



BOLETÍN DE RUTAS

ACTIVIDAD	FECHA
Saliencia - Foz de Arroxu - Braña de La Mesa - Lago del Chao (Somiedo y Teverga)	26/03/2023

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 (antigua Coronel Aranda; entre la Facultad de Geología y el Edificio de Servicios Múltiples del Principado de Asturias)	09:00 ¡Horario de verano!

DESCRIPCIÓN DE LA RUTA

Plazo de inscripción: jueves 23/03/2023 a las 16:00

Llamando a Información del colegio: 985 23 33 00



Brañas de Saliencia
07/10/2018

Continuamos las excursiones del grupo de montaña de este curso con un itinerario que 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 posible que todavía veamos nieve. ¡A ver si tenemos un buen día!

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 hablaba 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



BOLETÍN DE RUTAS

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 Bígars**, situándose los picos **Muñón**, **Los Bígars** 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 puede hacer 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

Foz de Arroxu-Braña de La Mesa-Lago Chao-Collado de la Magdalena-Las Morteras; Nombre del track: Foz Arroxu-Saliencia-1

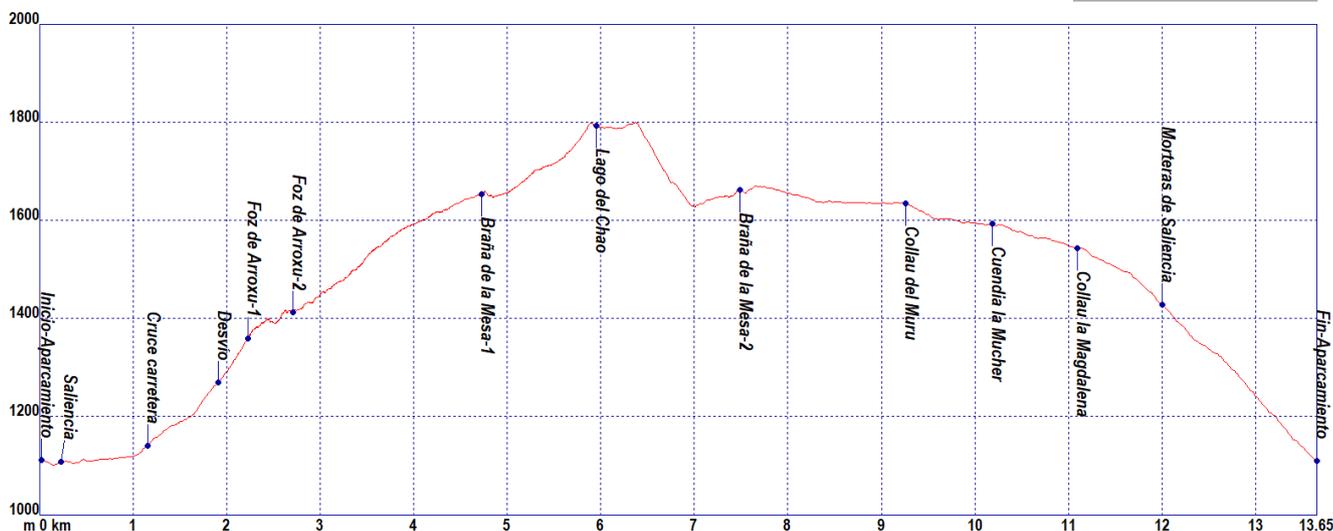
Alturas: Inicial: 1107.91m - Final: 1109.91m - Máxima: 1799.61m - Mínima: 1100.67m

