



CAMPEONATO DE ASTURIAS
LARGA DISTANCIA FEMPA

LIBRO DE RUTA
CON MEDIDAS DE SEGURIDAD
PARA LOS CORREDORES/AS

XI TRAVESERINA PICOS DE EUROPA

8 junio 2024





© 2024 Travesera Integral Picos de Europa
Correo electrónico: info@traveserapicos.com

© Instituto Geográfico Nacional, por la base cartográfica

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del titular del Copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Índice

1. COMPROMISO DEL PARTICIPANTE.....	5
1.1 Riesgos más destacados a los que se enfrenta el participante.....	5
1.1.1 Zonas de salida y llegada.....	5
1.1.2 Zonas de circulación rodada	5
1.1.3 Zona de carrera.....	5
2. MEDIDAS GENERALES.....	7
2.1 Material obligatorio	7
2.2 Material aconsejable	8
2.3 Penalizaciones	8
2.4 Servicio de transporte a meta	8
2.5 Servicios sanitarios y de seguridad.....	9
3. SEGURIDAD EN CARRERA	10
3.1 Sector 1. Sotres / Colláu Pandébano	10
3.2 Sector 2. Colláu Bandébano / Bulnes	12
3.3 Sector 3A. Bulnes / Vega de Urriellu (alternativa por Pedreru del Jou Lluengu)	15
3.4 Sector 3B. Bulnes / Vega de Urriellu (alternativa por Canalón del Jou Lluengu)	21
3.5 Sector 4. Vega de Urriellu / La Terenosa por el camino habitual	27
3.6 Sector 5. La Terenosa / Sotres	30
3.7 Sector 6. Sotres / Jitu de Escarandi	33
3.8 Sector 7. Jitu de Escarandi / Colláu Posadoriu	35
3.9 Sector 8. Colláu Posadoriu / Arenas de Cabrales	38



CAMPEONATO DE ASTURIAS
LARGA DISTANCIA FEMPA

1 COMPROMISO DEL PARTICIPANTE

La Traveserina se desarrolla en un tiempo máximo limitado a 11 horas, en una sola etapa y en régimen de SEMI-AUTOSUFICIENCIA. Por ello el participante DEBE tener la capacidad de organizarse y orientar, con su propia autonomía, la supervivencia entre los diferentes avituallamientos; tanto desde el punto de vista alimentario, de vestuario o de su seguridad permitiendo la resolución sin ayuda de los posibles problemas previsibles en un complicado entorno de Alta Montaña.

1.1 RIESGOS MÁS DESTACADOS A LOS QUE SE ENFRENTA EL PARTICIPANTE

1.1.1 ZONAS DE SALIDA Y LLEGADA

- Riesgo de caídas por aglomeración.
- Riesgo de impacto con otro corredor o parte de su equipación.
- Riesgo de choque con elementos del montaje de carrera y con espectadores o con miembros de la Organización.

1.1.2 ZONAS DE CIRCULACIÓN RODADA

- Riesgo de atropello por un vehículo.

1.1.3 ZONA DE CARRERA

- Riesgo de caídas al mismo nivel por tropiezos, resbalones, etc.
- Riesgo de caídas a distinto nivel por transitar por pendientes pronunciadas, con piedras sueltas, bordes escarpados, terrenos deslizantes y/o con nieve, huecos en los neveros, pozos, torcas, etc.
- Riesgo de impacto por caída de piedras.
- Riesgo de choque con otro corredor o con senderistas.
- Riesgo de extravío y/o desorientación.
- Riesgos naturales:
 - Ola de calor.
 - Ola de frío y/o nevadas.
 - Niebla.
 - Lluvia torrencial.
 - Viento fuerte.
 - Desprendimientos.
 - Rayos.
 - Incendio.
 - Elevado índice UV.
- Riesgos para la salud:
 - Golpe de calor.
 - Deshidratación.

- Hipotermia.
- Accidente cardio-vascular.
- Lesiones de sobre-esfuerzo.
- Agotamiento extremo.
- Lesiones por accidente.
- Traumatismos.
- Erosiones.
- Quemaduras.
- Intoxicación alimentaria.
- Problemas oculares.

2. MEDIDAS GENERALES

2.1 MATERIAL OBLIGATORIO

El principio de auto-suficiencia y el complicado terreno en parte de Alta Montaña con probabilidad de nieve y bajas temperaturas implican obligatoriamente el que cada participante debe llevar durante toda la prueba el material siguiente:

- Zapatillas de Trail Running. Se prohíbe expresamente el uso de calzado minimalista.
- Mochila o similar para transportar el material, que será marcada en la entrega del dorsal y no podrá ser sustituida durante la prueba, con el material exigido siguiente:
 - Pantalones o mallas largas mínimo por debajo de las rodillas. O bien combinación de mallas piratas y calcetines largos que cubran la totalidad de las piernas. Se podrá no competir con mallas largas, pero es obligatorio llevarlos en la mochila. La **Organización** podrá obligar a competir con ellas en caso de condiciones meteorológicas adversas.
 - Chaqueta cortavientos impermeable con capucha y manga larga de la talla correspondiente al corredor/a.
 - Crampones para el calzado. Mínimo de 10 puntas y longitud mínima de punta 12 mm. Se prohíbe el uso de crampones con puntas frontales.
 - Camiseta de manga larga o camiseta de manga corta y manguitos que cubran la totalidad de brazos y hombros. Se podrá no competir con ellas, pero es obligatorio llevarlas en la mochila. La **Organización**, en caso de condiciones adversas, podrá obligar a correr con ellas.
 - Contenedor para reserva de agua, mínimo de 1 litro.
 - Vaso para avituallamientos líquidos.
 - Teléfono móvil con batería cargada y el nº grabado de la **Organización 644 44 84 02**.
 - Gorro o similar y guantes (para protegerse del frío).
 - Gorra, Buff, visera o bandana (para protegerse del sol).
 - Manta térmica de 1,40x2,10 metros mínimo.
 - Venda elástica adhesiva para vendaje funcional de 80x3 cm mínimo.
 - Silbato.
 - GPS, reloj-GPS o Smartphone con batería suficiente para toda la duración de la prueba y cargado el track de la carrera que facilita oficialmente la **Organización**.
 - Luz roja intermitente de posición trasera. Que deberá estar encendido en el caso de que haya niebla.
 - Reserva alimentaria marcada con el número del dorsal en envoltorio.

2.2 MATERIAL ACONSEJABLE

- Bastones. (Si se deciden llevar, se estará obligado a llevarlos durante toda la prueba).
- Crema de protección solar.
- Gafas de sol.
- Navaja pequeña para cortar la venda elástica adhesiva.
- Calcetines y recambio de ropa para condiciones ambientales muy frías o en caso de lesión.

Dependiendo de las condiciones meteorológicas la **Organización** podrá exigir un aumento de materiales y variar el recorrido y tiempos de paso.

La mochila y el material obligatorio podrán ser requeridos por la **Organización** en la salida y en cualquier momento de la prueba, por los controles acreditados que pueden solicitar una comprobación. Todos los participantes estarán en la obligación de someterse a dicho control, bajo la pena de descalificación de la prueba.

Los participantes deberán asegurarse disponer de la suficiente autonomía, en cantidad de líquidos y alimentos necesarios para llegar desde la salida, al siguiente punto de control de avituallamiento, y así sucesivamente al resto.

Por motivos de seguridad quedan prohibidos todos los dispositivos que impliquen el uso de auriculares (MP3, Ipod, Teléfonos, etc.) y que dificulten la correcta recepción de instrucciones o señales sonoras de emergencia.

2.3 PENALIZACIONES

Los corredores deberán aceptar las medidas de seguridad que imponga la Organización. Los árbitros o la **Organización** pueden llegar a retirar de la carrera, anulando su dorsal, a todo corredor que rehúse a ejecutarlas.

2.4 SERVICIO DE TRANSPORTE A META

Se recuerda que salvo en caso de lesión, sólo se puede abandonar en un punto de control. Entonces, el corredor debe **IMPERATIVAMENTE** prevenir al responsable del puesto, quien invalidará definitivamente su dorsal.

Los corredores retirados serán transportados a **Meta** desde los siguientes puntos:

- Curvona de Sotres.
- Avituallamiento Jitu de Escarandi.

Los corredores que decidan retirarse en el avituallamiento de Bulnes, tendrán que trasladarse por sus propios medios hasta Poncebos. De igual manera los retirados en Vega de Urriellu tendrán que trasladarse lo más rápido posible y por sus propios medios hasta La Curvona (enlace de la carretera de Sotres con la pista a Áliva) o hasta Sotres. En ambos casos un autobús con intervalo regular los trasladará a Meta (Arenas de Cabrales). La **Organización** no asegura el regreso desde Pandébano en vehículo 4x4 (salvo por motivos médicos y bajo la decisión del responsable del puesto).

2.5 SERVICIOS SANITARIOS Y DE SEGURIDAD

Existirá un servicio de primeros auxilios en Vega de Urriellu y Jitu de Escarandi y servicio médico en Meta con una ambulancia de soporte vital avanzado.

Para cubrir cualquier eventualidad de mayor envergadura se contará con la asistencia de la Guardia Civil de Montaña y de Protección Civil.

Todos los corredores se someten al juicio del médico, siendo su valoración la que prevalecerá, pudiendo:

- Retirar de la carrera (anulando su dorsal) a todo corredor no apto para continuar.
- Ordenar la evacuación de cualquier corredor al que consideren en peligro.
- Ordenar la hospitalización de cualquier corredor que consideren necesaria.

Se proveerá un sistema de comunicaciones por radio durante la carrera en puntos estratégicos.

Asistir a un corredor o a un voluntario herido o en dificultades es una obligación ineludible. Está prohibido dejar sola a una persona en dificultades. La seguridad es un asunto de todos.

Para avisar en caso de que un participante esté en dificultades e inmovilizado:

- Red telefónica disponible: Utilizar el teléfono móvil para llamar al número facilitado por la **Organización** y que obligatoriamente debe estar grabado en vuestro terminal y que también figurará en el dorsal. En caso de que no funcione y la gravedad así lo requiera contactad con el N° de Emergencias Prioritario **112**.
- Cuando la red telefónica no esté disponible: avisar a un miembro de la **Organización** (si es posible, que tenga emisora) o a otros corredores para que estos soliciten ayuda.

Se recuerda que el móvil es **obligatorio**, con el **número de la Organización grabado** en la memoria y con la **batería cargada**. Recomendamos desactivar aquellas aplicaciones que consuman energía y con el ahorro de energía activado. En caso de duda debe llevarse un cargador auxiliar.

TELÉFONO EMERGENCIA ORGANIZACIÓN 644.44.84.02

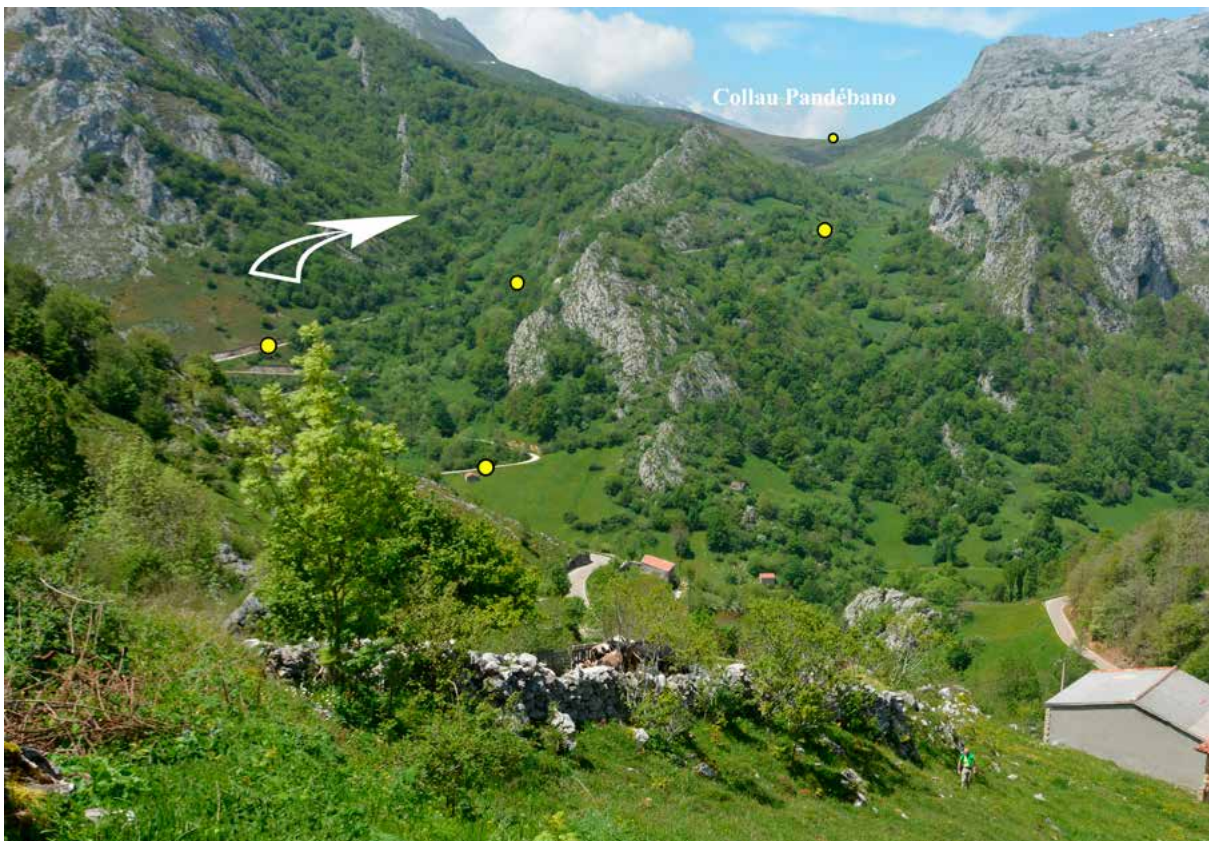
3. SEGURIDAD EN CARRERA

3.1 SECTOR 1. SOTRES / COLLÁU PANDÉBANO

5,7 km | +410 m | -210 m

Descripción:

La carrera se inicia por carretera en descenso durante 800 m hasta La Curvona donde nos desviamos a la izquierda a una pista. Continuamos en descenso hasta la parte más baja del valle, luego en ascenso por la pista hasta casi su final donde, ya por camino, se asciende al Colláu Pandébano.



