



Universidad  
de Alcalá



# Senderismo

**P.N. Picos de Europa**

**Pto. De Panderrueda a Oseja de Sajambre**

**30-sep / 2-oct**

**Inscripción abierta 6-sep**

**170 €**



Más información en la página web de deportes



## Los períodos de inscripción serán los siguientes:

### Salidas de 1 día

La inscripción se realizará desde el lunes y hasta el jueves a las 14:00 de la misma semana de la excursión

### Salidas de más de 1 día

La inscripción se realizará con la suficiente antelación para reservar el alojamiento.



Rellenar la reserva de la plaza, clicar sobre el QR que aparece a la derecha. El formulario sólo registra una respuesta (se deberá rellenar tantas veces como personas se quieran inscribir).

### Confirmación plaza

El Servicio de Deportes se pondrá en contacto contigo por correo electrónico para confirmarte la plaza.

## Método de pago

**\*Sólo se podrá proceder al pago si el Servicio de Deportes de la UAH ha confirmado su plaza.**

**¡NO REALIZAR ninguna transferencia sin tener confirmación de plaza!**

### 1. TRANSFERENCIA BANCARIA

SERVICIO DE DEPORTES UAH

**ES53 0049 6692 81 2216305631**

Para que el pago sea válido será necesario enviar justificante de la transferencia al siguiente correo electrónico:

**[servicio.deportes@uah.es](mailto:servicio.deportes@uah.es)**

### 2. TARJETA BANCARIA

Asistir a control de instalaciones deportivas

**\* En ningún caso será aceptado el pago en efectivo**

**Más información en la página web de deportes**

# EXCURSIÓN AL P.N. DE PICOS DE EUROPA

DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE DE 2022

[Hostal 'Montaña Oriental de León'](#) Cistierna (León)

## PROGRAMA DE LA EXCURSIÓN:

### VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE DE 2022

Lugar de salida del autobús: Aparcamiento del recinto Ferial (junto campos de fútbol).

Hora de presentación: 16:45. Hora de salida: 17:00

Hora aproximada de llegada al hostel de Cistierna alrededor de las 21:45.

Itinerario: Autovía A-1, autovía A-231 y carreteras LE-232, y C-611 (413 kms.).

Reparto de habitaciones.

### SÁBADO 1 DE OCTUBRE DE 2022. EXCURSIÓN: PUERTO DE PANDERRUEDA – OSEJA DE SAJAMBRE

Desayuno en el albergue: 8:30.

Recogida de picnic para la comida: 9:15

Salida en autobús desde [Cistierna](#) hasta [el Puerto de Panderrueda](#) dentro ya del [Parque Nacional de los Picos de Europa](#) en la Comunidad Autónoma de Castilla y León. El trayecto, a través de las carreteras N-621, N-625 y LE-2711, tiene una longitud de 60 kms y una duración de una hora aproximadamente. La marcha comenzará en [el Puerto de Panderrueda](#) (1452), pasaremos por el [Mirador de Piedrashitas](#) (1456), los altos de [Collado Viejo](#) (1638), [Pico Guadañas](#) (1731), [Collada Blanca](#) (1802), [Pico Jario](#) (1913), [Refugio de Vegabaño](#) (1320), el pueblo de [Soto de Sajambre](#) (930), aquí tomaremos la [Senda del Arcediano](#) pasaremos por [el Collado de la Jita](#) (953) y llegaremos a [Oseja de Sajambre](#) (730). La ruta tiene una longitud de 18 kms. y un desnivel positivo de unos 600 mts. y 1.200 de bajada.

El tiempo previsto para la realización de la excursión se estima en 7 horas.

El trayecto de vuelta al albergue se realizará por las carreteras N-625 y CL-621, siguiendo un trayecto de 65 kms. y una duración aproximada de una hora y diez minutos.

Cena en el albergue a las 21:30 horas.

