



GRUPO DE MONTAÑA NARANCO

Calle General Elorza nº 28 1ºD
33001 OVIEDO
Teléfono fijo 984 992 386 (jueves de 19 a 20:30h.)
Teléfono móvil 630 196 882
E-mail: gmnananco@gmail.com
Pagina web: www.gmnananco.com

Precios	
Socios	No socios
12 €	15 €
Parada en: Nava	

Numero excursión: 06- 2018

Fecha: **18 de marzo**

Horarios de salida	
Plaza de Castilla	7:45 h.
Muñoz Degrain	7:50 h.
La Vega	7:55 h.
Primo de Rivera	8:00 h.
Real Oviedo (Antigua División Azul)	8:05 h.

HOJA INFORMATIVA

Actividad prevista

Foces del Pendón – Pico Varallonga - Fuensanta (Nava)

Nota: Se cambia la ruta prevista según calendario de 2018 debido a la nieve acumulada dado que rondaríamos la cota de 2000m. Se opta por realizar las Foces del Rio Pendón suspendida en su momento.

Datos significativos

Cota de partida	Cota máxima	Cota de llegada
250	865	250

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE		Foces del Pendón – Pico Varallonga - Fuensanta (Nava)	
horario	4h 5'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	620 m	2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	620 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,0 Km	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2018.			

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"> 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 orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

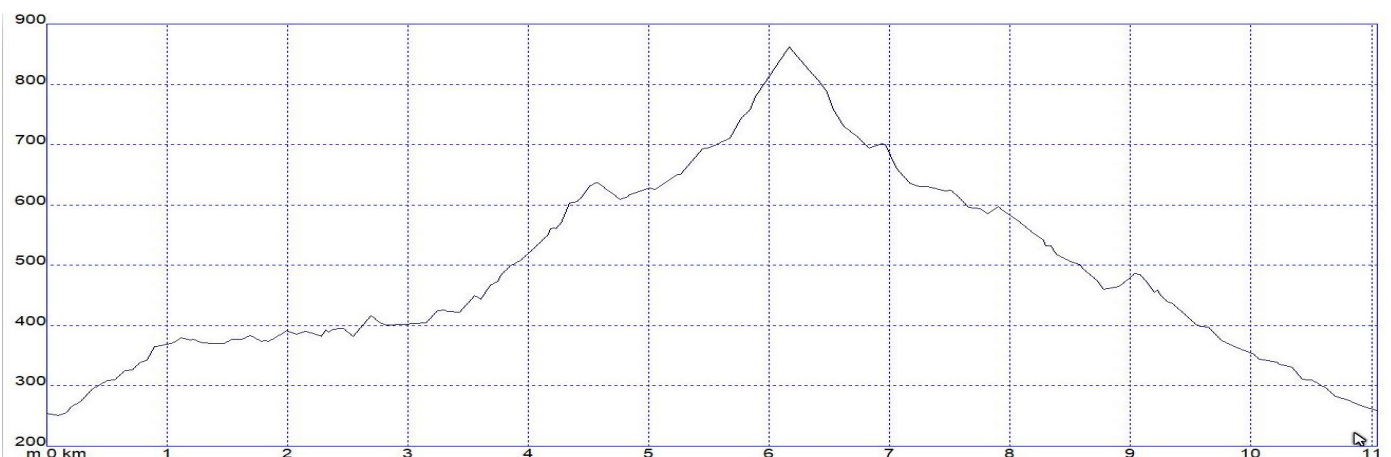
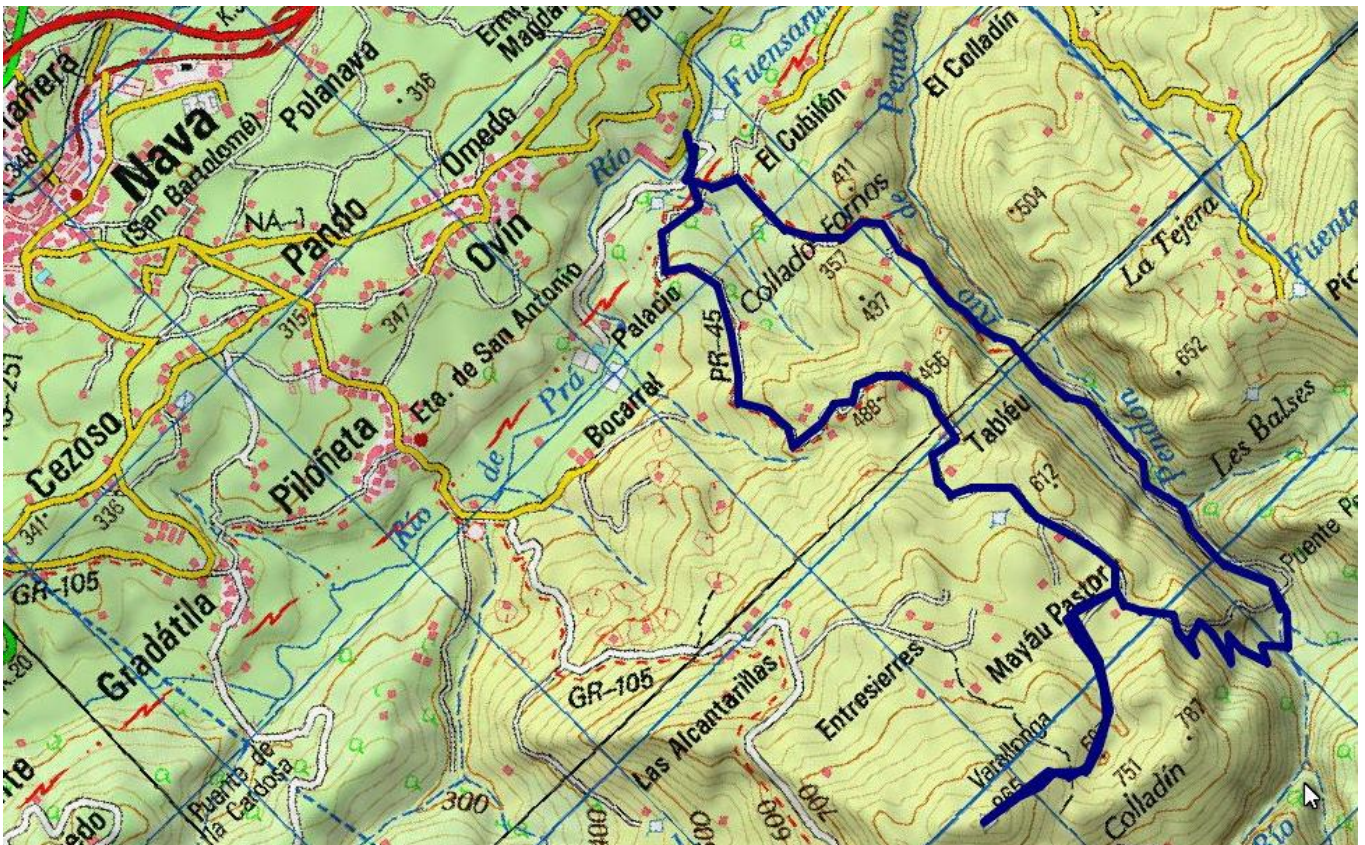
Descripción de la ruta

