

PRINCIPADO DE ASTURIAS



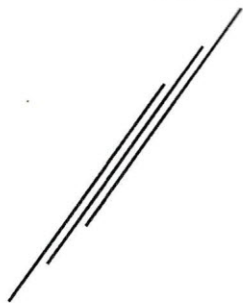
CLUB ALPINO LUGONES

XXV ANIVERSARIO 1970 - 1995



ACTIVIDADES - 95

VEGABAÑO (Sajambre), 23-10-83



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»*

TRAVESIAS Y ASCENSIONES DE MONTAÑA 1995

ENERO

- 15 Pico Toneo, 2.094 m. (Pto. San Isidro)
29 Pico Cabeza de Arco, 1.602 m. (Caso)

FEBRERO

- 12 Actividad de nieve en el Puerto Pajares, montaña sky, etc.
26 Pico San Justo, 1.956 m. (Isoba - León)

MARZO

- 12 Cascadas de Oneta (Villayón)
26 Camino Real de la Mesa. I trayecto.
Torrestio (Babia)-Pto. San Lorenzo (Teverga)

ABRIL

- 9 Travesía Río Cares Posada de Valdeón - Poncebos
23 Travesía Cubillas de Arbás (Arbás) - Brañillín (Lena).

MAYO

- 7 Travesía Nieves (Caso) - Riofabar (Piloña)
21 Travesía Sierra del Aramo (Riosa y Morcín)

JUNIO

- 4 Travesía Sotres - Pandebano - Bulnes - Poncebos (Cabriles).
18 Pico Peña Rueda, 2.155 m. Lindes (Quiros)

JULIO

- 2 Picos, Samelar 2.227 m. y Sagrado Corazón 2.212m (Cabriles).

AGOSTO

VACACIONES

SEPTIEMBRE

- 3 Inicio de la temporada, Pico Mostayal (1.304 m.)
PARRILLADA.
17 Travesía Puerto de la Cubilla - Casa de Mieres -
Meicín - Tuiza (Babia y Lena)

OCTUBRE

- 1 Pico Gildar, 2.073 m. (Pto. Panderruedas).
15 Día del Socio. Memorial Maria Luisa Vigil
29 Travesía Puerto de Vegarada, 1.560 m. - Casomera,
680 m. (Aller).

NOVIEMBRE

- 12 Pico Mofrecho, 867 m. (Onís y Ribadesella)
26 Sardón-Cuevallagar-Loral (Yernes y Tameza) .

DICIEMBRE

- 3 Belén de Cumbres del Club, pico La Fayona 1.056
m. (Morcín)
16 Cena fin de año deportivo.

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.

XXV ANIVERSARIO

PROGRAMA DE ACTOS

-. 1.^a SEMANA DE MONTAÑA

-. EXPOSICION DE FOTOGRAFIAS

-. 2.^a SEMANA DE MONTAÑA

NOTA: Con la debida antelación, los socios serán informados por circular de la fecha y contenido de las actividades programadas para el XXV Aniversario del Club.

1995

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				

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

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

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

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		

DICIEMBRE

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

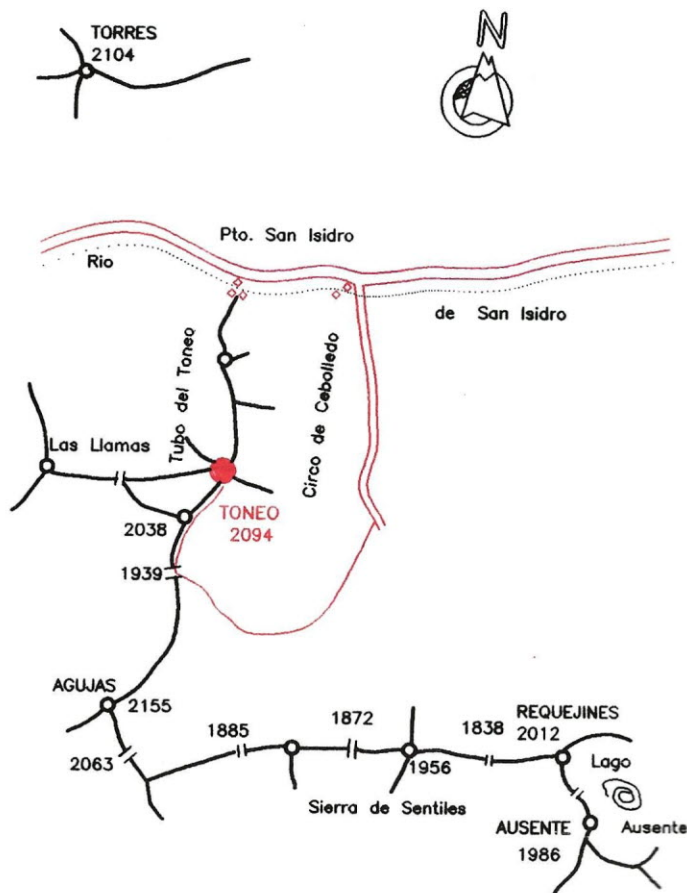


MAJADA

PICO TONEO (2.094 m.) (San Isidro)

Se trata de una cumbre de fácil accesibilidad, a pesar de su altitud, debido a que partimos de la estación de Cebolledo (1.600 m.). Desde aquí, la ruta más cómoda es ascender hasta el segundo poste del telesquí y tirar a mano derecha haciendo zig-zag, hasta alcanzar la collada del Toneo (2.038 m.). De aquí, y ya continuando por la cresta, nos quedan 200 m. hasta llegar a la cumbre, para acceder a la misma hemos de atravesar un pasillo que no ofrece ninguna dificultad, pero con nieve es recomendable tener cierta prudencia.

Una vez en la cumbre y con buena visibilidad, podemos tener vista del puerto de Vegarada, puerto de Tarna y el macizo occidental de Picos de Europa.





Sidra Escanciador, S. A.

Villaviciosa

(Principado de Asturias)

ESPAÑA

MANZAJU

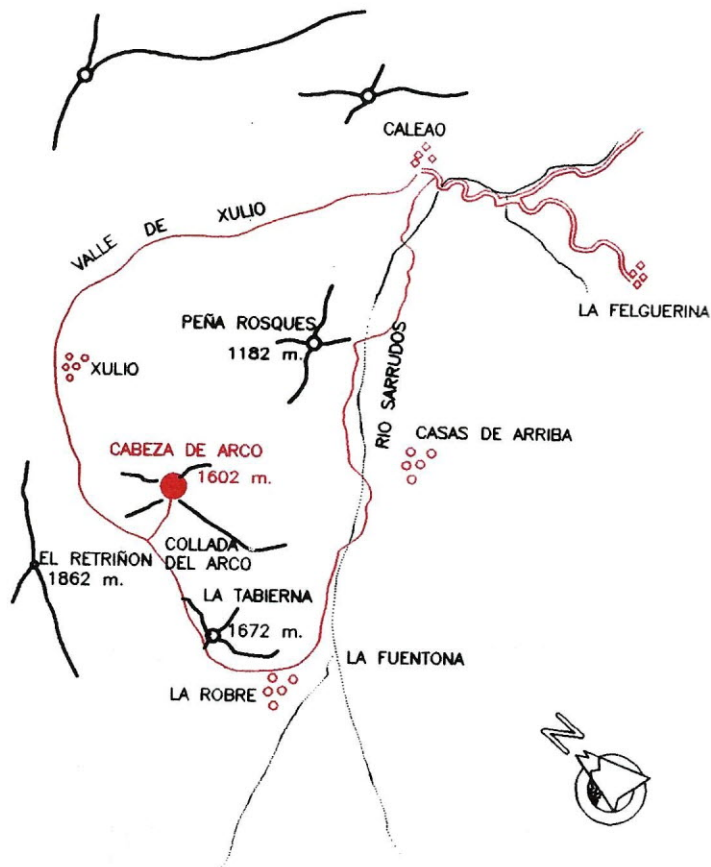
JUGO DE MANZANA

Depósito en Lugones

Telf. 526 09 90

CABEZA DE ARCO (1.602 m.)

CALEAO - (Caso)



Partimos del pueblo casín de Caleao (700 m.) por un camino que se interna en el valle de Xulió. El camino principal termina en una cabaña, donde comienza un sendero de ganado que cruza un arroyo por un estrecho puente, para continuar subiendo hasta la majada de Xulió. Desde esta majada y en pronunciada subida nos lleva a Collada de Arco (1.400 m.) por la que se asciende con bastante facilidad a Cabeza de Arco (1.602 m.).

