



PRINCIPADO DE ASTURIAS

CLUB ALPINO LUGONES

ACTIVIDADES-94



MANCHADO ASESORES

LABORAL - FISCAL - CONTABLE
SOCIEDADES - DECLARACIONES RENTA

Avda. de Oviedo, 57 - 2º dcha.
33420 LUGONES (Asturias)

☎ 526 29 94



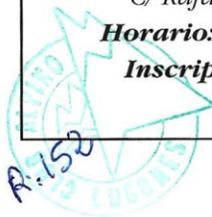
El presente calendario de actividades intenta exponer y acercar al socio las actividades que podrá realizar en el nuevo año deportivo, esperando que éstas sean de su agrado.

LOCAL SOCIAL:

C/ Rafael Sarandeses, 3. Apdo. 47.

Horario: Martes a viernes, de 8 a 9 h.

Inscripciones: Miércoles y jueves.





*Si te gusta la montaña y estás en forma,
ANIMATE y DISFRUTALA CON NOSOTROS.
¡Existe algo más que el asfalto urbano!*

– *La condición de socio te abre las puertas a la naturaleza.*

– *Podrás participar en todas las ACTIVIDADES organizadas por el Club:*

- ASCENSIONES Y TRAVESIAS DE MONTAÑA.
- ACAMPADAS.
- FINES DE SEMANA EN REFUGIOS DE MONTAÑA.
- PROYECCIONES DE DIAPOSITIVAS Y AUDIOVISUALES.

– *También tendrás a tu disposición:*

- BIBLIOTECA DE MONTAÑA - FLORA - FAUNA, etc.
- INFORMACION CARTOGRAFICA (Cordillera Cantábrica).
- MATERIAL DEPORTIVO DE MONTAÑA A DISPOSICION DE TODOS LOS SOCIOS.



Con la LICENCIA FEDERATIVA estarás cubierto por un Seguro de Accidentes y Rescate en Montaña.

A través de la Federación Asturiana podrás participar en cursos de:

- INICIACION AL MONTAÑISMO.
- ORIENTACION EN LA MONTAÑA.
- TECNICAS INVERNALES.
- ESCALADA.

*Si tienes que elegir un deporte,
«ELIGE EL MONTAÑISMO»*

**ASOCIATE
y
FEDERATE**

TRAVESIAS Y ASCENSIONES DE MONTAÑA 1994

ENERO

- 16 Travesía: Cubillas de Arbás (Arbás) - Brañillín (Lena).
 30 Peña del Alba, 1.312 m. (Quirós).

FEBRERO

- 6 Peña Salón, 1.244 m. (Ponga).
 27 Pico Caldoveiro, 1.357 m. (Yernes y Tameza).

MARZO

- 12-13 Sierra de Hibeo - Cabeza Juralisa, 867 m. (Onís).
Albergue - Casa de Montaña - (Única salida: día 12).
 27 Picu Horru, 1.527 m. (Belmonte de Miranda).

ABRIL

- 31 Marzo
1, 2 y 3 SEMANA SANTA. Fuentes Carrionas (Palencia).
 17 Travesía Rfo Cares: Posada de Valdeón (Valdeón) - Poncebos
(Cabrales).
 24 Travesía: Puerto La Cubilla - Casa Mieres - Meicín - Tuiza
(Lena y Babia).

MAYO

- 8 Travesía: Fuente Dé - Aliva (Val de Varo) - Sotres (Cabrales) -
Macizos Oriental y Central de Picos de Europa.
 22 Travesía: Felechosa - Camín de Llaímo - Soto de Agües (Aller
y Sobrescobio).

JUNIO

- 5 Pico Yordas, 1.963 m. (Riaño).
 San Bernardo de Menthon, Patrón de los montañeros.
(Fecha y lugar sin determinar).
 19 Peña Prieta, 2.536 m. (Puerto San Glorio - Alto Carrión).

JULIO

- 3 Travesía: La Uña - Peña Mora - Pfo - Oseja (Puerto Tarna -
Puerto Pontón).
 Campamento Regional de Montaña de la FEMPA.
(Fecha y lugar sin determinar).

AGOSTO

- Campamento Nacional de Montaña de la FEM.
(Fecha y lugar sin determinar).
 Vacaciones.

SEPTIEMBRE

- 4 Inicio Temporada Otoño-Invierno: Pico Mostayal, 1.304 m.
(Morcfn). Gran Parrillada.
 25 Travesía: Senda del Arcediano (Soto de Sajambre - Amieva).

OCTUBRE

- 9 Travesía: Santa María del Puerto - Alto del Mojón - Braña de
Sousas - Braña de Fuexo - Valle de Lago - Coto de Buenamadre
(Babia y Somiedo).
 Marcha Regional de Veteranos (Fecha y lugar sin determinar).
 23 Peña Orniz, 2.194 m. (Babia y Somiedo).

NOVIEMBRE

- 6 Travesía: Caleao-Peña Riegos, 1.384 m. - Soto de Agües (Caso).
 20 Día del Socio. XII Memorial M.ª Luisa Vigil.

DICIEMBRE

- 4 Belén de Cumbres del Club, Pico La Fallona, 1.056 m. (Morcfn).
 Belén de Cumbres de la FEMPA (Fecha y lugar sin determinar).
 17 Cena fin del año deportivo (Lugar sin determinar).

NOTA IMPORTANTE

Todas las actividades de este calendario pueden estar sujetas a modificaciones o anulación, si causas de fuerza mayor así lo aconsejen, de lo cual se avisaría con suficiente antelación.

REPRESENTACIONES

ASTURVILE

DISTRIBUCIONES ISIDRO

Teléfono 98 526 49 71

33420 LUGONES



CRUZCAMPO



Cacaolat



VINOS D. O. RIOJA

SARMIENTOS
GOMEZ CRUZADO
ONDARRE



Bodegas

VINOS DE LEON, Vile, S.A.

Bodegas

Senorio de Nava, S.A.

1994

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DECIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NORMAS Y REGLAMENTO DE SALIDAS DEL CLUB

- Las inscripciones para las salidas se efectuarán en el local social; miércoles y jueves, de 20 a 21 horas, dentro de la semana de la actividad.
- **La inscripción condiciona el pago de la misma, si antes del jueves no se comunica la no asistencia.**
- En los viajes se parará a la ida y a la vuelta.
- En las salidas del Club, todos salimos y llegamos juntos; nadie debe tomar otra ruta que no esté en el programa establecido.
- Nadie debe tomar las salidas como una competición para ver quién llega el primero.
- Si en algunas de las salidas, una vez efectuado el recorrido establecido por la Junta Directiva, algunas personas deciden recorrer un poco más de lo establecido, se hará siguiendo las normas siguientes:
 - 1.- Deberá comunicarlo a los responsables de dicha actividad y que éstos lo autoricen.
 - 2.- Dicha autorización se podrá extender siempre que no impida el normal desarrollo del programa establecido.
 - 3.- Nunca irá una persona sola.
 - 4.- No se aventurará nadie a ningún lugar que implique un riesgo para las personas.

- 5.- Se respetará el margen de tiempo concedido.
 - 6.- El incumplimiento de alguna de estas normas se considerará como una falta grave, lo cual dará lugar, en lo sucesivo, a que puedan tomarse medidas necesarias para que no se repita.
- Aunque en cada una de las salidas exista un responsable, todas las personas mayores habrán de asumir la parte de la misma que le corresponda.
 - En este Club hay un equipo de gente que trabaja para que todos disfrutemos de esta actividad. Colabora tú también.
 - **Licencia federativa.** Tanto la licencia de federado de esquí y/o montañismo es imprescindible y obligatoria para participar en actos oficiales de las respectivas federaciones, así como en las salidas colectivas organizadas por nuestro Club, declinando éste toda responsabilidad en caso de accidente.

CARROCERIAS

FERRERO

CHAPA

PINTURA AL HORNO

Tenderina, 53
Telf. 529 82 82
OVIEDO

LEYENDA



CUMBRE



CORDAL



COLLADA



VERTICE GEODESICO



CARRETERA



PISTA



CAMINO SENDA



RIO



LAGO



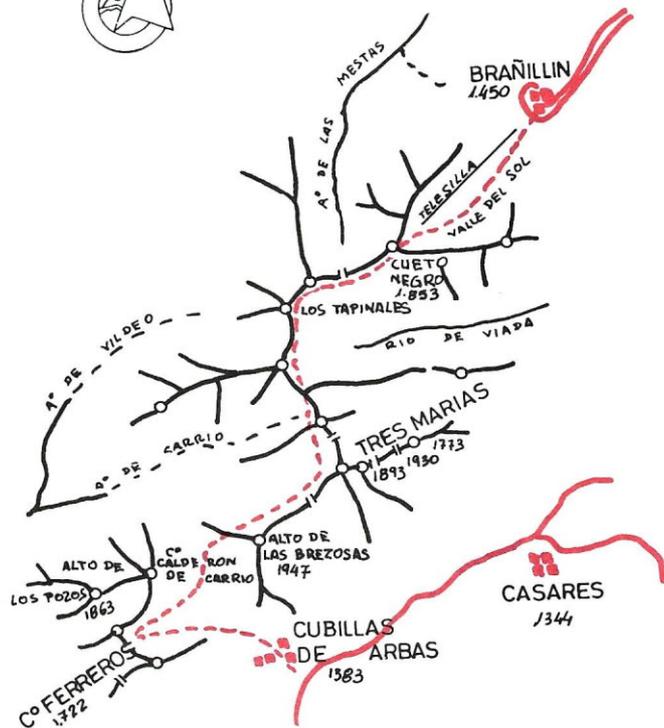
FUENTE



PUEBLO



MAJADA



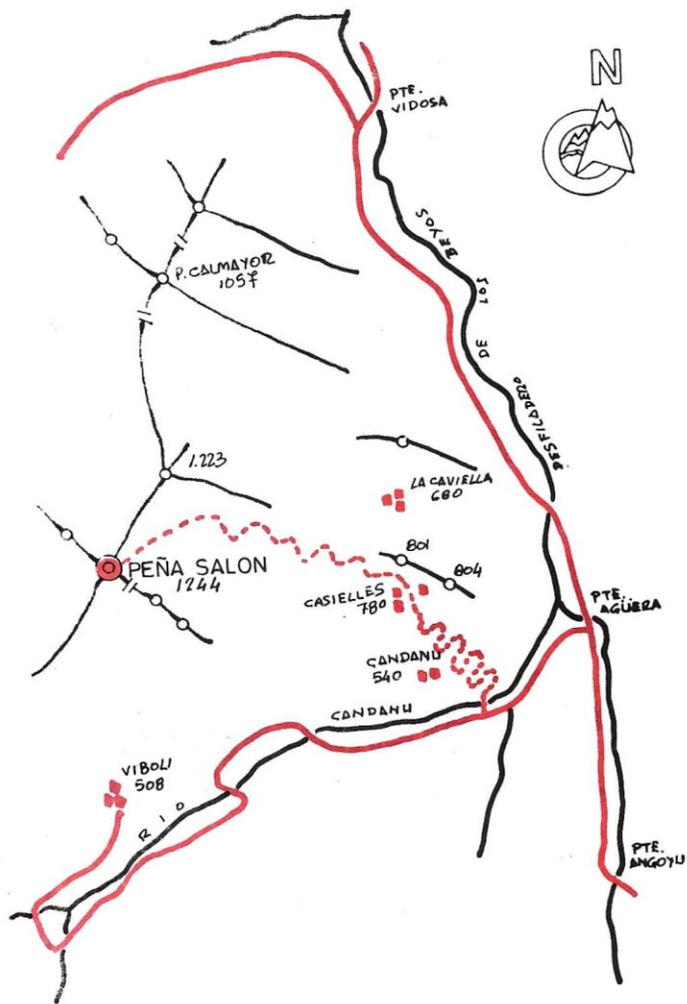
TRAVESIA: CUBILLAS DE ARBAS (Arbás) - BRAÑILLIN (Lena)

Salimos del Pueblo leonés de Cubillas de Arbás (1.383 m.) hacia el oeste en ligera pendiente hasta acercarnos al collado de Ferreros (1.722 m.). Sin cruzar dicho collado giramos a la derecha, todavía en ascenso, hasta situarnos en un nuevo paso, el collado de Calderón de Carrio (1.765 m.). Desde esta situación ya seguimos un itinerario llevadero por el alto de la Brezosa y los Pozos, dejando a nuestra derecha Las Tres Marías, desde donde tomaremos rumbo norte hacia el collado de Carrio (1.735 m.), pasaremos por los Tapinales o Varbajos hacia el Cueto Negro (1.853 m.), y desde aquí, telesilla por el Valle del Sol hasta Brañillín (1.450 m.), donde finaliza la andadura.



Sidra Escanciador, S. A.
Villaviciosa
(Principado de Asturias)
ESPAÑA

MANZAJU
JUGO DE MANZANA
Depósito en Lugones
Telf. 526 09 90



PEÑA SALON, 1.244 m. (Ponga)

Iniciamos la marcha en una curva de la carretera de Cangas de Onís a El Pontón, donde hay un puente y venta llamados de La Huera o Güera (también Agüera). Una carretera a la derecha del puente nos conducirá, por fuertes pendientes en zig-zag, a los pueblos de Cándano y Casielles. En el alto de Casielles se encuentra la iglesia y la escuela y, desde este lugar, en dirección NO, tomaremos un sendero de fácil andadura por donde llegaremos al collado de Boya La Campiella (1.200 m.), para enseguida estar en la cumbre.

Desde la Peña Salón divisaremos bien (si la climatología lo permite) el bosque de Peloño y las peñas Ten y Pileñes al SO; El Tiatordos y San Juan de Beleño al O; el picu Pierzu y Aranga al NO; la peña de Calmayor, enfrente, al N, pegada a nosotros. Y los Picos de Europa al SE, con la peña de Beza y el Cantu Cabronero de contrafuertes.

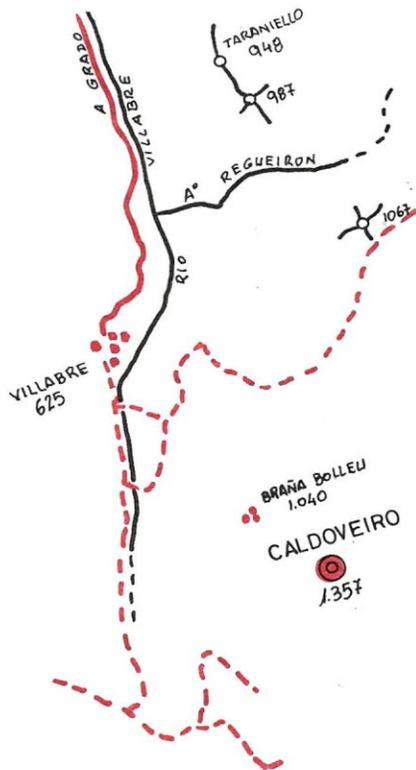
El descenso lo haremos por el colláu Baxeñu, lugar donde se juntan los caminos de Viboli y Viego, siguiendo nosotros por el que conduce a Viboli y desde aquí pasando por las Foces de los Andamios o del río Cándano llegaremos al puente Agüera.

BAR - RESTAURANTE

CASA JULITA

BANQUETES, COMUNIONES Y
UN ESTUPENDO MENU DEL DIA

Puente Nora - Telfs.: 526 44 01 - 526 35 79 - 33420 LUGONES (ASTURIAS)



PICO CALDOVEIRO, 1.357 m.

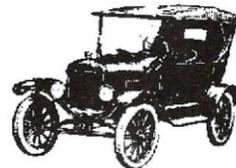
(Yernes y Tameza)

Partiendo de Villabre (650 m.), capital de Yernes y Tameza, a donde se llega desde Grado, nos situaremos en la plaza del Ayuntamiento, para coger por el S un camino carretero que cruza el río Villabre por el puente del Molín Caleiro para salir a las praderías de Lamer, arrimadas a las estribaciones de la Sierra.

Por allí arranca un sinuoso sendero que, por retorcidas revueltas, remonta los fuertes recuestos de Xinistosa, zona incómoda de andar por ser muy herbosa. Después de vencer los mismos, el sendero gana altura por una canal que llaman Senda del Salto, por la que enseguida se sale a una suave vallina que desemboca en la abierta vega de la braña Bolléu (1.040 m.).

Se sigue por toda la vega arriba bordeando laderas de hayas y acebos para llegar a la vega de Fuente Cadupo (1.180 m.). Por la derecha de la misma se va ganando altura sin entrar en el bosque hasta salir a los Llanos de Caldoveiro y desde aquí a la cumbre de Caldoveiro (1.357 m.). El regreso se realizará por el mismo sendero.

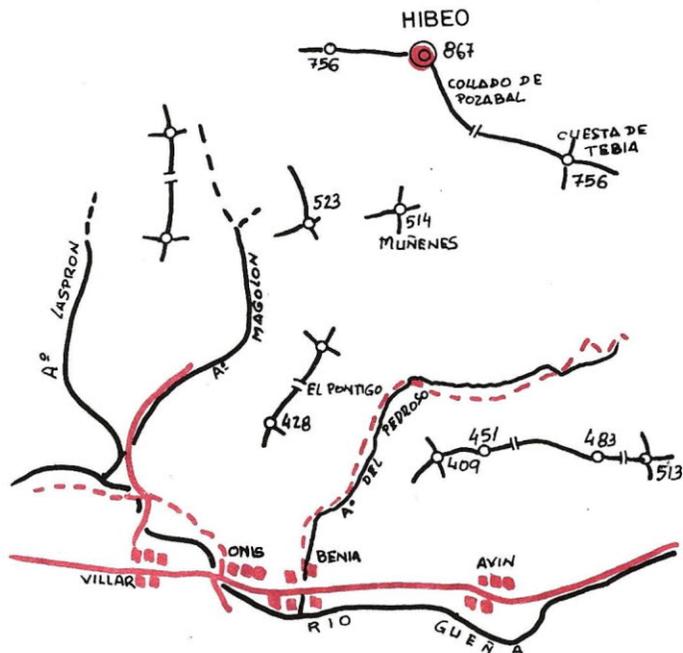
TALLER
ELECTRICO
DEL
AUTOMOVIL
Y
ELECTRONICA



TUDOR
FEMSA
BOSCH

CIMA

Rafael Sarandeses, 2 - Telfs.: 526 01 30, part. 526 28 45
33420 LUGONES (Asturias)



SIERRA DE HIBEO - CABEZA JURALISA, 867 m.

(Onís)

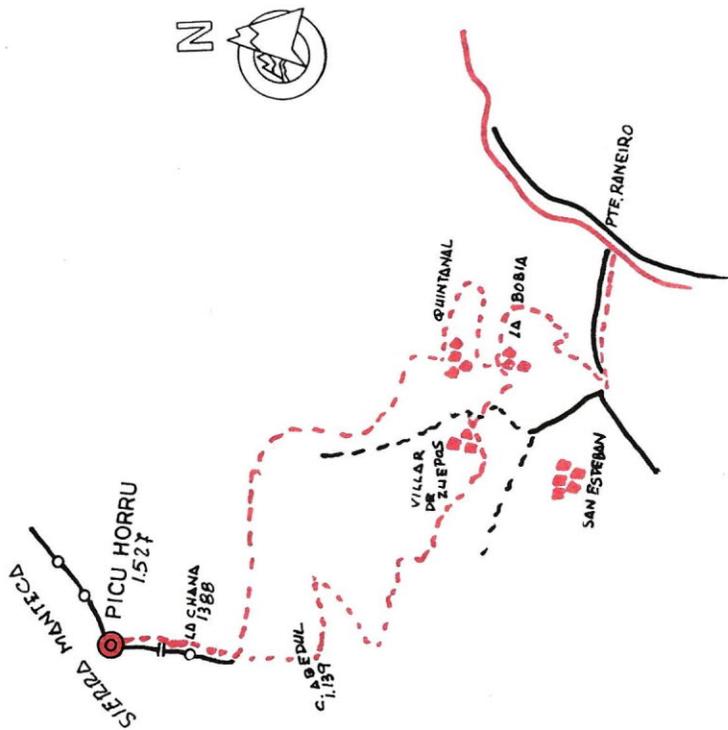
Desde Benia (capital de Onís) se coge la carretera local que sube al pueblo de Pedroso (340 m.). Desde aquí se toma un camino que sale por el NO, entre las dos primeras casas, para poco más adelante dejarlo y tomar otro a la derecha que entra por unas praderías, en las que hay, en su parte alta, un cabañón derrumbado y poco antes, a la derecha, un depósito de agua. Por allí sigue el camino a la parte superior de los prados donde se llega a bifurcar, debiendo seguir por el sendero de la derecha que se interna en el monte y pasa, poco más arriba, junto a otra cabaña de madera y medio derruida.

El sendero pasa por la izquierda y arremete por fuertes repechos para remontar hasta un «peñón» de roca, por el que se sale hacia una verde colladina por la que pasa una pista que nosotros cruzaremos para coger el sendero que, a media ladera, sale a ganar la collada de La Muesca (608 m.). Desde la Muesca se puede subir por la cresta del cordal, hacia el O, y pasar por el pico Tebia (756 m.) y bajar a la collada Pozabal (640 m.). Estamos ante la Peña Juralisa, de frente, en la misma perpendicular de la Peña está la majada de Los Espinadales; continúa el sendero, por el O, a ganar los collados (745 m.), donde se entra fácilmente a ganar la horcada que nos pone en los últimos pasos de la cima (867 m.).



- Sandwiches
- Hamburguesas

C/ Leopoldo Lugones, s/n. - Telf. (98) 526 65 08
33420 LUGONES (Asturias)



PICU HORRU, 1.527 m. (Belmonte de Miranda)

El Picu Horru es la cumbre más representativa de la Sierra de Manteca, formada, entre otras cotas, por el Miro la Chana (1.388 m.), Calastros del Pousadoiro (1.428 m.), Alto del Pozo (1.486 m.), Los Arengos (1.044 m.), etc. Pertenece al concejo de Belmonte de Miranda y está situado entre las cuencas de los ríos Pigüeña y Narcea.

Por la carretera de Belmonte de Miranda al Puerto de Somiedo, a unos 600 m. del pueblo de Agüera, se encuentra puente Raneiro, punto de partida de la excursión. En dicho puente tomamos la senda de montaña que, siguiendo el curso del arroyo de Zuepos, marcha en dirección O hacia el pueblo de San Esteban; veinte minutos de camino y abandonamos dicha senda para continuar por otra más pronunciada que, en dirección N, sube al pueblo de Quintanal por la Bobia. En este punto podemos elegir entre dos itinerarios, o bien tomar el camino por Villar de Zuepos al collado del Abedular (1.139 m.), majadas de la Magdalena y Fonfría, para alcanzar la cumbre pasando por el Miro la Chana, o bien ascender al pueblo de Quintanal y continuar por la majada del mismo nombre hacia la majada de la Chalga, Miro la Chana y cumbre.

Descenderemos por la misma senda.

Frankfurt

Restaurante
Bar - Hospedaje

COCINA CASERA

C/ Leopoldo, 5 - Telf. 526 00 32 - LUGONES



TRAVESIA RIO CARES: POSADA DE VALDEON (Valdeón) - PONCEBOS (Cabrales)

Toda ella discurre por inmejorable camino, casi todo llano. Desde Posada de Valdeón a Cordiñanes no hay más que seguir la carretera que sale de la plaza del pueblo. A partir de Cordiñanes seguimos para, en poco, llegar al Mirador del Tombo. Unos kilómetros más abajo pasamos al lado de un chorro para cazar lobos, de renombrado tipismo y antiguo origen. Más abajo pasamos junto a la majada de Corona, en donde según la leyenda fue coronado Pelayo. Al poco llegamos al pueblo de Caín; aquí el caudal del río se estrecha y las paredes de los dos macizos también, formando la garganta. Salimos de Caín, cruzamos el puente sobre la presa y seguimos a través de varios túneles excavados en la roca. Cruzamos el puente de los Rebecos y más allá el puente Bolín. Seguimos camino y nos acercamos a los Collados, una vez arriba sólo nos queda un pequeño descenso muy cerca ya del puente Poncebos.

