GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

ACTIVIDAD	FECHA
Saliencia - Foz de Arroxu - Braña de La Mesa - Lago del Chao (Somiedo y Teverga)	**20/03/2022**

TIPO	COMIENZO	FINAL	RECORRIDO	km
Circular	Saliencia	Saliencia	6 horas	**14**

ALTITUD (m)			ASCENSO (m)		DESCENSO (m)	
INICIAL	MÁXIMA	MÍNIMA	DESNIVEL	ACUMULADO	DESNIVEL	ACUMULADO
1.110	1.800	1.100	700	780	700	780

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**

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Plazo de inscripción: jueves 17/03/2022 a las 16:00
http://apasanignacio.es



Continuamos las excursiones del grupo de montaña de este curso con un pequeño cambio en el calendario previsto, tanto en la fecha como el lugar que visitar: se postpone la ruta de la "costa - gastronómica" hasta un momento más adecuado.

El itinerario propuesto parte de Saliencia, en Somiedo, y nos adentra en el **Parque Natural de Las Ubiñas - La Mesa** por la **Foz de Arroxu**, hasta llegar a la **Braña de La Mesa** y el **Lago del Chao**. Tal como van las previsiones meteorológicas es casi seguro que habrá nieve, por lo que los días previos valoraremos la posibilidad de llevar **raquetas de nieve** o bien de **cambiar de ruta**. ¡A ver si el tiempo nos respeta!

La braña de La Mesa se sitúa en el **Camino Real** o calzada romana del mismo nombre, a 1.680 m de altitud. Consta de cabañas teitadas, cabañas con tejado y corros. En tiempos tuvo una venta, de la que ya habla Jovellanos. Según los historiadores, la ruta formaba parte de la **Cañada Vizana**, que enlazaba el **puerto de La Mesa** con el **puente Lavandera**, en Cáceres, pasando por León, Zamora y Salamanca, y que por Asturias tenía

© E. M. GMSI

su continuidad hasta Oviedo y Gijón. Originariamente fue una vía para acceder a los metales preciosos, cuyo beneficio data de la época romana del emperador Octavio Augusto; más tarde fue el itinerario de la trashumancia ganadera desde Extremadura a los pastos del norte.

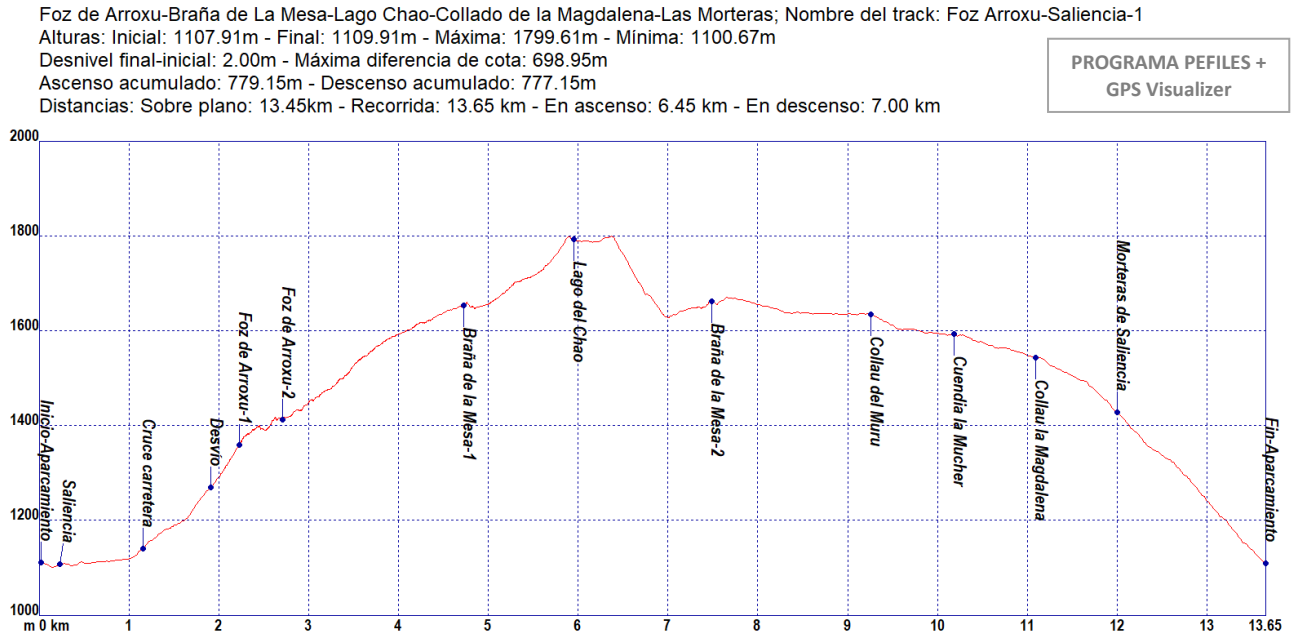
Una vez en la Braña, se puede subir hasta el **Lago del Chao**, a los pies de las cumbres de la **Sierra de los Bígaros**, situándose los picos **Muñón**, **Los Bígaros** y **Los Corros** un poco más al sureste. El regreso a Saliencia se realiza desde la Braña de La Mesa por el Camino Real y **Las Morteras de Saliencia**.

