



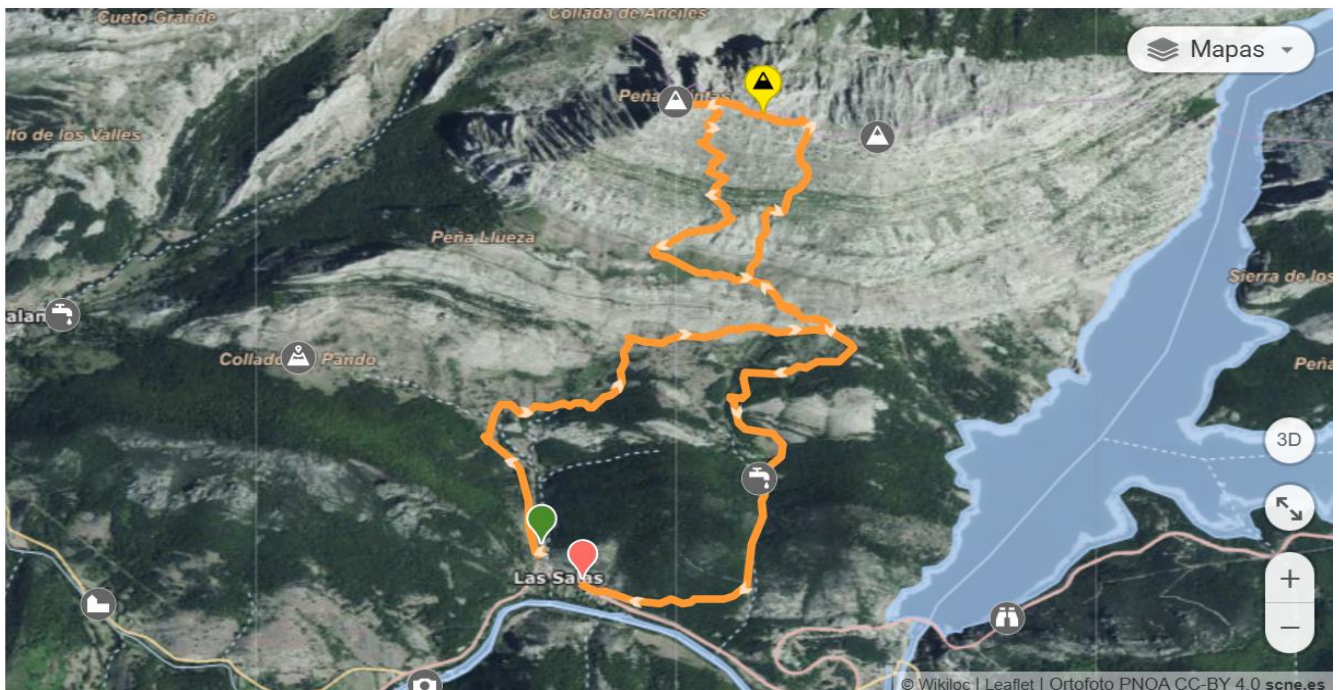
HOJA DE ACTIVIDAD PEÑAS PINTAS (LEÓN)

17/05/2025

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ruta de alta montaña que asciende a Peñas Pintas/Las Pintas, como se denomina al conjunto de tres cimas (de este a oeste): Pico de Huelde (1.975 m), Peña La Leyenda o Pico del Medio (1.958 m) y Pico de Salamón o Alto de Peñas Pintas (1.985 m). La ruta es exigente por el desnivel, unos 1.200 metros de subida y otros tantos de bajada, y por el terreno de alta montaña por el que discurre. En algún tramo hay que progresar por canales en las que hay que usar las manos.

MAPA / PERFIL DE LA RUTA



1986 m

1021 m

9,54 km

TRACK DE LA RUTA

https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/penas-pintas-116509707?utm_medium=app

VALORACIÓN MIDE

Circular Peñas Pintas

horario	7h			4	severidad del medio natural
desnivel de subida	1200 m			3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1200 m			4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km			4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			II+	pasos de escalada

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2025.

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	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

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.euromide.info



HOJA DE ACTIVIDAD PEÑAS PINTAS (LEÓN)

17/05/2025

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO NECESARIO

Calzado: Se recomienda botas de montaña o zapato de montaña. Se desaconseja el uso de zapatillas tipo Trail (solo para expertos).	OBLIGATORIO
Mochila de 20 a 30 litros. Cubremochilas, y bolsas estancas o de plástico para evitar que la ropa se moje en caso de lluvia. Nota: Se requiere una mochila adaptada a la actividad.	OBLIGATORIO
Ropa según sistema de 4 capas Nota: 1ª capa base, ropa interior térmica; 2ª capa, para aislamiento muy dinámico; 3ª capa externa/interna para aislamiento menos dinámico; y 4ª capa, cortavientos e impermeable (membrana tipo Goretex® o similar). Se aconseja llevar en la mochila una camiseta de manga larga (1ª capa base de repuesto) que pueda ser necesaria en caso de mucho frío o para cambiarse la camiseta durante la actividad.	OBLIGATORIO
Gorra, gafas de sol y crema solar. Guantes.	OBLIGATORIO
Cantimplora con líquido suficiente (2 litros por jornada)	OBLIGATORIO
Alimentación ligera, nutritiva, fácil de ingerir y digerir	OBLIGATORIO
IMPORTANTE: Casco (el recorrido discurre por laderas en las que podría caer alguna piedra, bien por la acción de animales o por el propio grupo)	OBLIGATORIO
Licencia federativa, DNI.y tarjeta sanitaria (dni y tarjeta sanitaria obligatorios)	RECOMENDADO
Calzado y ropa de cambio (para después de la actividad).	RECOMENDADO
Manta térmica, silbato, botiquín personal, teléfono móvil (cargado) y frontal (con pilas).	RECOMENDADO
Bastones telescópicos	RECOMENDADO



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.