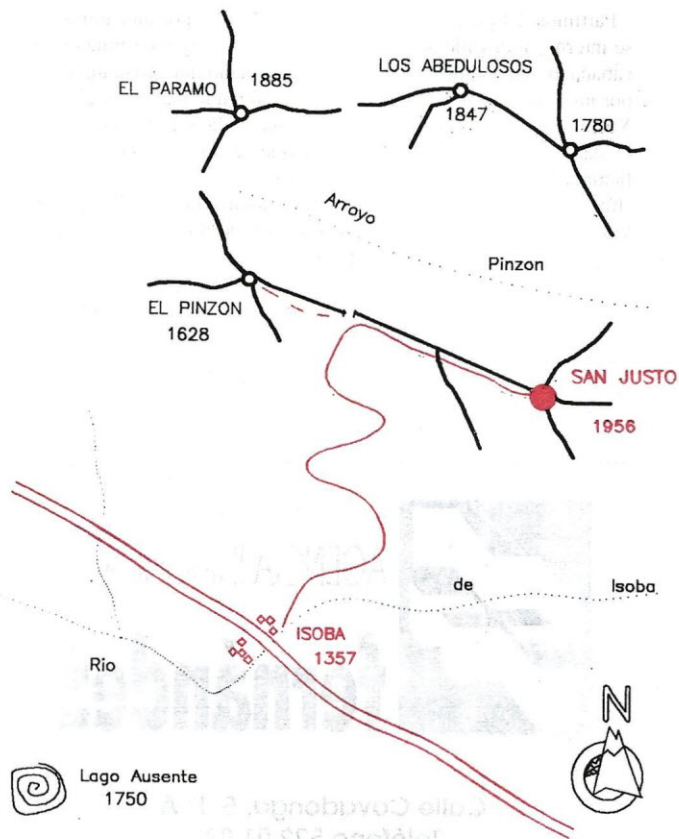
Retornamos a la Collada de Arco, por donde, a través de praderías y majadas, descendemos al desfiladero de Los Arrudos en su comienzo para finalizar en el pueblo de Caleao.

Desde la cumbre de Cabeza de Arco se divisa un amplio abanico de cumbres de nuestra región, destacando El Retriñón (1862 m.), máxima altitud de la zona.

Hayas, robles, castaños, abedules, destacan entre sus especies arbóreas, y corzos, venados, rebecos, jabalíes, zorros, así como águilas o halcones, entre la fauna de esta zona.



Calle Covadonga, 5-1º A
Teléfono 522 01 88
33002 OVIEDO



PICO SAN JUSTO (1.956 m.)

Isoba (León)

Su ascensión se inicia desde el pueblo Leonés de Isoba, a 6 km. del puerto de San Isidro.

Una vez en Isoba (1.375 m.) podemos ascender a la collada Pinzón-San Justo (1.534 m.). Desde aquí la ascensión al San Justo es directa, pues el pico tiene forma redondeada por esta vertiente, de modo que la mayor inclinación está al principio, disminuyendo a medida que llegamos a la cumbre.

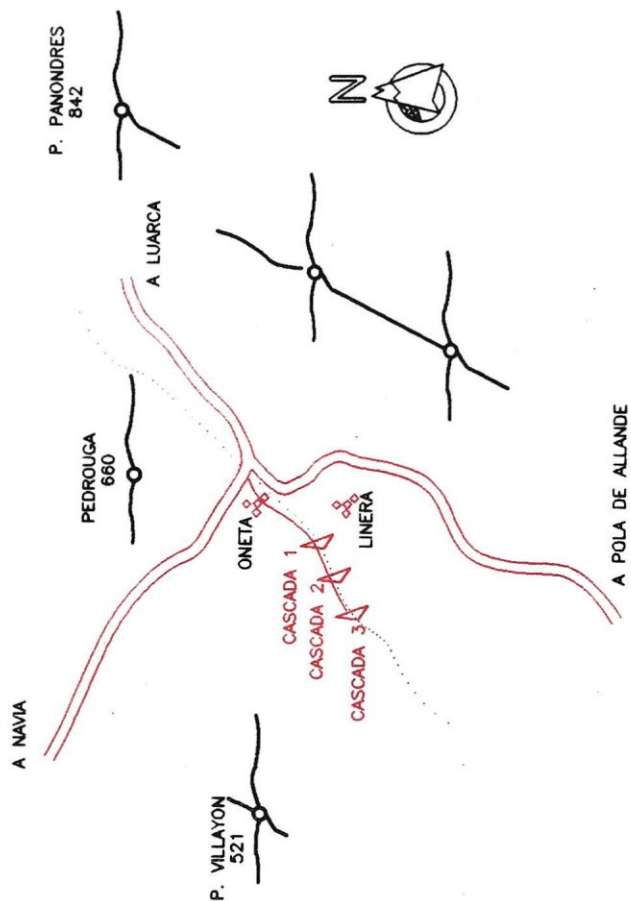
Todo el camino, está recubierto de 'piornos' y 'escobas', que es la vegetación dominante en la zona.

Como opción podemos ascender también el pico Pinzón (1.628 m.).



C/ Leopoldo Lugones, 14

Telf. 526 42 45 - Lugones



CASCADAS DE ONETA (Villayón)

Iniciamos el recorrido desde el mismo pueblo de Oneta. Un camino ancho y totalmente llano, que transcurre al principio entre casas y luego a través de una era, dejando el río a la izquierda y el cementerio a la derecha, nos acercamos a la antigua "fábrica de luz" de Oneta.

A partir de aquí, el cauce del río empieza a estrecharse y la corriente discurre por formaciones rocosas, entre las que se abren numerosos pozos, como el del Diablo, de gran profundidad y peligrosidad por sus remolinos. El río de pronto se esconde y se despeña desde unos 15 m. Es la primera de las cascadas, llamada de Firbia. Es posible descender por un camino hasta el fondo donde se estrella el agua.

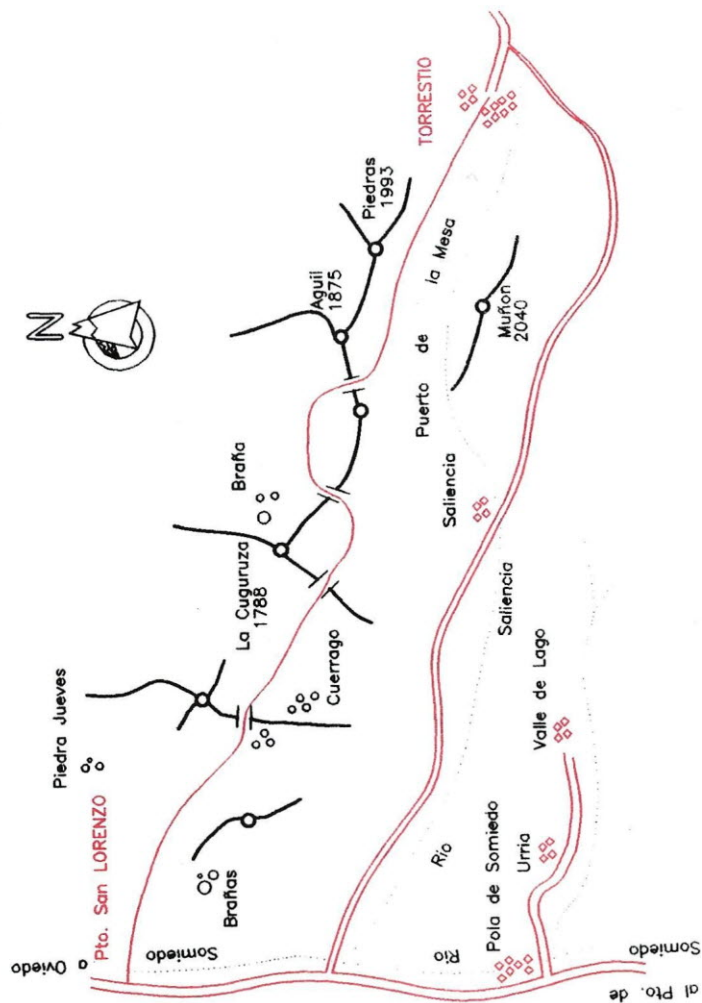
El acceso a la segunda cascada no es tan fácil como a la primera. Se encuentra al final de una gran pendiente, entre frondosa vegetación. No es tan vertical como la primera.

La tercera cascada está más alejada que las anteriores y su acceso es más difícil por su lejanía. Es la más pequeña de las tres.



