

TRES PROVINCIAS Y CORISCAO



Centinelas de los Picos de Europa-2018



Contenido

1	Presentación	2
2	Datos básicos	2
3	Programa	3
4	Más información.....	4
4.1	Incluye	4
4.2	No incluye	4
4.3	Material necesario.....	4
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés.....	6
4.6	Puntos fuertes	6
5	Nivel físico y técnico exigido.....	7
6	Otros viajes similares	8
7	Contacto	8

1 Presentación

Cuando el invierno llega a la **montaña Palentina** sus laderas se cubren de blanco y el silencio se adueña del entorno. Es entonces cuando sus **valles solitarios** y sus **cumbres esbeltas** se hacen aptas para el **esquí de montaña**. La zona del **Puerto San Glorio, Tres Provincias, Peña Prieta y Pico Murcia** ofrece un vasto territorio con multitud de posibilidades para el esquí de montaña. Los desniveles no son grandes, los ascensos son cómodos y sin dificultades técnicas y los descensos amplios, para disfrutar de lo lindo. Para este viaje hemos escogido el **Tres Provincias** (2.494 m) y el **Coriscao** (2.236 m) dos cumbres significativas de la zona y magníficos miradores de los Picos de Europa.

2 Datos básicos

Destino: Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre, Cordillera Cantábrica.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: ***. Nivel técnico: **. Ver apartado 5: Nivel técnico y físico exigido.

Duración: 2 días.

Época: De enero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 2-8 personas.

3 Programa

Día 1. Viaje Madrid - **Riaño**.

Día 2. Ascenso al **Pico Tres Provincias** (2.494 m) desde **Llánaves de la Reina** (1.375 m).

Desde **Llánaves** ascenderemos dirección este hacia la **Vega del Naranco** por un precioso valle salpicado de corredores, para luego tomar dirección sur y ascender al collado de **El boquerón de Bobias**. Tras un breve descenso ascenderemos por un amplio valle de orientación nordeste hasta la cumbre del **Tres provincias**. Las vistas de **Peña Prieta** y **Espigüete** son formidables. Desde aquí nos espera un magnífico descenso por el mismo itinerario de ascenso.

Desnivel +: 1.200 m. Desnivel -:1.200 m.



Día 3. Ascenso al **Pico Coriscao** (2.236 m) desde el entorno de **Pandetrave**.

El **Coriscao** suele ascenderse desde el **Puerto de San Glorio**. Nosotros preferimos ascender por el bonito valle que recorre el lado oeste de esta montaña. La progresión por esta vertiente es sencilla. En el camino iremos dejando atrás chozos y refugios de pastores antes de alcanzar la cumbre. Es un magnífico mirador de los tres macizos de **Picos de Europa** y del valle de **Liébana**. El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario.

Desnivel +: 800 m. Desnivel -:800 m.



4 Más información

Precio.

- Grupo de 4-8 personas. 150 euros por persona.
- Grupo de 3 personas. 200 euros por persona.
- Grupo de 2 personas. 250 euros por persona.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Gestión de reservas.

4.2 No incluye

- Transporte, alojamiento y manutención de los participantes. Muntania Outdoors lo gestiona sin costes.

4.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la actividad:
 - Calcetines.

- Pantalón de esquí de montaña.
- Camiseta térmica (primera capa).
- Forro polar o similar (segunda capa).
- Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Braga para el cuello.
- Guantes finos tipo forro polar.
- Guantes gordos.
- Gorro para el frío.
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

4.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Una semana antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Itinerarios

La selección de itinerarios se puede ver alterado por las condiciones meteorológicas, estado del manto nivoso, etc y será el guía el que tome la decisión de la mejor opción evaluando todos los condicionantes.

Seguro de la actividad

Tal y como se indica en el apartado Décimo de las Condiciones Generales www.muntania.com, es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes (consultar). Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro, debe confirmar por escrito que renuncia al mismo.

Sin ninguna duda, por un poco más recomendamos un seguro con cancelación y así si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje tendrá derecho a la devolución íntegra del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje

*El seguro con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 1500 euros. Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otras Cuestiones

Se podrá dejar tanto el sábado como el domingo el equipaje que no usemos bien en el hotel (sábado) o en el vehículo (domingo).

4.5 Enlaces de interés

- <http://www.patrimonionatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-de-fuentes-carrionas-y-fuente-cobre-montana-palentina>

4.6 Puntos fuertes

- Montañas solitarias.
- Poco masificado.
- Perfiles ideales para el esquí de montaña.

5 Nivel físico y técnico exigido

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

	Relación Escala Blachere y Escala Traynard	Nivel de esquí
*	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
**	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35 °
***	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
****	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquián en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

	Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

	Escala Traynard
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60 °, muy expuesto

6 Otros viajes similares

- Valle de Arán, Pirineos. Recorridos de Esquí de Montaña
- Esquí de montaña en el Valle de Arán. Tres días de ascensions.
- Esquí de montaña en el Vall de Boí
- Esquí de montaña. Pico Tendeñera (2847 m) y Pico Otal (2.705 m)
- Esquí de montaña en el Valle d' Ayous y Arnousse. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en el Valle del Aragón y d' Ayous. Pirineos
- Esquí de montaña. Mesa de los Tres Reyes y Petraficha
- Esquí de montaña en el Pirineo Francés. Luchón
- Pic de Neouvielle. Pirineo Francés
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Tour de Peña Ubiña
- Esquí de montaña en la Cordiller Cantábrica. Entre Somiedo y la Babia. Peña Orniz (2.191 m) y Montihuero (2.180 m)

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).