

GUÍA DAS ACTIVIDADES DE MONTAÑA

INFORMACIÓN DA ZONA:

<https://www.mriano.com/es/conocenos-nuestros-pueblos/cistierna>

<https://www.aytosabero.es/>

Museo de la Minería y Siderurgia

<https://www.museosiderurgiamineriacyl.es/>

Covas de Valdelajo (Sahelices de Sabero)

<https://www.aytosabero.es/turismo-y-ocio/cueva/>

Temos a oportunidade de poder facer visita guiada á cova saíndo de Sahelices de Sabero e, tras un pequeno paseo de 2,6km. chegaremos á boca da cova. A visita é obrigada con guía

ESCOLAS DE ESCALADA: Hai 5 escolas de escalada pola zona, trataremos de visitar as propostas, xa que son escolas de corta aproximación, de grados moi asequibles e pes de vía aptos para nenos.

- **Escola escalada Aleje:**

o <https://lagarafa.blogspot.com/2015/11/aleje.html>

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

o <https://pt.wikiloc.com/trilhas-escalada-na-rocha/escuela-de-escalada-aleje-141488855>

<https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/escuela-de-escalada-aleje-141488855>

- **Escola escalada Alejico:**

o <https://lagarafa.blogspot.com/2019/03/alejico.html>

o <https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/zona-de-escalada-sabero-alejico-55272041>

- **Escola de escalada Olleros de Sabero:**

<https://lagarafa.blogspot.com/2014/05/olleros-de-sabero.html>

- **Escola escalada Sabero:**

<https://lagarafa.blogspot.com/2016/12/sabero-el-castillo.html>

<https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/acceso-a-la-escuela-de-escalada-de-el-castillo-de-sabero-57169061>

VÍAS FERRATAS:

- **Vía ferrata de Valdetorno en Sahelices de Sabero:**

- o <https://es.wikiloc.com/rutas-via-ferrata/via-ferrata-de-sabero-109808867>

- o <https://es.wikiloc.com/rutas-via-ferrata/tk-ruta-591-via-ferrata-de-valdetorno-sahelices-de-sabero-112411307>

- **Vía ferrata Cueva del Elefante:**

- o <https://es.wikiloc.com/rutas-via-ferrata/via-ferrata-cueva-del-elefante-k3-k6-141431178>

- o <https://es.wikiloc.com/rutas-via-ferrata/tk-ruta-677-via-ferrata-cueva-del-elefante-cistierna-140853222>

CRESTAS (ESCALADA) Actividade alternativa:

- **CRESTA CONEDIO**

- o <https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/cresteria-de-conedio-olleros-de-sabero-35196663>

- **CRESTA ESPINAZO DEL DIABLO:**

- o <https://konicoleando.blogspot.com/2019/06/campriondo-por-el-espinazo-del-diablo.html>



DESCRIPCIÓN DAS RUTAS DE MONTAÑA E ESCALADA

DÍA 28 MARZO: PICO MORO E PEÑA RIONDA:

- HORA SAÍDA: 9:00
- LUGAR: CAMPING CISTIerna
- TEMPO ESTIMADO CON PARADAS: 8 HORAS

MIDE		OS MOROS E PEÑA RIONDA	
horario	5h 50' 	 3	severidade do medio natural
desnivel de subida	1087 m 	 3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1087 m 	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,7 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 	 II+	pasos de escalada
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2024.			

Tomando como base o primeiro track, achegarémonos a unhas montañas nas que, aunque de menos de 2.000 m. de altitude, imos ter unha sensación alpina importante, trepadas e vistas de escándalo.

TRACKS DE APOIO:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pico-moro-pena-rionda-y-pico-cerroso-desde-ocejo-de-la-pena-38393632>

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/pico-moro-desde-ocejo-de-la-pena-134332225>

Opcional en función dos tempos da marcha, anexo al Pico Cerroso(+3km.):

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/pico-cerroso-desde-ocejo-de-la-pena-por-la-arista-so-131699421>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pico-moro-pena-rionda-y-pico-cerroso-desde-ocejo-de-la-pena-38393632>

Pola tarde visitaremos a Cova de Valdelajo (10 euros pax maiores de 12 anos – resto 5 euros.) - quedaremos para a visita guiada ás 18 horas.

DÍA 29 DE MARZO: RUTA DE LAS MINAS

Dende Alejico tomaremos a da ruta das Minas – pasaremos pola cova do Trigal

VIAS ESCALADA EN ALEJICO: Croquis á entrada do sector vías grado max.6b











<https://es.wikiloc.com/rutas-escalada/zona-de-escalada-sabero-alejico-55272041>

<https://asturwaterman.blogspot.com/2020/08/escuela-de-escalada-alejico.html>

DÍA 30 DE MARZO: CRESTA PEÑAS PINTAS: PICO HUELDE, PICO DO MEDIO E PEÑAS PINTAS:

- HORA SAÍDA: 9:00
- LUGAR: CAMPING CISTIerna
- TEMPO ESTIMADO CON PARADAS: 8 HORAS

Ascensión dende Salamón ó cresteo das Pintas que tomaremos polo seu extremo máis oriental. Podemos atoparnos con algún paso II, sobre todo na baixada pola canal.

MIDE		CRESTA PEÑAS PINTAS	
horario	5h 55' 	 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1100 m 	 3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1100 m 	 5	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	10,5 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 	 II+	pasos de escalada

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
Calculado sobre datos de 2024.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pena-pintas-25095336>

<https://www.cotoyapindia.com/2018/05/ruta-penas-pintas.html>

<https://atrochando.com/ascensiones-a-montanas/circular-a-penas-pintas/>

No caso de tentar o Pico Llerenes: +2km.

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/penas-pintas-y-pico-llerenes-desde-salamon-27963308>

DÍA 31 DE MARZO: PROPOSTA DE ACTIVIDADES DE CRESTA (escalada CLÁSICA), FERRATAS E ESCALADA.

O sábado, á volta das actividades, en modo relax, decidiremos o que se fará iste día.