

coñece Trevinca



VIII Noite

entre lobos e estrelas

CAMIÑANDO POLA NOITE A CIMA DE GALICIA - Pena Trevinca, 2127 m

E ademais: as lagoas glaciares de Piatorta e Lacillo
Moncalvo (2044 m) e Cañón del Tera

Noite do 5 ao 6 de Agosto de 2017

Organiza



Patrocina e colabora

Colabora



TREVIHOST
ASOCIACIÓN DE HOSTALERÍA
E TURISMO TREVINCA - A VEIGA

Máis información: 988 29 48 58 / 689 53 66 01
Inscripción: Oficina de Turismo de A Veiga: 988 35 01 30



Organiza



Patrocina e colabora



Colabora



VIII noite entre lobos e estrelas

CAMIÑANDO POLA NOITE A CIMA DE GALICIA - Pena Trevinca 2.127 m.

E ademais: as lagoas glaciares de Piatorta e Lacillo
Moncalvo (2044 m) e Cañón do Tera

Noite do 5 ao 6 de Agosto de 2017

Campaña: "COÑECE TREVINCA"

VIII Noche

“entre lobos e estrelas”

CAMINANDO POR LA NOCHE A LA CIMA DE
GALICIA-Pena Trevinca, 2.127 m.

Y además: **Lagunas glaciares de Piatorta y Lacillo
Moncalvo (2044 m) y Cañón del Tera.**

Data: *Noite do 5 ao 6 de Agosto do 2017*

Lugar: *Pena Trevinca - "Cima de Galicia"*

Organiza: *Concello de A Veiga*

Dirixe: *Club de Montaña "O Trisquel de Trevinca"*

Nº Prazas: *45 Prazas de participantes.
No autobús de regreso as prazas se limitan a 45*

Inscrición: *Oficina de Turismo de A Veiga - Tlfn. 988 35 01 30*

Información

Actividade: *O Trisquel de Trevinca: 988 29 48 58 / 689 53 66 01*

Cota inscrición: *30 € Inscrición - Seguro de accidentes individual -
Cea do sábado - Desprazamento en autobús dende
Ribadelago a Vilanova de Trevinca - Clausura da
actividade.*

1º.- ORGANIZACIÓN DA CAMIÑADA - BASES

a).- **¡ATENCIÓN!**

Polo trazado desta marcha, e longo descenso polo canon do Tera, ademais do forte trazado do percorrido e duración do mesmo, calculado nunhas 14 horas, non se aconsella a inscrición a esta actividade a tódalas persoas que non reúnan unhas excelentes condicións físicas, características necesarias para soportar unha forte camiñata de montaña con importantes desniveis. ¡¡ANTES DE SOLICITAR A INSCRICIÓN, TER EN CONTA ESTA ADVERTENCIA!!

b).- O percorrido comezarase no pobo de Vilanova, a unha altura de 1217 m A saída se efectuará as 24:00 h. da noite no comezo da lúa chea.

- c).- A distancia a percorrer dende a saída en Vilanova, ao punto final no pobo de Ribadelago (Zamora) é duns 38,3 km, e o tempo total incluíndo as demoras por grupo numeroso, se estima en 14 horas aproximadamente (13:40 h.). ***¡Este tempo de percorrido se entende como normal mínimo. Puidera incrementarse dependendo das condicións meteorolóxicas e/ou características físicas dos participantes!***
- d).- O longo da camiñada realizaranse numerosos descansos de corta duración para acurtar distancias e manter o grupo sempre baixo control visual, deste xeito, se intentará que tódolos participantes podan manter o normal ritmo de paso -de 3 a 3,5 Km/hora-, para un percorrido destas condicións.
- e).- No medio do grupo, e acompañando por se fose necesaria algunha axuda, camiñará algún membro da organización da marcha.
- f).- Na Poula de Campo Raso (1.848 m.), a uns 8 km. de distancia e dúas horas trinta (2:30 h) do lugar da saída en Vilanova, estará disposto un control de paso e primeiros auxilios, no cal atenderán calquera incidencia durante esta primeira parte do percorrido. Se foxe necesario, o Concello de A Veiga ou a Garda Civil disporán dun vehículo en caso de evacuación dalgún participante.
- g).- ***A partir do control de paso con vehículo de evacuación situado na Poula de Campo Raso, non hai posibilidade de outra evacuación mediante vehículo. En Pena Trevinca existe a posibilidade de regreso a Vilanova con algunha das persoas da organización da marcha.***

2º.- EQUIPO E MATERIAL

- a).- Para realizar a marcha, se aconsella o emprego de botas de montaña adecuadas para terreos inestables e pedregosos (se recomenda bota de caña alta). É conveniente ademais levar algunha prenda de abrigo para os descansos. Non está de máis algunha prenda adecuada para a choiva se o tempo o aconsellara.
- b).- Para camiñar pola noite, se aconsella unha lanterna de tipo "leeds" de larga duración, que alume ben en distancias cortas. Tamén é conveniente incluír un par de cargas de pilas de reposto.

- c).- A ración de comida para a marcha, sempre de tipo lixeiro e aconsellable para cada participante, podería consistir en: froitos secos, barriñas de cereais, chocolate, algunha froita, auga suficiente ou algunha bebida enerxética. **Polas características e dureza do percorrido, non se permite o consumo de bebidas alcohólicas.**

3º.- ORGANIZACIÓN XERAL

- a).- As 21:00 horas da noite do sábado día 5, se realizará a cea de tódolos participantes nun local de A Veiga. Finalizando a cea, se procederá a apertura da actividade e se dará unha breve explicación do percorrido e características do terreo. Ao finalizar, os participantes se desprazarán no seu vehículo particular ata o lugar da saída en Vilanova de Trevinca. O inicio da marcha se efectuará as 24:00 da noite.
- b).- O final da marcha terá lugar no pobo de Ribadelago no Parque Natural de Sanabria (Zamora). Previsiblemente, a chegada será arredor das 13:00/14:00 horas do domingo día 6. En autobús, se desprazará aos participantes ata un establecemento de A Veiga onde, sobre as 17:00 horas se realizará a clausura da actividade. Despois da clausura se trasladará aos participantes ata o lugar de comezo da marcha en Vilanova para recoller os vehículos.

4º.- DATOS XERAIS

a).- 1º.- Vilanova - P. Campo Raso	:	8,240 km.-	2,20 h.
2º.- Campo Raso - Pena Trevinca	:	5,165 km.-	1,40 h.
3º.- Pena Trevinca - Lagoas de Piatorta	:	3,595 km.-	1,20 h.
4º.- Lagoas de Piatorta - