las rutas también recorren antiguos caminos de pastores que conectaban los pueblos y las majadas de alta montaña. El Refugio de Vegabaño, que data de principios del siglo XX, es un ejemplo del uso ganadero de los pastos de altura. Históricamente, el valle ha estado marcado por su aislamiento, lo que ha permitido que sus tradiciones y formas de vida se mantuvieran hasta tiempos recientes, creando un importante patrimonio etnográfico. Además, el valle fue escenario de episodios bélicos durante la Guerra Civil, con vestigios que aún se pueden observar en algunos edificios.

NORMAS DE SEGURIDAD. ADVERTENCIAS.

- El participante en la actividad, al realizar la inscripción, declara poseer la capacidad físico-técnica 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.

LOGÍSTICA. ALOJAMIENTO. TRANSPORTE. PRECIO

TRANSPORTE

En coches particulares. Se coordinará para compartirlos.

ALOJAMIENTO

Hostal Peña Santa

Calle Guadalupe Noriega s/n, 24916 Soto de Sajambre (León)

Teléfono: 987 74 03 95.

PRECIO

-Coordinadores o colaboradores federados con Licencia B o superior: 112 €

-Coordinadores o colaboradores NO federados con licencia B o superior: 118 €

-NO coordinadores o colaboradores federados con Licencia B o superior: 120 €

-NO coordinadores o colaboradores NO federados con licencia B o superior: 126 €

Incluye:

Viernes: Alojamiento, cena opcional.

Sábado: Media pensión.

Domingo: Desayuno.

Habitaciones: dobles, triples y matrimonio

INSCRIPCIONES Y PAGO

En la web del club www.montanapegaso.com a partir del xx de xxxxx de 20xx.

Pago mediante tarjeta bancaria a través de la web del club.

De no hacer efectiva la cantidad a pagar en el plazo de 2 días, desde el apunte, se considerará anulada la preinscripción.

ANULACIONES

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

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

COORDINADOR

Marian Tofanel Email: mtofanel@hotmail.com Teléfono 670 81 36 76