- Sandwiches
- Hamburguesas

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



TRAVESIA: CAMINO REAL DE LA MESA, I trayecto. TORRESTIO-PUERTO SAN LORENZO (Babia y Teverga)

Desde Torrestío (1.350 m.) seguimos el camino en dirección NO, que sube por el valle de las Partidas, en dirección a los Búgaros. Al cabo de 1,15 horas llegamos al Puerto de La Mesa (1.782 m.).

Pronto llegaremos a la braña de La Mesa y siguiendo la misma dirección NO ascenderemos a un lugar llamado El Muro, donde nos asomaremos a los valles Teverganos.

En esta vertiente continuamos por un camino agradable hasta el Puerto de la Magdalena, donde cruzamos otra vez la vertiente del Valle de Saliencia.

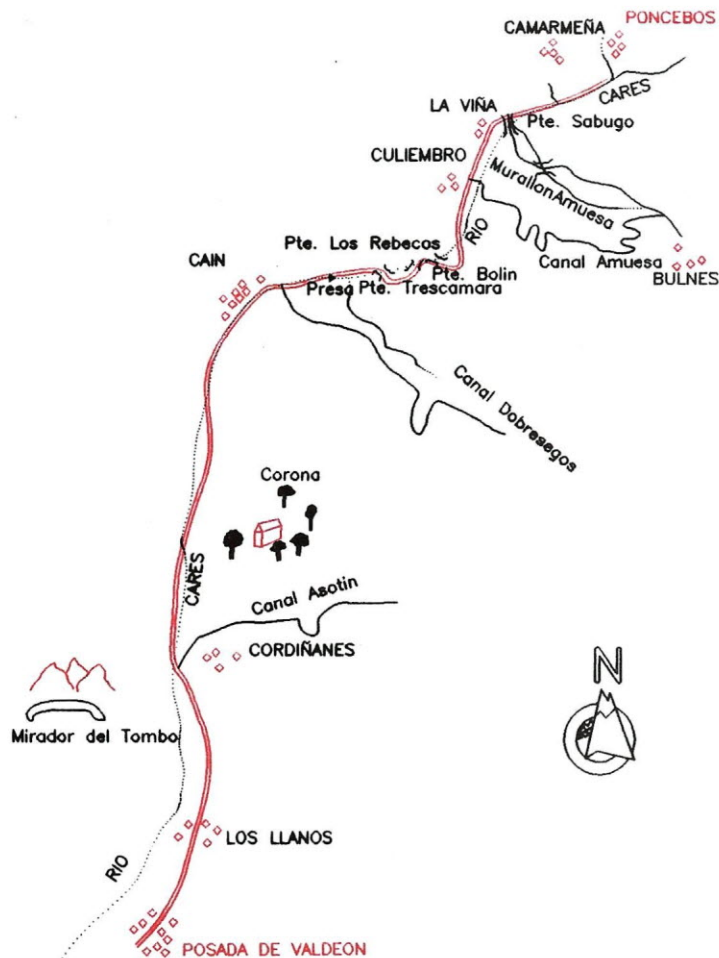
Cuando ascendemos hacia Vega Sedierna, el camino se vuelve incómodo, debido a una zona de vegetación que podemos evitar ascendiendo hasta las proximidades de Peña Negra (1.835 m.). El camino deja esta elevación a su derecha y se dirige al Xuego la Bola, en dirección N-NE, a la braña de Piedra Jueves y después al Puerto de San Lorenzo.

Frankfurt

Restaurante
Bar - Hospedaje

COCINA CASERA

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



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

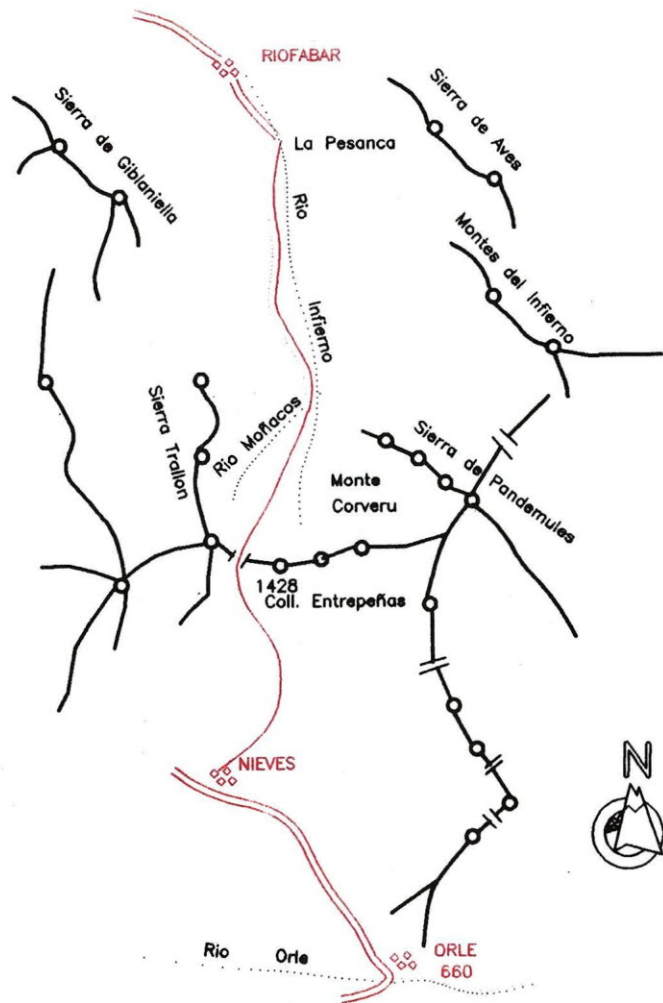
Toda ella discurre por inmejorable camino, casi todo llano. Desde Posada de Valdeón a Cordinanes no hay más que seguir la carretera que sale de la plaza del pueblo. A partir de Cordinanes seguimos para, en poco, llegar al Mirador del Tombo. Unos kilómetros más abajo pasamos al lado de un chorco para cazar lobos. Poco 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 cauce 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.

ELECTRODOMESTICOS

Martinez

IMAGEN - SONIDO - MUEBLE DE COCINA

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



TRAVESIA: NIEVES (Caso) - RIOFABAR (Piloña)

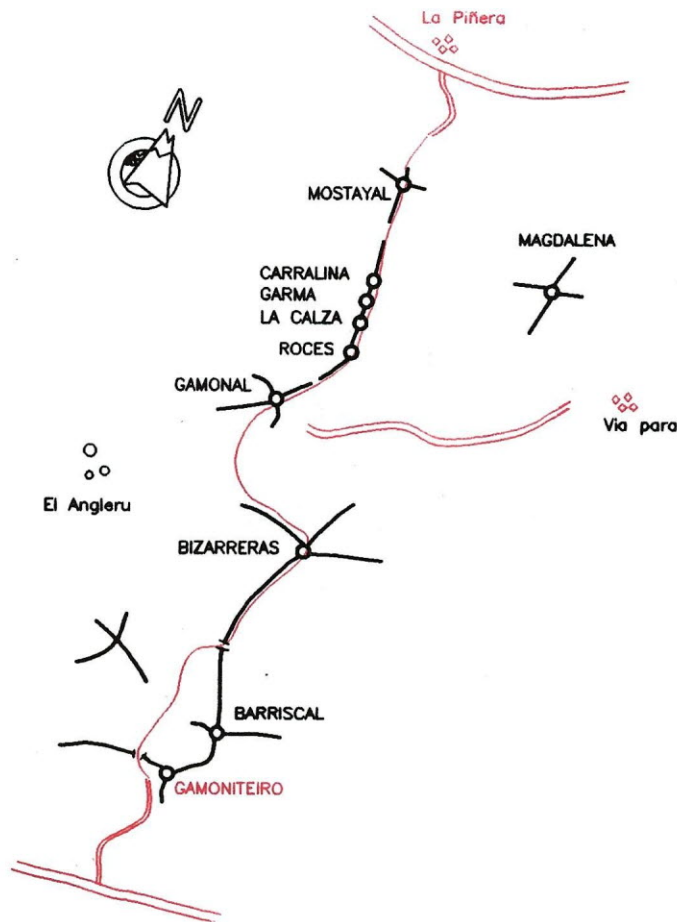
Por la carretera de Caso a Infiesto, llegaremos al pueblo de Nieves, situado a 869 m. de altitud. En dirección N ascenderemos a la collada de Entrepeñas (1.428 m.), desde la cual nos adentraremos en el monte de los Moñacos; hemos de seguir el sendero junto al río Moñacos que nos conducirá a la pista que discurre junto al río Inferno; éste nos llevará directamente a la aldea de Riofabar, donde nos recogerá el autocar.



