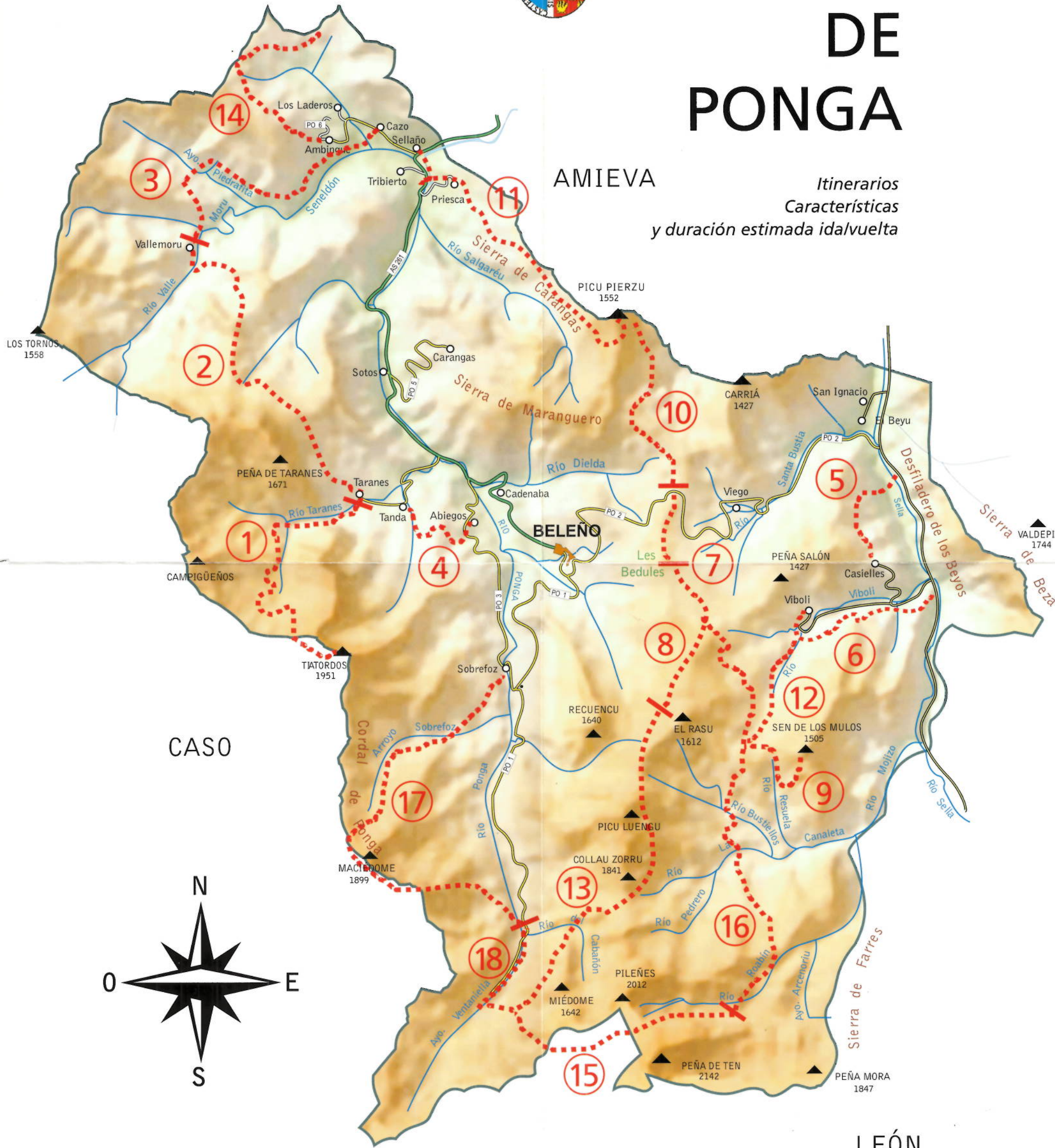




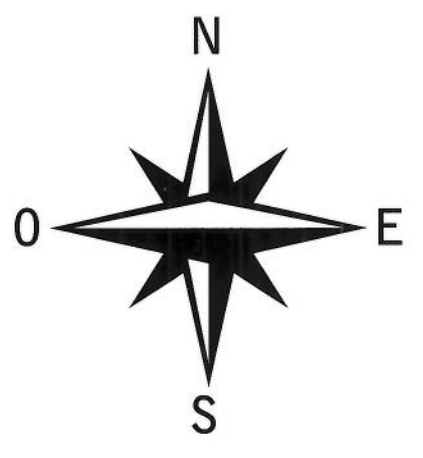
CONCEJO DE PONGA

AMIEVA

*Itinerarios
Características
y duración estimada ida y vuelta*



CASO



LEÓN

-  RÍOS
-  CARRETERAS COMARCALES
-  CARRETERAS LOCALES
-  SENDAS

1. TIATORDOS

Itinerario: Taranes – Tiatordos– Taranes. Otra opción es bajar desde Tiatordos a Abiegos a través de la majada Brañadosu por caminos menos marcados y menos evidentes.
Dificultad: Alta. Desnivel: 1.400 m.
Distancia: 16 km. Duración: 7 horas
Firme: Ruta de montaña con senderos escasamente señalizados.

2. TARANES – VALLEMORU

Itinerario: Taranes – Collada de Taranes – Collada de Lijés
Dificultad: Baja. Desnivel: 130 m. Mas desniveles acumulados de hasta 500 m a lo largo del trayecto.
Distancia : 28 km. Duración: 8 horas
Firme: Pista hormigonada en parte y el resto de tierra bien señalada.

3. SELLAÑU – VALLEMORU

Itinerario: Sellañu– Río Semeldón –Vallemoru
Dificultad: Alta. Desnivel: 600 m.
Distancia: 12 km. Duración: 8 horas
Firme: Se parte de una pista que se recorre durante 2 km. Después el camino es irregular siguiendo el curso del río

4. TANDA - AVIEGOS

Itinerario: Tanda, Abiegos