Esta ruta sencilla tiene una amplia diversidad de paisaje, pues además de disfrutar de las escarpadas laderas del desfiladero del río Pendón, también disfrutaremos de los montes del concejo de Nava. Pero no solo nos conformamos con esta prestosa ruta, pues próximo a esta, está la cima Varallonga de 865m, donde tiene un vértice geodésico y unas buenas vistas de la Sierra Peñamayor.

Partimos desde la misma embotelladora del agua mineral de Fuensanta para realizar el PR.AS-45. Tomamos el camino que va a los Fornos, pasando por el Puente Pendón y así llegar al Mayau Pastor, donde salimos del PR por senda bien visible para coronar la cima Varallonga. Desde esta cima regresamos por el mismo itinerario hasta el Mayáu Pastor para proseguir por el PR hasta el punto de inicio, pasando por Tableau y Vallorita.

Ruta alternativa

En esta ocasión haremos parte de la ruta principal hasta el puente Pendon y daremos la vuelta. 8 km y 250 m de desnivel



Se ADVIERTE a todos los participantes que por tratarse de una excursión colectiva, la ruta se ciñe a lo que establezca el responsable de la misma, NO permitiéndose otras opciones no previstas al margen del grupo.

Enviar las fotos para colgar en la página web a fotosnaranco@gmail.com

La Agrupación Montañera Ovetense "Naranco" está legalmente constituida y registrada en la Federación de Montañismo del Principado de Asturias y selecciona, propone y coordina para sus asociados, determinadas actividades de montaña, sin asumir la responsabilidad de Guías de Montaña o de cualquier otro tipo respecto a las personas participantes en las actividades programadas, advirtiendo que éstas actúan bajo su exclusiva responsabilidad y cualquier gasto que se ocasione ante algún accidente o evacuación, es a cargo del excursionista, recomendando en consecuencia a quienes practican el montañismo y senderismo, la posesión de la Licencia Deportiva Federativa, cuyo seguro deja a cubierto estos riesgos. Esta cláusula es publicada en todas y cada una de las programaciones de la Agrupación Montañera Ovetense "Naranco", para conocimiento de todos los participantes. El hecho de participar en las excursiones, presupone la aceptación de esta cláusula. Quienes no la acepten, se ruega no asistan a las actividades programadas.