ASTURIAS, LIMPIA

Tarea de todos

CAMPAÑA DE PROTECCION DEL MEDIO AMBIENTE



TRAVESIA:
SIERRA DEL ARAMO
(Morcín y Quirós)

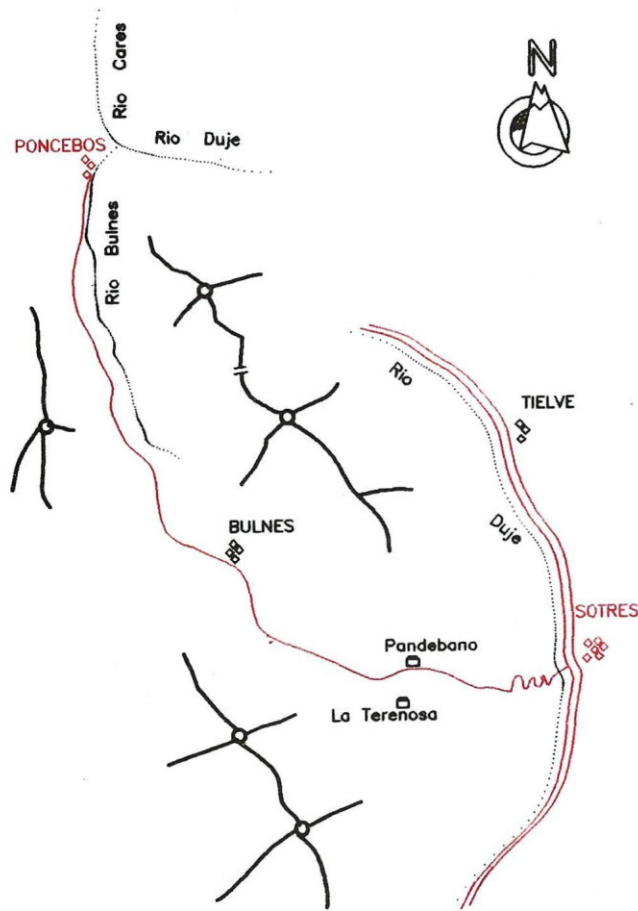
Partimos del Alto de la Cobertoria y tomamos la pista que nos conduce al Gamoniteiro. Una vez aquí comenzamos a descender en dirección N-NO a una amplia vega que se ve justo debajo de la cima del Gamoniteiru. En esta vega tenemos una fuente junto a una pequeña laguna. A partir de aquí solo tenemos que seguir la línea de cumbres, cresteando algunas, ladeando otras. Nada más salir de la laguna, pasamos junto a una majada e inmediatamente, comenzamos a subir por las laderas del pico Barriscal (1.734 m.), continuamos cresteando hacia la cima del Canto Bizarreras, más bajo que el anterior. La siguiente cumbre es la Gamonal (1.712 m.). Siguiendo la línea de cumbres ascenderemos el Pico Rocés, La Garma, La Carralina, etc. hasta llegar a la collada de Pandelaforca, para descender por la majada de Brañace y la Vega Bobies hasta el pueblo de La Piñera.

BAR
LOS PEÑONES

Manuel Mon Peláez

Avda. de Oviedo, 8
 Teléfono 526 05 98

33420 LUGONES (Asturias)



TRAVESIA: SOTRES - PANDEBANO - BULNES - PONCEBOS (Cabrales)

Comenzamos la andadura en la misma carretera de Sotres, en la 'curvona', descenderemos hasta los Invernales de Cabaos, donde tomaremos una pista que nos conduce a la majada de Entremosquines, muy cerca del Collado de Pandébano, punto más alto de toda la travesía (1.212 m.). Alcanzamos el collado en pocos minutos y comenzamos el descenso dejando a nuestra derecha Peña Maín, continuamos el descenso hasta llegar a la majada de Arnandes. Desde aquí podemos, si el día lo permite, divisar el Naranjo. Continuando con el descenso por praderías y caminos, llegamos a una cabaña (Cantiello), donde el camino siempre en descenso, es bueno, pero se hace más fuerte, hasta su llegada al pueblo de Bulnes.

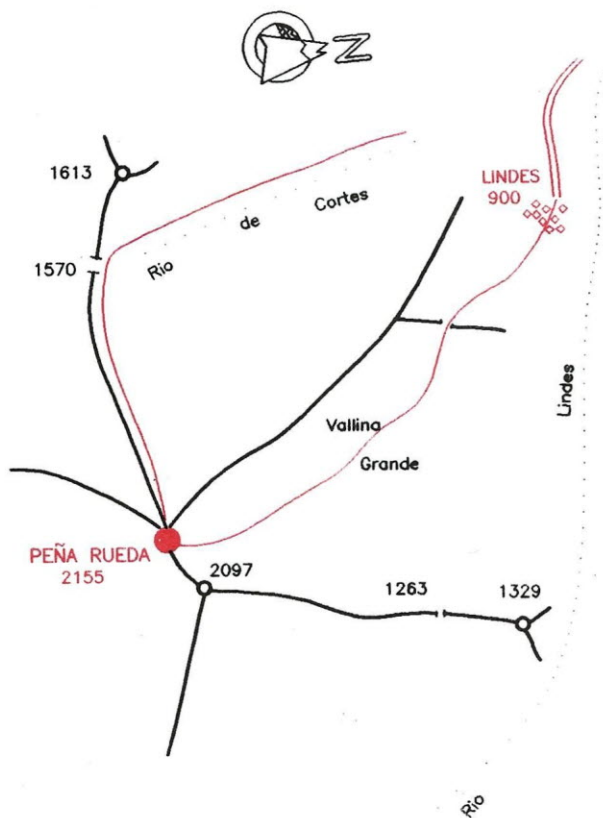
Desde el pueblo, solo es seguir la pista que nos conduce por la riega del Tejo hasta llegar a Puente La Jaya sobre el río Cares, donde termina el desfiladero de Las Salidas. En pocos metros alcanzamos Puente Poncebos, donde damos por finalizada la travesía.

REPUESTOS MANZANAL, S. I.

Recambios y accesorios del automóvil

DISTRIBUIDOR DE MAXMEYER

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



PEÑA RUEDA (2.155 m.) LINDES (Quiros)

Saliendo del pueblo de Lindes (900 m.) iniciamos el recorrido elevándonos SSO por los prados de la vertiente oriental al Collado de la Candona (1.263 m.). Luego bajamos a través del bosque a vadear el río de la Foz Grande y remontamos su curso SO hasta que se abre la garganta en los puertos de Agüería (1.500 m.), lugar con numerosas cabañas.

Dejamos aquí el río encaminándonos por el O a la Collada Lingleo (1.623 m.) donde interrumpimos el rodeo para emprender la subida a la cumbre por su extensa cresta SO. Arriba nos desviaremos a la izquierda para aprovechar el terreno herboso y evitar los tramos rocosos, culminando por el contrafuerte occidental el ascenso a Peña Rueda (2.155 m.)

Volvemos después por nuestros pasos, deslizándonos hacia el Llaguete y la depresión de las Colladietas (1.570 m.). A continuación tomamos la cuenca del río de Cortes y al penetrar en el Monte el Escureo damos un último giro E para llegar de nuevo al pueblo de Lindes.

bar
Sama

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

Cuida la montaña

XXV AÑOS DE MONTAÑA



PEÑA SALÓN, 1244 m (Ponga), 6-2-94



PEDROVEY A (Quirós) 1980

TU DETALLE DE SIEMPRE



Flores
Ana

INSTALACIONES COMERCIALES
TODA CLASE DE ADORNOS FLORALES
PLANTAS - CORONAS - NOVIAS

SERVICIO A DOMICILIO
SERVICIO INTERFLORA

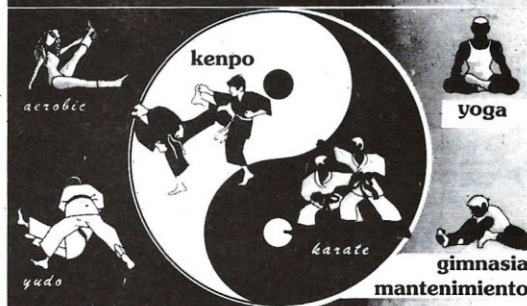


CENTRO CIVICO COMERCIAL

e/ Comandante Caballero, s/n - local 13 - 14
Teléfono: 523 13 71 * Fax: 523 89 92
OVIEDO

GIMNASIO

YIN-YANG



SAUNA



SOLARIUM

Rafael Sarandeses :: Teléfono 526 36 27
LUGONES

PICO SAMELAR - SAGRADO CORAZON SOTRES (Cabrales)

Desde Sotres (1.050 m.) por la pista de Tresviso, pronto se llega a remontar la majada de los invernales de la Caballar (1.236 m.), continuando hacia el SE por la misma pista hasta el Jito de Escarandi, donde se girará al S por aquella pista minera que pasa por encima de la majada de La Jazuca, Canal de Las Vacas y desemboca en el antiguo Casetón de Andara, último reducto de las minas de blenda.