CAFETERIA SARANDESES

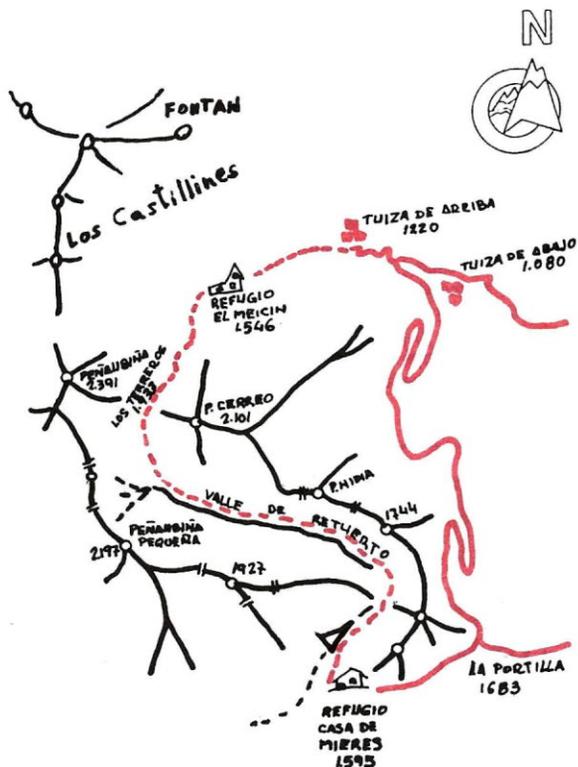


- Platos combinados
- Gran variedad en pinchos
- Económicos menús del día

¡¡DEGUSTE NUESTRO SUCCIENTO
CHOCOLATE CON CHURROS!!

Avda. de Oviedo, 54

Telf. 526 20 10 - LUGONES



**TRAVESIA:
PUERTO LA CUBILLA - CASA MIERES -
MEICIN - TUIZA (Lena y Babia)**

Desde el Puerto La Cubilla, partiendo de la portilla que hay en el alto (1.683 m.), tomaremos una pista hacia la derecha en descenso que en un par de kilómetros nos llevará a la Casa Mieres (1.595 m.).

Una vez aquí y a espaldas de dicho refugio, dirección N, tomaremos un camino junto a la presa que proporciona agua al refugio y superando los valles de la Cantarilla y Angosto hasta alcanzar el paso entre Ollones y Cuesta del Caballo. Efectuamos ahora un leve descenso a la Vega de Candioches donde se encuentra el sumidero del arroyo; de aquí continuaremos por las praderas de Retuerto, dirección ONO, donde encontraremos dos fuentes, para seguir al alto de Terreos (1.933 m.) y desde este punto, y en pronunciado descenso, llegar al refugio de Meicín (1.545 m.), donde encontraremos agua.

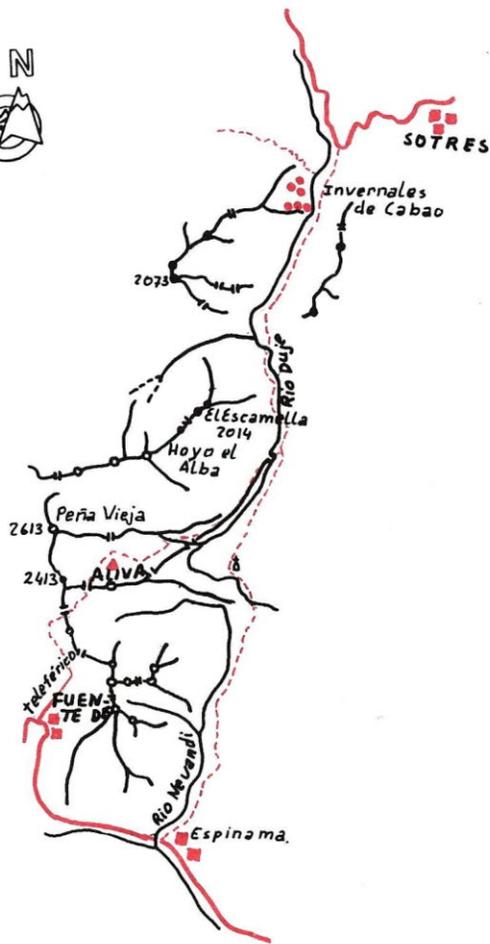
Continuaremos en descenso menos pronunciado hasta Tuiza de Arriba (1.220 m.), donde finaliza la travesía.



TELEFONO 526 51 67

CONOZCA UN AMBIENTE DIFERENTE

MINI - CINE
PARABOLICA



TRAVESIA:

FUENTE DE - ALIVA - SOTRES

(Macizo Oriental y Central de los Picos de Europa)

Iniciamos la actividad a través del teleférico (1.078 m.) que nos transportará hasta el Cable (1.834 m.). Tomaremos la pista que desde aquí parte hacia la Hdna. de Covarobres (1.925 m.), ags. de Tajahierro, La Eruca, Cdo. de J. Toribio (1.839 m.), dejando a la izquierda Peña Olvidada, el Chalet Real (1.731 m.), llegaremos al refugio de Aliva (1.666 m.). En este punto la pista se divide en dos direcciones, debiendo tomar nosotros la de la izquierda por la Lomba del Toro (vieja morrena), Castillo de la Lomba, Vega Piedrallé, acercándonos al río Duje en la fuente de Toyu-Llosu, para llegar a Vegas del Toro (o de Sotres) (1.067 m.). Seguiremos por Vega Fernandiello hacia los invernales de Cabao (880 m.) y de aquí a la curvona de Sotres.

Si el tiempo lo permite y hay algún valiente, puede seguirse hasta Poncebos.

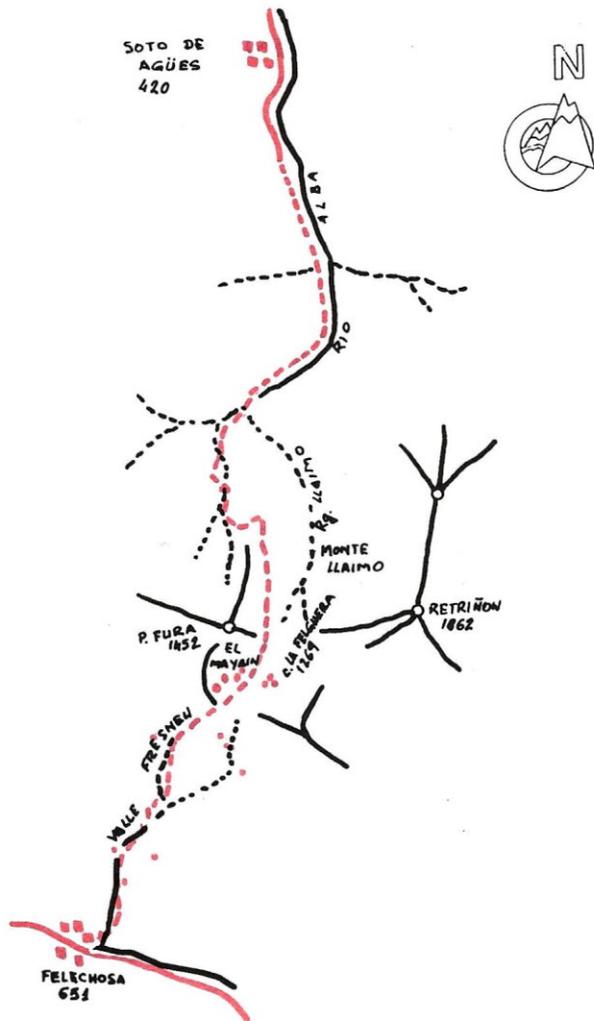
BAR

LOS PEÑONES

Manuel Mon Peláez

Avda. de Oviedo, 8
Teléfono 526 05 98

33420 LUGONES (Asturias)



TRAVESIA: FELECHOSA - CAMIN DE LLAÏMO - SOTO DE AGÜES (Aller y Sobrescobio)

Comenzaremos la travesía en el pueblo de Felechosa (651 m.), concejo de Aller, seguiremos el camino que parte junto a la ermita antigua que está a la salida del pueblo, en dirección N, hacia el valle de Fresneo. El valle discurre siempre en pendiente hasta la collada de La Felguera (1.269 m.); una vez aquí tendremos al O la Peña Furá y al E el Retriñón (1.862 m.), es el cimero del lugar; seguimos dirección N, pero ya en descenso hacia el monte Llaïmo, llegando al lugar llamado Cruz de Ríos, donde se cruzan los ríos Llaïmo y Alba; es aquí donde comienza El Camín de Llaïmo o Foces de Llaïmo, que bordean el río Alba en el concejo de Sobrescobio.

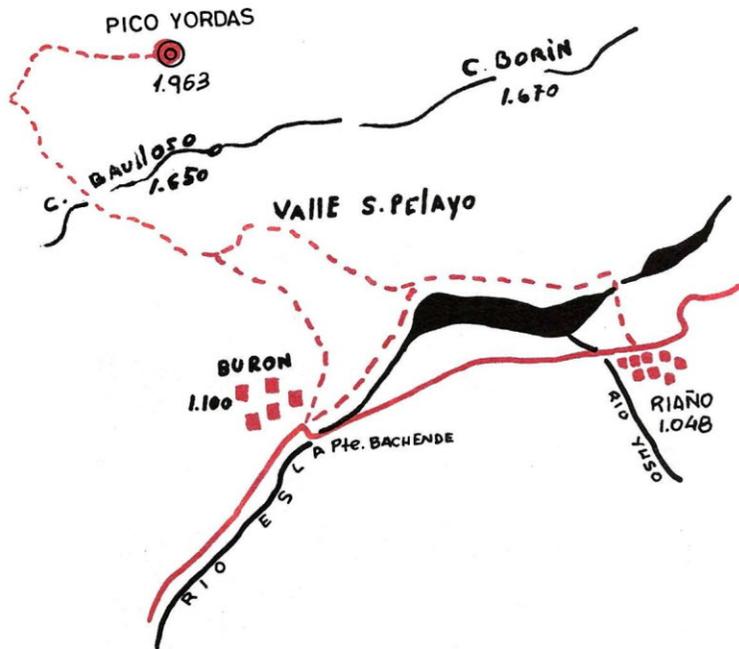
Ya en el Camín de Llaïmo, tan sólo ocho kilómetros nos separan del pueblo de Soto de Agües, estos discurren por buen camino entre bosque y praderías junto al río; también pasaremos junto a un antiguo cargadero de mineral de la explotación Campurru-Pandanes. Este camino-pista debe ser utilizado por los vehículos de excursionistas, por el bien del entorno, aconsejando dejar el vehículo en el pueblo de Soto de Agües, donde nos recogerá el autocar.

ELECTRODOMESTICOS

Martinez

IMAGEN - SONIDO - MUEBLE DE COCINA

Rafael Sarandes, 6 - Telf. 526 07 98 - LUGONES



PICO YORDAS, 1.963 m.

(Riaño)

Sería preciso navegar sobre el embalse para realizar la clásica excursión que desde Riaño alcanzaba esta altiva cima por su blanca ladera meridional.

Ahora es necesario partir del pueblo de Burón; en este atractivo pueblo (1.100 m.), situado en la cola del pantano, cruzamos el río Esla, encaminándonos al S, hacia el Valle de S. Pelayo, donde enlazamos con la pista Liegos-Lois. Después de seguirla un rato SO, cruzamos el arroyo, elevándonos S por la Valleja del Oso. Al alcanzar el cordal en la collada Bauloso (1.650 m.) proseguimos por su lomo hasta el vértice del Yordas (1.963 m.).