Dificultad: Baja. Desnivel: 200 m.
Distancia: 6 km. Duración: 3 horas
Firme: Al principio pista y luego caminos agrícolas.

5. SENDA EL CARTERO

Itinerario: La Variante - Biamón
Dificultad: Media. Desnivel: 450 m.
Distancia: 3,5 km (Variante: 12 km.) Duración: 3 horas (Variante: 7 horas)
Firme: Camino de piedra poco definido

6. LA HUERA - VIBOLI

Itinerario: La Huera – Viboli (Foz de los Andamios)
Dificultad: Baja. Desnivel: 350 m.
Distancia: 8 km. Duración: 3 horas
Firme: Carretera asfaltada

Variante: Collada Grancenu

Itinerario: La Huera – Viboli – Grancenu
Dificultad: Media. Desnivel: 900 m.
Distancia : 16 km. Duración: 7 horas
Firme: Desde Viboli pista ganadera en mal estado, parcialmente asfaltada y de acceso restringido para vehículos

7. LLOMENA – LES BEDULES

Itinerario: Collada Llomena – Les Bedules
Dificultad: Baja. Desnivel: 70 m.
Distancia : 3 km. Duración: 1 hora
Firme: Pista agrícola de tierra, irregular y encharcada en época de lluvias

8. LLOMENA – LES LLAMPES

Itinerario: Llomena – Les Bedules – Biforcadera – Les Llampes
Dificultad: Baja. Desnivel: 350 m.
Distancia : 7,5 km. Duración: 3,5 horas
Firme: Pista ganadera de acceso restringido para vehículos.