Arriba y al E tenemos la cresta del pico Mancondiu (1.999 m.), se toma rumbo al SE atravesando algunas llambrias fáciles para pasar por las ruinas de las minas de la Providencia y embocar a las Vegas de Andara cruzándolas siempre al E para encontrar una pista que sube en múltiples revueltas por la Cuesta de la Escalera y ganar la collada de San Carlos (2.050 m.), donde desemboca desde la vertiente contraria la canal del mismo nombre. Aquí se gira un poco hacia el NE por una amplia y suave loma que nos lleva directamente a la cumbre del Pico Samelar (2.227 m.).

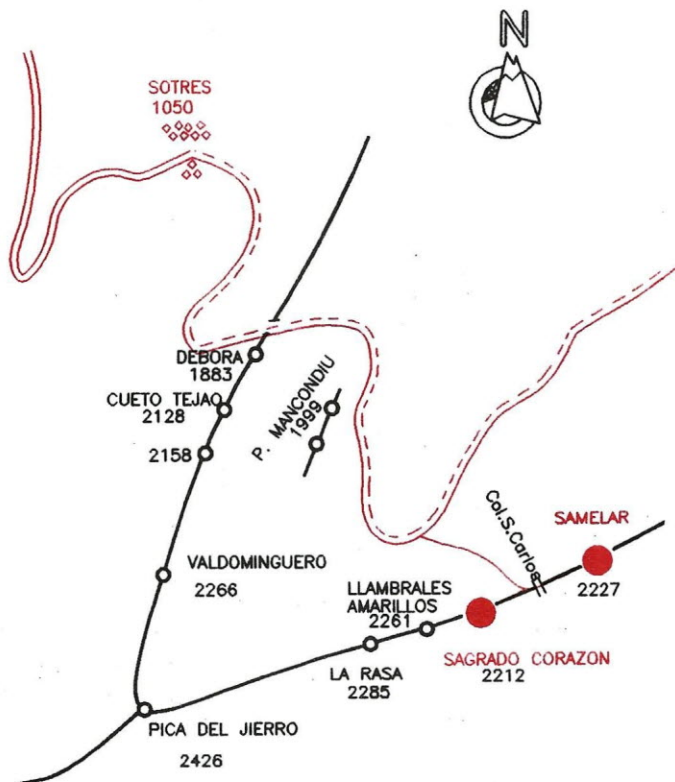
Retrocedemos de nuevo a la Collada San Carlos para seguir al S por la senda de las Esclavas, remontar la loma de la izquierda hasta desembocar en la cumbre del Pico Sagrado Corazón (2.212 m.).

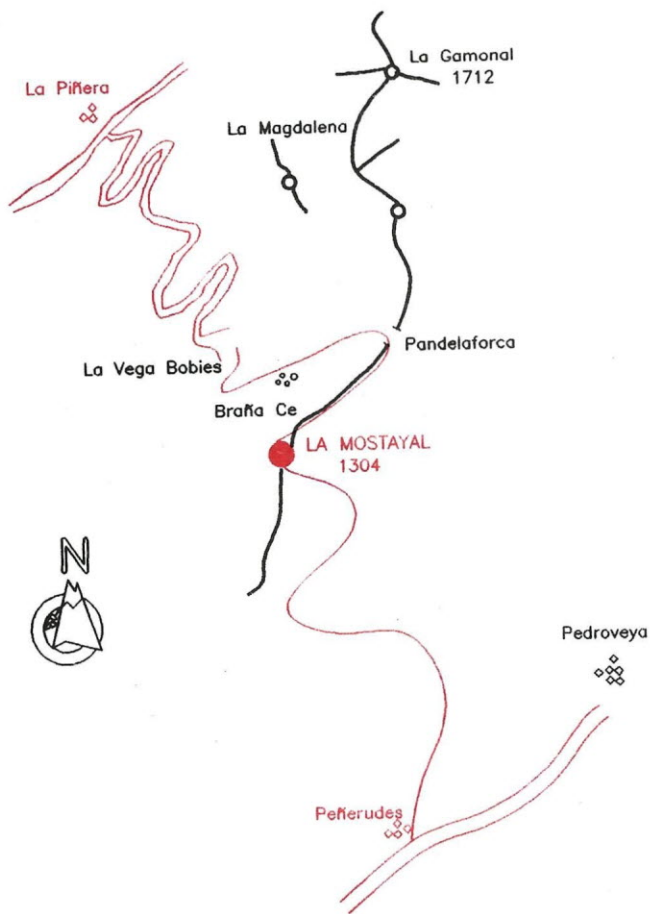


CAFETERIA-RESTAURANTE

Menú del día y a la carta

Avenida de Oviedo, 73
Telf. 526 37 46
LUGONES





PICO LA MOSTAYAL (1.304 m.) (Morcín)

Partiendo del pueblo de Peñerudes (601 m.) hacia el S, se toma a la salida del pueblo el camino que asciende a la misma falda de la sierra, después de haber rebasado las praderías de Vargás.

Aquí se coge un sendero que sube por la vertiente NO, atravesando por Cantu El Mayau, para vencer una suave collada y ganar las camperas de la majada de la Vega.

Bordeándola por la izquierda, se cogen las suaves laderas, en ascenso continuo, a remontar la cresta de la peña y seguir por toda la cumbra, hasta coronar lo más alto de la Mostayal.

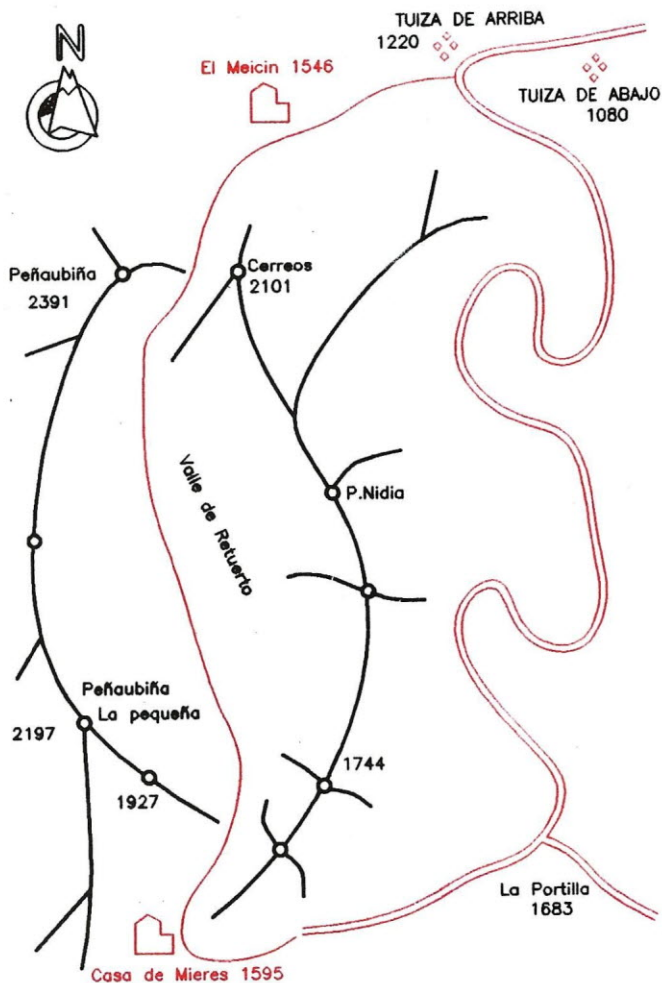
El regreso lo realizaremos por la otra vertiente de la peña, hacia la collada de Pandelaforca (1.104 m.), para seguir descenso hacia la majada de Brañacé con sus cabañas y llegar a la Vega Bobies (940 m.).

Descenderemos por toda la pista hasta el pueblo de la Piñera, donde nos recogerá el autocar.