Todavía hace frío, por lo que se recomienda **llevar ropa de abrigo en varias capas** (porque al caminar se entra en calor rápidamente, pero a esa altitud hace frío), y **botas de montaña** (y polainas, ya que habrá **nieve** y 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.

ACCESO

El Bus nos lleva y nos recoge en el aparcamiento de Saliencia, a donde se llega por la autopista A-63 hasta la salida 28 para seguir la AS-15 hacia Cangas de Narcea. Se continúa por la AS-227 en sentido a Pola de Somiedo hasta el cruce con la SD-1, que lleva a Saliencia (86 km; 1 hora y 30 minutos).

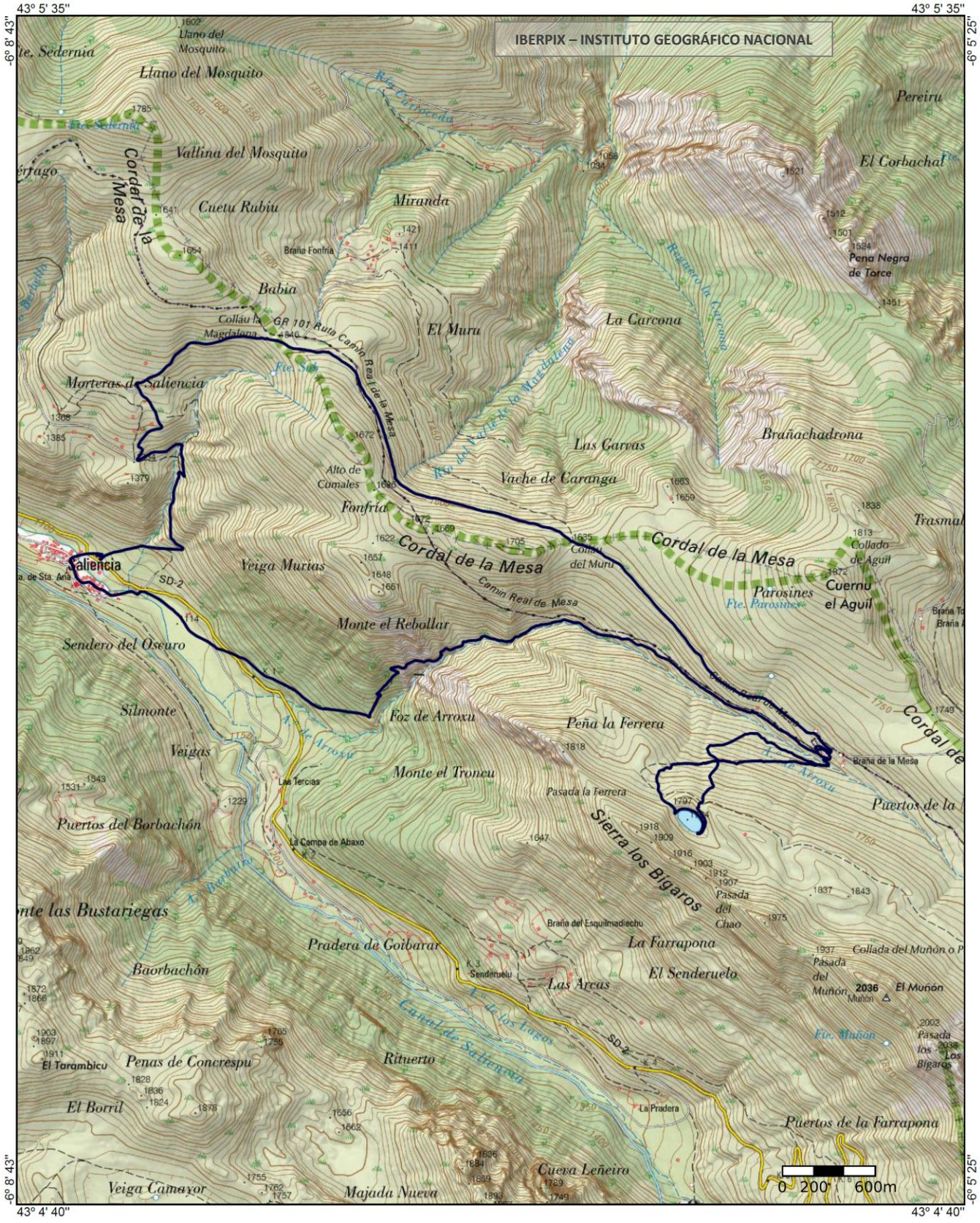
PERFIL APROXIMADO DE LA RUTA



© E. M. GMSI

BOLETÍN DE RUTAS

MAPA DE LA RUTA



© E. M. GMSI

GRUPO DE MONTAÑA
COLEGIO SAN IGNACIO

BOLETÍN DE RUTAS

MIDE

Información MIDE	Ruta:	Saliencia - Foz de Arroxu - Lago del Chao - Braña de La Mesa - Collado de la Magdalena - Morteras de Saliencia -Saliencia
Horario efectivo según MIDE (tiempo estimado sin paradas):	5:45	**Severidad del Medio natural** 3 — *Hay varios factores de riesgo*
Horario efectivo según experiencia GMSI (tiempo estimado sin paradas):	5:45	
Desnivel acumulado de subida (m):	780	**Orientación en el Itinerario** 3 — *Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales*
Desnivel acumulado de bajada (m):	780	
Distancia horizontal (km):	14	**Dificultad en el Desplazamiento** 3 — *Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares*
Tipo de recorrido:	Circular	
Época del año:	Tres estaciones	**Cantidad de Esfuerzo necesario** 3 — *De 3 a 6 horas de marcha efectiva*
Año de valoración de riesgos:	2020	
Pasos de escalada:	Ninguno	**Pendiente de nieve (pendiente en grados):** Posible 15 °
Metros de rápel:	Ninguno	

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

Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras provocados por el propio grupo u otro
Paso por lugares alejados a más de tres horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta
Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos: vigilar garrapatas al llegar a casa
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

BOLETÍN DE RUTAS



"El desafío urgente de proteger nuestra casa común incluye la preocupación de unir a toda la familia humana en la búsqueda de un desarrollo sostenible e integral, pues sabemos que las cosas pueden cambiar […]. Hago una invitación urgente a un nuevo diálogo sobre el modo como estamos construyendo el futuro del planeta. Necesitamos una conversación que nos una a todos, porque el desafío ambiental que vivimos, y sus raíces humanas, nos interesan y nos impactan a todos." (S.S. Papá Francisco, Laudato Si 13 y 14).



