GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

ACTIVIDAD	FECHA
Pico Loral y Cueva Llagar (Yernes y Tameza)	**09/02/2020**

TIPO	COMIENZO	FINAL	RECORRIDO	km
Circular	Cerca de Yernes	Idem	6 / 5 horas	**15,5 / 13,5**

ALTITUD (m)			ASCENSO (m)		DESCENSO (m)	
INICIAL	MÁXIMA	MÍNIMA	DESNIVEL	ACUMULADO	DESNIVEL	ACUMULADO
640	1.247 / 1.150	640	610 / 510	780 / 600	610 / 510	780 / 600

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**

Información ya disponible en:
http://apasanignacio.es

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Aprovechamos el tiempo de invierno para ir al **pico Loral** (de tan solo 1.248 m de altitud) y a la **Cueva Llagar**, en la que nos podremos adentrar unos pocos metros (¡se puede llevar linterna!). También pasaremos por las instalaciones del "**Aula Vital**", dedicada a la Naturaleza, para aprender a disfrutarla, y protegerla.

Cueva Llagar

¡Cuida la Naturaleza!

La ruta comienza un poco antes de **Yernes**, por el Norte. Se asciende por pista hasta el Aula Vital y la base del **Pico Loral** en el **collado Fancuaya**. En este punto, los que quieran subir al pico Loral continúan por la senda, el resto puede proseguir por la pista hasta las inmediaciones de la Cueva Llagar (evitar el pico Loral reduce la ruta en unos 2 km y unos 180 m de ascenso acumulado). **Cueva Llagar** es una cavidad de boca amplia, que podremos explorar en sus primeros metros. Rodeando el pico Loral por sus vertientes Sur y Oeste, se regresa a Yernes pasando por el **collado de la Cadavina** y las **brañas del Bravo y de Serna**. ¡Esperemos que el bar de Yernes esté abierto!

© E. M. GMSI

Si es posible, organizaremos una visita a las instalaciones del Aula Vital.

Especialmente en los meses de invierno, se recomienda **llevar ropa de abrigo en varias capas** (porque al caminar se entra en calor rápidamente, pero a la altitud de la ruta hace frío), y **botas de montaña** (y polainas, ya que puede haber **nieve** y habrá **barro** al menos en el entorno de la cueva y sobre todo 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.

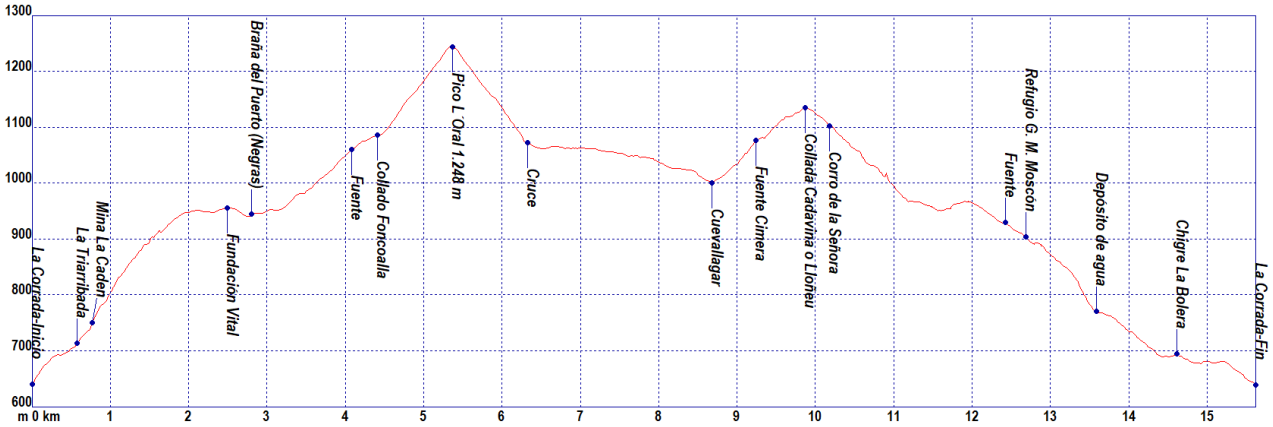
ACCESOS

El Bus nos lleva hasta muy cerca de Yernes, a donde se llega por la autopista A-63 tomando la salida 23 (Grado Oeste) para continuar por la N-634 hacia Grado y por la Avenida Fernando Díaz Villabella a la AS-311. Se gira a la izquierda en el cruce con la carretera GR-1, hacia Yernes. Se vuelve a girar a la izquierda siguiendo las indicaciones hacia Yernes hasta llegar, antes de Yernes, al inicio de la ruta, donde el bus puede dar la vuelta y aparcar (35 km; 50 minutos). El regreso en bus se hace desde el mismo lugar.