Bajaremos por la cara Sur, dando un rodeo NE hasta la collada Borín (1.670 m.) y continuando el descenso por el vallecillo de la ladera septentrional. Abajo atravesamos un bosquecillo, saliendo de nuevo al Valle de S. Pelayo y regresando por la orilla del pantano a Burón.



**PUB
CHAPUZON**

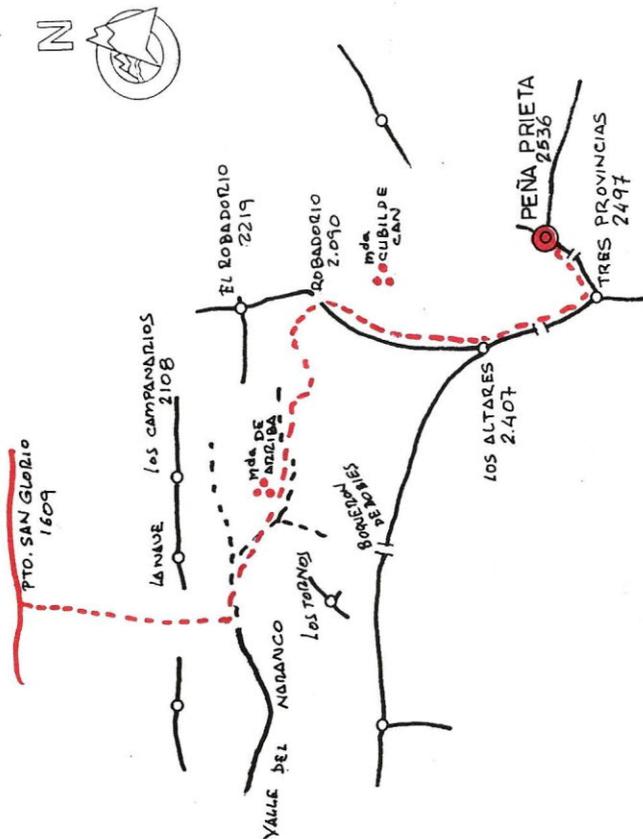
C/ Leopoldo Lugones, 14

Telf. 526 42 45 - Lugones

PEÑA PRIETA, 2.536 m. (Puerto San Glorio - Alto Carrión)

Desde el Puerto de San Glorio (1.609 m.) parte un camino, con rumbo S, que atraviesa la extensa Vega de Tarna, girando a mitad de la misma hacia el E, para seguir un sendero de ganado que va tomando altura hasta arribarse al crestón de Los Campanarios, barrera que separa esta vega del Valle del Naranco.

Situados a los pies de los primeros riscos, seguiremos ascendiendo hacia el E, para ganar una estrecha horcada, muy cerca de la cumbre del Campanario superior (2.108 m.). De este punto pasaremos cómodamente a la vertiente S, para desembocar en la collada del Portillo de las Yeguas (2.012 m.). Seguimos bordeando la loma de Robadoiro, a media ladera, por una senda de ganado en su vertiente O y que sale a la collada Robadoiro (2.090 m.). Desde la collada Robadoiro y siguiendo la línea divisoria de León y Cantabria, hacia el S, hay que arremeter por la escabrosa cumbre hasta arribarse a unas canales de empinada subida, cogiendo la más indicada para remontar hasta la cumbre Los Altares (2.407 m.). Después se coge una vereda que faldea los Altos de Cubil de Can, llegando directamente hasta la cima del mojon del Tres Provincias (2.497 m.) (Palencia, Cantabria y León). Desde aquí hay que dar un giro al E primero, y al N después, para coronar la Peña Prieta (2.536 m.). Tiempo empleado en la ascensión, 4 h. 30'; el regreso se realizará por el mismo sendero.



CAFETERIA - RESTAURANTE

Lito's

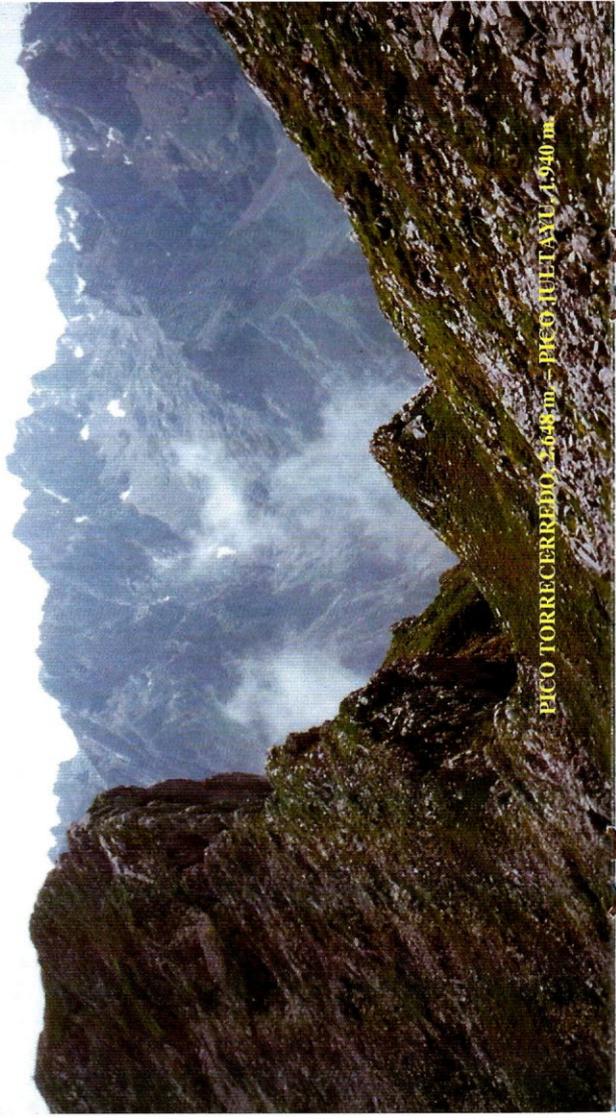
Menú del día y carta

CAFETERIA
HELADERIA
RESTAURANTE

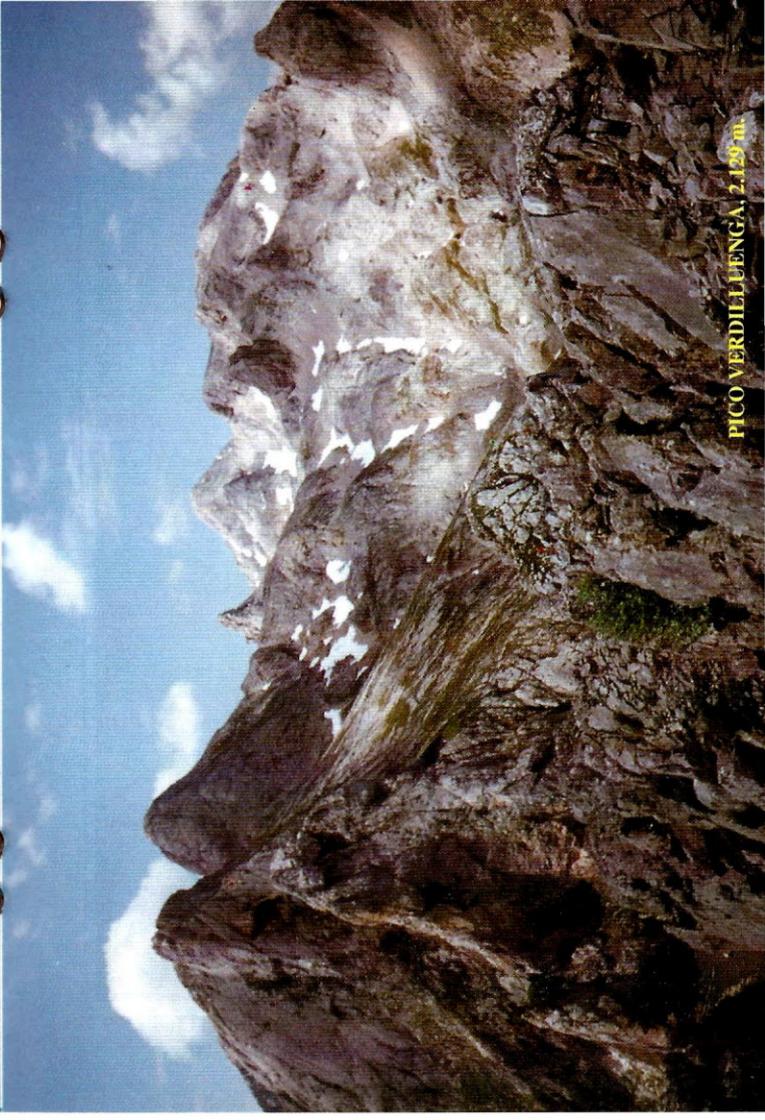
CENTRO COMERCIAL
AZABACHE

Tel.: 526 44 10
526 44 11
LUGONES - SIERO

Cuida la montaña



PICO TORRECEREDO, 2.648 m. - PICO TUTAYU, 1.940 m.



PICO VERDILUENGA, 2.129 m.



Imagen de la Virgen de Covadonga, colocada por el Club en la cumbre de La Mostaya (Morcín), el 8-9-90

bar
Sama

Avenida de Oviedo, 61 bis
Teléfono 526 00 10
33420 - LUGONES

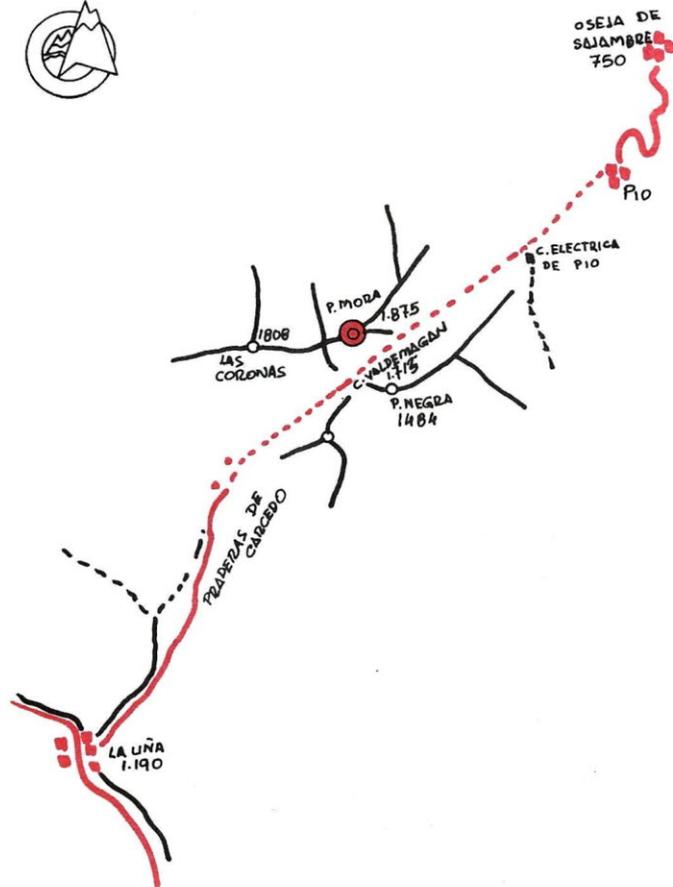
FERRETERIA

SOMOANO

CERRAJERIA - HERRAMIENTAS - ENREJADOS - CLAVAZON
PINTURAS Y ESMALTES - BAZAR - MATERIAL ELECTRICO
MANGOS RATICIDAS Y SEMILLAS

**DISTRIBUIDOR PARA LA ZONA DE
LUGONES DE LA PINTURA
ACRITON - LA PINTURA QUE DURA**

Avda. de Oviedo, 63 - Telf. 526 01 23
33420 LUGONES - SIERO (Asturias)



TRAVESIA: LA UÑA - PEÑA MORA - PIO - OSEJA (Puerto de Tarna - Puerto Pontón)

Pasando el Puerto de Tarna nos situamos en el pueblo leonés de la Uña (1.200 m.), para coger un camino que sale hacia el N por la margen izquierda del río Carcedo, para enlazar con otro que sube de Polvoredó, en el lugar conocido como Campos de Marisa. Sigue dicho camino por todo el valle de Carcedo con un terreno suave, atravesando más tarde la vega Los Carros, para ganar la cabaña de Fonfría.