Desnivel final-inicial: 2.00m - Máxima diferencia de cota: 698.95m

Ascenso acumulado: 779.15m - Descenso acumulado: 777.15m

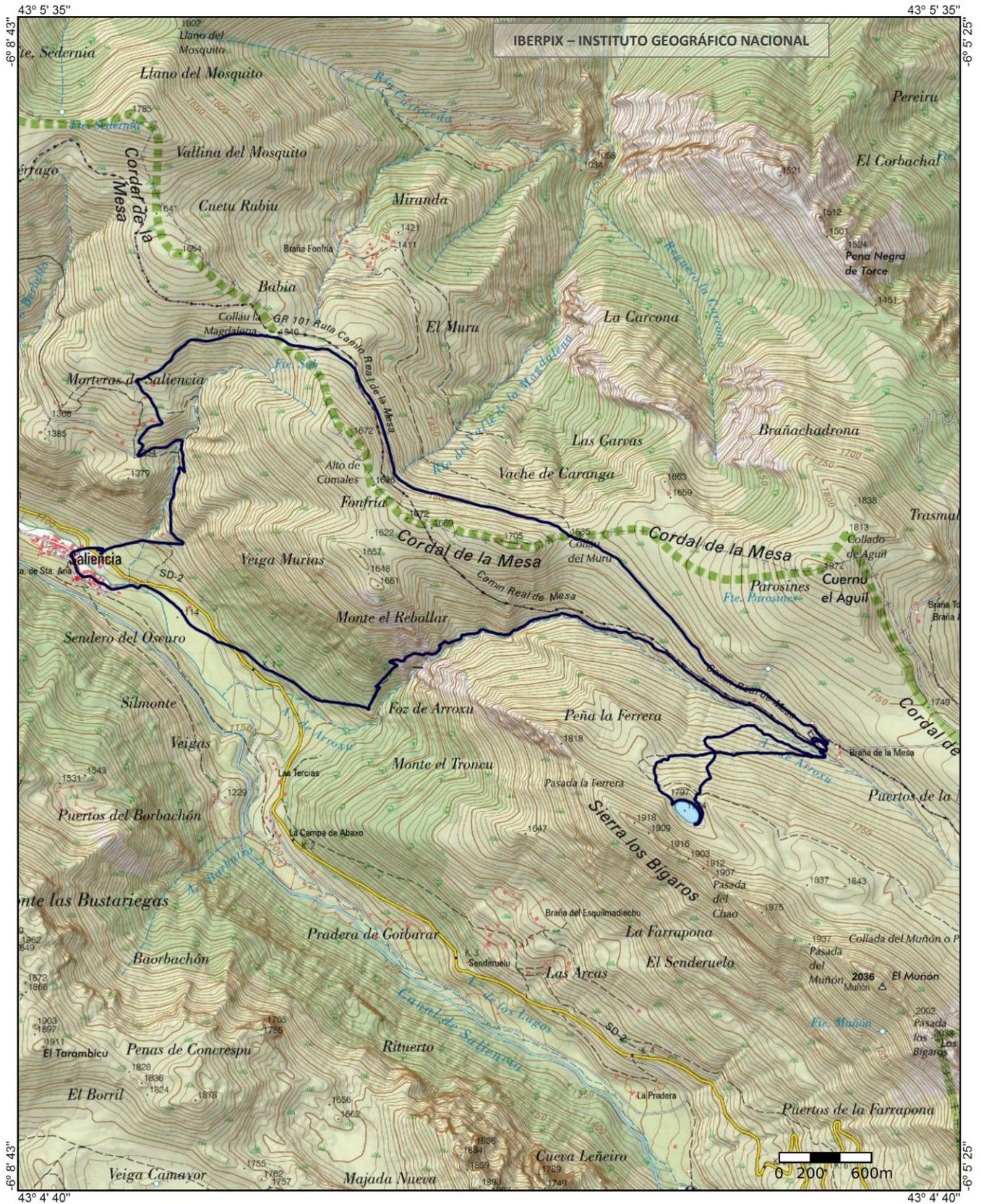
Distancias: Sobre plano: 13.45km - Recorrida: 13.65 km - En ascenso: 6.45 km - En descenso: 7.00 km

PROGRAMA PERFILES +
GPS Visualizer





BOLETÍN DE RUTAS





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
Horario efectivo según experiencia GMSI (tiempo estimado sin paradas):	5:45	<i>Hay varios factores de riesgo</i>		
Desnivel acumulado de subida (m):	780	Orientación en el Itinerario		3
Desnivel acumulado de bajada (m):	780	<i>Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</i>		
Distancia horizontal (km):	14	Dificultad en el Desplazamiento		3
Tipo de recorrido:	Circular	<i>Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</i>		
Época del año:	Tres estaciones	Cantidad de Esfuerzo necesario		3
Año de valoración de riesgos:	2020	<i>De 3 a 6 horas de marcha efectiva</i>		
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):				
<p>Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras provocados por el propio grupo u otro</p> <p>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</p> <p>Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos: vigilar garrapatas al llegar a casa</p> <p>Riesgo de resbalamiento o caída en la senda.</p> <p>Senda con vegetación invasiva</p> <p>-----</p>				
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



BOLETÍN DE RUTAS

¡Cuida la Naturaleza!

S.S. Papá Francisco, *Laudato Si:*

“Hago una invitación urgente a un **nuevo diálogo** sobre **cómo estamos construyendo el futuro del planeta**.”

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”.



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

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).
- 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 **2022/2023** 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, con un máximo de **10 €/familia**. Para los Antiguos Alumnos, padres o tutores de antiguos alumnos socios de APA, profesores y resto de personal del colegio, así como otros miembros de la comunidad educativa será de **10 €/persona**, y de **12 €/persona** para terceros familiares, amigos o allegados de los socios o excursionistas a los que estos inviten a participar con un límite por socio y excursión de cinco personas, y para familias con alumnos escolarizados en el colegio que no tengan la condición de socio de la APA.



BOLETÍN DE RUTAS

- 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 spray insecticida para la piel o ropa. Se recomienda una atenta revisión al llegar a casa, sobre todo 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”.
- 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.
- **Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales**. Las personas que participan en las actividades del Grupo de Montaña / Andarines, del APA del Colegio San Ignacio, consienten de forma voluntaria, con su participación en dichas actividades, que las imágenes tomadas durante el desarrollo de las jornadas programadas, de ellos mismos, o de los menores a su cargo, podrán ser utilizadas para promocionar estas iniciativas (y solo para este fin) a través de los siguientes medios:
 - Asociación Padres de Alumnos: Página web / Facebook / Instagram / Revista Naguar
 - Colegio San Ignacio: Página Web / Facebook / SIP

Así mismo los datos recabados (Nombre y Apellidos, Teléfono, Email), serán utilizados en el desarrollo de la actividad a fin de optimizar su organización (Grupo WhatsApp para indicaciones, mail recomendaciones última hora, cambio en la programación o su horario, etc.).

No obstante, y conforme a lo establecido en Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, cualquier persona en defensa de sus derechos legalmente reconocidos, pueden revocar esta cesión de manera verbal el día que se desarrolle la actividad (manifestando su derecho a que su imagen no sea compartida) o mediante correo electrónico a la dirección **info@apasanignacio.es**.

José Eduardo Muñoz de Fraga (Presidente) Tfno. 639 14 46 93

José María Duque Alcorta (Vicepresidente) Tfno. 652 73 78 19

Fernando Braña Fernández (Vocal) Tfno. 645 78 12 43

Roberto Prieto Portugués (vocal) Tfno. 620 96 14 70

APA COLEGIO SAN IGNACIO

Junta Directiva del Grupo de Montaña