PERFIL APROXIMADO DE LA RUTA

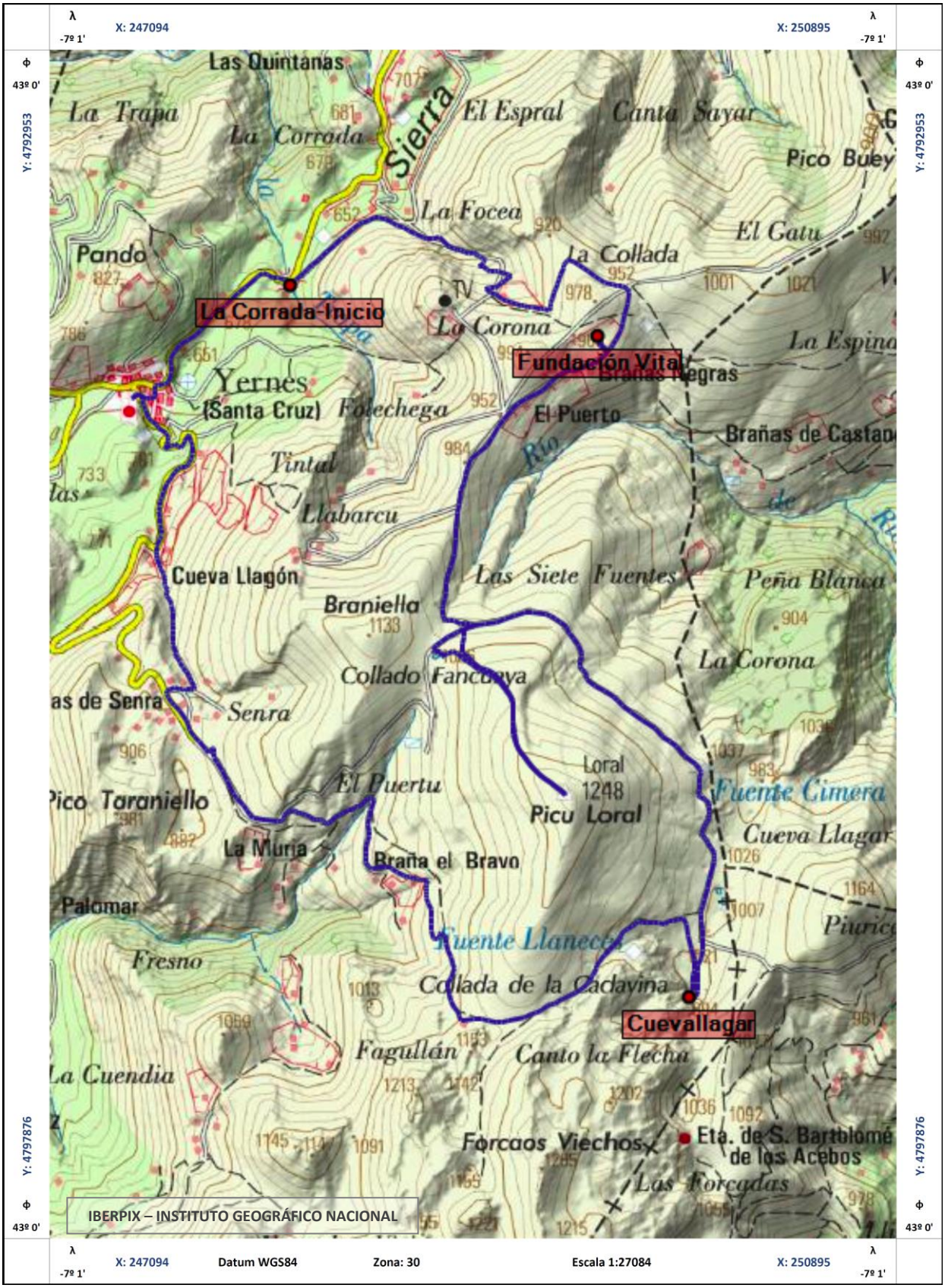
PROGRAMA PEFILES + GPS Visualizer

2020-02-09-Pico Loral y Cueva Llagar; Nombre del track: Pico Loral-Cuevallagar-E
Alturas: Inicial: 640.59m - Final: 639.24m - Máxima: 1244.03m - Mínima: 639.23m
Desnivel final-inicial: -1.36m - Máxima diferencia de cota: 604.80m
Ascenso acumulado: 780.04m - Descenso acumulado: 781.39m
Distancias: Sobre plano: 15.48km - Recorrida: 15.62 km - En ascenso: 6.67 km - En descenso: 8.81 km



© E. M. GMSI

MAPAS DE LA RUTA



GRUPO DE MONTAÑA

COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

MIDE

Información MIDE		Ruta:	Pico Loral y Cueva Llagar
Horario efectivo según MIDE (tiempo estimado sin paradas):	4:55	**Severidad del Medio natural** *Hay más de un factor de riesgo*	2
Horario efectivo según experiencia GMSI (tiempo estimado sin paradas):	6:00		
Desnivel acumulado de subida (m):	780	**Orientación en el Itinerario** *Sendas o señalización que indica la continuidad*	2
Desnivel acumulado de bajada (m):	780		
Distancia horizontal (km):	16	**Dificultad en el Desplazamiento** *Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares*	3
Tipo de recorrido:	Circular		
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):

Paso por lugares alejados a más de una hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
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

GRUPO DE MONTAÑA

COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

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 viernes a las 12:00 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 **2019/2020** el importe del transporte en autobús será, en el caso de los socios, de **8 €** para los adultos, **4 €** para los niños y gratuito para los de infantil. Para los no socios (familias no asociadas a la APA, antiguos alumnos o familias, etc.) será de **10 €**, y de **12 €** para invitados sin relación con el colegio.
- El calendario de excursiones está pensado para que pueda participar en él 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 para el desarrollo de la actividad**. El equipamiento es libre, pero son recomendables las **botas de montaña**, en especial, 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.
- 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**. 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