Giramos al NE por todo el valle hasta remontar la collada de Valdemagán (1.715 m.), situada entre Peña Mora, por el N, y Peña Negra, por el SE. De Valdemagán se toma una senda que sale por la izquierda, ganando altura, para entrar en una pequeña explanada, que es la base de la peña, a la que llegaremos con una corta trepada a través de una cuesta hasta coronar la cima de Peña Mora (1.875 m.).

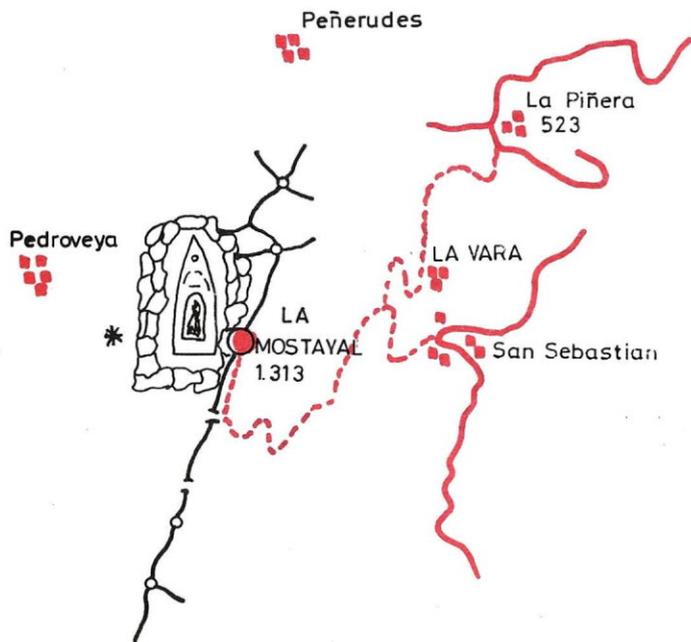
Retrocediendo de nuevo a la collada de Valdemagán, se puede coger por el NE todo el valle abajo, siguiendo un marcado sendero que se desuelga hasta la central eléctrica y el pueblo de Pío, donde ya aparece la carretera a Oseja de Sajambre (750 m.). Tiempo aproximado del recorrido, entre 4 y 5 horas.

Flores
Ana



González Besada, 23
Telf. 525 10 34
Fax 527 33 09
El Fontán
Fitoria, 143 - Telf. 528 31 32
Fax 527 33 09
OVIEDO

Centro Cívico
Comercial Local, 13-14
Telf. 523 13 71
Fax 523 89 92
OVIEDO



* IMAGEN COLOCADA POR EL CLUB

PICO LA MOSTAYAL, 1.313 m.

(Morcín)

La ascensión comenzará en el pueblo de La Piñera (Morcín), donde nos dejará el autocar. Aquí comenzaremos a subir por una pista que nos llevará a la Vega de Bobies; de ésta nos acercaremos a Brañacé, lugar donde podremos coger agua. Continuaremos la ascensión al collado de Pan de la Forque y de éste, en pocos metros, estaremos en la cumbre de La Mostayal.

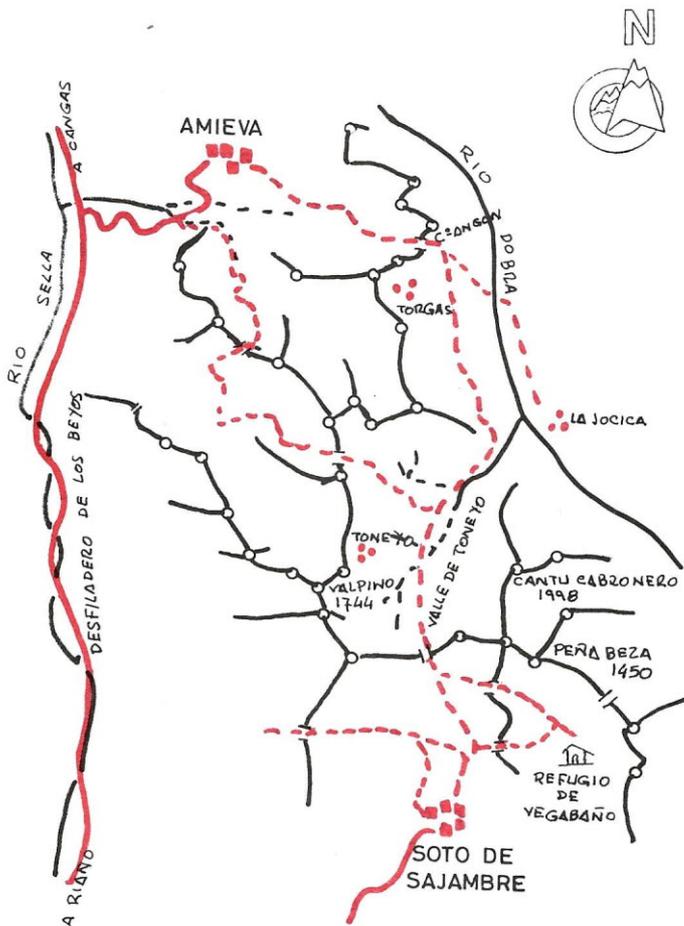
Fácil ascensión.

TODO EN DEPORTES

DEPORTES
Prieto

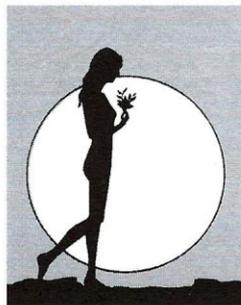
FUTBOL EQUIPACIONES
PESCA
CEBOS NATURALES MAR Y RIO
CARABINAS AIRE COMPRIMIDO

Leopoldo Lugones (Junto a Instituto) - Telf. 526 56 96
LUGONES



TRAVESIA: SENDA DEL ARCEDIANO (Soto de Sajambre - Amieva)

En Soto de Sajambre (925 m.) se coge el camino que sale junto al bar de Casa Isidora hacia el norte, para subir por encima del pueblo a los invernales de Valdelosciegos (1.120 m.), que continúa por la derecha a Vegabaño; pero nosotros seguiremos la pista que se bifurca por la izquierda a ganar las estribaciones del pico Jorcuero. Allí la abandonaremos y cogemos el sendero que parte por la derecha bordeando los contrafuertes del Jorcuero a ganar las revueltas del Posadoiro, desde donde saldremos ya a la collada del Puerto de Beza, para alcanzar la portilla del Tarabicu (1.520 m.) Desde El Tarabicu ya todo consiste en dejarse caer a las camperas de la majada de Toneyu. Por el fondo de la misma la senda se deja ver de forma muy clara, con tramos fuertemente empedrados que demuestran lo importante que debió ser para el paso de arrieros y mercaderes. Sigue por la parte izquierda del río Toneyu hasta desembocar en la majada Sabugu (1.170 m.). La senda, bien visible, avanza por el campo del Frade y la Cuesta Galgual; después llegaremos a la fuente de la Pandiella; la majada de Curies; La Galmeda y Cuenye Mojada; por las cabañas de La Valleyes se sale al collado de Angón (825 m.), donde se coge la pista que nos lleva al pueblo de Amieva (572 m.). Tiempo aproximado, 5 horas.



CENTRO DIETETICO
MONEVA

CONSULTORIO NATURISTA
MEDICO NATUROPATA
CONSEJERO DIETETICO

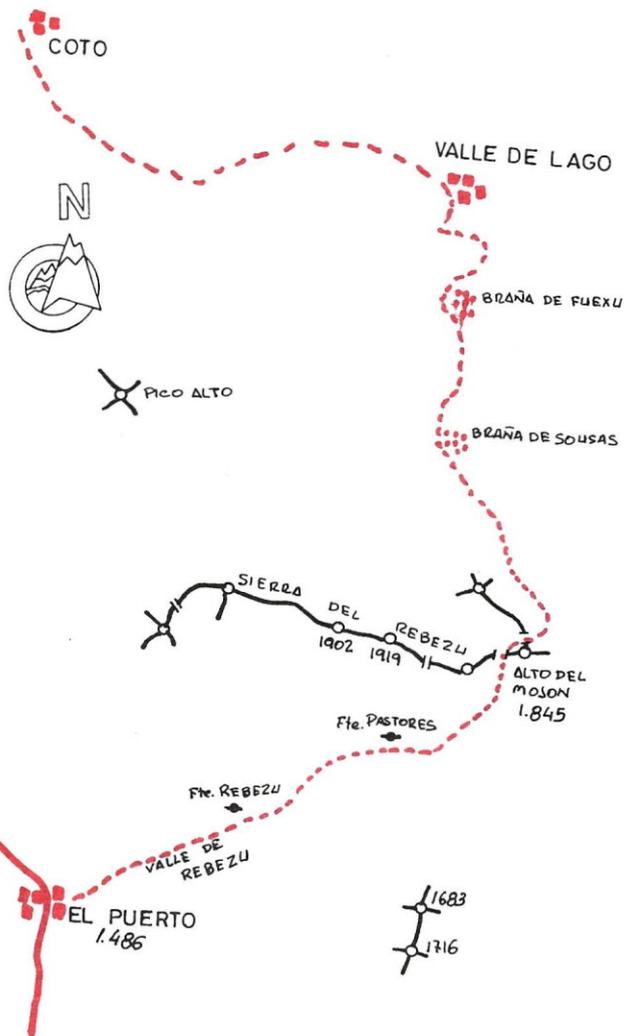
Avda. Oviedo, 60
Teléfono 526 36 32

LUGONES

TRAVESIA: SANTA MARIA DEL PUERTO - ALTO DEL MOJON - BRAÑA DE SOUSAS - BRAÑA DE FUEXO - VALLE DE LAGO - COTO DE BUENAMADRE
(Babia y Somiedo)

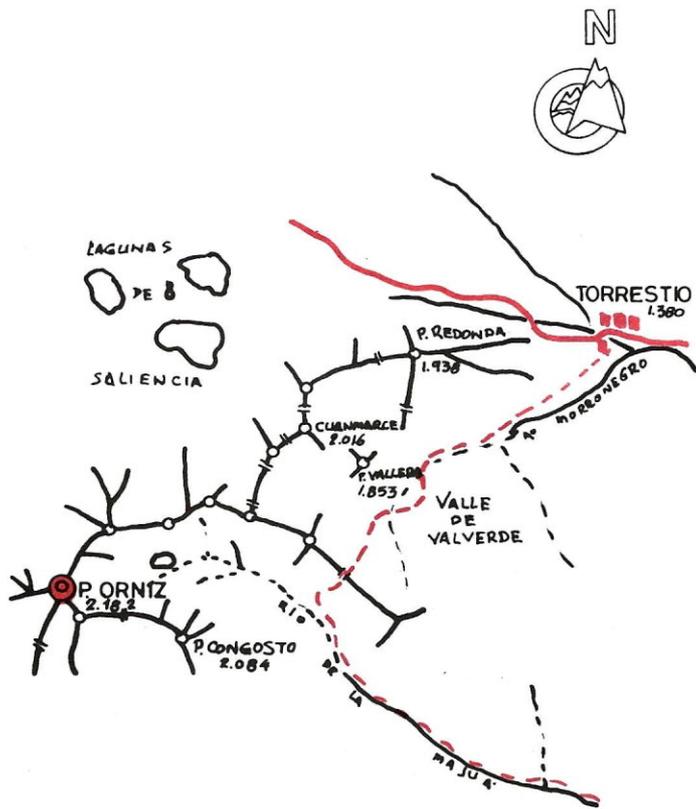
Comenzamos la travesía en el pueblo de Santa María del Puerto (Somiedo), en el alto del puerto, dirección NE, hacia el Valle del Rebezu, dejando a nuestra izquierda los contrafuertes de las cumbres de La Encarriáina (1.863 m.), El Putracón (1.911 m.). En esta dirección llegaremos a la Majada del Rebezu, lugar con fuente; poco más adelante el sendero nos conduce a otra fuente llamada de Los Pastores; en este lugar las cumbres más destacadas que tenemos a nuestra izquierda son Peña Salgada (1.978 m.) y Alto de Los Michos (1.919 m.). Pasada la fuente de Los Pastores el camino se bifurca; hacia la izquierda nos conduce hacia el Alto del Mojón (1.845 m.) N, y hacia la derecha nos conduciría, en dirección E, hacia la braña de Murias Llongas; nosotros seguiremos por el N hacia el Alto del Mojón.

