GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

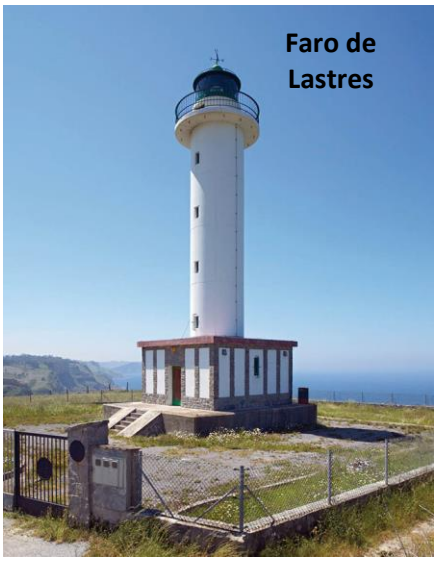
ACTIVIDAD	FECHA
“Camino de Santiago por la costa”: Lastres – Rodiles (Colunga y Villaviciosa)	**17/02/2019**

TIPO	COMIENZO	FINAL	RECORRIDO	km
Travesía	Lastres	Playa de Rodiles	6,5 horas	**16**

ALTITUD (m)			ASCENSO (m)		DESCENSO (m)	
INICIAL	MÁXIMA	FINAL	DESNIVEL	ACUMULADO	DESNIVEL	ACUMULADO
5	170	3	165	305	165	385

TRANSPORTE	HORA
En autobús, desde Oviedo, C/ Trece Rosas (**C/ Coronel Aranda**; entre la Facultad de Geología y el Edificio de Servicios Múltiples del Principado de Asturias)	**09:00**

CAMINO DE SANTIAGO POR LA COSTA: DE LASTRES A LA PLAYA DE RODILES



La etapa de nuestro particular camino hacia Santiago por la costa que haremos este curso va desde **Lastres** a la **playa de Rodiles**. Aunque la ruta puede parecer un poco larga, es **sencilla** en cuanto a que se discurre por caminos, pistas y carreteras locales, aunque tal vez podamos tomar algún “atajo” y apenas tiene desnivel.

Se parte de la **ermita de San Roque**, situada en la parte alta de Lastres y donde nos podremos asomar al mirador. La siguiente meta es el **faro de Lastres**, y de ahí se pasa por **La Busta**, **Santa Mera** y **Villar**, hasta llegar a la **playa de Rodiles**.

Como siempre, se recomienda llevar ropa de abrigo en varias capas (porque al caminar se entra en calor rápidamente, pero puede hacer frío), y **botas de montaña** (y polainas, ya que puede haber **barro** si llueve los días previos), **guantes**, **gorro**, **calcetines gruesos**, **gafas de sol**, **crema de protección solar**, así como **ropa y calzado de repuesto** para dejar en el autobús y hacer el regreso más cómodos y, si llueve, secos. Asimismo, se recomienda el uso de **pantalón largo**, sobre todo para los niños, por la existencia de vegetación de tipo **matorral y piornales**, y para evitar las **garrapatas**.

© E. M. GMSI

GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

MIDE (http://apasanignacio.es/grupo-montana/mide/)

Información MIDE	**Ruta:**	**Lastres - Playa de Rodiles**	
Horario efectivo según MIDE (tiempo estimado sin paradas):	4:40	**Severidad del Medio natural** *Hay más de un factor de riesgo*	2
Horario efectivo según experiencia GMSI (tiempo estimado sin paradas):	6:25		
Desnivel acumulado de subida (m):	305	**Orientación en el Itinerario** *Sendas o señalización que indica la continuidad*	2
Desnivel acumulado de bajada (m):	380		
Distancia horizontal (km):	16	**Dificultad en el Desplazamiento** *Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares*	3
Tipo de recorrido:	Travesía		
Época del año:	Tres estaciones	**Cantidad de Esfuerzo necesario** *De 3 a 6 horas de marcha efectiva*	3
Año de valoración de riesgos:	2019		
Pasos de escalada:	Ninguno	**Pendiente de nieve (pendiente en grados):**	Ninguna
Metros de rápel:	Ninguno		

Factores de riesgo contemplados en la valoración de la Severidad del medio (conforme al método MIDE):

Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos
Riesgo de resbalamiento o caida en la senda.
Senda con vegetación invasiva

Observaciones:

Ténganse en cuenta los documentos: "Recomendaciones para prevenir los riesgos en la montaña" y la normativa y estatutos del Grupo de Montaña San ignacio, así como las indicaciones dadas en el boletín de ruta