Horarios:

- Primera salida en Sotres: 8:30 h.
- Estimación para el primer corredor en Colláu Pandébano: 8:55 h.

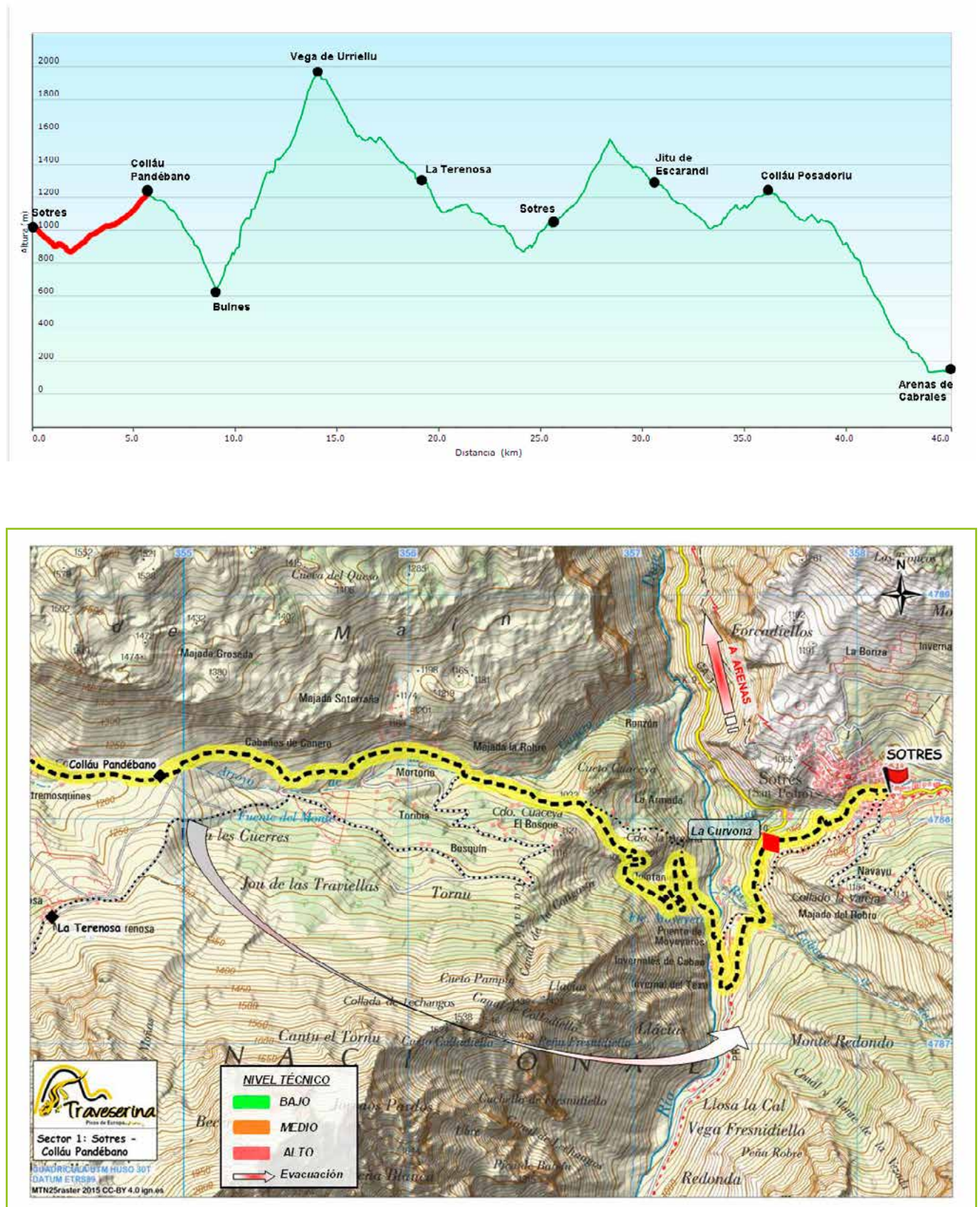
Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO todo el trayecto.
- Riesgos objetivos: BAJO, en la carretera, la pista y el camino hasta el collado. Riesgo BAJO de atropello por vehículos en los tramos compartidos con éstos.
- Riesgos subjetivos: BAJO, por ser buen camino en su mayoría y ser el primer tramo de la carrera.
- Problemas de evacuación: BAJO. El tramo sin acceso de vehículos es corto.

Evacuación:

Hay que dirigirse de vuelta hacia La Curvona o Sotres para ser trasladados a Arenas de Cabrales.

Perfil y mapa:

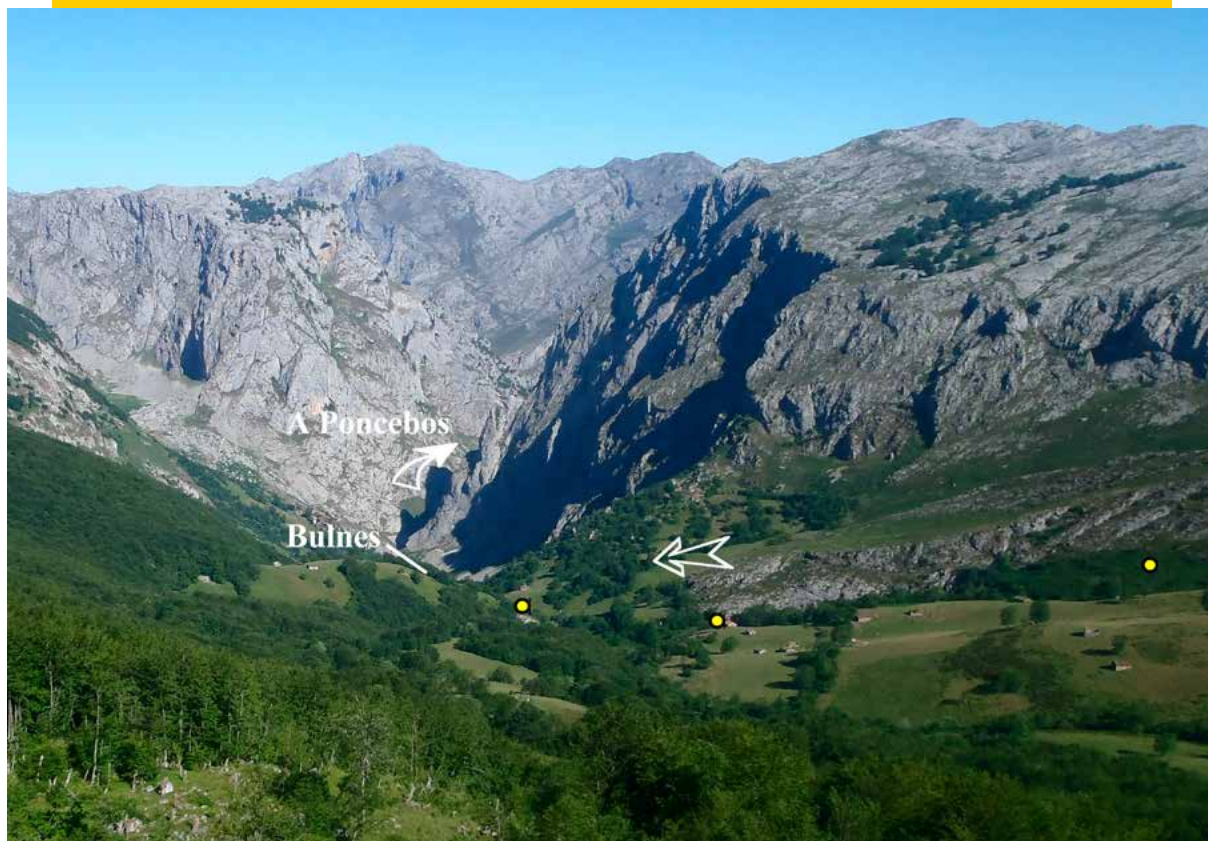


3.2 SECTOR 2. COLLÁU PANDÉBANO / BULNES

3,4 km | +0 m | -580 m

Descripción:

Desde el Colláu Pandébano a Bulnes todo en descenso por camino empedrado con tramos resbaladizos. A Bulnes es posible acceder desde Poncebos caminando por el GR-202 o también en funicular.



Horarios en Bulnes:

- Estimación para el primer corredor: 9:15 h.
- Cierre de control: 10:30 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

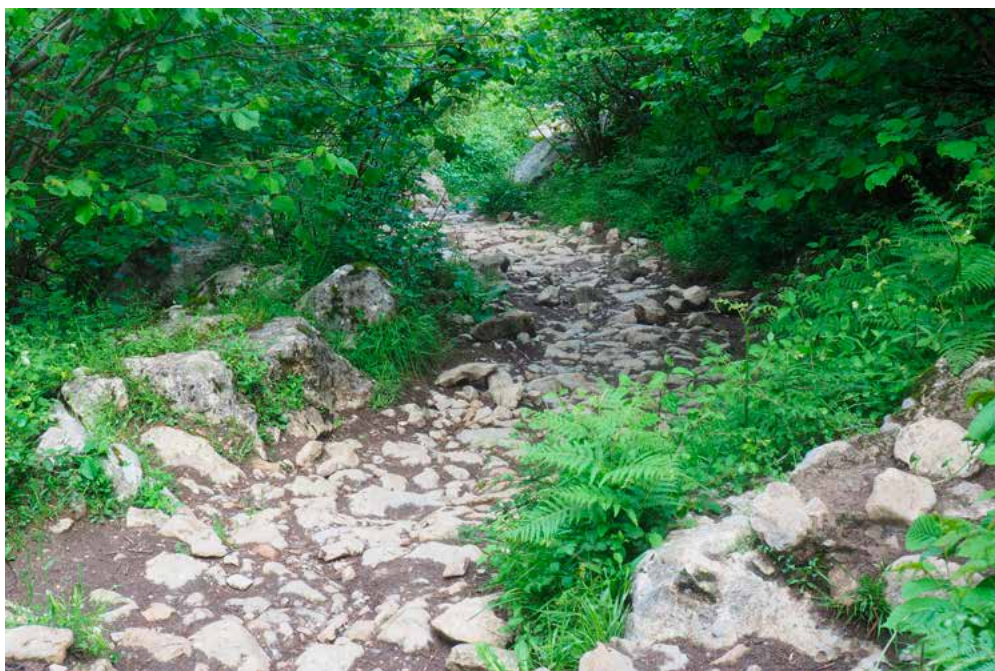
- Nivel técnico: BAJO hasta la Majada La Jelguera, a partir de ahí MEDIO hasta Bulnes.
- Riesgos objetivos: BAJO en el camino hasta La Jelguera y MEDIO por resbalones y/o tropiezos en el descenso de la Jelguera a Bulnes.
- Riesgos subjetivos: BAJO, por ser buen camino en su mayoría y ser casi el inicio de la carrera.
- Problemas de evacuación: MEDIO. Puede ser dificultoso si ocurre un accidente justo en el medio entre Pandébano y Bulnes.

Evacuación:

- En las cercanías del Colláu Pandébano retroceder a Sotres.
- Desde la Majada la Jelguera por la ruta balizada en descenso hasta Bulnes y de ahí puede seguir por su propio pie hasta Poncebos siguiendo el GR-202 por la Canal del Texu para ser trasladados a Arenas de Cabrales.