El descenso desde el Alto del Mojón se hace por un sendero bien marcado que, perdiendo altura, pasa por pedrero y nos lleva hasta la braña de Sousas y la de Fuexo. Después se hace más ancho hasta descender a la iglesia del pueblo de Valle de Lago. Aquí podemos tomar el viejo camino que, en ligero descenso, nos conduce directamente hasta Coto de Buenamadre, muy cerca de la Pola Somiedo, donde nos recogerá el autocar. Duración aproximada: de 5 a 6 horas.



MARTA
Peluquería Estilista

El Río Nora - baja
(Reserve su hora) Tef. 526 12 69



PEÑA ORÑIZ, 2.194 m.

(Babia y Somiedo)

Desde el pueblo leonés de Torrestío (1.370 m.) (Babia), se sigue la pista que penetra OSO en el valle de Valverde.

Una vez en el valle de Valverde lo recorreremos hasta la mitad por la pista, en este punto pasaremos al margen izquierdo del río Valverde, abandonando la pista y siguiendo por pradera hasta alcanzar la collada de El Quexeiro, dejando a nuestra izquierda las estribaciones del pico Morronegro (2.152 m.).

Una vez en la collada El Quexeiro tomaremos dirección NO, por el bello valle Congosto; por él nos moveremos por su parte derecha que nos conducirá a una charca que precede al final del valle y a la Peña Orñiz (2.194 m.). La vista desde la cumbre es fascinante, destacando al NO el valle del Lago de Somiedo, y al NE los Picos Albos.

El regreso se seguirá por el mismo sendero.

LA FACINA



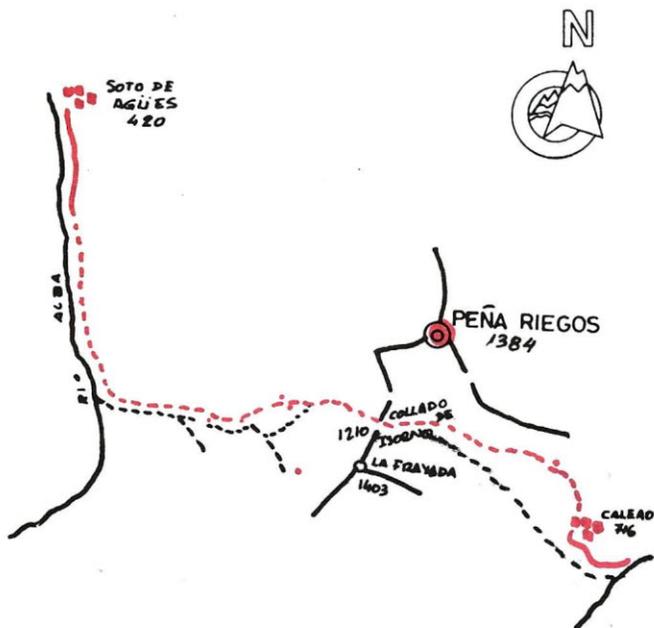
CAFETERIA-RESTAURANTE

Menú del día y a la carta

Avenida de Oviedo, 73

Tel. 526 37 46

LUGONES



TRAVESIA:
CALEAO - PEÑA RIEGOS, 1.384 m.
SOTO DE AGÜES (Caso)

Partiendo de la parte superior del pueblo de Caleao (717 m.), se coge un ancho camino que se abre paso entre las praderías del valle de Işorno, para luego ir ascendiendo hacia las cabañas de Valdezanco y Los Llanos; al tiempo que por la margen izquierda del valle corren las estribaciones del pico Mea (1.403 m.) y el monte de La Frayada que culmina en la collada de Isorno. Aquí hay que girar al N, para remontar y salir a coronar la cumbre de Peña Riegos (1.384 m.). Para continuar hacia Soto de Agües se descenderá por el O, siguiendo la cresta hasta caer a la majada de Les Morteres, vega situada a la entrada del bosque de Pandugrande. El sendero a seguir discurre en sentido horizontal hacia el O, para salir a la collada de El Cobertorial, donde se coge una pista que baja por las cabañas del Cordal, Fresnos a Pandu Pontón y se mete por la Revuelta Fresno en el valle de Felechés, a la riega La Fos y su desfiladero, bajo las estribaciones de las peñas Yagos y Piqueros, para desembocar finalmente por el bosque de Cobellón en las praderías de Soto de Agües (420 m.).

REPUESTOS
MANZANAL, S. L.

Recambios y accesorios del automóvil

DISTRIBUIDOR DE MAXMEYER

Argañosa, 134 - Telf. 525 42 21 - Telf. y Fax: 523 36 40
 33013 OVIEDO



PICO LA FALLONA, 1.056 m. (Morcín)

- Belén de Cumbres -

Partiendo desde Oviedo, por la antigua carretera de Mieres, nos desviaremos a la altura del cruce para Santa Eulalia de Morcín. Desde aquí, una estrecha carretera nos conducirá bordeando el cordal de La Magdalena, hasta el alto La Collada (449 m.), donde nos dejará el autocar.

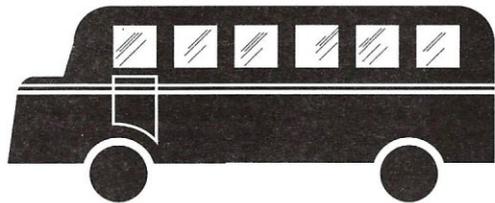
Retrocederemos unos metros por la carretera para internarnos en una senda de montaña, al O; la pendiente es pronunciada toda la ascensión, hasta la majada donde se encuentran las capillas y una charca (600 m.). A partir de aquí, ya tenemos cerca la cumbre del Pico Monsacro (1.057 m.); la vista desde él, hacia la Sierra del Aramo, es fascinante; una vez en la cumbre del Monsacro continuaremos en dirección O, y en pocos metros, y ligero descenso al principio y luego ascenso, coronaremos el Pico La Fallona (1.056 m.).

El descenso lo realizaremos hasta la majada de las capillas, y aquí nos desviaremos en dirección SE por la otra vertiente de La Magdalena, por un marcado camino en descenso que nos conducirá por los bonitos pueblos de montaña de Los Llanos y Otura; en este descenso se puede contemplar la Peña de La Figarona (antigua Escuela de Escalada del Club Alpino Lugones), llamada así, ya que en un tramo de su ascensión, en plena roca, existe una figar o figal. A partir de Otura la carretera, en descenso, nos acercará a la Foz de Morcín, donde nos recogerá el autocar.

ABIÑA

VESTIR

Avda. Pumarín, 28 - bajo. Telf. 528 18 24 - 33001 OVIEDO



Autos Vázquez



• **BODAS - EXCURSIONES**

• **AUTOPULLMAN DE GRAN LUJO**

Telfs.: 521 29 41 - 576 66 34
LA ARA - RIOSA

CONSEJOS PARA EL MONTAÑERO

- Preparar el equipo necesario.
- Para una marcha de un día no es necesario mucho. A continuación exponemos una lista orientativa:
 - 1 par de calcetines finos (hilo o lana), mejor sin costuras.
 - 1 ó 2 pares de medias gruesas de lana.
 - 1 pantalón que permita libertad de movimientos (chándal, bávaros) y ajustado al cuerpo para no engancharse en las ramas y arbustos.
 - 1 camisa de abrigo.
 - 1 jersey.
 - 1 anorak.
 - 1 gorro de lana.
 - 1 sombrero o gorra para el sol.
 - 1 par de manoplas o guantes.
 - 1 poncho o capa que cubra también la mochila, para la lluvia.
 - 1 par de botas ligeras de marcha.
 - 1 mochila compacta y no demasiado grande.
 - 1 cantimplora.
 - 1 linterna.
 - 1 brújula.
 - 1 altímetro.
 - Planos de la zona.
 - Un sencillo botiquín (tiritas, vendas, esparadrapo, alcohol, algún calmante).

¿QUE SON LOS PRIMEROS AUXILIOS?

Los primeros auxilios significan actuar rápidamente y hacer todo lo que puedas para ayudar a una persona herida, antes de que llegue la ayuda de los profesionales.

EN CASO DE ACCIDENTE

1. Mantener la tranquilidad, pero actuar rápidamente.
2. Informarse de la situación: si existen heridas oculatas, si el peligro sigue, heridas más graves, etc.
3. Dejar al herido acostado sobre la espalda. Si tiene la cara congestionada, alzarle un poco la cabeza e inclinarla hacia un lado si vomita.
4. No cambiar de sitio al herido sin cerciorarse de su estado.
5. Examinar bien al herido y tener en cuenta que la hemorragia y el cese de la respiración deben ser tratados antes de llevar a cabo cualquier otra cosa.
6. No hacer más que lo indispensable y solamente si se sabe.
7. Mantener al herido caliente.
8. No dar de beber a una persona sin conocimiento.
9. Tranquilizar al enfermo, calmar sus temores y levantarle el ánimo. No dejarle ver su herida.
10. Si no viene el médico y no tiene lesión en la columna, evacuarlo, acostado, lo más rápidamente posible.

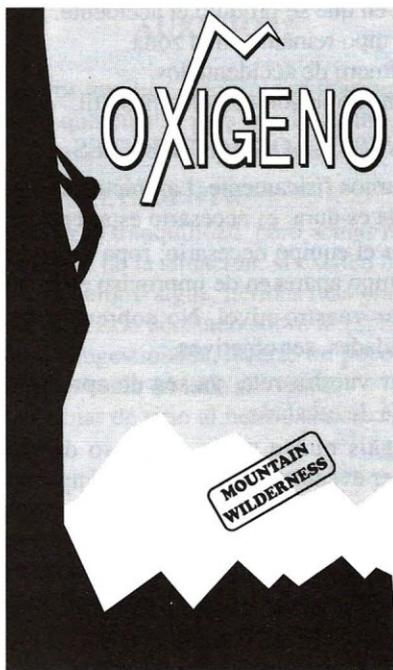
DE QUE MANERA DAREMOS EL AVISO

1. Nombre de quien efectúa la llamada y de dónde se realiza.

2. Lugar exacto del accidente (situarlo en el mapa).
3. Hora en que se produjo el accidente.
4. El tiempo reinante en la zona.
5. El número de accidentados.
6. Y la información que creamos útil.

COMO EVITAR LOS ACCIDENTES

- Preparamos físicamente. La práctica deportiva en la montaña es dura, es necesario estar en forma.
- Escoger el equipo necesario: ropa y material. Frío y mal tiempo aparecen de improviso en la montaña.
- Conocer vuestro nivel. No sobrevaloréis vuestras posibilidades, ser objetivos.
- Estudiar vuestra ruta, ya sea de aproximación o el de la vía de escalada.
- No salgáis nunca solos. En caso de accidente o cualquier evento es mejor estar acompañado.
- Informaros de la previsión meteorológica. Actuar respecto a ellas. Abandonar el objetivo es ser prudente.
- Dejar dicho (en el refugio, amigos, familiares, etc.), el itinerario o la actividad que vais a realizar.
- Federaros. Las federaciones disponen, entre otras cosas, de una póliza de seguro que abarca desde las operaciones de rescate a la asistencia posterior.
- Las escuelas de las federaciones territoriales os darán la enseñanza técnica para todas las especialidades deportivas que tengáis que practicar.
- Saber a quién hay que llamar en caso de accidente.