Menú del día y carta

CAFETERIA CENTRO COMERCIAL Telfs.: 526 44 10
HELADERIA 526 44 11
RESTAURANTE **AZABACHE** LUGONES - SIERO



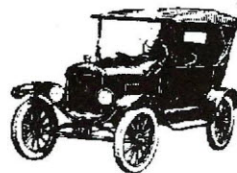
TRAVESIA: PUERTO DE LA CUBILLA-CASA MIERES- MEICIN-TUIZA (Lena y Babia)

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 Caballo. Efectuamos ahora un leve descenso a la Vega de Candioches donde se encuentra el sumidero del arroyo; aquí continuaremos por las praderas de Retuerto, dirección ONO, donde encontraremos dos fuentes, para seguir al alto de Terreros (1.933 m.) y desde este punto y en pronunciado descenso, llegar al refugio del Meicín (1.545 m.) donde encontraremos agua.

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

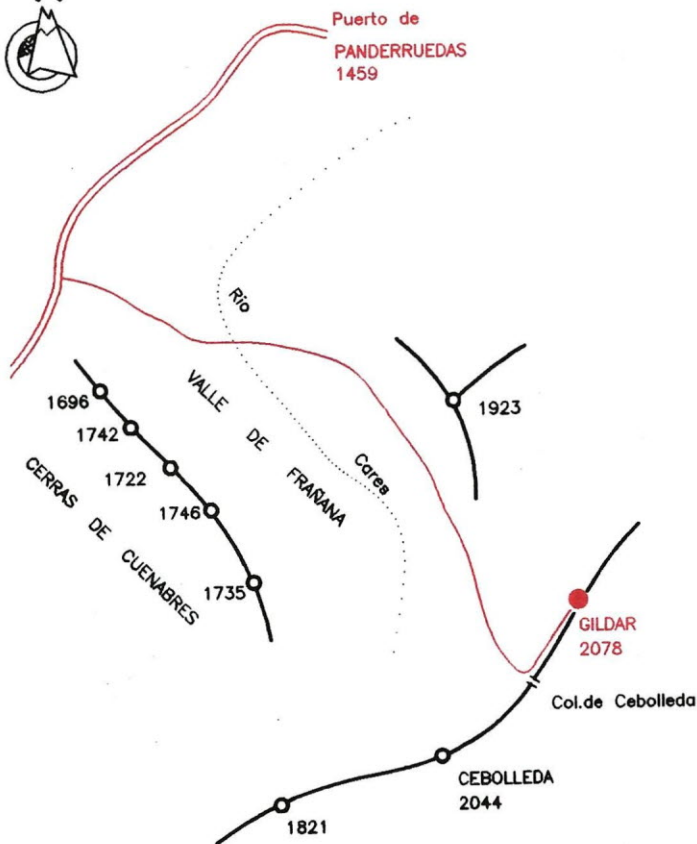
TALLER
ELECTRICO
DEL
AUTOMOVIL
Y
ELECTRONICA



TUDOR
FEMSA
BOSCH

CIMA

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



PICO GILDAR (2.078 m.) (Valdeón)

Es la cumbre más alta de la zona. Partiendo del collado de Panderruedas y siguiendo la carretera 1 km., encontramos el valle de Frañana, nos desviamos, a nuestra izquierda, por una zona de monte bajo y alguna pradera. Remontamos el río, primero campo a través y luego por un sendero que discurre por su orilla izquierda, según subimos. A la mitad de la ascensión encontraremos un grupo de cabañas (1.600 m.), desde aquí tenemos que abandonar el camino, para dirigirnos a la collada que separa el pico Gildar de el pico Cebolleda (2.050 m.), desde aquí y cresteando hacia la izquierda, se alcanza la cumbre.

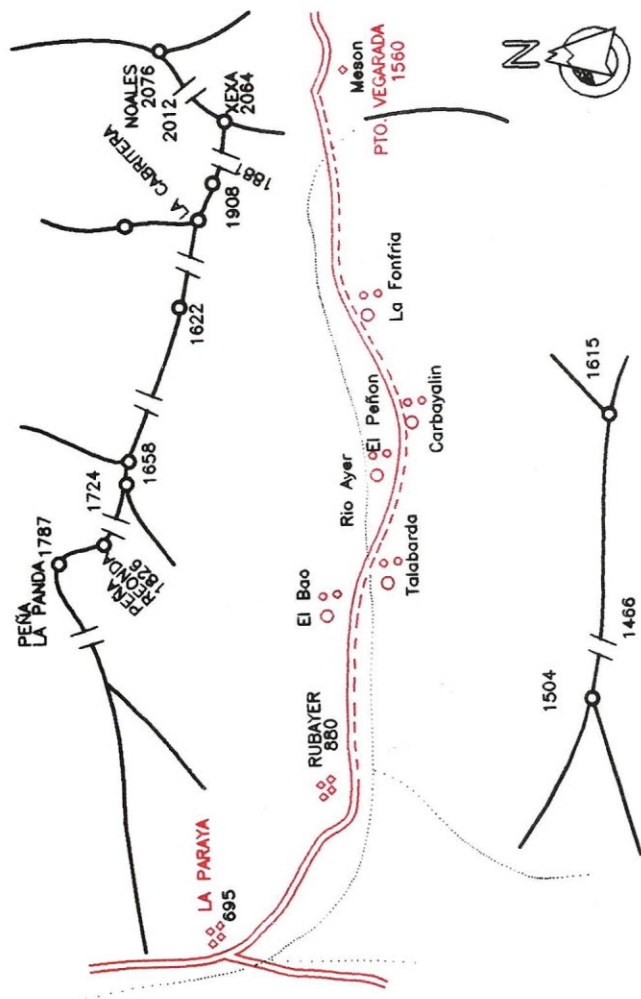
FERRETERIA

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

PTO. VEGARADA (León) - LA PARAYA (Aller)

Partimos del Puerto de Vegarada (1.560 m.) en dirección O por una marcada senda que nos llevará hacia la vega La Brañuela, donde tenemos que coger el camino de la izquierda. Siguiendo por la misma senda y siempre en descenso, encontraremos las majadas de La Fonfria, donde en sus inmediaciones encontraremos agua, Carbayalín, El Peñón, Talabarda, también con fuente, El Bao, etc. hasta llegar a la mas grande de todas, Casacorral, ya en las inmediaciones de Rubayer (880 m.), donde comienza las denominadas Foces de Rubayer. Desde aquí y ya por pista o carretera, descenderemos a Entruiyo, siguiendo por las Foces, llegamos a su final La Paraya (695 m.), donde terminará nuestra andadura.

TODO EN DEPORTES

DEPORTES
Prieto

FUTBOL EQUIPACIONES
PESCA
CEBOS NATURALES MAR Y RIO
CARABINAS AIRE COMPRIMIDO

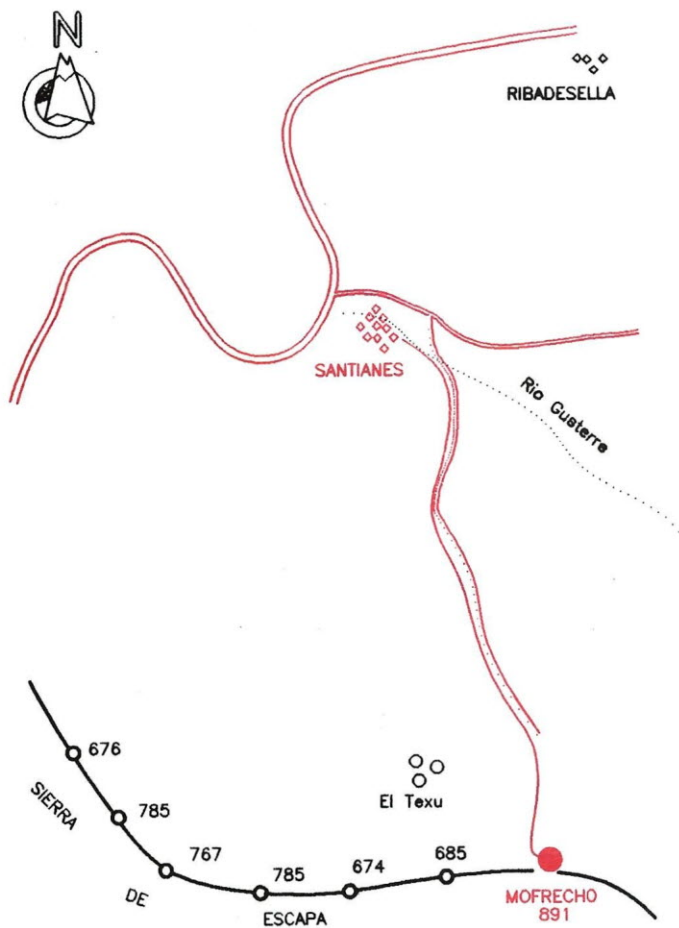
Avenida Gijón, 14 Telf. 526 56 96
LUGONES

PICO MOFRECHO (891 m.) (Llanes-Onís)

Situados en el pueblo de Santianes, 4 km. antes de Ribadesella, en la carretera general, se toma un camino que atraviesa el pueblo en dirección SE saliendo por la parte alta para seguir hasta la primera curva del mismo, donde se deja para continuar por un sendero que va paralelo a la orilla del río Güsterré, internándose en una zona de espeso bosque, por el que avanza hasta el fondo del valle, donde gira a la izquierda elevándose por el monte menos forestado, y así ganar una pequeña campera llamada majada Jelguerosu. Continúa la senda por la izquierda de las cabañas a ganar unas praderías, que dan paso a una verde collada llamada El Texu. A partir de aquí la senda desaparece, pero el terreno es de fácil andar y sólo hay que ascender en dirección S, acometiendo la Peña por una especie de canal abierta de suave roca y pastizal, que sale directamente al canto del cordal, muy cerca de la cima del Mofrecho (891 m.).

