

## MONTAÑA, ESCALADA E INFANTÍS NO VAL DE LACIANA

*CUATROVALLES* abarca un extenso territorio que ocupa boa parte da montaña noroccidental leonesa. Son 7 comarcas que teñen en común a súa filosofía montañosa e constitúen as cabeceiras de ríos como o Sil, Luna; Omaña, Bernesga, Torío e Tuerto e cumios que se suceden nunha paisaxe singular, cunha natureza privilexiada.



As comarcas que integran os *Cuatro Valles* son: Laciana e Alto Sil, Babia, Luna, Omaña, El Bernesga, El Torío y La Cepeda. Se o ano pasado descubrimos a comarca de *Luna*, iste ano toca darlle una volta pola de Laciana e Alto Sil.



*Laciana e Alto Sil* conforman una unidade paisaxística e natural en *Cuatro Valles.*, conformada administrativamente polos municipios de Palacios del Sil e Villablino.

É unha comarca de natureza indómita, rodeada de escarpados cumios (na súa maioría de rocha silíceo) que superan en moitos casos os 2.000 m de altitude como o Cornón (2.188 m.), Catoute (2.111 m.), Tambarón (2.102 m.), Nevadín (2.077 m.) e Muxivén (2.032 m), extensos bosques mixtos nos que desenvolven o seu ciclo biolóxico boas poboacións de oso pardo ( *Ursus arctos* ) e urogallo cantábrico ( *Tetrao urogallus cantabricus* ), feito que lle se viu para incluír este territorio na Red de Espacios Naturales de Castilla y León e a súa declaración como Reserva da Biosfera por parte da UNESCO. Tamén conviven pola comarca especies de notable interese como a lebre de piornal, a perdiz pardilla, o desmán ibérico, nutria, lobo, corzo, rebeco, xabarín, salamandras e tritones; sen esquecermos das aves como lechuzas, carboneros, águilas, milanos, cernícalos, cegoñas e garzas.

A paisaxe dispón de amplas superficies de vexetación autóctona e un dos bosques mixtos mellor conservados da Cordillera Cantábrica con carballos, faias, freixo, abeleiras, salgueiros, bidueiros, acivros, teixos, ocupan máis de 3.500 hectáreas da Reserva, creando zonas de singular encanto. Por encima de los bosques dominan las arandandeiras e pastizais de alta montaña, mezclados con matorrales. Herbas que podemos atopar son: ourego, manzanilla, milenrama, verónica, genciana... aunque a máis popular é a grichándana o narciso.

Complétase esta comarca con recursos etnográficos e culturais como castros romanos, brañas, muiños, chozos...

Centros de interese:

- ***Centro del Urogallo***: vida nas brañas, flora e fauna autóctona e recursos culturais. Caboalles de Arriba.  
<https://patrimonionatural.org/casas-del-parque/casas-del-parque/centro-del-urogallo>
- ***Aula Geológica de Robles***: exposición con máis de 500 pezas de fósiles e minerais chegados de todo el planeta. Robles de Laciana (concertar visita)
- ***La Lechería la Popular***: unha leitería hidráulica de 1920 convertida en museo que aún funciona coa súa maquinaria orixinal.
- El ***molino de Álvarez Carballo***: en Caboalles de Abajo. Muiño restaurado e visitable.
- ***Fábrica de Cervexa 1270*** en Villaseca de Laciana, ubicada nun antigo enclave mineiro, onde tras a explicación do proceso de fabricación da bebida poden verse galerías de minas reais que quedaron desa explotación. Máis información e reservas na web: [www.docesetenta.com](http://www.docesetenta.com)



## **Coordinadoras:**

- **MONTAÑA:** Nina
- **INFANTIL:** Sandra e Laura
- **ACTIVIDADES CULTURAIS** (requeren reserva): Sandra e Laura

***Data límite para a inscrición***  
***Mércores 29 de Marzo a través da web ou no clube.***  
***Plazas limitadas***

### **Información útil**

Comezo (lugar, hora...):	Xoves 6 de abril ás 9 da mañá no camping de Villablino Laciana Natura. Fin: domingo 9 de abril despois da actividade
Transporte:	Medios propios. .
Material recomendado:	Calzado e roupa de montaña, mochila para actividade de día, ropa de abrigo e material de escalada que se teña. Se houberse neve é necesario levar piolet, crampóns e raquetas de neve . (O clube dispón de material para quen non o teña)
Pernocta:	Sí. O clube non se fai cargo da reserva do aloxamento. Temos o Camping Laciana Natura en Villablino con bungalows.  <a href="https://www.lacianatura.es/">https://www.lacianatura.es/</a>
Requisitos para participar:	Ser socio do clube e estar en posesión de licenza federativa vixente para esta actividade
Prezo (no caso de que exista algún custe)	Actividade gratuíta.

**Nota:** *As actividades propostas poderán ser alteradas de orden ou modificadas polas coordinadoras en función da meteoroloxía e condicións dos roteiros. No grupo de whatsapp que se cree para a saída recordaremos día a día as actividades do día seguinte.*

# INFORMACIÓN TÉCNICA

## DIA 1

### **MONTAÑA:** *Ascensión ó Muxiven dende Lumaxu*

DISTANCIA: 9,57km.