**MONTAÑA - ESCALADA - VIAJES
MATERIAL Y LIBRERIA ESPECIALIZADA**

**Manuel Pedregal, 4
Teléfono 522 79 75**

33001 OVIEDO

TELEFONOS DE INTERES

Protección Civil La Morgal	(98) 5771777
Protección Civil Asturias	006
GREIM. Guardia Civil de Montaña:	
Cangas de Onís	(98) 5848056
Mieres	(98) 5460698
Potes (Cantabria)	(942) 730007
Carreña (Cabres)	(98) 5845004
Sabero (León)	(987) 718004
Tele-Ruta	(91) 5352222
Tele-Ruta. Principado de Asturias	(98) 5771727
Tráfico Información Carretera	(91) 7421213
Información Meteorológica	(91) 5326940
Información Meteorológica Local	094

RADIOENLACE (2 M - FM)

Frecuencias: - 145.350 Mhz.
 - 145.425 Mhz.
 - 145.825 Mhz.

Operadores: - EB1. FJK
 - EB1. FXN

**pinturas
oviedo** 

C/ Joaquina Bobela, 7 y 9

Telfs.: 528 59 96 - 528 31 63, Fax 528 98 30 - 33011 OVIEDO

Pol. Asipo, C/ B, Parcela , 60 - Telf. 526 45 44 - 33428 CORUÑO (Llanera)

ALUDES

Los aludes se definen como deslizamientos de una capa de nieve sobre una distancia superior a los 50 m. Hay distintas clases de aludes, aunque los más normales sean:

-De nieve suelta y de plancha.

Un copo de nieve es un cristal de seis lados que se forma al caer a través del aire húmedo. Las espigas y plumas de los cristales se entrelazan para formar los copos; al poco tiempo en el suelo, los copos se encogen y las puntas se enrollan y forman granos que ya no se unen entre sí (nieve en polvo). Es el momento más inestable de la nieve. Después, los granos aumentan de tamaño al desaparecer los copos originales, se pegan entre sí y la nieve se hace más estable.

Los aludes de polvo arrastrado por el viento son, sin duda, los más devastadores; la nieve suelta se acumula en una ladera hasta que por efectos del peso y el viento comienza a deslizarse. Estos aludes pueden alcanzar velocidades de hasta 300 km/h.

Los aludes de nieve suelta y húmeda suelen formarse en primavera, cuando la nieve está empapada en agua (deshielo).

Esto debilita la estructura de la nieve de modo que se desliza fácilmente. Estos aludes avanzan a unos 20 km/h. y se solidifican cuando se detiene. Los aludes en plancha (son los que normalmente provocamos). La nieve, cuando cae o el viento que la amontona sobre una base de nieve antigua o hielo, tarda en compactarse y a la menor presión se desprende y desliza cuesta abajo.

-¿Qué hacer ante un alud?

Si un alud os viene encima y no podéis alejaros de su trayectoria, soltar lo que tengáis en las manos (el piolet no valdría para nada) y procurar nadar, empleando manos y pies, contra la corriente de nieve, pues eso os ayudará a sobresalir; mantened la boca bien cerrada, para que la nieve en polvo no entre en los pulmones. Al perder velocidad el alud, cruzad los brazos delante de la cara, así dejaréis un hueco para respirar debajo de la nieve; cuando por fin se detenga, procurar escapar, pero sin pánico, pues hay que controlar el oxígeno que consumimos, no te pongas a cavar con las manos sin ton ni son, puede que no sepas dónde está el suelo y dónde el cielo, pues te encontrarás rodeado de nieve; siempre y cuando tengas movilidad suficiente, con las manos puedes ir cavando un túnel en la nieve, pero para saber que vas bien la nieve que remueves tiene que caer hacia ti.

Un último consejo, si tú te salvaste del alud, pero sabes que alguien se quedó enterrado, rastrea la zona y procura sacarlo antes incluso de ir a buscar auxilio.



**MECANICA DEL AUTOMOVIL
CHAPA Y PINTURA
SERVICIO DE NEUMATICOS**

**TALLER
Telf. 526 32 44**

**GRUA PERMANENTE
Telf. 522 91 30
Telf. móvil 908 18 94 88**

Avda. de Gijón, s/n. (El Castro) - 33420 LUGONES (Asturias)

ARBOLES Y ARBUSTOS

CARBAYO

Nombre asturiano: *Carbayo, carbayu.*
Nombre castellano: *Roble (roble común).*



Los romanos llamaban «robur» a esta especie de roble y a otros de madera dura, así como cuando se referían a la fortaleza (física o psíquica); en Asturias se dice «ye un carbayu», en estos casos. «Pedúcula» se refiere a los largos pedúnculos en que se asientan sus flores femeninas y bellotas.

El carbayo es tal vez el árbol más representativo de las zonas bajas (piso basal) de Asturias. Sin duda, en tiempos prehistóricos ocuparía enormes extensiones en toda Asturias (y en el norte de la Península y casi toda Europa); desde la introducción del castaño (al que se le puede considerar prácticamente autóctono), forman ambos, en unión con los abedules, el llamado bosque mixto extendido por el litoral y valles de toda Asturias (sobre todo en la zona central y occidental).

Es un árbol caducifolio robusto y majestuoso, que llega a sobrepasar los 40 m.; la copa puede ser ovoide, redondeada o irregular; el tronco es alargado y poco ramificado en los ejemplares que viven en el bosque; por el contrario, los que viven aislados suelen tener el tronco desmochado, corto y muy grueso, con ramas desde muy abajo gruesas y algo tortuosas.

La corteza de los ejemplares jóvenes es lisa, algo lustrosa, grisácea o blanquecina; en los árboles viejos es parda oscura y muy resquebrajada, con profundos surcos verticales.

El crecimiento siempre se ha dicho que es lento, pero en terrenos y climas favorables no lo es, pudiendo alcanzar en 50 años los 20 metros.

Durante el primer siglo crecen bastante rápidamente, después lo van haciendo cada vez más lentamente. Los viejos carbayos desmochados, de hasta 14-15 metros de perímetro, pueden tener entre 800 y 1.000 años; los no desmochados, de unos 10 metros de perímetro, tienen de 300 a 400 años.

Las yemas son cónicas, algo ovaladas, puntiagudas, con muchas escamas y de color pardo claro; aparecen a lo largo de las ramas, con un conjunto de tres o cuatro en el extremo de cada rama, destacando una de ellas por su tamaño mayor (llamada yema terminal).

Las hojas son caducas, casi sesiles (peciolo muy corto), alternas, glabras, obovadas, con el borde profundamente lobulado (4-5 lóbulos desiguales, redondeados a cada lado) y con dos aurículas en la base que casi tapan el corto peciolo. El color es pardo rojizo sobre fondo verde claro al aparecer en primera, después verde vivo y a continuación ya toman el color de todo el verano, verde oscuro por el haz y más claro, con los nervios marcados, por el envés; en otoño son pardo anaranjadas o doradas. El tamaño es de 7 a 12 cm. de largo por 4 a 6 de ancho.

Los frutos son las conocidas bellotas; aparecen en número de 1 a 3 colgando en largos pedúnculos, son ovaladas y de color verde brillante (al madurar) y al caer ya son pardo brillante; se presentan dentro de una cúpula leñosa lampiña verde gris y algo rugosa, con escamas muy apretadas; maduran en septiembre y caen en octubre, germinando en primavera.

ACEBO

Nombres asturianos: *Acebo, acebu, carrasco, xardón.*

Nombres castellanos: *Acebo, jardón.*

El acebo crece en suelos húmedos y ligeros, tolerando bien la variación altitudinal, ya que lo mismo se encuentra en el sotobosque de robledales y bosque mixto que entre matorrales de las zonas bajas; si bien, donde parece encontrar su óptimo ecológico es en la montaña, creciendo entre las hayas o formando pequeños bosquecillos llamados acebales.

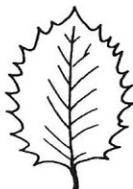
Se han citado ejemplares de más de 20 metros, pero en Asturias no suelen sobrepasar los 15 m. e, incluso, en muchos casos, no supera el aspecto arbustivo. Es un árbol dioico, con el tronco generalmente algo retorcido; la copa es cónica y apuntada en los ejemplares jóvenes, mientras que en los viejos se hace redondeada, casi esférica y muy densa. La corteza de las ramas delgadas y de los árboles jóvenes es lisa y de color gris verdoso; en los adultos sigue siendo lisa pero pardo grisácea, bastante uniforme, y en los ejemplares más viejos se hace algo más oscura y rugosa, con abultamientos semejantes a grandes verrugas.

Son árboles de crecimiento lento, y como suele ocurrir en estos casos, muy longevos.

Las hojas son perennes, alternas, fuertes, coriáceas, glabras, lustrosas, verde oscuro brillante por el haz y más claro, pero menos céreas, por el envés; tienen, en general, forma oval o elíptica, de 5 a 8 centímetros de largo. El borde es casi siempre ondulado y punzante, con fuertes espinas en número variable (0, 1, 2, hasta 8 o más), dirigidas alternativamente hacia arriba y hacia abajo a causa de dicha ondulación.

Dado que es un árbol dioico, unos ejemplares tienen flores masculinas solamente y otros sólo femeninas. Las flores que aparecen de finales de abril a junio son blancas y salen en las axilas de las hojas en grupos apretados. Los frutos que, evidentemente, sólo aparecen en los árboles femeninos, maduran hacia el mes de octubre, pero permanecen en el árbol, en ocasiones, todo el invierno; son unas bayas rojas, carnosas y venenosas, de no más de 1 centímetro, apoyadas en pedúnculos de medio centímetro; en su interior llevan 4 ó 5 semillas.

La madera es casi blanca, aunque amarilla con el tiempo, densa, pesada, bastante dura, de grano y textura muy finos y uniformes, prácticamente carece del dibujo de los anillos de crecimiento. Es muy estimada en tornería, ebanistería, marquetería, etc.



ABEDUL

Nombres asturianos: *Abedugu, bedul, bidul, llumbrera.* Da lugar a varios topónimos.

Nombre castellano: *Abedul.*

Es un árbol esbelto, caducifolio, de 20 a 30 metros de altura y poco más de medio metro de diámetro en su tronco. Las ramas más gruesas son erectas, ascendentes, con corteza parduzca y ásperas por la presencia de pequeñas verruguitas blancuzcas y rugosas que son antiguas glándulas resinosas ya secas; las ramas más jóvenes y delgadas son flexibles y colgantes y algo pegajosas por la presencia de las citadas glándulas resinosas rugosas que pronto se secarán. El tronco es recto o casi recto; en los ejemplares jóvenes la copa es estrecha y cónica, mientras que en los árboles viejos se hace más redondeada con las ramas jóvenes péndulas. La corteza es pardo rojiza en los ejemplares jóvenes, volviéndose después blanco rosada por desprendimiento en tiras horizontales de la anterior que deja a modo de cicatrices gris pálido también horizontales y, finalmente, en los árboles adultos pasa a blanca brillante papirácea y con grandes rombos negruzcos.

El crecimiento es muy rápido al principio, hasta un metro al año; a los 20 años alcanza los 15 metros, y a partir de entonces se desarrollan más lentamente. Como suele ocurrir con los árboles de crecimiento rápido, no son muy longevos; en Asturias pueden vivir unos 100 años.

Las yemas son pardo-rojizas, pequeñas y puntiagudas; en primavera las escamas que las recubren se vuelven resinosas y olorosas. Las hojas son variables, incluso en un mismo individuo; son alternas, caducas y tienen un peciolo delgado, lo que les hace ser más o menos colgantes; pueden ser más o menos triangulares, romboidales y hasta ovales, pero siempre terminadas en punta; las hojas presentan los márgenes doblemente aserrados, excepto en la base que son enteras, y los dientes primarios sobresalen manifiestamente sobre los secundarios; el tamaño varía entre los tres y los siete centímetros; las hojas jóvenes son algo viscosas y pegajosas, y de color verde claro, después son lampiñas y de color verde apagado (en otoño, amarillo anaranjado).