El regreso lo podemos hacer por el mismo sitio.

LA BASURA EN LA MONTAÑA EMPAÑA



SARDON-CUEVALLAGAR-LORAL (Yernes y Tameza)

Partimos del pueblo de Sograndio (625 m.) por un camino con dirección N, que cruza todo el valle de la Carrozal. Pasada la fuente de la Babecha, el camino se bifurca, tomamos el de la derecha, que nos lleva, por fuertes repechos a la majada de La Espina (820 m.). En este punto el camino se vuelve a bifurcar, siendo mejor el de la derecha, por ser más descansado, enseguida llegamos a la collada de Fuente Prieta, donde se toma al N, el marcado sendero, que nos lleva a las cabañas del Ranón. En el camino principal, tomamos un atajo, dirección N, donde llegaremos a la cumbre, para seguir cresteando y ganar la cumbre del Sardón o Pedregal (1.120 m.). Descendemos por el camino en dirección a la loma de Pigurices (1.161 m.), para llegar a la vega de Cuevallagar (1.025 m.).

Por encima de la misma enseguida se gana la Fuente Cimera, con abundante agua. Desde la misma solo queda remontar la cumbre del pico La Loral (1.247 m.).

El regreso lo haremos por el mismo camino.

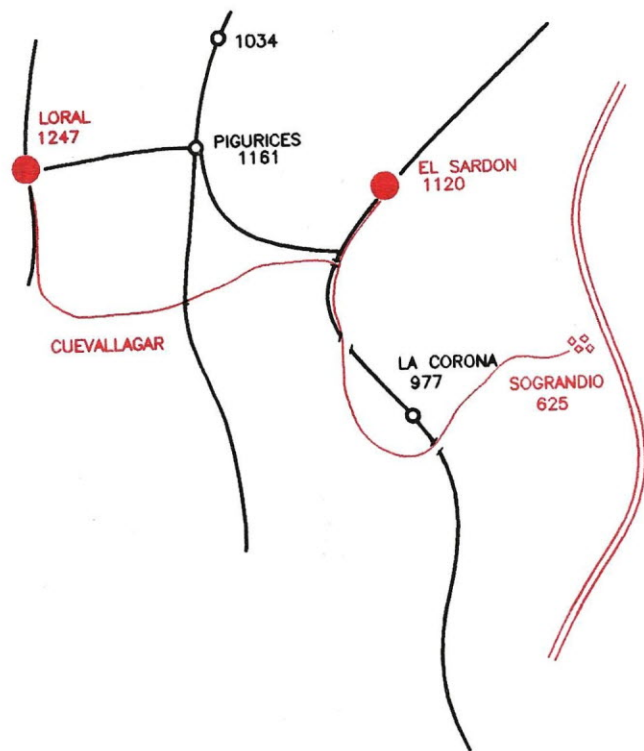
Flores
Ana



González Besada, 23
Telf. 525 10 34
Fax 527 33 09

Fitoria, 53
Telf. 528 31 32

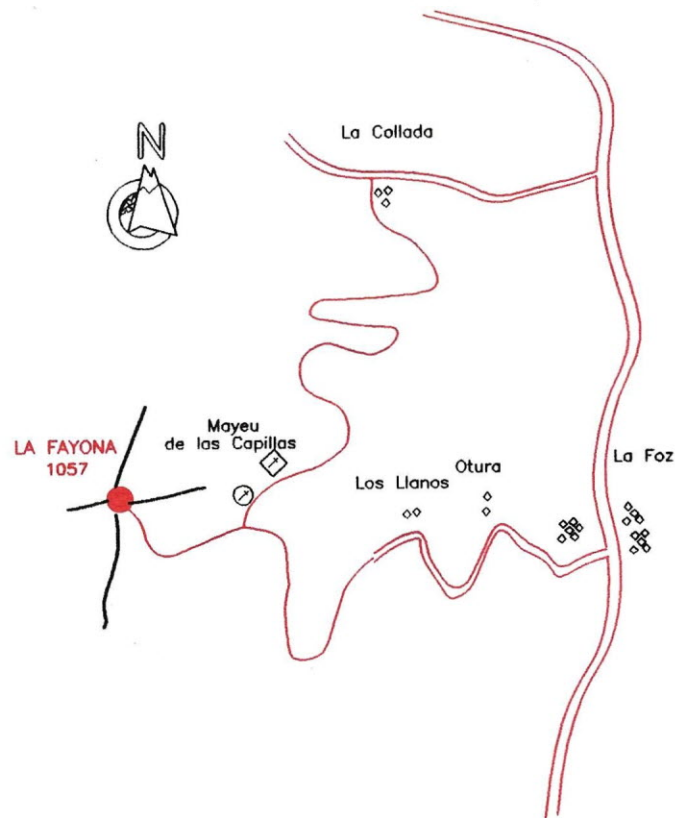
El Fontán - OVIEDO



PICO LA FAYONA (1.056 m.)

(Morcín)

BELEN DE CUMBRES



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

Retrocederemos unos metros en la carretera para internarnos por una senda de montaña, al O; la pendiente es pronunciada toda la ascensión, hasta la majada donde se encuentran las capillas (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 en ligero descenso al principio y ascenso después, coronaremos el Pico La Fayona (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 pueblos de Los Llanos y Otura; en este descenso se puede ver la Peña La Figarona (antigua escuela de escalada del Club), llamada así ya que 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.

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)



ACTIVIDADES

- * Cursos de iniciación al piragüismo turístico
- * Actividades combinadas piragua y bici
- * Descenso de ríos
- * Viajes en canoa
- * Actividades de fin de semana
- * Descenso de cañones
- * Rutas en piragua
- * Actividades de tiempo libre
- * Alquiler de material
- * Rutas a caballo

INFORMACION Y RESERVAS

ALBERGUE DE SERANDINAS

Boal - C. P. 33726 - PRINCIPADO DE ASTURIAS

TURISMO ACTIVO

C/ Pico Meras, 4 - 1º C - Pravia

C. P. - 33120 - PRINCIPADO DE ASTURIAS

Tfnos. (98)5822821 - 5588216 - 5978146

(Personas de contacto: Inma y Kaly)

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 oculares, 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.

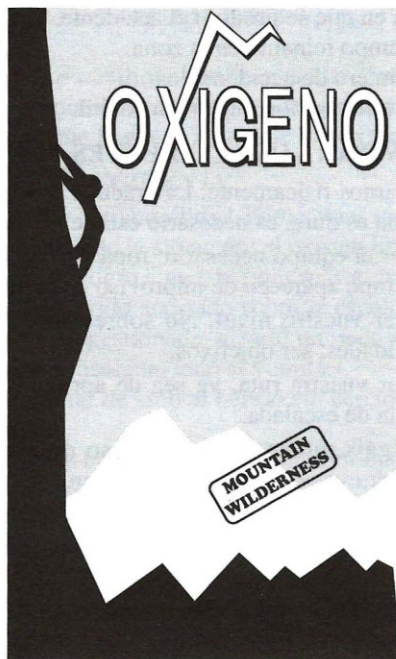
DE QUE MANERA DAREMOS EL AVISO

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

- Prepararnos 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 (Cabrales)	(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



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)

SERVAL SILVESTRE

Nombres asturianos: Serval silvestre, Capurrio, Escornabois.
Nombres castellanos: Serval de cazadores, Serval silvestre.
Nombre científico: Sorbus acuparia.

El serval silvestre crece en Asturias, fundamentalmente, sobre sustratos ácidos; es frecuente, por tanto, en la zona de valles y montañas de Occidente y algo menos, del centro, apareciendo generalmente acompañando a los abedules en la alta montaña o a las hayas, un poco más abajo, si bien no es extraña su presencia incluso en los robledales.

En Asturias no suele superar los 10 metros. El tronco es generalmente recto hasta su ramificación, a media altura. Las ramas son ascendentes, dando una copa ovoide, abierta y a veces, irregular. La corteza es, en los ejemplares jóvenes, lisa y gris plateada; después se hace algo más parda y, finalmente, un poco reticulada, con pequeños salientes escamosos. El crecimiento es bastante rápido durante el corto período de tiempo favorable de la alta montaña; la longevidad más bien reducida.

Las yemas son muy patentes, grandes (15 a 17 milímetros), con el ápice curvado y las escamas muy pubescentes. Las hojas son caducas, alternas, compuestas imparipinnadas, con 11 a 17 folíolos largos y con el margen aserrado; el tamaño de la hoja es de hasta 20 ó 22 centímetros de largo por 11 ó 12 de ancho y el del foliolo hasta 5 ó 6 centímetros de largo por 1,5 ó 2 de ancho.

Las flores aparecen en mayo o junio; son blancas, pequeñas, con olor desagradable y agrupadas en corimbos de 11 a 15 centímetros de diámetro en el extremo de las ramas; tienen 5 sépalos, 5 pétalos y numerosos estambres. Los frutos aparecen en los mismos grupos en septiembre-octubre; son casi esféricos de hasta 1 centímetro de diámetro, lisos de color rojo. Después de la caída de la hoja permanecen en el árbol mucho tiempo doblando por su peso las ramas en que se asientan y constituyendo un excelente alimento para los pájaros.

La madera es bastante clara (varía de casi blanca a pardo-rosada), entre dura y muy dura, es además resistente al desgaste, por lo que se usó para rodillos, husos, puntas o ejes de molino, mangos de herramientas, etc.



POL. IND. PUENTE NORA
C/. BASILIO CASTRO, Nº 1
33420 LUGONES - SIERO

TEL. (98) 5265546
FAX (98) 5265098
PRINCIPADO DE ASTURIAS

*PEGATINAS
*MECHEROS
*BOLIGRAFOS
*LLAVEROS
*PIN'S - TROFEOS
*POSAVASOS
*PORTATACOS
*RELOJES PARED
*PARAGUAS

*GLOBOS
*CAMISETAS
*GORRAS
*POLOS - SUDADERAS
*TARJETAS DE PLASTICO
*CALENDARIOS SOBREMESA
*BILLETERAS
*PORTAMATRICULAS
*AGENDAS

* DISEÑOS Y REGALOS DE EMPRESA, ETC.

ARBOLES Y ARBUSTOS



SAN JUANIN O ALIGUSTRE

Nombres asturianos: San Juanín, Aligustre, Ligustre.

Nombres castellanos: Aligustre, Alheña.

Nombre científico: Ligustrum vulgare.

El San Juanín aparece tanto en bordes y claros del bosque como en caminos, límites de fincas, etc. o incluso a veces cultivado. Prefiere, en general, los ricos suelos calizos en las zonas litoral y de valle.

Casi siempre es un arbusto de tamaño medio y sólo en ocasiones alcanza el porte de un pequeño árbol. El tronco es más o menos recto y la corteza bastante lisa y pardo grisácea.

Las hojas opuestas y con peciolo cortos, caducas, aunque si el invierno es suave permanecen casi todas, lustrosas, verde oscuro por el haz y más claro por el envés, glabras y bastante fuertes; la forma varía de lanceoladas a ovaladas y el borde es entero; el tamaño suele ser de 3 a 6 centímetros.

Las flores aparecen a partir de junio en pequeños grupos al extremo de las ramas; son blancas y muy olorosas. El fruto es una baya esférica de 5 a 7 milímetros y color negro, que madura al final del verano y permanece hasta bien entrado el invierno sin caerse; es tóxico.

La madera varía en su color, desde blanco-amarillento a tono marfil. Es dura, densa y elástica; se trabaja muy bien y tiene un pulido hermoso. Usada para pequeños trabajos en tornería y talla, dada su elevada resistencia. Gracias a su elasticidad también se emplean sus ramas en cestería. Aunque tiene propiedades astringentes, su uso no es recomendable a causa de su toxicidad; el jugo de los frutos fue empleado antiguamente para oscurecer el vino (técnica sumamente peligrosa) y para teñir el cuero.

HAYA

Nombres asturianos: Faya

Nombres castellanos: Haya

Nombre científico: *Fagus sylvatica*

En Asturias las hayas crecen en la zona de montaña, desde unos 600 ó 700 metros hasta los 1.500 m.; aunque a veces baja a zonas inferiores. Es indiferente el sustrato, apareciendo como frecuente en las montañas de Oriente, Centro y Occidente, prefiriendo las laderas umbrías con suelos húmedos y los lugares con abundantes nieblas para mejor protegerse de la abundante transpiración de sus hojas. A este tipo de bosque se le denomina hayedo, fayedo, fayeu o faedal.



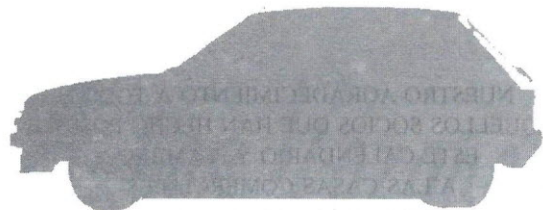
Árbol muy elevado, de hasta 35 m. aunque excepcionalmente puede llegar a los 40, con perímetro del tronco de hasta 6 m.; dicho tronco es generalmente recto y ramificado a media altura si el ejemplar vive aislado, y más arriba si en el interior de un denso bosque; la copa es redondeada en el primer caso y más apuntada en el segundo. La corteza es lisa incluso en árboles viejos, y de color grisáceo cinicento o blanquecino, con un cierto tono plateado. Las raíces son fuertes, pero superficiales. El crecimiento es muy rápido en los primeros años, si las condiciones ambientales son favorables. La longevidad es, en condiciones muy favorables, de 300 años o algo más.

La yema es muy característica e inconfundible, de unos 2 centímetros, delgada, con el extremo apuntando y provista de muchas escamas bien visibles. La hoja es de tamaño variable, de 5 a 10 por 3,5 a 6 centímetros, con un peciolo de 1 a 1,5 cm. pubescente. La forma es ovalada o elíptica, apuntada en el extremo; el borde es ligeramente ondulado y tiene de 6 a 9 pares de nervios secundarios casi paralelos. En la primavera son de color verde claro y ligeramente pubescentes; en el verano se hacen más oscuras; en el otoño, antes de caer, adquieren unas hermosas tonalidades de ocre y pardos que varían desde amarillo hasta anaranjado o incluso rojo vivo y que dan al hayedo un aspecto bellissimo.

Las flores salen cuando las hojas; las masculinas se presentan en pequeños grupos colgantes de un pedúnculo de unos 2 cm. semejando una esfera de estambres de color amarillo pálido. Las femeninas nacen en el mismo árbol, agrupadas de 1 a 3 sobre un pedúnculo tieso, corto y pubescente, y envueltas en un involucre dividido en cuatro valvas.

El fruto madura a finales de verano o principios de otoño y está formado por 2 ó 3 nueces brillantes, largas, de color pardusco, trígono y con las aristas bien marcadas, que aparecen en el interior de una cúpula leñosa que se abre en cuatro valvas y está provista de fuertes salientes espinosos pero no punzantes.

Reparación en CHAPA Y PINTURA

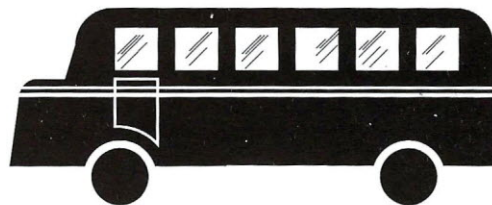


CARROCERIAS RODRIGUEZ PRADO

Avenida de Pumarín, 21
Teléfono 528 14 44
33001 OVIEDO

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



Autos Vázquez



• **BODAS · EXCURSIONES**
• **AUTOPULLMAN DE GRAN LUJO**

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

NOTAS

Restaurante
Cafetería



Principado

ESPECIALIDADES:
En carnes selectas y pescados.

AMBIENTE AGRADABLE

**DISPONEMOS DE AIRE
ACONDICIONADO**