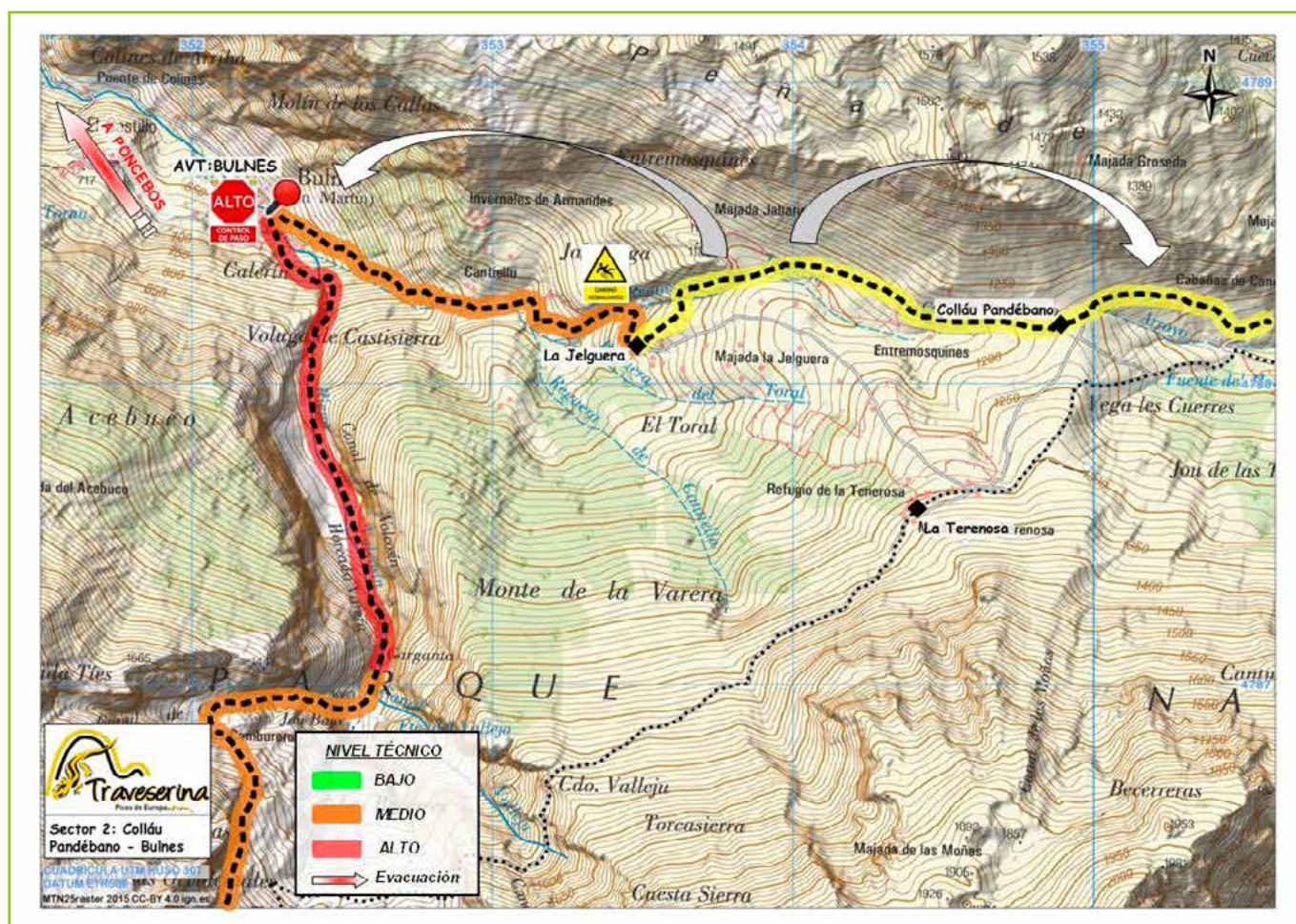
Notas de Seguridad:

- Majada de La Jelguera (30 T 353453 4788166 UTM – ETRS89)



- Camino en descenso con piedras pulidas en su mayor parte. Dependiendo de las lluvias de los días anteriores puede haber tramos con barro y zonas muy resbaladizas.
- Tener precaución toda la bajada desde La Jelguera hasta Bulnes (1,5 km aprox.).
- Adaptar la velocidad al nivel técnico personal.

Perfil y mapa:



3.3 SECTOR 3A. BULNES / VEGA DE URRIELLU (ALTERNATIVA POR PEDRERU DEL JOU LLUENGU)

5,0 km | +1350 m | -30 m

Descripción:

El tramo se inicia por camino estrecho y escarpado siguiendo el PR-PNPE-19. Tenemos que cruzar el río Balcosín cerca de la Cascada Las Mestas. Nada más cruzarlo encontramos una zona equipada con un cable de acero. Por encima de éste nos introducimos por una estrecha garganta (Voluga de Castisierra) por donde se avanzará junto al cauce del río por terreno de piedras resbaladizas y siempre atentos al volumen de agua.



Superada la Voluga el valle se ensancha en la Canal de Balcosín y se hace más sencillo el camino hasta que se va estrechando de nuevo en La Garganta, una llambria por donde baja el río cierra el paso aunque un cable de seguridad ayuda a ascenderla. Esta trepada da acceso al final de la canal en el llamado Jou Bajo, zona llana y sin dificultades técnicas.



La ruta gira a la derecha y sube durante 300 m por la Canal de Camburero donde el camino antiguo se haya tapado por piedras en muchos sitios dificultando la subida. A su final se encuentra la hoy abandonada Majada de Camburero. Se gira bruscamente a izquierda para subir sin dificultad a la Peña Les Cuestes que da paso al gran Jou Lluengu.



En este punto tenemos un desvío, tomamos la opción hacia la derecha por una larga pedrera que tiene en la parte alta una zona de trepada y que suele mantener un nevero muy inclinado con mala caída. Después el camino llega a la Vega de Urriellu sin nada más destacable a reseñar.



Horarios en Vega de Urriellu:

- Estimación para el primer corredor: 10:15 h.
- Cierre de control: 13:00 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: ALTO el trayecto desde Bulnes hasta el Jou Bajo en la parte alta de la Canal de Balcosín. Una vez pasada La Garganta se considera como MEDIO. De nuevo se considera ALTO el tramo de trepada y cruce de nevero de la parte alta. Una vez pasado el nevero, es BAJO.
- Riesgos objetivos: MEDIO, en la Canal de Balcosín, por caídas y resbalones. Atención con nivel de agua alto o tormentas. BAJO por caída de piedras en la Canal de Camburero y por desorientaciones en el Jou Lluengu. El riesgo de caída para cruzar el nevero superior se estima como ALTO, ya que puede ser fatal.
- Riesgos subjetivos: MEDIO, por ser un tramo de 1300 m de ascenso continuo con tramos muy encajonados entre altas peñas.
- Problemas de evacuación: ALTO. Todo el trayecto puede presentar situaciones complicadas para una evacuación terrestre. El descenso de un herido por la Canal de Camburero y especialmente por la Canal de Balcosín puede requerir técnicas complejas.

Evacuación:

- Los participantes que estuvieran antes de Camburero irán a Bulnes y de ahí puede seguir por su propio pie hasta Poncebos siguiendo el GR-202 por la Canal del Texu donde podrían ser evacuados a Arenas de Cabrales.
- Los que estuvieran ya en la zona intermedia, entre Camburero y el pedreru cruzarán por la Travesía Meadorios al Camin del Valleyu hacia Pandébano.
- Aquellos que se encontraran en la parte alta del pedreru continuarán hasta la Vega de Urriellu para bajar por el camino del Valleyu hacia Pandébano, y luego caminando por la pista a La Curvona de Sotres.

Notas de Seguridad:

- Cascada de Las Mestas (30 T 352437 4788357 UTM – ETRS89)
 - Precipicios. Zona equipada con cable de seguridad. Riesgo de caída desde altura.
 - Extremar la precaución
 - Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar



- Voluga de Castisierra (30 T 352454 4788248 UTM – ETRS89)
 - Estrechamiento. Hay que cruzar varias veces el cauce del río. Muy resbaladizo.
 - Precaución en toda la zona estrecha, unos 250m.
 - Avanzar de uno en uno. No precipitarse.



- La Garganta (30 T 352638 4787160 UTM – ETRS89)
 - Trepada por zona mojada en ocasiones. Equipada con cable de seguridad. Riesgo de caída desde altura
 - Extremar la precaución
 - Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar.



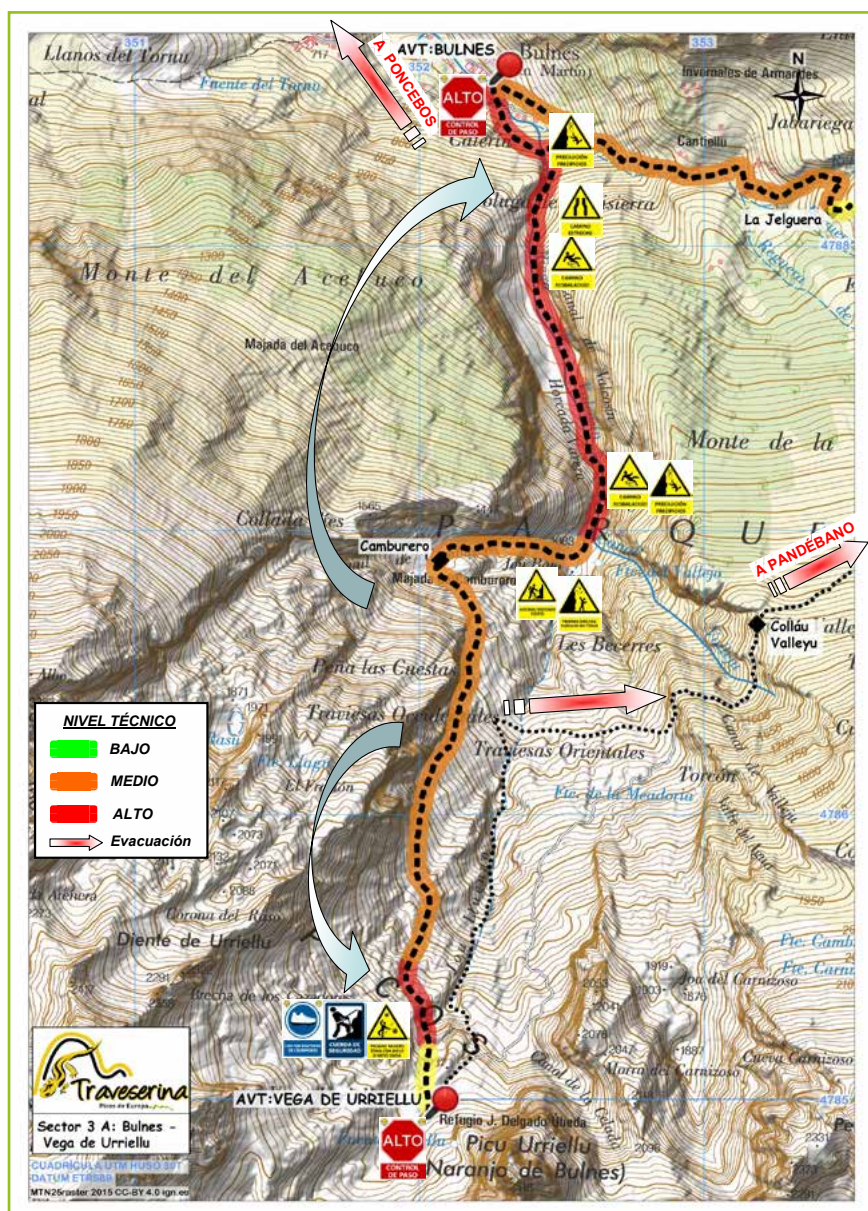
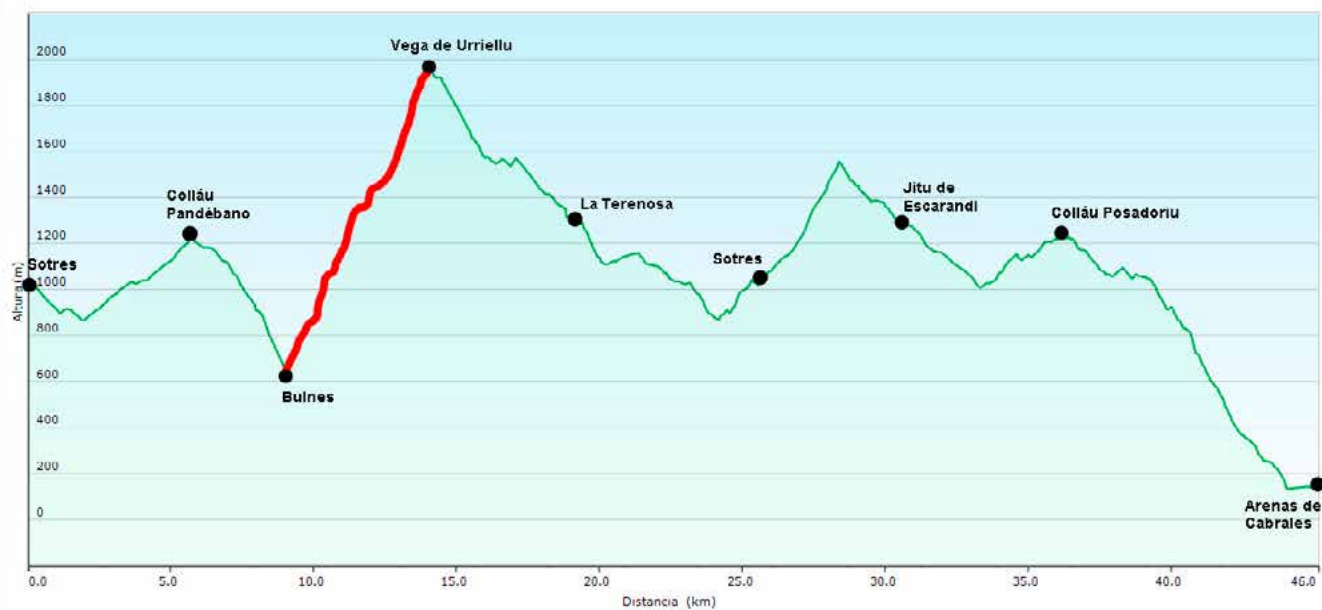
- Canal de Camburero (30 T 352497 4786954 UTM – ETRS89)
 - Ascenso por fuerte pendiente con piedras sueltas. Riesgo de caída desde altura y riesgo de caída de piedras.
 - Seguir el marcaje. Pisar con cuidado de no tirar piedras.
 - En caso de tirar alguna piedra gritar con fuerza ¡PIEDRA! para advertir a los demás.
 - Estar atentos a los ruidos.



- Pedreru del Jou Lluengu (30 T 351996 4785288 UTM – ETRS89)
 - Travesía con fuerte pendiente. Dependiendo del año puede ser necesario el uso de crampones o la instalación de una cuerda. Riesgo de caída importante por el nevero.
 - Pisar por la huella hecha en la nieve, no salirse de ella. Prohibido correr. Prohibido adelantar.
 - Recomendamos tener cubierto todo el cuerpo para evitar erosiones por caída sobre la nieve.



Perfil y mapa:



3.4 SECTOR 3B. BULNES / VEGA DE URRIELLU (ALTERNATIVA POR CANALÓN DEL JOU LLUENGU)

5,3 km | +1350 m | -30 m

Descripción:

El tramo se inicia por camino estrecho y escarpado siguiendo el PR-PNPE-19. Tenemos que cruzar el río Balcosín cerca de la Cascada Las Mestas. Nada más cruzarlo encontramos una zona equipada con un cable de acero. Por encima de éste nos introducimos por una estrecha garganta (Voluga de Castisierra) por donde se avanzará junto al cauce del río por terreno de piedras resbaladizas y siempre atentos al volumen de agua.



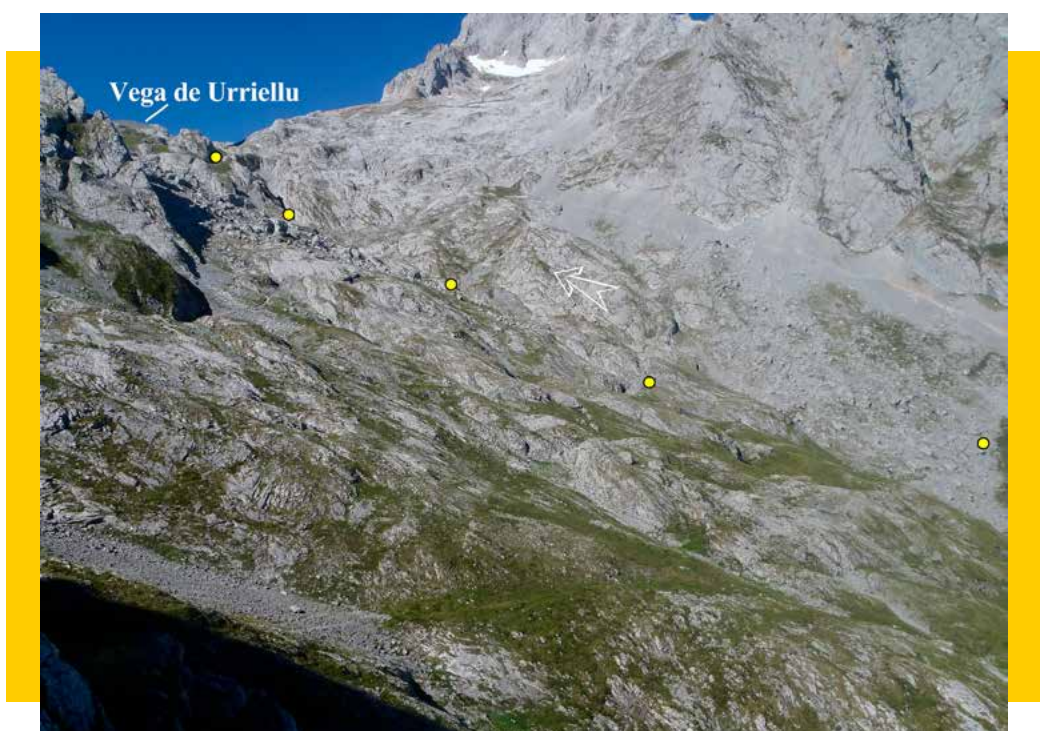
Superada la Voluga el valle se ensancha en la Canal de Balcosín y se hace más sencillo el camino hasta que se va estrechando de nuevo en La Garganta, una llambria por donde baja el río cierra el paso aunque un cable de seguridad ayuda a ascenderla. Esta trepada da acceso al final de la canal en el llamado Jou Bajo, zona llana y sin dificultades técnicas.



La ruta gira a la derecha y sube durante 300 m por la Canal de Camburero donde el camino antiguo se haya tapado por piedras en muchos sitios dificultando la subida. A su final se encuentra la hoy abandonada Majada de Camburero. Se gira bruscamente a izquierda para subir sin dificultad a la Peña Les Cuestes que da paso al gran Jou Lluengu.



En este punto tenemos un desvío, tomamos la opción hacia la izquierda, por el fondo del Jou Lluengu. Tenemos una sucesión de terrazas con ligeras subidas hasta el final, ahí se empina y estrecha al pasar por El Canalón donde se puede encontrar nieve acumulada que, en ocasiones, puede presentar dificultades. Una vez superado el estrechamiento se sube hacia la izquierda para enlazar con el camino habitual de Urriellu.



Horarios en Vega de Urriellu:

- Estimación para el primer corredor: 10:15 h.
- Cierre de control: 13:00 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: ALTO el trayecto desde Bulnes hasta el Jou Bajo en la parte alta de la Canal de Balcosín. Una vez pasada La Garganta se considera como MEDIO. Se puede estimar como ALTO la parte superior y más estrecha de El Canalón, el resto hasta el refugio es BAJO.
- Riesgos objetivos: MEDIO, en la Canal de Balcosín, por caídas y resbalones. Atención con nivel de agua alto o tormentas. BAJO por caída de piedras en la Canal de Camburero y por desorientaciones en el Jou Lluengu. En caso de mucha nieve en El Canalón se puede estimar de MEDIO.
- Riesgos subjetivos: MEDIO, por ser un tramo de 1300 m de ascenso continuo con tramos muy encajonados entre altas peñas.
- Problemas de evacuación: ALTO. Todo el trayecto puede presentar situaciones complicadas para una evacuación terrestre. El descenso de un herido por la Canal de Camburero y especialmente por la Canal de Balcosín puede requerir técnicas complejas.

Evacuación:

- Los participantes que estuvieran antes de Camburero irán a Bulnes y de ahí puede seguir por su propio pie hasta Poncebos siguiendo el GR-202 por la Canal del Texu donde podrían ser evacuados a Arenas de Cabrales.
- Los que estuvieran ya en la zona intermedia, entre Camburero y la parte alta del Canalón cruzarán por la Travesía Meadorios al Camin del Valleyu hacia Pandébano.
- Aquellos que se encontraran en la parte alta del Canalón continuarán hasta enlazar con el Camin del Valleyu hacia Pandébano y luego caminando por la pista a La Curvona de Sotres.

Notas de Seguridad:

- Cascada de Las Mestas (30 T 352437 4788357 UTM – ETRS89)
 - Precipicios. Zona equipada con cable de seguridad. Riesgo de caída desde altura.
 - Extremar la precaución
 - Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar



- Voluga de Castisierra (30 T 352454 4788248 UTM – ETRS89)
 - Estrechamiento. Hay que cruzar varias veces el cauce del río. Muy resbaladizo.
 - Precaución en toda la zona estrecha, unos 250m.
 - Avanzar de uno en uno. No precipitarse.



- La Garganta (30 T 352638 4787160 UTM – ETRS89)
 - Trepada por zona mojada en ocasiones. Equipada con cable de seguridad. Riesgo de caída desde altura
 - Extremar la precaución
 - Pasar de uno en uno. Prohibido adelantar



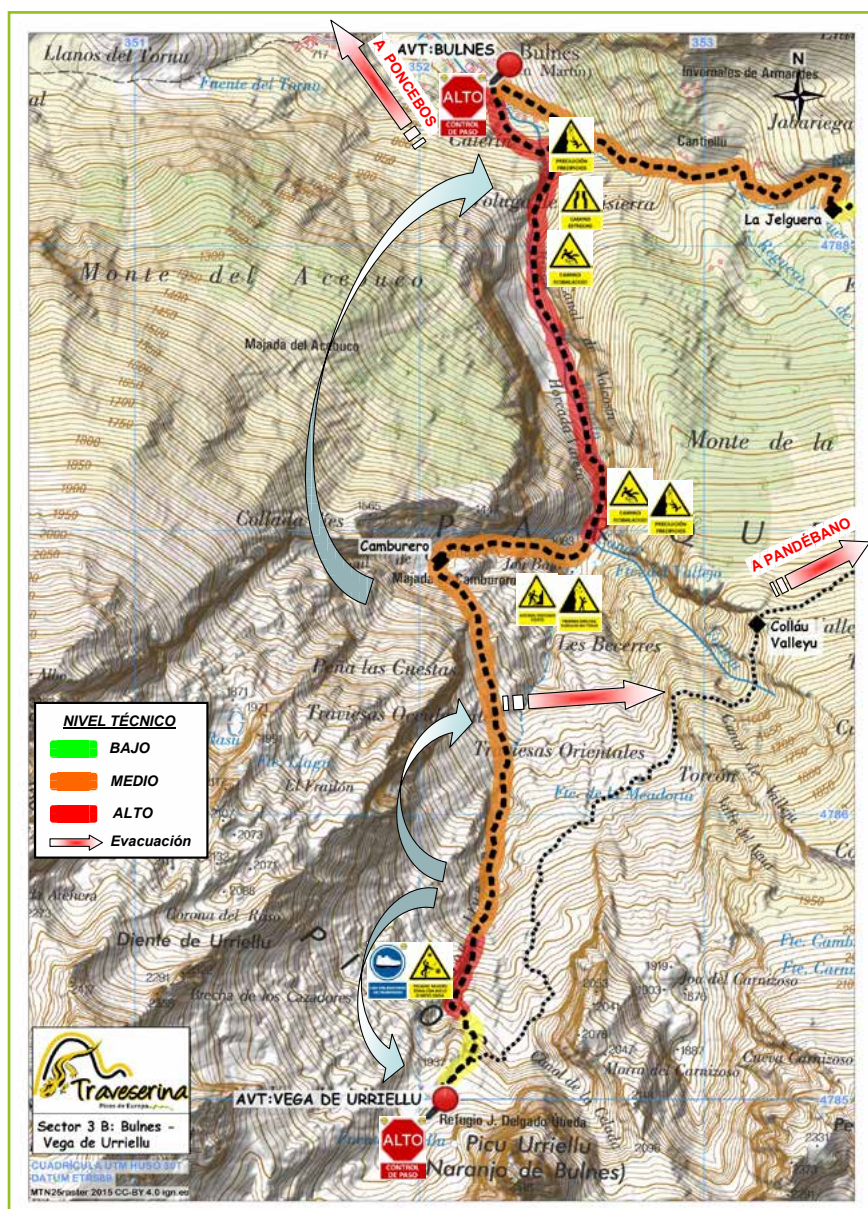
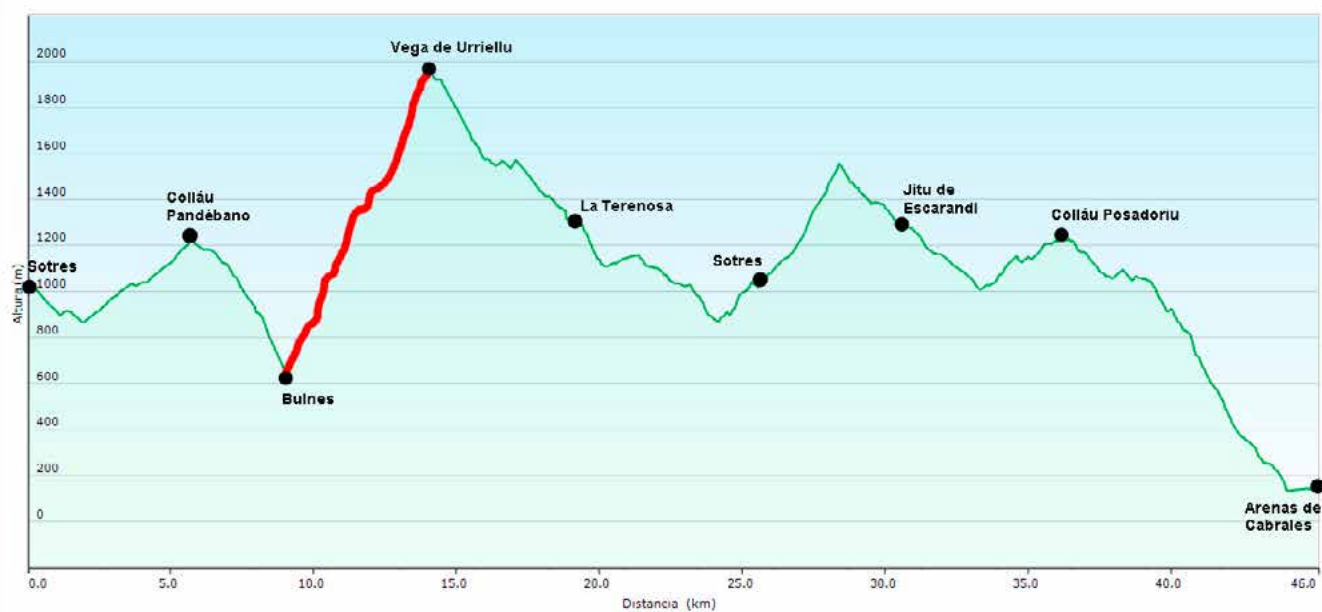
- Canal de Camburero (30 T 352497 4786954 UTM – ETRS89)
 - Ascenso por fuerte pendiente con piedras sueltas. Riesgo de caída desde altura y riesgo de caída de piedras.
 - Seguir el marcaje. Pisar con cuidado de no tirar piedras.
 - En caso de tirar alguna piedra gritar con fuerza ¡PIEDRA! para advertir a los demás.
 - Estar atentos a los ruidos.



