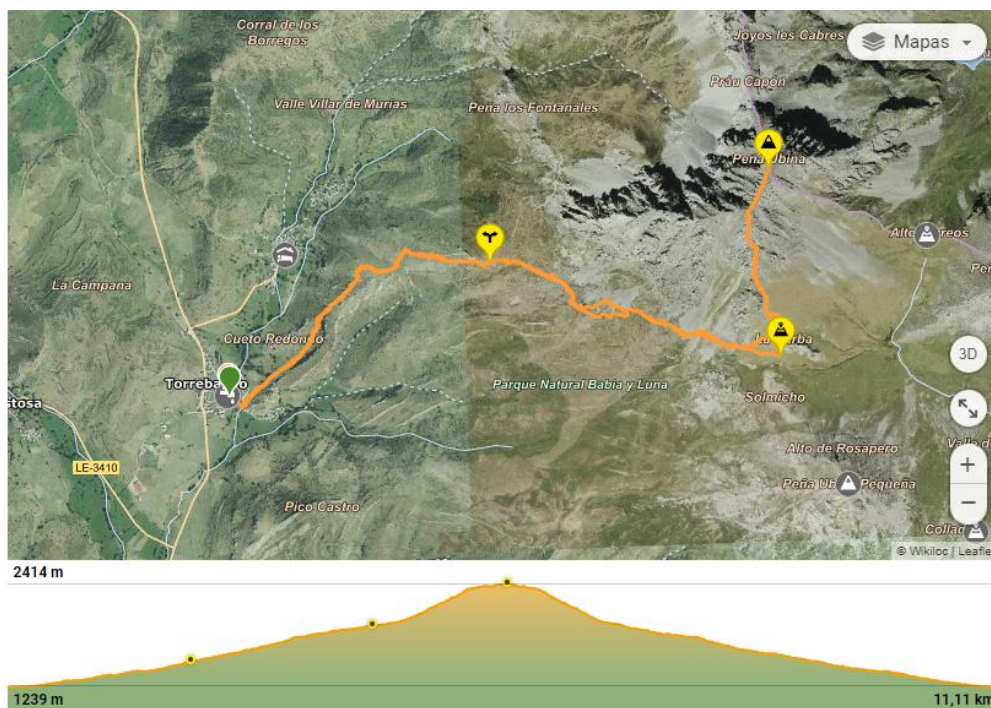


DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ascensión desde el pueblo leonés de Torrebarrío (1.230 mts.) a la Peña Ubiña (2.417 mts.). Ruta **difícil y exigente** que requiere estar habituado a itinerarios de montaña. La ruta parte de Torrebarrío, discurre en sus inicios por pista y continúa por senderos hasta el collado del Ronzón a 1.978 mts. A partir del collado la ruta se adentra por la cara Sur de la Peña Ubiña a través de pedreros y canalizos, en los que esporádicamente hay que realizar alguna trepada. Una vez alcanzada la cresta (2.382 mts) la ruta sigue hasta llegar la cumbre (2.417 mts). Estimamos que el grupo pueda emplear unas 3 horas y media a 4 horas en la subida, y sobre unas 2 horas y media en la bajada, sin contar paradas.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



TRACK DE LA RUTA

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/pena-ubina-desde-torrebarrío-14807817>

VALORACIÓN MIDE

Ascensión a Peña Ubiña desde Torrebarrío			
horario	5h 15'	 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1250 m	 3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1250 m	 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	0,0 Km	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta		
Condiciones de verano, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2024.			

MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

Medio. Severidad del medio natural	- El medio no está exento de riesgos - Hay más de un factor de riesgo - Hay varios factores de riesgo - Hay bastantes factores de riesgo - Hay muchos factores de riesgo
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	- Caminos o cruces bien definidos - Sendas o señalización que indica la continuidad - Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales - Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza - La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que burlar
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	- Marcha por superficie lisa - Marcha por caminos de herradura - Marcha por sendas erosionadas o terrenos irregulares - Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio - Requiere pasos de escalada para la progresión
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	- Hasta 1 h de marcha efectiva - Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva - Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva - Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva - Más de 10 h de marcha efectiva

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades. Más información: www.euroamedia.info

 La práctica deportiva en entornos naturales, particularmente en la montaña, no está exenta de riesgos. Aunque la prioridad del Club es garantizar la seguridad y salud en todas las actividades, es importante señalar que no podemos garantizar la seguridad absoluta. Por ello, nos comprometemos a establecer un nivel de seguridad aceptable y a realizar actividades que presenten riesgos asumibles para los participantes.

Es por esto que la Junta Directiva y responsables de la organización de la actividad, se reservan el derecho a **modificar o anular** la ruta prevista, por causas de fuerza mayor (meteorología, nivel, de los participantes, etc.) así como como el **derecho de admisión** para los participantes de la actividad que no cumplan con el **equipamiento obligatorio** exigido para el desarrollo de la misma.



HOJA DE ACTIVIDAD PEÑA UBIÑA

15/06/2024

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Calzado: Se recomienda botas de montaña. Los zapatos de montaña o las zapatillas tipo Trail solo para expertos.	OBLIGATORIO
Mochila con una capacidad máxima de 30 litros de capacidad. Nota: Se requiere una mochila adaptada a la actividad.	OBLIGATORIO
Ropa según sistema de 4 capas adaptada al pronóstico meteorológico. Nota: <u>1ª capa base</u> , camiseta manga larga o corta, técnica y transpirable; <u>2ª capa</u> , para aislamiento muy dinámico, tipo forro polar o similar ligero; <u>3ª capa</u> externa/interna para aislamiento menos dinámico: tipo Primaloft o Plumas ligero; y <u>4ª capa</u> , cortavientos e impermeable ligero (membrana tipo Goretex® o similar). Guantes ligeros.	OBLIGATORIO
Gorra, gafas de sol y crema solar	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (2 litros por jornada)	OBLIGATORIO
Licencia federativa, DNI y tarjeta sanitaria (dni y tarjeta sanitaria obligatorios)	RECOMENDADO
Calzado y ropa de descanso, toalla y neceser (para después de la actividad)	RECOMENDADO
Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO
Bastones	RECOMENDADO
Casco	RECOMENDADO

- Si fuera necesario actualizar la información, se enviará por email, unos días antes de la ruta, información sobre la necesidad de adaptar el material al pronóstico meteorológico.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

Se recomienda el casco para el tránsito por la zona de pedreras y canalizos donde es posible la caída de piedras.