BASKONIA Mendi Taldea
C/Doctor Fleming, nº 2, Bajo; 48970-Basauri
Tlfo.: ***94.449.57.28***
e-mail: baskoniamt@gmail.com
página web: www.baskoniamt.com

Teléfono de Excursiones / Bidaien Telefonoa: *688.81.05.79*

Operativo desde 1 hora antes de la salida hasta 1 hora después de la vuelta / Irteeraren lehenengo ordu batetik itzuliaren ondoren ordu bat arte baino ez da operatiboa

Pagos / Ordainketak: CAJA LABORAL / EUSKADIKO KUTXA: *ES22-3035-0207-12-2071021535*

DEL 3 AL 15 DE AGOSTO

CORDILLERA CANTABRICA-MONTES DE LEON

INFORMACION

Día 3 Agosto. Basauri – Villablino – 4,30 h. aprox.

Salida de Basauri a las 8 h. con destino a Narganes donde empezaremos la travesía hasta Alevia ascendiendo a los Picos Jana y Llueres. Después continuaremos el viaje hasta Villablino para llegar al Hotel La Brañina sobre las 18 h.

Día 4 Agosto. Villablino - Torrestío – 30’ aprox.

Iremos hasta La Cueta para iniciar la travesía hasta el Valle de Lago, pasando por la cima de Peña Orniz (2191 m.).

Día 5 Agosto. Villablino – El Puerto – 30’ aprox.

Desplazamiento hasta El Puerto para iniciar la travesía hasta Lumajo ascendiendo a la cima del Cornón (2188 m.)

Día 6 Agosto. Villablino – Alto de la Farrapona – 1,15 h. aprox.

Iremos hasta el Alto de la Farrapona para hacer la travesía hasta Torrestío pasando por las cimas de los Picos Albos (2108 m.), Pico Rubio (2043 m.) y Peña Calabazosa (2104 m.)

Día 7 Agosto. Villablino – Torrebarrio – 40’ aprox.

Nos desplazaremos hasta Torrebarrio para ascender al Ubiña Grande (2411 m.) y Ubiña Pequeña (2197 m.) para volver a Torrebarrio.

Día 8 Agosto. Villablino – Lumajo – 20’ aprox.

Desde Lumajo haremos la travesía hasta Villablino pasando por la cima del Muxivén (2027 m.)

Día 9 Agosto. Villablino – Cubillas de Arbás – 1 h. aprox.

Ruta Circular desde Cubillas de Arbás-Brazosa (1937 m.)-Alto de los Hoyos (1865 m.)-Champueiros-Picos de las Varas-Peña Barragana (1863 m.)-Cubillas de Arbás. Después del recorrido nos desplazaremos a Vegacervera, nuestro próximo campamento base, en el Hotel Fuentes Blancas.

Día 10 Agosto. Vegacervera – Ciñera – 25’ aprox.

Iremos hasta Ciñera para hacer la ruta circular por las Hoces de Villar, subiendo al Pico El Sardonal (1396 m.) para volver por la cresta hasta Ciñera.

Día 11 Agosto. Vegacervera – Collada de Valdeteja – 25’ aprox

Travesía desde Collada de Valdeteja, ascendiendo al Cueto Cabañas (1909 m). y Bodón (1850 m.) para finalizar en Valdeteja.

Día 12 Agosto. Vegacervera –Fontún de la Tercia - 30' aprox.

Travesía de Fontún de la Tercia a Valporquero de Torio pasando por la cima del Fontún (1955 m.)

Día 13 Agosto. Vegacervera – Cuevas de Valporquero – 20' aprox. ó Fontún

Visitaremos las cuevas de Valporquero. Después de la visita iremos a comer al restaurante Las Rocas.

Día 14 Agosto. Vegacervera – Correcillas – 20' aprox.

Iremos hasta Correcillas para hacer la travesía hasta Vegacervera pasando por la cima del Polvoredo (2007 m.)

Día 15 Agosto. Vegacervera – León – 45' aprox.

Haremos una visita guiada por la ciudad de León y después de comer, viaje de vuelta a Basauri.

- Para ésta salida es obligatorio estar federad@.
- Es aconsejable llevar casco.

	Precio Socios:	**Precio No Socios:**
Hotel:	H.I. : 995 €	H.I. : 1030 €
	H.D.: 835 €	H.D.: 870 €
	H.T.: 815 €	H.T.: 850 €

- Límite de plazas: 30-35
- Vuelta a Basauri donde llegaremos sobre las 20-21 h.
- Las plazas del autobús y las habitaciones del hotel se asignarán conforme al pago de la excursión.
- Los horarios, los itinerarios y las actividades podrían ser cambiados o suspendidos dependiendo de la climatología o a criterio del responsable de la salida.

ACTIVIDADES DE MONTAÑA EN LA "NUEVA NORMALIDAD"

A partir del 19 de junio de 2020, se establece lo que desde instituciones se viene llamando la “nueva normalidad”, después de superarse la fase tres de la desescalada tras el confinamiento de marzo, abril y mayo.

Todo esto nos permite afrontar en las próximas fechas, todo tipo de actividades, en los territorios históricos y en las diferentes comunidades autónomas del estado español.

Pero tengamos en cuenta que, a partir de ahora, será nuestra responsabilidad, la que determine nuestra actuación para preservar nuestra salud y la de nuestros compañeros en nuestra defensa contra el Covid 19. Tanto los protocolos, como los aspectos de distanciamiento (≥ 2m.) y limpieza de nuestras manos, así como los usos de mascarillas y geles diariamente serán nuestras herramientas para conseguirlo.