La madera del abedul es clara (desde casi blanca a pardo pálido apagado), uniforme, con dibujos de anillos de crecimiento poco o nada marcados, densa, bastante dura y fuerte, de grano fino y poco duradera en exteriores. En Asturias es muy utilizada para hacer madreñas (aunque a veces se hacen de otras maderas como húmero, sauce, haya, castaño e incluso nogal), debido a que no suelen abrirse con los cambios de humedad.

Otro uso importante en Asturias es en tornería; los famosos cunqueiros de Sistierna, Tablado, El Bao y otros pueblos de los concejos de Degaña y Cangas del Narcea utilizan, o utilizaban, madera de abedul para tornear cuencos, platos, jarras, morteros, etc.

Con las ramas delgadas, a veces, se fabrican cestos, canastos y escobas.



EL OSO PARDO

Mucho antes de que ningún científico, guiado por su insaciable curiosidad, profanara la intimidad de los bosques, el oso pardo (*Ursus arctos*) era ya objeto de la atención y, más aún, de la admiración del hombre.

Según algunos eminentes prehistoriadores, los primeros contactos de nuestra especie con este legendario plantigrado se remontan al Paleolítico superior. Así parece evidenciarlo el que en numerosas cuevas el hombre primitivo representara al oso como uno de sus principales totémicos, estableciendo un culto en el cual el oso parece tener ciertas influencias sobre la sexualidad humana y la fecundación.

El origen del oso

El oso es un mamífero relativamente moderno en su aparición. Según los paleontólogos, sus primeros orígenes deben buscarse en el período geológico denominado Mioceno, en que aparece una forma de carnívoro primitivo llamado Hemicyon, al que se considera antepasado de los osos, por un lado, y las hienas, por otro. Más tarde, y ya dentro de la familia de los *Ursidos*, aparece el género *Ursavus*, y a partir de esta forma el género *Ursus* en el Plioceno inferior. Este género cuenta con dos especies: *Ursus arctos* y *Ursus spelaeus* u oso de las cavernas. Este último, extinguido hace miles de años, fue un oso más grande y robusto que el actual. Su desaparición facilitó, tal vez, la vigorización de *Ursus arctos* como especie.

Al observar un oso de cerca, lo primero que destaca es su fortaleza. En efecto, su desarrollo muscular resulta realmente sorprendente al compararlo con otros carnívoros de su talla. Cualquiera conocedor de la fiera puede dar testimonio de la increíble potencia de un solo zarpazo. La cabeza aparece, salvo en los ejemplares largo tiempo cautivos, tremendamente ensanchada debido al desarrollo de los músculos masticadores. El cuello es ancho y fuerte, las orejas cortas y redondeadas, y los ojos pequeños. Las medidas y peso del oso pardo varían notablemente de unas a otras poblaciones. En el Pirineo francés los machos alcanzan de 1,70 m. a 2 m. de longitud, y de 80 a 300 kg. de peso. Las hembras, siempre menores (de un 20 a un 25% menos), alcanzan hasta 220 kg. de peso.

En promedio, los osos de la Cordillera Cantábrica son algo menores, pues su peso oscila entre 180 y 200 kg. Los desaparecidos osos de los Alpes pesaban entre 100 y 200 kg. Fuera del continente europeo los mayores pesos se alcanzan en los osos asiáticos y de Alaska. En esta última región se conocen ejemplares de hasta 3 metros de longitud y más de 500 kg. de peso.

La alimentación del oso varía considerablemente de una región a otra. En el Pirineo francés el oso practica una dieta en la que predominan los vegetales, mientras que en la Cordillera Cantábrica la fracción animal adquiere mayor importancia. Entre los vegetales podemos citar las frutas silvestres o cultivadas. Algunos de estos frutos aportan gran cantidad de grasa, necesaria para su mantenimiento durante el período invernal, como las castañas y las bellotas. A pesar de su nombre, la uva del oso (*Arctostaphylos uvaursi*) entra en su dieta de forma más bien esporádica; no así el arándano, por el cual siente verdadera predilección. El oso aprovecha, asimismo, aquellos frutos cuya aparición se circunscriben a una determinada época del año; en otoño, por ejemplo, los sabrosos frutos del endrino, del acebo o del enebro. En el mes de septiembre busca con insistencia algunos bocados exquisitos como las frambuesas.

Otro plato predilecto de este auténtico gourmet de los bosques lo constituyen las trufas, que localiza con su fino olfato y desentierra hábilmente. No desdén tampoco las setas, y así se han citado como alimento habitual los cuscos de lobo del género *Lycoperdon* o los abundantes *Boletus*.

El celo y la reproducción

A los cuarenta y dos meses de vida, aproximadamente, el oso pardo macho alcanza su madurez sexual, mientras que la hembra lo hace al cabo de tres años y medio de vida. Desde tiempos remotos, los relatos de cazadores y monteros afirman, de modo tajante, la monogamia del oso y esta condición parece ser la natural en la especie.

La hembra del oso pardo entra en celo tan sólo una vez al año, hacia la mitad del verano y más concretamente en nuestras latitudes durante parte del mes de junio y julio. El macho mantenido en cautividad parece conservar su capacidad fecundadora a lo largo de todo el año, aunque siempre con un máximo en verano. Podemos afirmar, por tanto, que el ciclo sexual del oso pardo es regulado por los estros de la hembra, que inducen en el macho un aumento de su actividad testicular. Poco se conoce sobre el modo en que hembras y machos en celo se encuentran en los lugares de las nupcias. Al parecer, el sentido determinante de tal localización es el olfato. En efecto, los efluvios sexuales de la osa excitan a los machos, impulsándoles a recorrer decenas de kilómetros en pos de la hembra.

La protección del oso

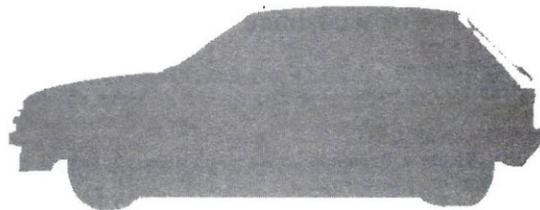
La situación del oso pardo en la Cordillera Cantábrica, similar a la del Pirineo, se caracteriza por la existencia de todo un rosario de pequeños núcleos o «islas» en los cuales viven uno o dos osos como máximo. Ello se debe a que la mano del hombre, en forma de carreteras, núcleos urbanos, zonas de repoblación forestal con especies no autóctonas, embalses, etc., ha creado numerosas soluciones de continuidad entre unos bosques y otros. Esto provoca varios efectos negativos. En primer lugar, la baja densidad de población y las largas distancias entre unos individuos y otros reducen considerablemente la posibilidad de encuentro entre un macho y una hembra en la época de reproducción, porque el nomadismo típico en la especie logra expresarse en toda su magnitud ante las barreras artificiales impuestas por el hombre. En segundo lugar, los pocos individuos de un determinado monte se ven obligados a una constante endogamia, esto es, a reproducirse año tras año entre parientes de línea directa, aumentando así la consanguinidad y los efectos genéticos degenerativos que acarrea en la población.

En resumen, una efectiva protección del oso en España, uno de los últimos reductos de la especie en Europa occidental y, además, enclave de una raza característica (*Ursus arctos pyrenaeus*), de patas casi negras, más oscuras que el resto del pelaje, implica la articulación de toda una serie de medidas urgentes para su protección y conservación.

De sus resultados depende que las futuras generaciones puedan decir con orgullo que nuestro país cuenta entre su fauna con uno de los más bellos e impresionantes mamíferos de la Tierra.



**Reparación en
CHAPA Y
PINTURA**



**CARROCERIAS
RODRIGUEZ PRADO**

Avenida de Pumarín, 21
Teléfono 528 14 44
33001 OVIEDO

PICOS MAS DESTACADOS DE LA CORDILLERA CANTABRICA

ZONA CORISCAO-GILDAR

- Coriscao	2.234 m.
- Vallines	2.145 m.
- Corcadas	2.048 m.
- Gildar	2.078 m.

ZONA DE RIAÑO

- Pico Yordas	1.963 m.
- Peñas Pintas	1.983 m.

ZONA DE PICOS DE MAMPODRE

- Peña de la Cruz	
- Peña del Convento	2.175 m.
- Peña Ten	2.142 m.
- Tiatordos	1.951 m.

ZONA DE SAN ISIDRO

- Peña del Viento y Rapaña	2.000 y 2.022 m.
- Pico Torres	2.104 m.
- Peña Agujas y Toneo	2.155 y 2.094 m.
- Requiñines y Ausente	2.012 y 2.046 m.
- Roldán y Cuerna	2.125 y 2.125 m.

ZONA DE VEGARADA

- Cuerda de Ajo	1.908 m.
- Cumbres de Faro	2.156 m.

ZONA BRAÑACABALLO-CELLON

- Brañacaballo	2.181 m.
- Estornín de Valverde	2.115 m.
- Tres Concejos	2.020 m.
- Cellón	2.026 m.

ZONA DEL MACIZO DE UBIÑA

- Peña Ubiña Grande	2.417 m.
- Picos del Fontán	2.417 m.
- Peña Ubiña Pequeña	2.197 m.
- Peña Cerreos	2.101 m.
- Peña Rueda	2.155 m.
- Ranchón	2.162 m.
- Tamborón	2.024 m.
- Fariñentu	2.176 m.
- Siegalavá	2.117 m.
- Tapinón	2.115 m.

ZONA DE SOMIEDO-BABIA

- Los Búgaros	2.046 m.
- Morronegro	2.152 m.
- Calabazosa	2.115 m.
- Peña de Orníz	2.178 m.
- Picos Albos	2.071 y 2.109 m.
- Peña de la Mortera	2.018 m.
- Llagüezos y Picos Blancos	2.073 y 2.065 m.
- Peña Salgueiro	2.146 m.

ZONA DE SOMIEDO-LACIANA

- Cornón de Peña Rubia	2.188 m.
- Cogollo de Cebolleo	2.089 m.
- Muxavén	2.032 m.
- El Mocosó	1.988 m.

ZONA DE LEITARIEGOS-ANCARES

- Cueto de Arbás	2.007 m.
- Alcornón de Busmore	1.934 m.
- Pico Miravalles	1.969 m.

ZONA DE LA SIERRA DE ANCARES

- Pico Cuiña	1.987 m.
- Mustallar	1.924 m.
- Peñarrubia	1.821 m.

REFUGIOS DE MONTAÑA PERTENECIENTES A LA FEDERACION ESPAÑOLA DE MONTAÑA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

- Refugio El Llano (Quirós). Guardado todo el año. 30 plazas.
- Refugio La Tenerosa (Cabrales). Guardado de mayo a octubre. 48 plazas.
- Refugio Vega Redonda (Cangas de Onís). Guardado todo el año. 68 plazas.
- Refugio Jou de Los Cabrones (Cabrales). Guardado de mayo a octubre. 20 plazas. Nombre: José Ramón Lueje.
- Refugio Vega de Urriello (Cabrales). Guardado todo el año. 96 plazas. Nombre: Julián Delgado Ubeda.
- Refugio Vega de Ario (Onís). Guardado de mayo a octubre. 44 plazas. Nombre: Pedro Pidal M. de Villaviciosa.

NOTA: Precios especiales en pernocta y comidas para montañeros federados.

NUESTRO AGRADECIMIENTO A TODOS
AQUELLOS SOCIOS QUE HAN HECHO POSIBLE
ESTE CALENDARIO Y, TAMBIEN,
A LAS CASAS COMERCIALES
POR SU COLABORACION
CON EL DEPORTE DE MONTAÑA

LA JUNTA DIRECTIVA

Restaurante
Cafetería



Principado

ESPECIALIDADES:
En carnes selectas y pescados.

AMBIENTE AGRADABLE

**DISPONEMOS DE AIRE
ACONDICIONADO**

Telf. 526 36 59 - LUGONES