- Canalón del Jou Lluengu (30 T 352304 4786083 UTM – ETRS89)
 - Zona encajonada con fuerte pendiente y con abundante piedra. Dependiendo del año podemos encontrar nieve, llegando a ser necesario el uso de crampones. Riesgo de caída por el nevero.
 - Pisar por la huella hecha en la nieve, no salirse de ella. Prohibido adelantar.
 - Recomendamos tener cubierto todo el cuerpo para evitar erosiones por caída sobre la nieve.



Perfil y mapa:



3.5 SECTOR 4. VEGA DE URRIELLU / LA TERENOSA POR EL CAMINO HABITUAL

4,5 km | +80 m | -680 m

Descripción:

Descenso por buena senda aunque con mucha piedra por el Camin del Valleyu siguiendo el PR-PNPE-21 hasta la majada de La Terenosa donde existe un refugio atendido.



Horarios en La Terenosa:

- Estimación para el primero: 10:40 h.
- Estimación para el último: 14:00 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO, el Camin del Valleyu. Aunque pendiente y con piedras a tramos, es bueno en general.
- Riesgos objetivos: BAJO, existe algún riesgo de caída en el Collado Valleyu y por riesgo de caída piedras en el mismo lugar por la presencia de cabras o rebecos. Riesgo de choque con numerosos senderistas en todo el camino. Asimismo, la experiencia nos muestra un alto índice de tropiezos y caídas por la alta velocidad que alcanzan algunos corredores.
- Riesgos subjetivos: BAJO, zona más transitable que cualquiera de las anteriores y con mucha gente caminando.
- Problemas de evacuación: MEDIO. Desde Urriellu es complicado hasta La Terenosa.

Evacuación:

Continuar el descenso hacia La Curvona de Sotres para ser evacuados a Arenas de Cabrales.

Notas de Seguridad:

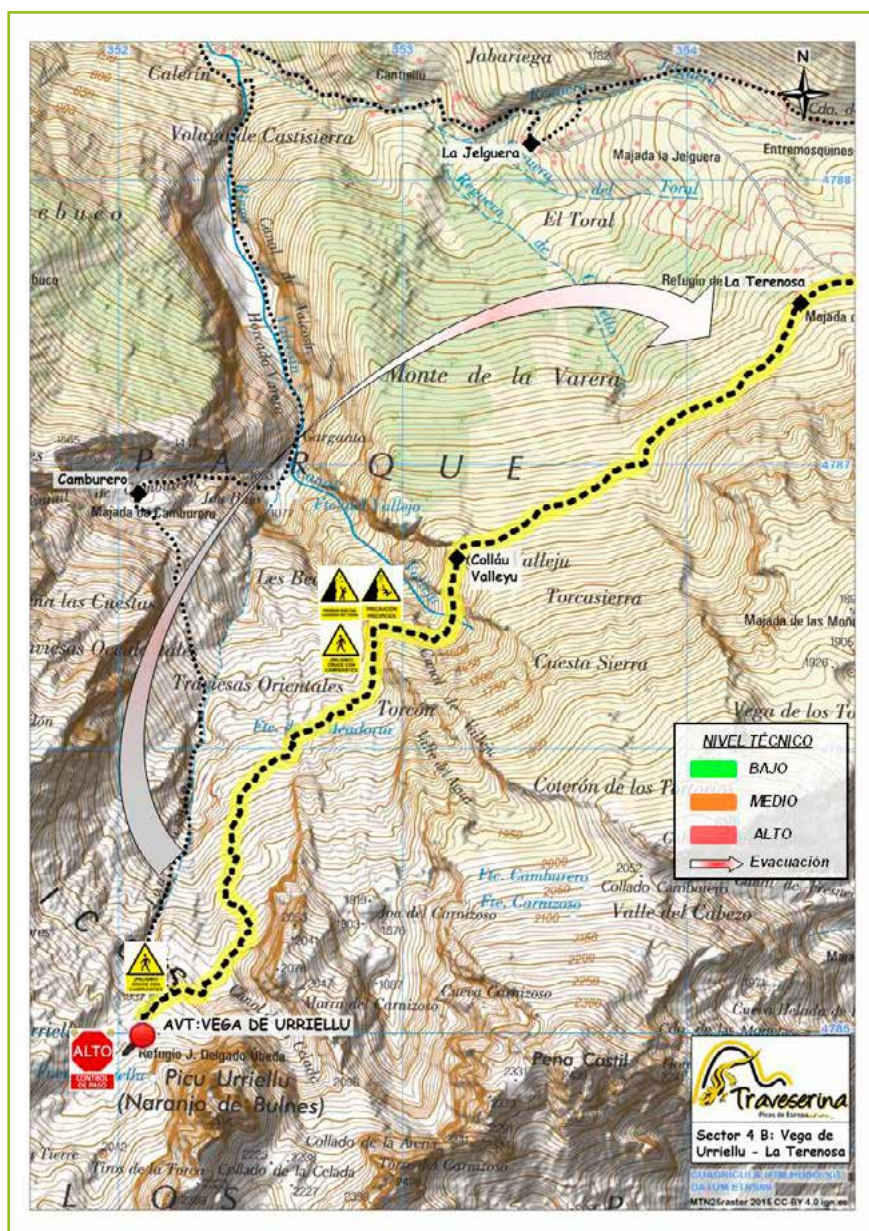
- Camín de Urriellu (30 T 352204 4785157 UTM – ETRS89)
 - Presencia de gente caminando durante todo el trayecto hasta La Terenosa.
 - Riesgo de choques. Aminorar la velocidad ante otras personas.
 - Riesgo de tropiezos y caídas al mismo nivel.
 - Adaptar la velocidad al nivel técnico y al estado físico personal.
 - PROHIBIDO ATAJAR



- Senda del Colláu Valleyu (30 T 352895 4786407 UTM – ETRS89)
 - Zona de precipicios. Atención especial a los senderistas. Riesgo de choques y de caídas desde altura.
 - Aminorar la velocidad ante otras personas. Precaución al adelantar.
 - Riesgo de caída de piedras al camino, especialmente si hay animales por encima o en caso de lluvia fuerte.
 - Estar atentos a los ruidos y no detenerse en la zona.



Perfil y mapa:

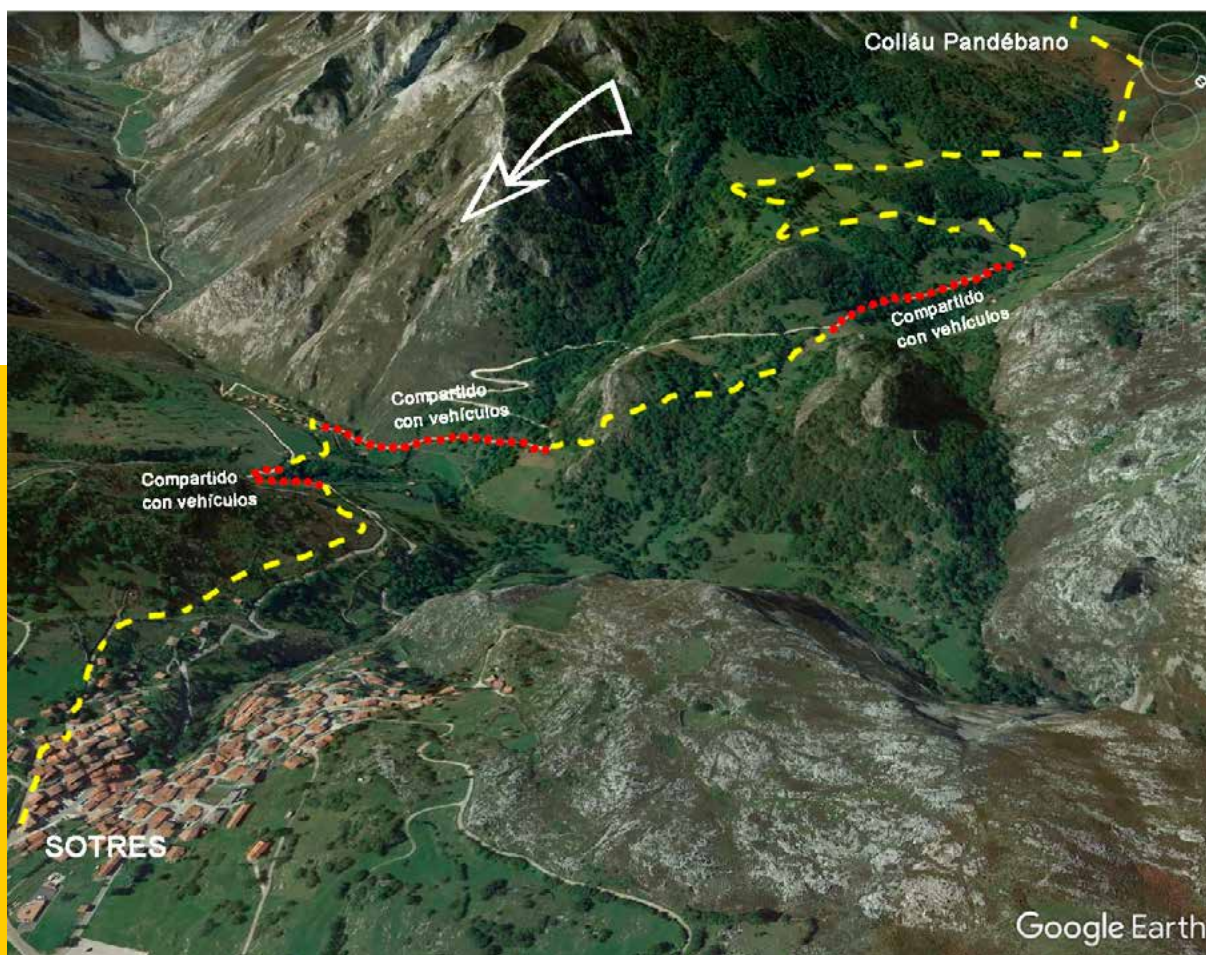


3.6 SECTOR 5. LA TEREÑOSA / SOTRES

6,6 km | +245 m | -570 m

Descripción:

Desde La Terenosa nos dirigimos a la parte superior del Colláu de Pandébano. Se desciende directo a alcanzar el final de la pista de la subida. Desde este punto buscamos enlazar tramos de camino sin tráfico con algunos con tráfico rodado hasta Sotres, procurando evitar, en lo posible, la pista empleada a la subida.



Horarios en Sotres:

- Estimación para el primero: 11:05 h.
- Cierre de control: 14:45 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO, combinación de buenos caminos con tramos por pista de 3 a 4 metros de anchura salvo el tramo final por el camino antiguo de Sotres que se estrecha pero no plantea mayores dificultades.
- Riesgos objetivos: BAJO, En la pista puede existir riesgo por atropello de vehículos, aunque éstos deberían circular a muy baja velocidad.

- Riesgos subjetivos: BAJO, zona más transitable que cualquiera de las anteriores y con mucha gente caminando.
- Problemas de evacuación: BAJO. Solo el corto tramo de bajada de la Terenosa no es accesible.

Evacuación:

- Dirigirse a La Curvona o Sotres para ser evacuados a Arenas de Cabrales.

Notas de Seguridad:

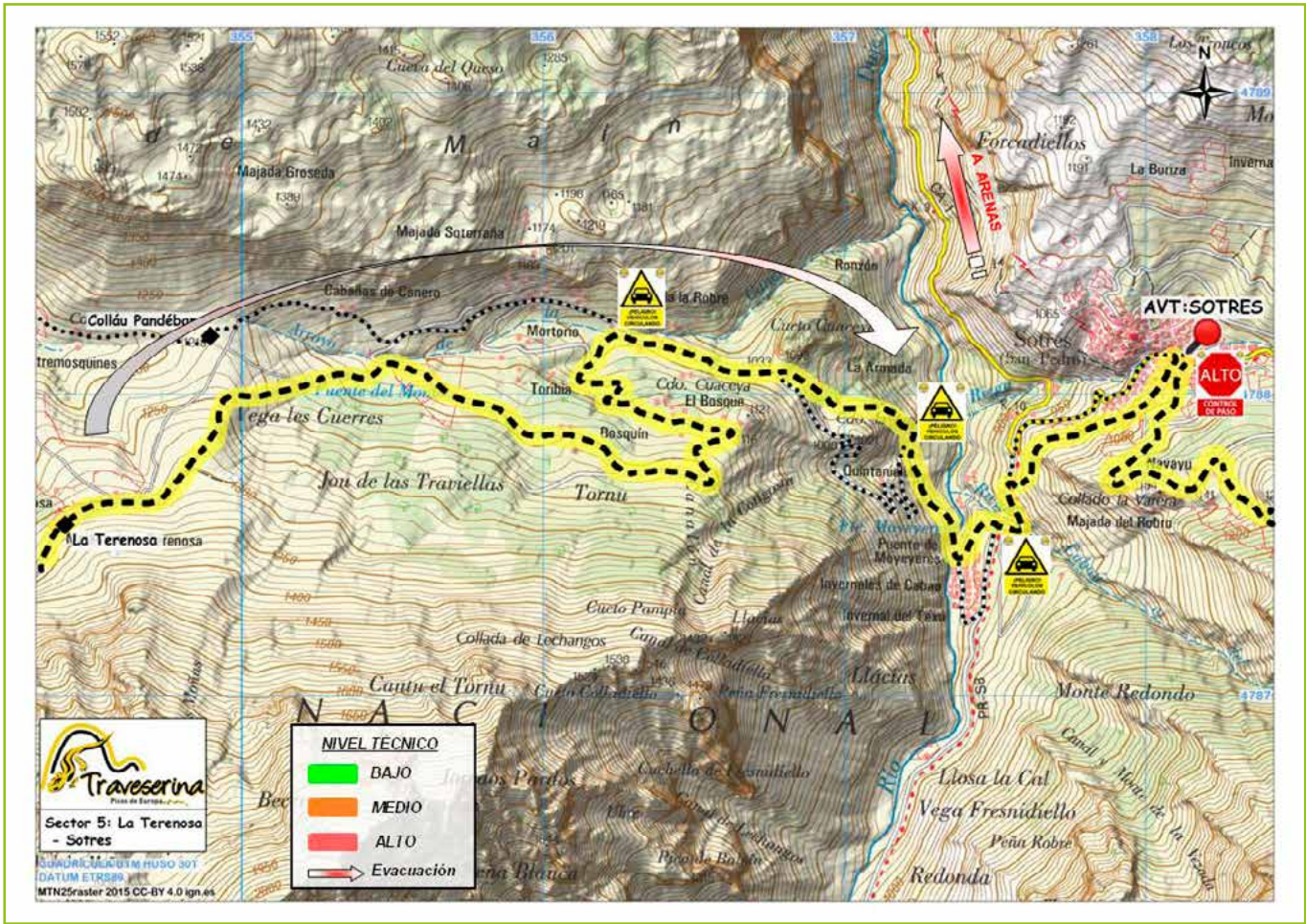
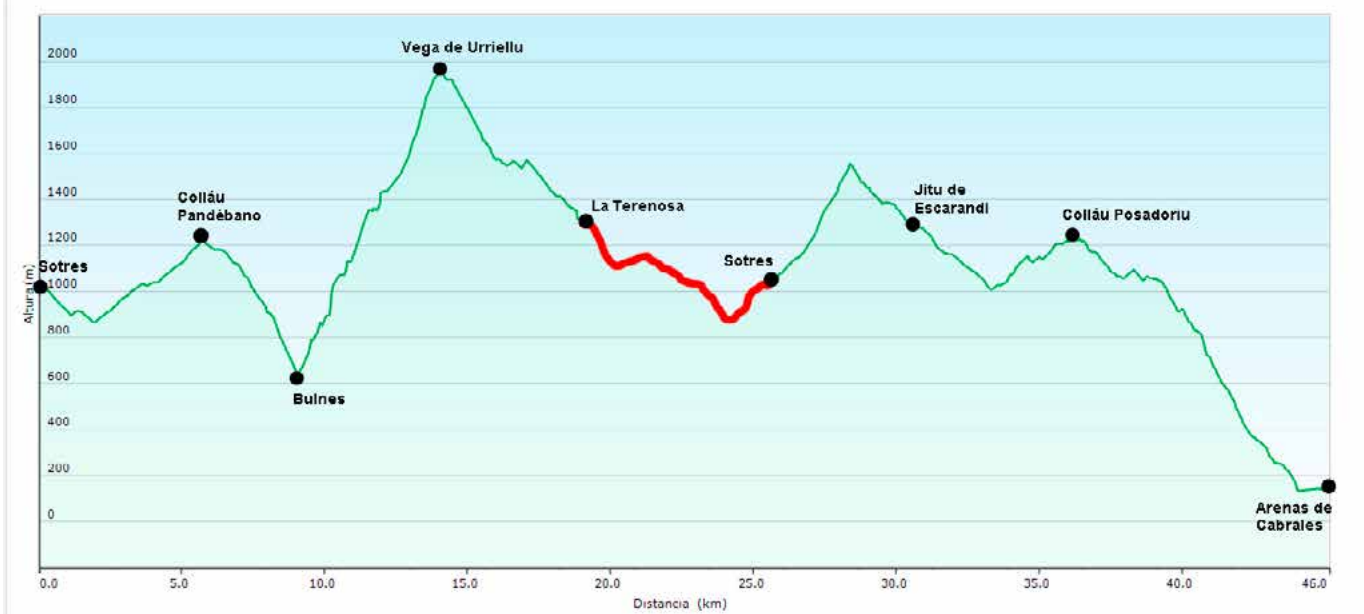
- Colláu Pandébano, parte alta (30 T 354834 4787773 UTM – ETRS89)
 - Con niebla, riesgo de desorientaciones.
 - Prestar atención al marcaje. Zona con ganado que puede quitar las banderas.
 - Usar el gps en caso de duda.



- Pista de Canero (30 T 352204 4785157 UTM – ETRS89)
(30 T 357209 4787840)
(30 T 357515 4787560)
 - Posible presencia de vehículos circulando por la pista. Riesgo de atropello.
 - Atención especial en los puntos de desvío desde los caminos hacia la pista con tráfico.
 - Utilizar los bordes de la pista.
 - Estar atento a los cambios de camino a pista y viceversa.



Perfil y mapa:

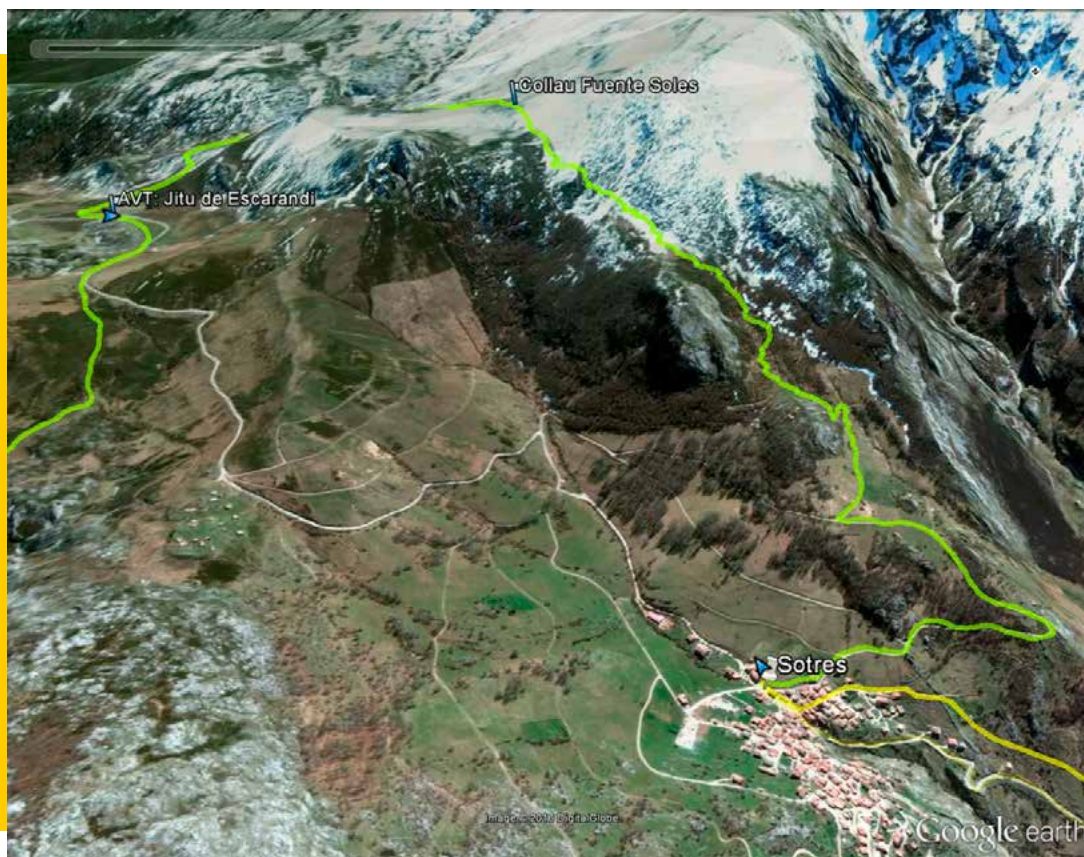


3.7 SECTOR 6. SOTRES / JITU DE ESCARANDI

5,0 km | +575 m | -280 m

Descripción:

Se sale de la población por pista hasta la Majada del Medio y se continua por camino bien pisado todo en ascenso hasta el Collado de Fuentesoles donde, con una breve bajada, se enlaza con la pista de Ándara y se comparte ya la ruta con el trazado de la Travesera, a unos 1600 m antes del avituallamiento del Jitu de Escarandi.



Horarios en el Jitu de Escarandi:

- Estimación para el primero: 11:40 h.
- Cierre del control: 16:00 h.

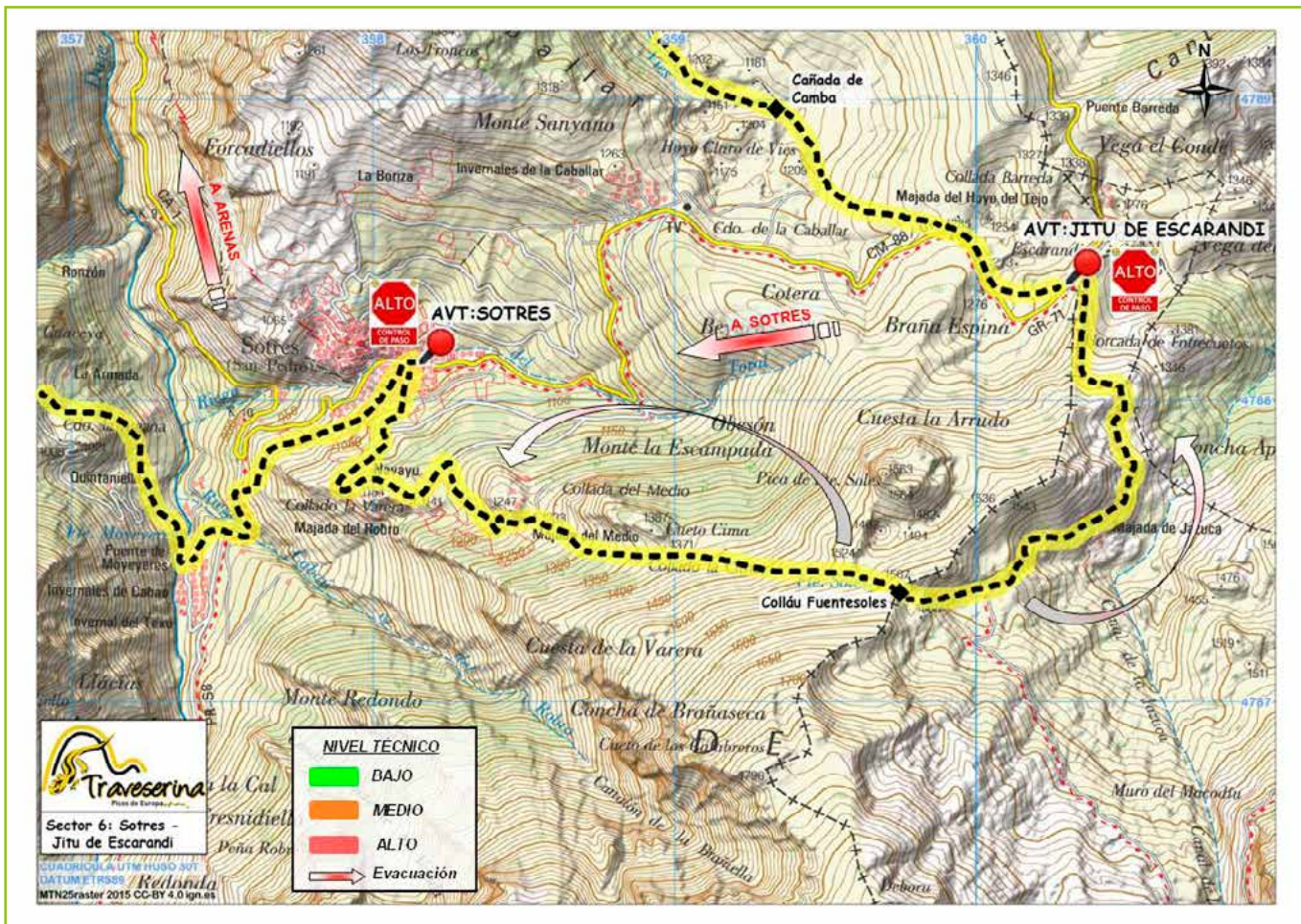
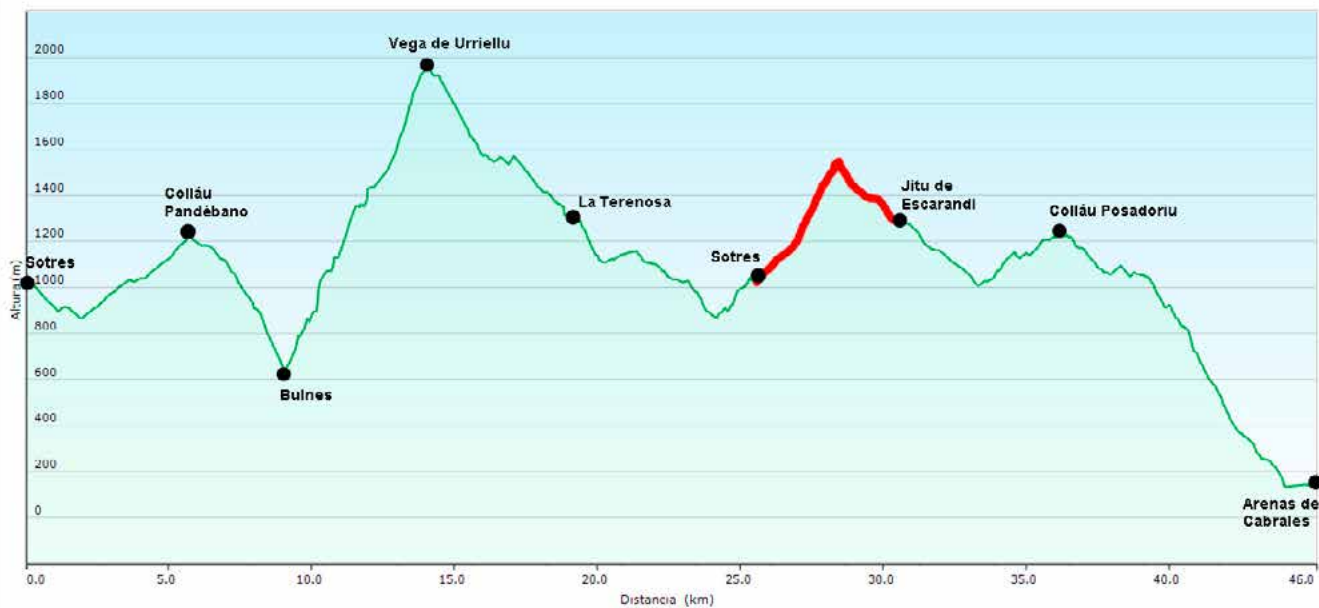
Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO todo el trayecto, sin dificultad técnica reseñable.
- Riesgos objetivos: BAJO, no se prevén riesgos reseñables para un corredor de montaña.
- Riesgos subjetivos: BAJO, a pesar del cansancio acumulado el terreno es sencillo de transitar.
- Problemas de evacuación: BAJO. El único tramo sin acceso de vehículos está entre la Majada del Medio y la pista de Ándara, pero es relativamente corto.