HORA SAÍDA: 9:30 dende o camping de Laciana

CIRCULAR: non. Inicio e volta dende Lumaxu pola mesma vía

ALTITUDE MÍNIMA: 1.379m.

ALTITUDE MÁXIMA: 2.027m.

DESNIVEL: 667m.










TEMPO: 5:30h.

Descripción da ruta:

Ruta pasa ascender un dos cumios máis representativos da comarca de Laciana, dende o pobo de Lumaxu. A ascensión realizáremola polo collado de Bobia, voltando polo mesmo sitio. Non hai pasos complicados.

[Lumajo - Lago de las Borrás - Pico del Rebezo \(1.916 m.\) - Pico Muxivén Norte \(2.023 m.\) - Pico Muxivén \(2.027 m.\) - R&S Wanderlust \(randswanderlust.com\)](#)

Información MIDE e track/wikiloc

<b>MIDE</b>		Ascensión ó Muxiven	
horario	4h   3	severidad del medio natural	
desnivel de subida	667 m   3	orientacion en el itinerario	
desnivel de bajada	667 m   3	dificultad en el desplazamiento	
distancia horizontal	9,6 Km   3	cantidad de esfuerzo necesario	
tipo de recorrido	Circular 		
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.			

Tracks apoio:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/lumajo-lago-de-las-borras-pico-del-rebezo-1-916-m-pico-muxiven-norte-2-023-m-pico-muxiven-2-027-m-18595433#comments>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ascension-al-muxiven-2-027-msnm-desde-lumajo-645-metros-d-84134716>

## **INFANTÍS: *Val da Almozarra dende Lumaxu***

HORA SAÍDA: 10:30

KM.: 8,56 km.

DESNIVEL: 200m.

LINEAL dende Lumaxu

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/valle-de-la-almozarra-desde-lumajo-reserva-de-la-biosfera-de-laciana-69638439#comments>

Iste día, se así o decidimos, podemos visitar a fábrica de cervexa en Villaseca de Laciana, que queda de camino de volta ó camping (info no propio track de infantil)

## **DIA 2**

**MONTAÑA: *Ascensión a Peña Vendimia polo teixedal de Brañarronda e baixada a Rabanal de Arriba pola Braña de Cubacho e cascada e Muiños do Pimpanón.*** \*

\*Posibilidade continuar coa ascensión ó Pico Nevadín baixando a Rabanal polo cordal do Miro de Rabon e La Brañina +3km.

KM.: 16km. (19 coa ascensión ó Nevadín)

HORA DE SAÍDA: 9:30 dende o camping de Laciana

CIRCULAR: Non. Saimos dende LE-493 pto.51.6km. cartel informativo e voltamos a Rabanal de Arriba

ALTITUDE MÍNIMA: 1.036m.










ALTITUDE MÁXIMA: 2.015 m.

DESNIVEL ACUMULADO: 1.200 m.

TIEMPO: 9 H.

Descripción da ruta:

Estamos ante unha das rutas de montaña máis bonitas e espectaculares que temos na comarca de Laciana e Alto Sil, na que teremos ocasión de contemplar preciosos bosques, fascinantes paisaxes de montaña e ascender a un cumio secundario (Peña Vendimia) do cordal do Nevadín con posibilidade de achegarnos a este último se nos da a vida ¡¡¡.

<b>MIDE</b>		Ascensión a Peña vendimia por Brañarronda y descenso por Molinos de Pimpañón		
horario	6h 35'		 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1200 m		 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1200 m		 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,0 Km		 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía			
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.				

Tracks de apoio:

Track principal ascensión:

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/nevadin-el-miro-de-rabon-pena-vendimia-tejos-de-rioscuro-42869493>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/vendimia-tejos-114468017>

Track principal de descenso:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pena-vendimia-15033151>

Track apoio

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/rabanal-de-arriba-cascada-del-pimpanon-molinos-branas-del-cubacho-17537491#comments>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/rabanal-de-abajo-branas-de-cubacho-molinos-de-pimpanon-anthercas-55665492>

- E no caso de estirar a actividade ata o cumio de Nevadín:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-larga-del-nevadin-picos-el-miro-de-rabon-nevadin-cueto-nidio-penas-grande-y-vendimia-desde-rab-85094057>

**INFANTÍS:** *Ruta Cascada del Pimpanon e ruta dos muiños de Rabanal*

HORA SAÍDA: 11:00

KM.: 5,62 km.

LINEAL dende Rabanal de Arriba.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/rabanal-de-arriba-cascada-pimpanon-y-ruta-molinos-ida-y-vuelta-80876651>

## DIA 3

**MONTAÑA:** *Ascensión ó Cornón dende o val de Sosas de Laciana\**

KM.: 11,20km.

CIRCULAR: non, dende a pista forestal que parte de Sosas de Laciana

ALTITUDE MÍNIMA: 1.411m.

ALTITUDE MÁXIMA: 2.188m.

DESNIVEL: 777m.

