

G.M. LLAMAELLO



Salida a la estación invernal de San Isidro

Ruta: Opción **A** Ski o Snow

Opción **B** Ruta con raquetas de nieve al lago Ausente

Fecha: Domingo 15 de febrero

Salida: 08 horas PARADA EN EL ATENEO

Inscripciones: Polideportivo municipal o llamar al 985 89 12 04

Último día de inscripción: Jueves 12 de febrero

Nota: INSCRITOS QUE NO ASISTAN, DEBERÁN PAGAR EL VIAJE



Salida a la nieve: Esquí en la Estación de Esquí de San Isidro.

Ruta alternativa: Ruta con raquetas de nieve al Lago Ausente.

El Grupo de Montaña Llama Ello tiene salida, el próximo 15 de febrero, a la Estación Invernal y de Montaña de San Isidro, perteneciente a los municipios leoneses de Puebla de Lillo y Valdelugeros, en la Cordillera Cantábrica, sector de los Picos Agujas y Toneo.

Pretende ser una jornada dedicada a la práctica del esquí o del snowboard, en una Estación con pistas desde la cota mínima de 1500 m.s.n.m la cota máxima de 2100 m.s.n.m. y con varios sectores: Cebolledo, Requejines, Riopinos, Salencias. También cuenta con zona para el uso de trineos.

Alternativa: Ruta en raquetas al Lago Ausente

Para los que no practiquen el esquí —o la tabla—, se propone una salida de montaña hasta el Lago Ausente para iniciarse en el uso de las raquetas de nieve. Es una ruta sencilla de unas tres horas de duración y con un desnivel de unos 150 m.

La ruta se inicia en el aparcamiento de Cebolledo, puerta de entrada al Circo de Cebolledo, formado por los picos Toneo (2091 m), Agujas (2141 m), Cuerna (2140 m. y vértice geodésico) y Redondo (2129 m), cerrando la hoyada la Sierra de Sentiles.

La ruta discurre por la base de todo el faldón norte de la Sierra Sentiles, enlazando —a continuación— con el de la Peña de Requejines. Por el Norte el paisaje es muy abierto, pues las lomas y arroyos que vierten al río Isoba (paralelo a la carretera que, desde el Puerto de San Isidro, baja a Puebla de Lillo) van quedando por debajo de esta travesía; de ahí que se pueda disfrutar visualmente de todo el cordal que se eleva sobre la margen izquierda del río Isoba: Torres, Valmartín, Peña El Viento, Les Rapaínes.

La Peña de Requejines (2026 m) es el referente de este tramo final, pues el Lago Ausente se recoge en la cubeta glaciar que forma esta peña y la contigua Peña El Ausente (2041 m). Prácticamente toda la subida de esta ruta se concentra en los últimos metros del recorrido hasta el lago, situado a una altura de 1750 m. El Lago Ausente tiene una profundidad que llega a alcanzar los 15 metros y en los días fríos del invierno puede llegar a congelarse en su superficie. Si en verano está prohibido el baño, en invierno no se recomienda caminar por el lago helado, pues la capa de hielo puede romper si carece del grosor suficiente.

El regreso se realiza por el mismo itinerario, para finalizar en el aparcamiento de Cebolledo.

Las raquetas, para el que no dispone de ellas, se alquilarán en la propia estación.



Si bien no parece que haya problema para la jornada de esquí, pues la Estación dispone de cañones de nieve para mantener muchas pistas abiertas, sí habrá que estar atentos a la posible carencia de ésta para la salida con las raquetas. En todo caso, a falta de nieve suficiente —o por excesiva acumulación de ésta con riesgo de aludes—, siempre habrá una alternativa para los que no vayan a esquiar.

Para apuntarse a esta salida se puede acudir al Polideportivo Municipal (de Villaviciosa) o llamar a su número de teléfono: 985891204. El límite para inscribirse es el jueves 12 de febrero.

Consejos: Elige bien la ropa y el calzado. En otoño las temperaturas pueden variar mucho a lo largo del día y debes estar preparado para ello. La ropa de agua (una capa o un chubasquero) nunca deben faltar en tu mochila para hacer estas caminatas. Además, para la montaña no sirve cualquier zapatilla. Las torceduras de tobillo y los resbalones son los principales “enemigos” del senderista.

Lleva suficiente comida y agua y consúmelos con moderación. Bocadillos, fruta, barritas energéticas, frutos secos o galletas son el alimento más indicado. Hidrátate bien y bebe en pequeñas dosis pero de manera constante. Calcula siempre llevar algo más de lo que vayas a necesitar para evitar cualquier imprevisto.