LEYENDA (para mejor comprensión del método MIDE se recomienda la lectura del documento "Manual MIDE")		
Medio Severidad del medio natural	1	El medio no está exento de riesgos
	2	Hay más de un factor de riesgo
	3	Hay varios factores de riesgo
	4	Hay bastantes factores de riesgo
	5	Hay muchos factores de riesgo
Itinerario Dificultad de orientación en el itinerario	1	Caminos y cruces bien definidos
	2	Sendas o señalización que indica la continuidad
	3	Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales
	4	Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza
	5	La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
Desplazamiento Dificultad en el desplazamiento	1	Marcha por superficie lisa
	2	Marcha por caminos de herradura
	3	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
	4	Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio
	5	Requiere pasos de escalada para la progresión
Esfuerzo Cantidad de esfuerzo necesario (Tiempo calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado)	1	Hasta una hora de marcha efectiva
	2	De 1 a 3 horas de marcha efectiva
	3	De 3 a 6 horas de marcha efectiva
	4	De 6 a 10 horas de marcha efectiva
	5	Más de 10 horas de marcha efectiva

© E. M. GMSI

ACCESO

Por la A-64 y A-8 hasta la salida 346 para tomar la AS-257 a Lastres (62 km; 50 minutos). El bus nos recogerá en el aparcamiento de la playa de Rodiles.

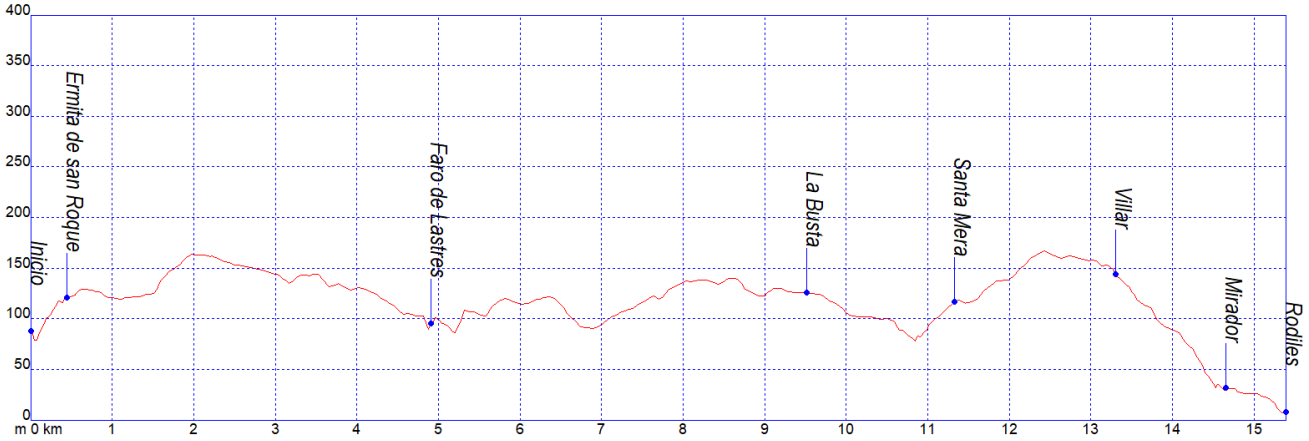
MAPAS DE LA RUTA

BOLETÍN DE RUTAS

PERFIL APROXIMADO DE LA RUTA

2019-02-10 - Lastres - Rodiles (Camino de santiago por la costa; Lastres-Rodiles-1C
Alturas: Inicial: 88.17m - Final: 8.00m - Máxima: 167.39m - Mínima: 7.24m
Desnivel final-inicial: -80.17m - Máxima diferencia de cota: 160.16m
Ascenso acumulado: 305.10m - Descenso acumulado: 385.27m
Distancias: Sobre plano: 15.35km - Recorrida: 15.39 km - En ascenso: 5.46 km - En descenso: 9.90 km

PROGRAMA PEFILES + GPS Visualizer



INFORMACIÓN GENERAL

- En las excursiones en que haya un número limitado de plazas tendrán preferencia los socios. Tendrán la condición de "socios" del Grupo de Montaña los que, en cada momento, tuvieran esa condición con respecto a la Asociación de Padres de Alumnos (APA) del Colegio San Ignacio. En este sentido, el **plazo de inscripción** se abrirá para los socios a las **10:00 horas del lunes** anterior a la fecha prevista para la actividad, y el miércoles para el resto de los participantes. **El plazo se cerrará con carácter general el jueves anterior a la ruta a las 16:00 horas**, para permitir la organización del transporte.
- Para apuntarse, hay que llamar al **teléfono de información del Colegio (985 23 33 00)** e indicar la familia y el número y tipo de asistentes, además de un teléfono de contacto por si surgiese algún cambio en la programación de las rutas (también iniciaremos la comunicación por Whatsapp).
- En el caso de que haya más solicitudes que plazas, se podrá establecer una lista de espera por orden de inscripción para suplir las bajas o, cuando las circunstancias lo permitan y el exceso de inscripción alcance un número mínimo, contratar un autobús adicional. **Cuando por diversas circunstancias, alguno de los inscritos no pueda asistir, deberá comunicarlo a la organización para disponer de su plaza/s. La no observancia de esta norma generará la obligación de pago de la tarifa establecida**.
- **Cuando los menores no participen acompañados de sus padres o tutores** deberán contar con la correspondiente **autorización** y figurar **inscritos con el adulto a cargo de los mismos** o bien poner esta circunstancia en conocimiento de los responsables de la excursión para quedar bajo su tutela.
- El importe de la actividad se abonará al comienzo de cada viaje. Para el curso **2018/2019** el importe del transporte en autobús será, en el caso de los socios, de **8 €** para los adultos, gratuito para los alumnos de infantil y **4 €** para el resto del alumnado. Para los no socios (familias no asociadas a la APA, antiguos alumnos o familias, etc.) será de **10 €** para adultos y de **5 €** para el alumnado, y de **12 €** para invitados sin relación con el colegio.

© E. M. GMSI

- Las excursiones están programadas para que pueda participar en ellas la mayor parte del alumnado. No obstante, se considera que **una persona que va a la montaña asume que ello implica un riesgo y por tanto tendrá que contar con las condiciones necesarias y dotarse del equipo apropiado para el desarrollo de la actividad**. El equipamiento es libre, pero son recomendables las **botas de montaña**, especialmente en épocas de lluvia o para recorrer terrenos irregulares. Dependiendo de la climatología, **chubasquero y/o anorak**, pantalones de agua, gorro/gorra, guantes, sin olvidarse del protector solar. Es muy conveniente llevar **ropa y calzado de repuesto**, que se pueden dejar en el autobús para, en caso de necesidad, hacer el viaje de regreso más cómodo y, en ocasiones, más seco.
- Dada la aparente proliferación de insectos (**garrapatas**, avispas, etc.) es conveniente ir adecuadamente cubiertos con pantalón largo y camisetas de manga larga, especialmente en los casos de alergias conocidas, pudiendo ser útil el uso de espray insecticida para la piel o ropa. Se recomienda una atenta revisión al llegar a casa, especialmente de los niños.
- La alimentación a gusto y necesidades de cada uno. Algo de **fruta, chocolate o frutos secos** vienen bien para **reponer fuerzas** en alguna de las paradas. Es recomendable llevar la **cantimplora llena** desde casa por si no encontrásemos fuentes para el aprovisionamiento de agua.
- Se ruega puntualidad a la hora de la salida, para poder aprovechar el día y regresar a Oviedo a una hora "prudente".
- Las carreteras de montaña pueden provocar en personas propensas algún que otro mareo que, según el caso, podrán prevenirse con fármacos apropiados u otros remedios como sentarse en la parte delantera del autobús, no ir excesivamente abrigado, etc.
- Se encuentran a disposición de los participantes las **normas y estatutos que regulan la actividad del Grupo de Montaña**, así como el **documento sobre prevención de riesgos en la montaña**, que se adjuntó al calendario de actividades, y se ruega encarecidamente que se lea con atención. Cualquier sugerencia se puede realizar a través de los cauces habituales del colegio o en la dirección de correo de la **APA**. En la **Junta Directiva** estamos a vuestra disposición para cualquier consulta o duda que necesitéis resolver.

José Eduardo Muñoz de Fraga (Presidente) Tlfno. 639 14 46 93
Jaime Reinares Álvarez (Vicepresidente) Tlfno. 617 45 51 58
Bernardo Álvarez-Villar Fernández (Vocal) Tlfno. 677 50 23 38
Fernando Braña Fernández (Vocal) Tlfno. 645 78 12 43

APA COLEGIO SAN IGNACIO
Junta Directiva del Grupo de Montaña

© E. M. GMSI