TEMPO: 6h.



**\*Dependendo do estado de grupo e condicións do terreo pódese voltar polo cordal hacia o Pico Cornín ou Peña Negra e Pico Sierra Pelada, facendo unha ruta circular**

KM.: 14,60km. (5,6km. subida, 9km. de baixada)

CIRCULAR: sí, dende a pista forestal que parte de Sosas de Laciana

ALTITUDE MÍNIMA:1.411m.

ALTITUDE MÁXIMA: 2.188m.










DESNIVEL: 777m.

TEMPO: 7:30h.

Descripción da ruta:

Ruta sen dificultades técnicas con algunha rampa máis forte, pero sen complicacións. Antes de saír da pista atoparemos unha fonte (fonte da Manteiga)

Información MIDE ou track/wikiloc

<b>MIDE</b>		Ascensión Cornón dende a pista de Sosas de Laciana	
horario	4h 40' 	 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	777 m 	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	777 m 	 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,2 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 		
<p>Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.            Calculado sobre datos de 2023.</p>			

**MIDE**

Ascensión Comón e cordal ata Peña Negra dende a pista de Sosas de Laciaana

horario	5h 15'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	777 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	777 m			3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14,6 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular				
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2023.					

Tracks principais:

Ascenso: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cornon-pico-aspia-la-regada-pena-furada-cascada-glacheiro-70802271>

Descenso: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/el-cornon-desde-el-valle-de-sosas-14295100>

Tracks apoio:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/brana-de-sosas-de-laciaana-leon-89307173>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/el-cornon-de-pena-rubia-desde-sosas-de-laciaana-julio-2015-10140415>

Track volta polo cordal:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sosas-pico-del-rio-helena-cornin-cornon-pena-furada-20658550>

**INFANTÍS: *Ruta La Zamora***

HORA SAÍDA: 10:00

KM.: 10,12 km.

CIRCULAR dende Villablino

Alí temos dúas opcións, visitar 20 min a famosa leitería "la popular" única hidráulica de España, onde Angélica nos ensinará o proceso de fabricación da famosa manteiga por 3 eur persona.

Despois da visita podemos facer pola nosa conta a ruta la lecheria polo pobo e arredores.

Outra opción, sería facer o roteiro guiado con Angélica chamado la lecheria para a continuación ter tamen visita guiada do interior da leiteria con degustacion de pan da zona con manteiga ao rematar (entre 2 ou 3 horas aproximadamente). O custe desta última opción sería 10 eur para nen@s e 12 para adult@s. Requírese un mínimo de 9 personas para esta última opción.

En ambos casos voltaríamos despois cara a Villablino camiñando tendo opción a visitar 2 castros romanos

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-de-la-zamora-villablino-36891595>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sosas-de-laciana-miradores-lecheria-y-castro-de-la-zamora-106470748>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/paseo-circular-desde-villablino-por-sosas-y-rioscuro-31586297>



## DIA 4

### **MONTAÑA E INFANTÍS: *Braña da Seita y Zarameo***

HORA SAÍDA: 10:00 Cuevas del Sil

KM.: 10 km.

DESNIVEL: 630m.

LINEAL

TIEMPO:5H.

<https://www.rutinasvarias.com/2015/04/24/la-brana-de-la-seita-y-la-brana-de-zarameo/>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/cuevas-del-sil-brana-de-zarameo-6301782>

A continuación hai posibilidade de ver o centro de interpretación da natureza de Palacios del Sil, aínda que teríamos que saber a xente interesada para concertar visita guiada.

Temos como alternativa ao roteiro da braña a " Vía Verde, desde Villablino a Villaseca de Laciana" camiñando ao lado do alto Sil nunha parte. Recorrido por el antigo ramal ferroviario que va desde el lavadero de carbón de Villablino hasta Villaseca de Laciana (luego continúa por otro ramal en desuso que unía el cargadero de esta localidad con el de Castro). Son 11 km ida y vuelta con 120 m de desnivel.

#### **Posibilidade de facela en bicicleta**

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/via-verde-desde-villablino-a-villaseca-de-laciana-110773148>

### **ESCALADA:**

O non atopar escolas de escalada en Laciana, nos achegaremos á máis próxima:

ESCOLA DE ESCALADA LA CUETA (25min coche)

<https://estasenbabia.es/rutas-escalada-en-babia/>

<https://zonasdeescalada.com/zona/cueta-la-la-cueta-de-babia/>

<http://www.elmaquis.net/escaladas/webesdeportiva/cueta.html>

<https://infoescalada.es/escuela-de-la-cueta.html>

ESCOLA ESCALADA RABANAL DE LUNA(35 min coche)

<http://lagarafa.blogspot.com/2021/05/rabanal-de-luna.html>

<https://celaontinyent.es/vias-de-escalada-rabanal-de-luna-leon/>

<https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/escuela-de-escalada-rabanal-de-luna-92844049>

ACTIVIDAD PROPUESTA DE ESCALADA CLÁSICA:

**Aguja de Villafeliz (vía Félix / V-).**

<https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/aguja-de-villafeliz-via-felix-v-48756122>