Evacuación:

- Los que estuvieran antes del Collado de Fuentesoles volverán a Sotres.
- Aquellos que hubieran franqueado el Collado de Fuentesoles continuarían la ruta balizada hasta el Jitu de Escarandi.

Perfil y mapa:

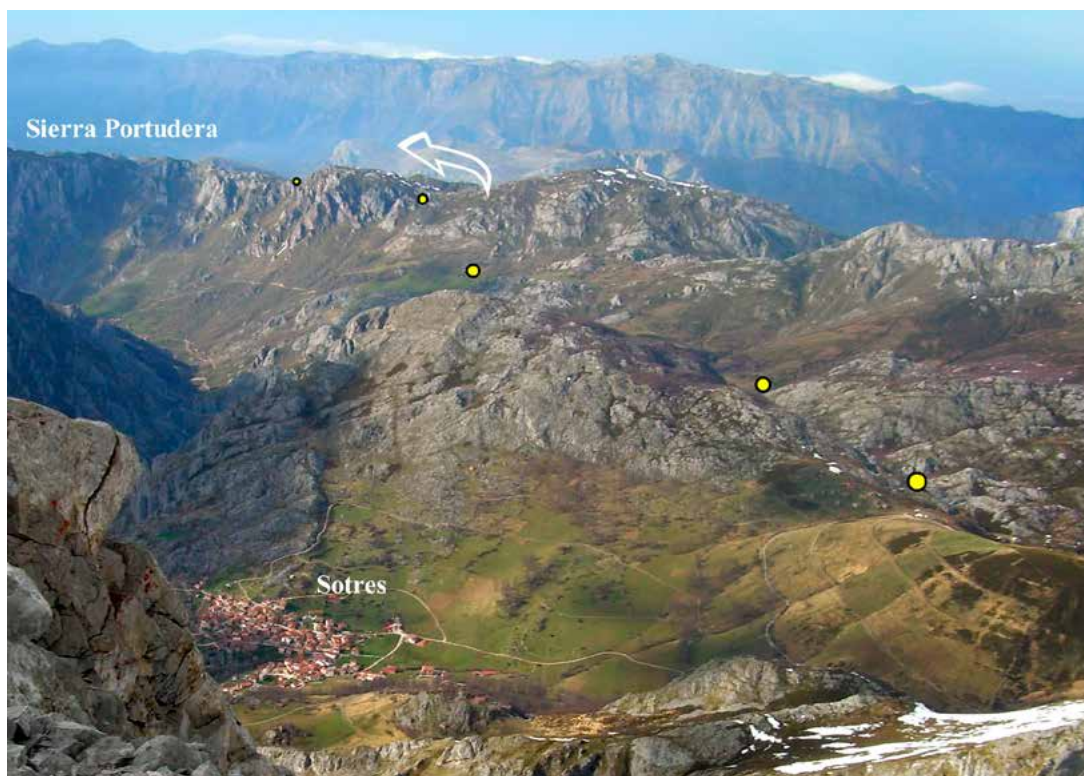


3.8 SECTOR 7. JITU DE ESCARANDI / COLLÁU POSADORIU

5,7 km | +285 m | -360 m

Descripción:

Se desciende los primeros 550 m paralelos a la carretera en dirección a Sotres y luego se interna en la Cañada de Camba por terreno siempre fácil técnicamente siguiendo el PR-PN-PE-20. Antes de alcanzar otra majada se sigue unos metros monte a través hasta un camino. Este sendero sigue en diagonal ascendente sin presentar mayores dificultades hasta el Colláu Posadoriu.



Horarios en el Colláu Posadoriu:

- Estimación para el primero: 12:15 h.
- Estimación para el último: 17:00 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO todo el tramo ya que se transita por carretera, praderías y caminos consolidados.
- Riesgos objetivos: BAJO, precaución con los vehículos que circulan por la carretera AS-264.
- Riesgos subjetivos: MEDIO, el agotamiento físico y psíquico es elevado, aumentándose los tiempos de reacción ante cualquier incidente.
- Problemas de evacuación: BAJO-MEDIO. La parte inicial transcurre por la carretera AS-264 o cercana a ella. El resto sería posible acceder con vehículo todoterreno hasta Tobaos desde Tielve, con lo que una evacuación terrestre no sería muy compleja, añadiéndose el hecho de que la mayor parte del trazado pasa por buen camino.

Evacuación:

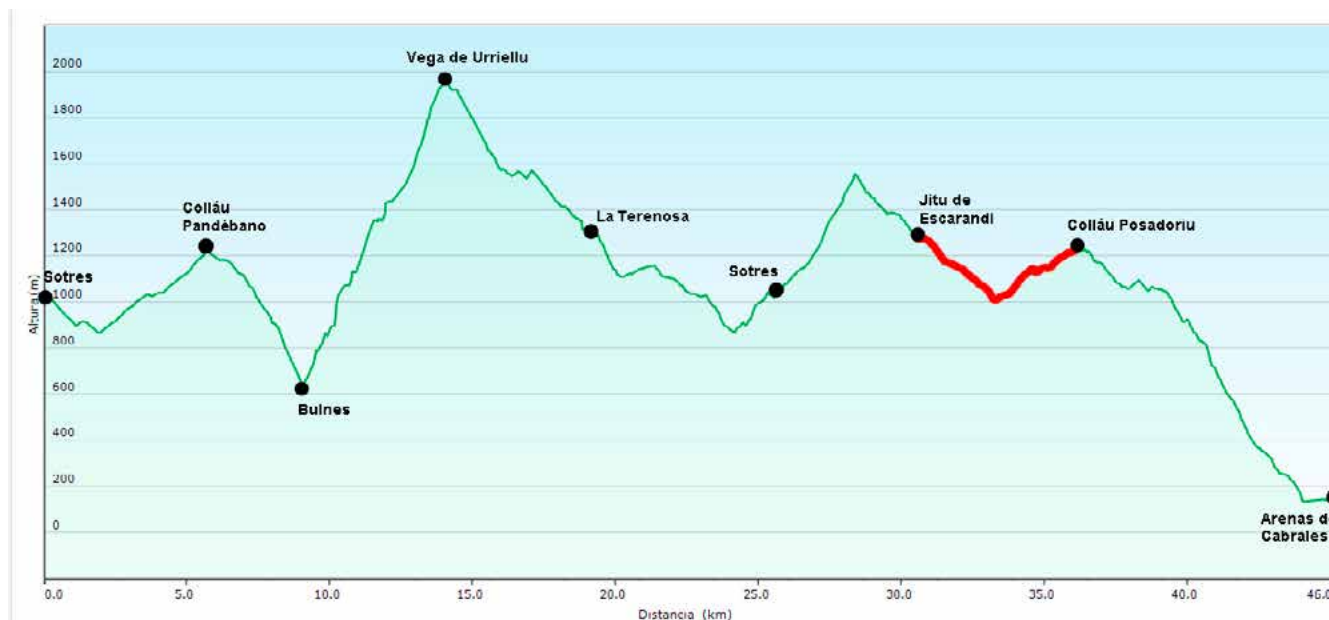
- Los estuvieran antes o en el inicio de la Cañada de Camba irán a Sotres.
- El resto que no hubieran alcanzado el Colláu Posadoriu retornarán por el camino de subida hasta el PR-PNPE-20 donde pueden continuar hacia Tielve para ser trasladados a Arenas de Cabrales.

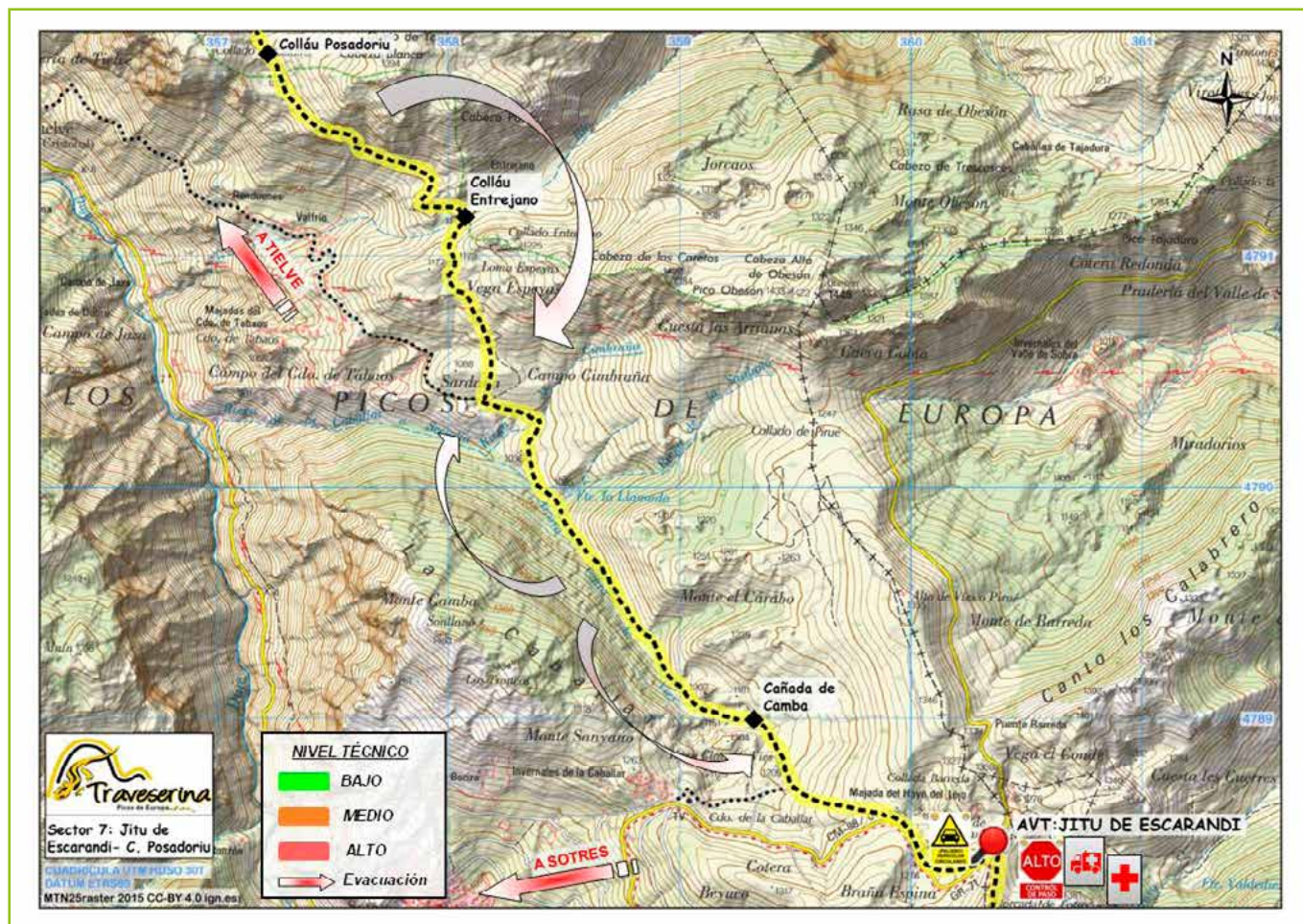
Notas de Seguridad:

- Cruce carretera AS-264 (30 T 360265 4788353 UTM – ETRS89)
 - Posible presencia de vehículos circulando por la carretera. Riesgo de atropello.
 - Prestar atención al cruzar la carretera cuando se llega al avituallamiento.
 - Después, transitar por los prados paralelos a la carretera (550m aprox.) hasta el desvío.



