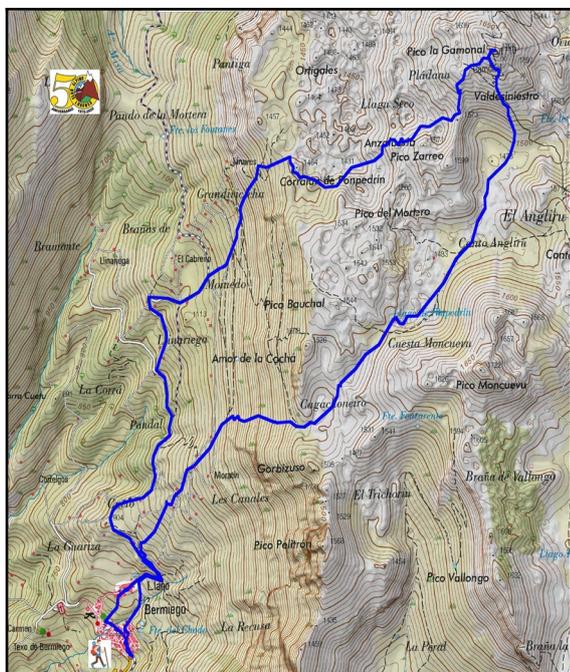


	Calendario extraordinario de verano: actividad 07.	Fecha: 5 de julio
	Ascensión a La Gamonal (1.710 m.) Alternativa: Bermiego - Ermita del Alba	
Responsable: Directiva	Tiempo aprox.: 7 h.	Dificultad: media
		Distancia: 18 km.

Hoy nos toca ascender a la emblemática cumbre de La Gamonal y lo haremos a través de una ruta circular con inicio y final en Bermiego, afrontando un desnivel de casi 1.000 m. Por supuesto, en Bermiego es obligada la visita a su majestuoso Texu para aquel que aún no lo conozca.

Cruzaremos Bermiego hacia el norte y una pista ascendente hormigonada nos acercará al barrio de El Llano, también con un texu pero más joven que el de Bermiego. Seguimos subiendo hasta Linares, una majada con cabañas y cuadras y muros de piedra, y seguiremos subiendo por la ladera hasta el Corralón de Fonpedrín, Anzalaoria y finalmente el pico La Gamonal.

La bajada la haremos conectando con la senda que viene desde el aparcamiento del Angliru y que pasa por el lago de Fonpedrín. Dejaremos al bajar la Cuesta Moncuevo y el pico Moncuevo a nuestra izquierda, en dirección hacia Cagachoneiro, donde alcanzaremos el borde de la Sierra del Aramo para proceder a bajar por Moratin a Bermiego.



MIDE		Circular: Bermiego-Linares-La Gamonal-Lago Fonpedrín-Moratin-Bermiego	
horario	6h 5'	 2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1165 m	 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1165 m	 3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km	 4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		
Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2020.			

Como prevención, en caso de niebla y puesto que la orografía de la Sierra del Aramo es exigente, no debe perderse nunca la referencia del grupo.

RUTA ALTERNATIVA: como esta ruta puede resultar un poco dura para algunas personas, hemos preparado otra alternativa: la subida desde Bermiego hasta la ermita del Alba, con opción a llegar a la cumbre de la peña para el que lo quiera.

Esta ascensión tiene la mitad de desnivel que la subida a la Gamonal. Si la niebla lo permite la haríamos circular (10 km.); de lo contrario se volvería por el mismo camino de ida (14 km.). Ojo, en esta alternativa se pisarán algunos metros de barro, no muchos, y se recomienda pantalón largo al menos para el trecho en el que atravesaremos bosque. También es posible una segunda alternativa más sencilla.

NOTAS:

- Desayuno en Proaza.
- En estas rutas se recomienda llevar bastones pues van a servir de mucha ayuda. Además, por si el día se presenta caluroso no debe olvidarse llevar abundante líquido. También se recomienda llevar grabado el móvil del club: 665 837 313.
- Como siempre, queda a la potestad de la Junta Directiva la modificación de la ruta en función de posibles inconvenientes que pudieran surgir.
- Fotos de las actividades hasta el miércoles a través de info@clubalpinolugones.com.