Uso obligatorio de mascarillas

EL USO DE MASCARILLAS QUE CUBRAN NARIZ Y BOCA SERÁ OBLIGATORIO PARA TODOS LOS USUARIOS

¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a los demás?

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

Realizar una higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.

Evitar el contacto estrecho con personas que muestren signos de afección respiratoria, como tos o estornudos.

Mantener una distancia mayor de un metro con las personas con síntomas de infección respiratoria aguda.

Cubrirse la boca y la nariz con pañuelos desechables o con una tela al toser o estornudar, o hacerlo sobre el hueco del codo y lavarse las manos lo antes posible.

Estas medidas, además, protegen frente a enfermedades frecuentes como la gripe.

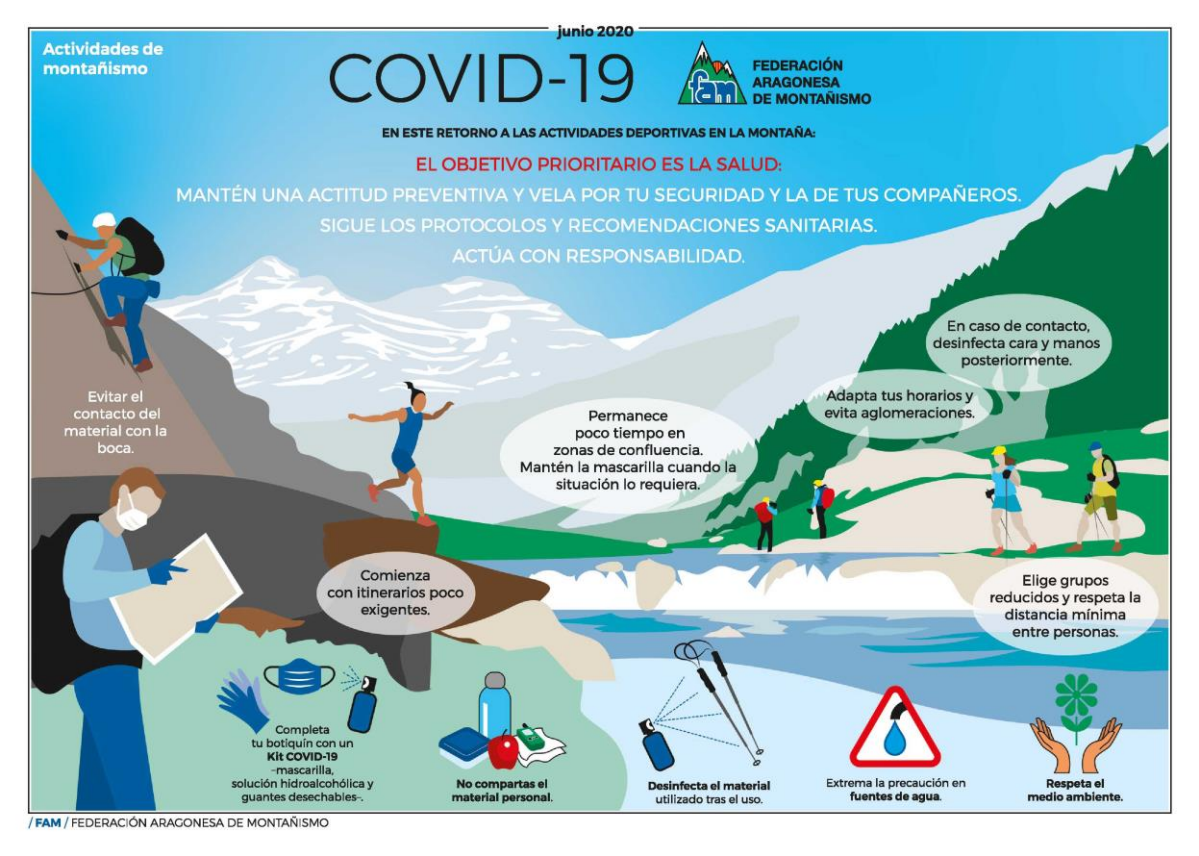
¿Debo utilizar mascarillas para protegerme?

Cada vez hay más evidencia del papel que tienen las personas sin síntomas o con síntomas leves en la transmisión del virus. Por ello, el uso de mascarillas higiénicas en la población general puede colaborar en la disminución de la transmisión del virus.

Desde el 21 de mayo, el uso de mascarilla es obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos dos metros.

En cualquier caso, el uso de mascarillas no debe hacer olvidar las medidas de higiene esenciales como el lavado de manos meticuloso o no tocarse la cara, nariz, ojos y boca. Además, es importante conocer cómo debe ser la manipulación de las mismas.

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para prevenir la transmisión de microorganismos incluido el coronavirus 2019, debido a su envoltura lipídica que es desactivada con las sustancias surfactantes de los jabones. No hace falta utilizar jabones desinfectantes, el jabón corriente de manos, sea sólido o líquido es suficiente. Lo importante es la duración de la fricción, debe ser como mínimo 40-60 segundos. Otra opción es usar solución hidroalcohólica, pero si las manos están sucias no va a ser efectiva, por lo que se recomienda el lavado con agua y jabón.



***NOTA: Esta documentación es orientativa y complementaria a toda aquélla que cada cual debe llevar. La Organización la ha elaborado tras consultar material y fuentes diversas, pero puede contener errores.**