Perfil y mapa:



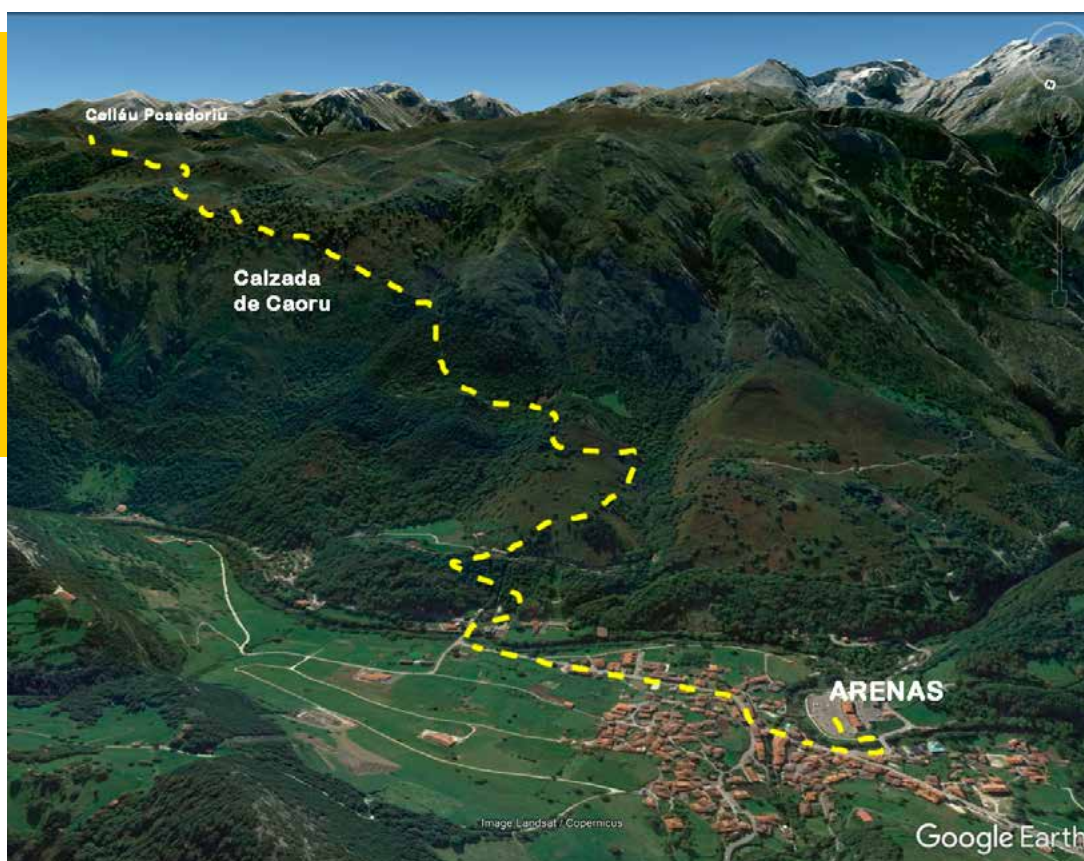


3.9 SECTOR 8. COLLÁU POSADORIU / ARENAS DE CABRALES

9,0 km | +90 m | -1200 m

Descripción:

El tramo final comienza con una larga travesía por la Sierra de Portadera con continuos subes y bajas de poco desnivel y sin perder mucha altura en general. Se transita por zona de pastos y majadas siguiendo los caminos que unen éstas. Hay tramos con múltiples caminos y abundante vegetación baja. El descenso se inicia entrando en la calzada romana del Caoru. Este camino empedrado, en caso de estar mojado, las piedras lisas y pulidas son causa de frecuentes resbalones. Al final del empedrado se sigue un camino que desemboca en la carretera AS-114 a las afueras de Arenas de Cabrales. El último kilómetro se realiza atravesando toda la población hasta la meta.



Horarios en meta:

- Estimación para el primero: 13:00 h.
- Cierre de meta: 19:30 h.

Parámetros de evaluación de riesgos:

- Nivel técnico: BAJO casi todo el tramo ya que se transita por praderías y caminos consolidados y por carretera al final. La Calzada del Caoru se considera como MEDIO.
- Riesgos objetivos: BAJO hasta Humardo y la parte inferior después de la Calzada del Caoru hasta Meta. Precaución con los vehículos que circulan por la carretera AS-114. El tramo de descenso por la Calzada del Caoru se estima como de riesgo MEDIO. Es la zona donde más lesiones leves se producen (erosiones, distensiones, calambres, etc). En caso de niebla puede haber desorientaciones en la parte alta.

- Riesgos subjetivos: MEDIO, el agotamiento físico y psíquico es elevado, aumentándose los tiempos de reacción ante cualquier incidente. Se añaden posibles situaciones de hipoglucemia.
- Problemas de evacuación: MEDIO. Excepto el tramo en la población y en la canalización de agua, no hay posibilidad alguna de acceso con vehículo a pesar de la cercanía a meta.

Evacuación:

- Se descenderá hacia Arenas de Cabrales por la ruta balizada y completarán el recorrido.
- En un caso de fuerza mayor en el tramo final que impidiese la llegada con seguridad a la meta de Arenas (por ejemplo: incendio o argayu en la Senda del Caoru), se debe regresar por el mismo camino de la ida en dirección a Sotres o Tielve.

Notas de Seguridad:

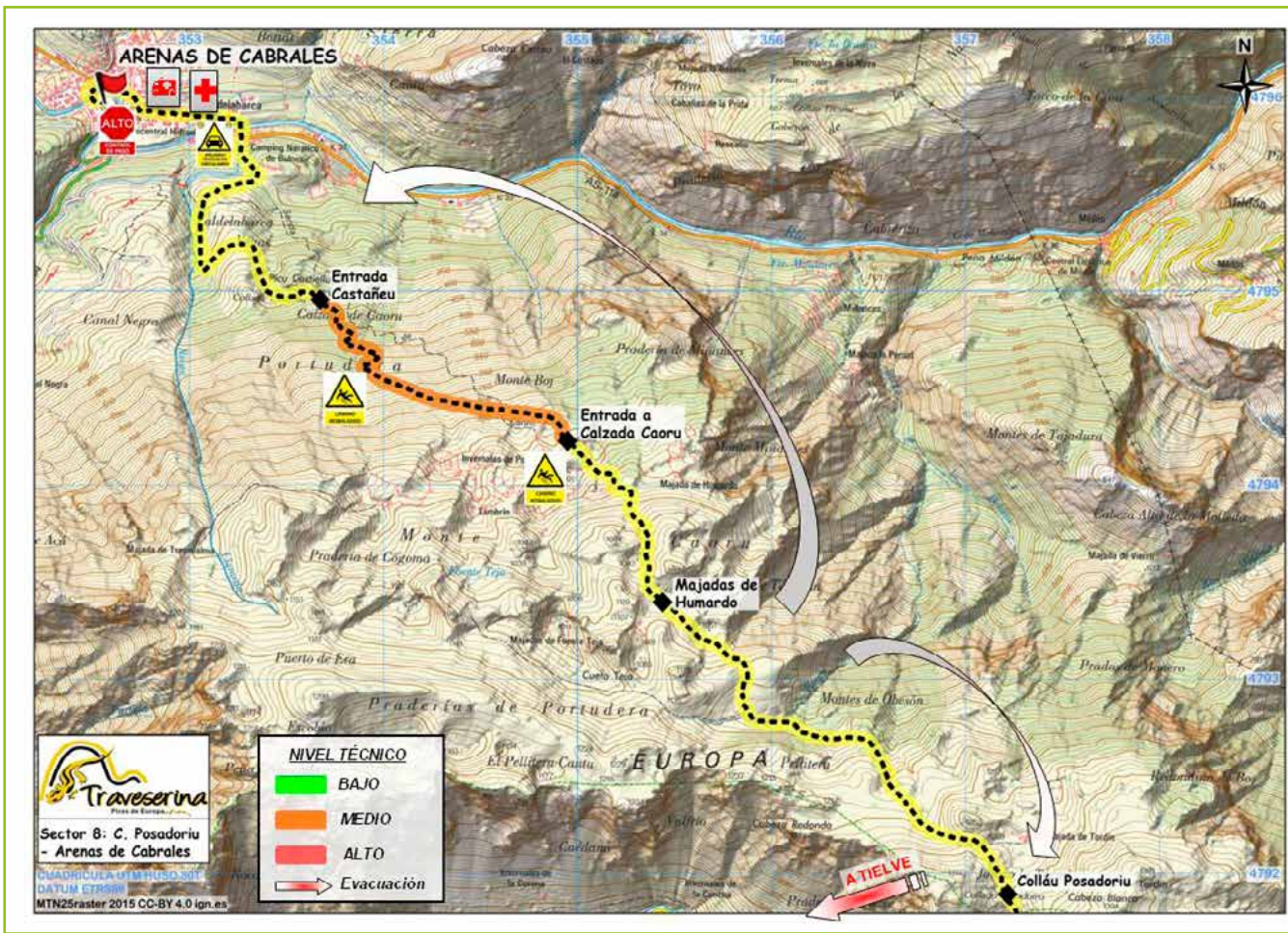
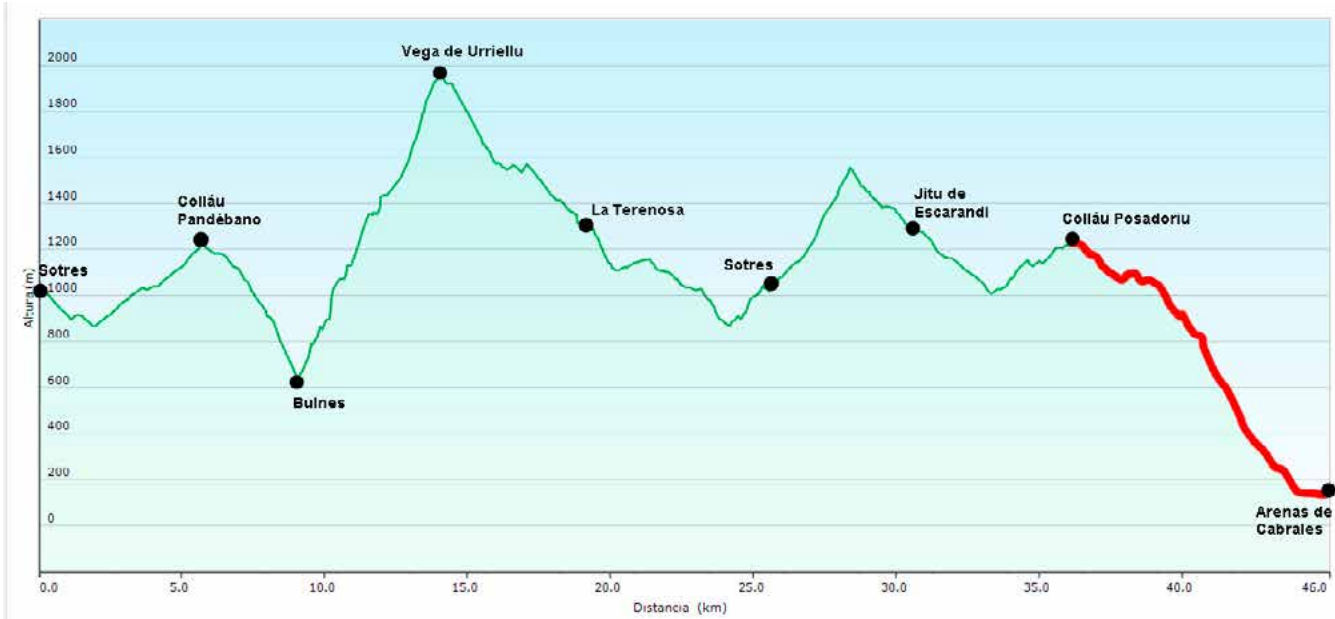
- Desde Colláu Posadoriu (30 T 357218 4791857 UTM – ETRS89) hasta Calzada Caoru (30 T 354953 4794225 UTM – ETRS89)
 - Posibilidad de niebla persistente. Zona con abundante ganado que puede llegar a quitar las marcas. Tramos con multitud de caminos de los animales. Riesgo de desorientaciones.
 - Prestar atención al marcaje.
 - CON NIEBLA: ENCENDER LA LUZ ROJA TRASERA INTERMITENTE.
 - En caso de duda, usar el gps con el track oficial de la prueba.
- Calzada Caoru (30 T 354953 4794225 UTM – ETRS89)
 - Camino en descenso con piedras muy pulidas. Si está mojado existen tramos muy resbaladizos. Riesgo de caídas al mismo nivel y desde altura en algunos puntos.
 - Tener mucha precaución toda la bajada por el empedrado (2 km aprox.).
 - Adaptar la velocidad al nivel técnico y al estado físico personal.
 - Regular el esfuerzo para alcanzar la Meta.



- Carretera AS-114 (30 T 353267 479579 UTM – ETRS89)
 - Presencia de vehículos circulando por la carretera. Riesgo de atropello.
 - Circular siempre por las aceras y por la zona delimitada.



Perfil y mapa:



PATROCINAN



COLABORAN



AYTO. CABRALES



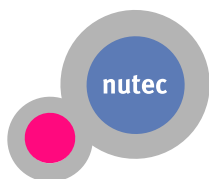
CURRIELLU
Refugio



Queso Cabrales
Consejo Regulador D.O.P.



Herdicasa





CAMPEONATO DE ASTURIAS
LARGA DISTANCIA FEMPA



www.traveserapicos.com