El colegio San Ignacio y la APA animan a la comunidad educativa a participar activamente en iniciativas que sigan la senda propuesta por su Santidad en la encíclica "Laudato Si". ***Educar*** en el ***cuidado de La Tierra***, y convencernos de su importancia, son un ***modo de conversión y amor al prójimo***, una ***apuesta por otro estilo de vida que evite la «cultura del descarte»***, buscando aprovechar los ***recursos para el bien de las personas***, y que sea generoso con las generaciones venideras a la vez que respete el desarrollo personal de todos.



Por ello, en las excursiones de nuestro Grupo de Montaña, procuraremos hacer estos valores más explícitos, transmitiéndolos y fomentando el respeto por la Naturaleza. También os proponemos que en las próximas rutas **ayudemos a conservar limpio nuestro "paraíso natural"**, **recogiendo los residuos encontrados por el camino** y depositándolos en el contenedor correspondiente a la llegada a Oviedo.

"Nadie puede hacerlo todo, pero todos podemos hacer algo"

http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html

© E. M. GMSI

Anexo: prevención de la transmisión del Covid-19

La pandemia covid-19 nos ha obligado a ir adquiriendo nuevos hábitos para contener la transmisión del virus. Aunque las actividades al aire libre entrañan un menor riesgo de contagio, os indicamos aquellos hábitos que debemos mantener durante las excursiones:

- **Evitar acudir a la excursión si se manifiestan síntomas** compatibles con la enfermedad provocada por el Covid-19 (fiebre, tos, diarrea, etc.), dentro de lo que el sentido común nos dicta, pues no es conveniente hacer una excursión en esas condiciones de salud (*aunque no se tratase del Covid-19*).
- **Uso de mascarilla** durante el trayecto en el **autobús**; también en los **coches** particulares, al menos en el caso de que los ocupantes no sean convivientes.
- **Uso de mascarilla al aire libre** en lugares con aglomeración de personas, cuando los componentes del grupo no puedan mantener la distancia interpersonal o en otras circunstancias que lo requieran, por ejemplo, cuando la exhalación por el esfuerzo puede ser proyectada hacia otras personas.
- **Evitar toser o estornudar hacia otras personas**, haciéndolo contra el brazo o pañuelo, o en otra dirección.
- **Evitar los saludos con contacto físico**.
- **Lavado de manos** antes de comer o para tocarse la cara. Se debe incorporar al equipo de montaña un gel o solución de hidroalcohol o similar, o jabón y agua.
- **Procurar no compartir material o equipos**, o en caso de hacerlo, desinfectar primero las empuñaduras.
- Preferiblemente, **la comida será individual o familiar**. En caso de ser **compartida**, se deben **utilizar cubiertos o utensilios individuales**.
- Se debe tener especial y **extrema cautela** a la hora de recoger **agua de las fuentes**, para no contaminar ni contaminarse con ellas.
- Cualquier otra recomendación de las autoridades sanitarias.

El registro de inscripción a las excursiones puede servir de información para rastrear posibles contagios.

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.
- 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 (el número de teléfono se incorporará a un grupo de Whatsapp para tal fin).

© E. M. GMSI

- 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 **2021/2022** 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.
- 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
José María Duque Alcorta (Vicepresidente) Tlfno. 652 73 78 19
Bernardo Álvarez-Villar Fernández (Vocal) Tlfno. 677 50 23 38
Fernando Braña Fernández (Vocal) Tlfno. 645 78 12 43
Roberto Prieto Portugués (vocal) Tlfno. 620 96 14 70

APA COLEGIO SAN IGNACIO - Junta Directiva del Grupo de Montaña

© E. M. GMSI