

Club de Montañismo
Montañas de Trevinca

A VEIGA



**“O Belén
da Cima
de Galicia”**

1 de decembro do 2018

TÉCN. DEPORTIVOS : *Juanjo Lorenzo Veigas*
Antonio Fdez. (Cholo)

(Técnico Deportivo N2- Media Montaña)
(Técnico Deportivo-Montañismo-Alpinismo-Roca)

Información, inscrición e tramitación do seguro de accidentes individual:
Telf. 616 54 69 72 ou no mail: club@montanasetrevinca.es





PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2018

“O Belén da Cima de Galicia” - Ascensión a Pena Trevinca (2127 m) -

Sábado, 1 de decembro do 2018



PROGRAMA:

Percorrido

09:00 h. Saída dende o pobo de Vilanova de Trevinca. Ruta do Maluro - Lombo do Rocín.

13:00 h. Instalación do Belén en Pena Trevinca.

13:30 h. Saída. Descenso polo Sestil Alto.

17:30 h. Chegada ao pobo de Vilanova de Trevinca.

18:00 h. Merenda e clausura da actividade.

ORGANIZACIÓN XERAL:

- * A data límite para anotarse á actividade, e tramitación do seguro de accidentes é, o **xoves 29 de novembro, ata as 17:00 h.**
- * Tódolos participantes nesta actividade terán que estar en posesión da Licenza Federativa de Montañismo do ano 2018 ou, no seu defecto, haber solicitado o Seguro Individual de accidentes para esta actividade, previo pago de 6 € para os socios. Os non socios consultar ficha de inscrición.
- * So poderán participar as persoas que teñan os seguros antes mencionados.
- * Os menores de 18 anos terán que ir acompañados dos seus pais ou persoa acreditada que se responsabilice do menor.
- * Os desprazamentos dos participantes ata os lugares de reunión e saída, se realizarán por conta propia, nos seus vehículos particulares.
- * Para o pago e a asistencia á merenda/pincho, os participantes interesados, deberán comunicalo a organización da marcha no momento da inscrición (Prezo 7 €).
- * Ademais do equipo adecuado segundo a climatoloxía, tódolos participantes no percorrido deberán levar o calzado apropiado para unha marcha por alta montaña e posible terreo nevado.
- * No caso de terreo nevado, podería ser conveniente o emprego de raquetas de neve, piolet ou crampóns. Dita norma se contempla na ficha de inscrición da actividade.
- * Non se permite a participación de cans ou calquera outro animal de compañía.
- * Non se permite o consumo de bebidas alcohólicas durante o percorrido.
- * En todo momento, os participantes están suxeitos ás normas da organización e dirección dos responsables do percorrido.
- * No momento da inscrición, é obrigatorio informar á organización das posibles doenzas que poideran afectar ó participante durante o percorrido.
- * O lixo ou restos de calquera tipo xenerados durante o percorrido, se depositarán nos contenedores habilitados no pobo máis cercano ao punto de chegada.
- * PRAZAS LIMITADAS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES 2018

“O Belén da Cima de Galicia”

- Ascensión a Pena Trevinca -

Sábado, 1 de decembro do 2018



Método para la Información De Excursiones

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

TEMPOS E DISTANCIAS
Total percorrido
24,7 Km. - 8/9 horas

O Belén de Treveña	
horario	9h 4 severidad del medio natural
desnivel de subida	1400m 4 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1500m 3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	24,7 Km 4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular 30 pendiente de nieve

Condiciones de Invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.
 Calculado sobre datos de 2017.

PÉRFIL DO PERCORRIDO: ARQUE NATURAL



Base cartográfica del Instituto Geográfico Nacional E. 1 : 25.000 - Datum ETRS89