Variante: EL RASU

Itinerario: Llomena – Les Bedules – Biforcadera – Les Llampes – El Rasu
Dificultad: Media. Desnivel: 200 m. (desde les Llampes)
Distancia : 9,5 km. Duración: 4 horas (desde Llomena)
Firme: Zona de maleza

9. LES BEDULES – SEN DE LOS MULOS

Itinerario: Les Bedules – Grancenu – Sen de los Mulos
Dificultad: Media. Desnivel: 400 m.
Distancia: 15 km. Duración: 5 horas
Firme: Pista forestal de Peloño hasta Grancenu

10. LLOMENA – PICU PIERZU

Itinerario: Collada Llomena – Cantero de Escueñu – Majada de Cerboes – Picu Pierzu
Dificultad: Media
Desnivel: 550 m.
Distancia : 8 km. Duración: 5 horas
Firme: Pista de tierra hasta Escueñu, desde aquí senda hasta Cerboes, después sendas de ganado por toda la arista que conduce a la cumbre. Ruta totalmente marcada.

11. SELLAÑU – PICU PIERZU

Itinerario: Sellañu - Priesca - collada Piedrafita – Picu Pierzu
Dificultad: Alta
Distancia : 8 km. Duración: 5 horas
Firme: Pista de tierra hasta Escueñu, desde aquí senda hasta Cerboes, después sendas de ganado por toda la arista que conduce a la cumbre. Ruta totalmente marcada.

12. LES BEDULES – PEÑA SALÓN

Itinerario: Les Bedules – Biforcadera – Majada Pierva – Collada (Viboli-Viego) – Peña Salón
Dificultad: Media. Desnivel: 200 m.
Distancia: 10 km. Duración: 5 horas
Firme: Parte en carretera. El resto pista hormigonada y senderos de uso ganadero

13. TRAVESÍA LES BEDULES - VENTANIELLA

Itinerario: Les Bedules – Les Llampes – Collada Pumerín – Valle del Antiguo – Cumbre Colláu Zorru – Puerto Sus – Colláes de Obrangu – Viañu – Miédome - Ventaniella
Dificultad: Alta. Desnivel: 800 m.
Distancia: 9 km. Duración: 5 / 6 horas
Firme: Hasta les Llampes pista agrícola, resto senderos de fácil identificación.

14. AMBINGUE – COLLADA MOANDI

Itinerario: Ambingue – Les Abeyes – Collada Moandi
Dificultad: Baja. Desnivel: 300 m.
Distancia: 8 km. Duración: 4,5 horas
Firme: Pista hormigonada en parte

15. TRAVESÍA VENTANIELLA – ARCENORIO (Con ascensiones a Ten o Pileñes)

Itinerario: Ventaniella – El Xerru – Valle de la Castellana – Collada las Arriendas – Ten o Pileñes – Arcenorio
Dificultad: Alta. Desnivel: Ten 950 m. , Pileñes 830 m.
Distancia : 10 km. Duración: 6 horas sin ascensiones
Firme: Senderos no definidos.

16. LES BEDULES – LES TRINCHERES – ARCENORIO

Itinerario: Beleño – Viego – Les Bedules (950) – Les Trincheres (1.100) – Arcenorio (1.300)
Dificultad: Baja. Desnivel: 450 m.
Distancia: 27 km. Duración: 9 horas
Firme: Cómodo y bien señalizado por pista de acceso restringido para vehículos

17. COTIONES – MACIÉDOME - MONTE LA BOULLOSA – SOBREFÓZ – SOLAFOZ

Itinerario: Cotiones – Valle Ambenes – Maciédome – Monte la Boullosa – Sobrefoz – Solafoz – Calveadó - Sobrefoz
Dificultad: Alta. Desnivel: 714 m.
Distancia: 9 km. Duración: 6 horas
Firme: Sendero, senda y sierra caliza

18. COTIONES – LA SALGUEROSA

Itinerario: Cotiones – Ventaniella – La Salguerosa
Dificultad: Baja. Desnivel: 250 m.
Distancia: 5 km. Duración: 2 horas
Firme: Parte es carretera, el resto pista y sendero.