### DOMINGO 2 DE OCTUBRE DE 2022. EXCURSIÓN: CISTIerna – EL OTERO DE VALDTUÉJAR

Recogida de equipaje.

Desayuno en el albergue: 8:30

La marcha con inicio en el hostel de Cistierna se dirigirá a las localidades de La Mata de Monteagudo y El Otero de Valdetuéjar pasando por el [Santuario de la Virgen de Velilla](#), siguiendo el trazado del [Camino Olvidado](#) salvando un desnivel aproximado de 470 mts., con una longitud de 14 kms. Vuelta al hostel de Cistierna en autobús en un trayecto de 21 minutos y 22 kms., por las carreteras CL-626 y N-625.

Comida en el albergue a las 14:00 horas y regreso a Alcalá de Henares una vez finalizada la comida.

## RECOMENDACIONES

El senderismo es un deporte que entraña riesgos por el hecho de desarrollarse en un entorno como es el medio natural. Realizar las marchas dentro del tiempo programado depende del estado físico de cada

participante, además de su equipación técnica e inclemencias del tiempo. Su práctica conlleva la aceptación de este hecho, recomendándose encarecidamente llevar ropa y calzado adecuados para la actividad.

Del mismo modo, todo participante deberá seguir al grupo sin provocar retrasos indebidos. Todos aquellos que deseen participar en las marchas deberán tener una condición física suficiente para seguir el ritmo que haga posible la realización de la actividad dentro del tiempo establecido.

Relacionado con lo anterior, y en previsión de cualquier eventualidad que pueda producirse durante el desarrollo de la marcha, **es altamente recomendable disponer de la licencia federativa**. Dicha licencia garantiza una cobertura de seguro suficiente para afrontar cualquier contingencia que tenga lugar en terrenos abruptos, de alta montaña y de muy difícil acceso.

Dicha licencia también da derecho a descuentos en gran cantidad de refugios y puede obtenerse, entre otros, a través del Club Vertical de la UAH. Cualquier información al respecto, puede solicitarse al Servicio de Deportes de la Universidad.

La presente ruta es una actividad organizada, por lo tanto, el participante tendrá en cuenta la reglamentación existente y las indicaciones de la organización.

El programa podrá variar en virtud de la meteorología o de la imposibilidad de cumplir los horarios previstos.



Nº	FECHA	LUGAR	DESNIVEL		Km.	DIFICULTAD	PRECIO
			SUB	BAJ			
1	30/09/2022 02/10/2022	<b>P.N. PICOS DE EUROPA</b> Pto. De Panderrueda a Oseja de Sajambre	600 mts. 450 mts.	1200 mts. 500 mts.	18 kms. 14 kms.	ALTA MEDIA	Pte. confirmar
2	15/10/2022	<b>ABEDULAR DE SOMOSIERRA</b> Dehesas Boyal y Bonita	400 mts.	400 mts.	20 kms.	MEDIA	
3	22/10/2022	<b>EL OCEJÓN</b> de Valverde de los Arroyos a Majaelrayo	800 mts.	900 mts.	18 kms.	ALTA	
4	05/11/2022	<b>SALTO DE VALDESOTOS</b> Circular desde Valdesotos	600 mts.	600 mts.	17 kms.	MEDIA-ALTA	
5	11 al 13/11/2022	<b>SOBRARBE Y SIERRA DE GUARA</b> Huesca	650 mts. 400 mts.	650 mts. 350 mts.	16 kms. 14 kms.	MEDIA BAJA	Pte. confirmar
6	26/11/2022	<b>HONTANILLAS</b> La Alcarria (Guadalajara)	400 mts.	500 mts.	22 kms.	MEDIA	
7	10/12/2022	<b>RÍO UNGRÍA</b> La Alcarria (Guadalajara)	400 mts. 1000 mts.	150 mts.	25 kms.	MEDIA-BAJA	

**Más información en la página web de deportes**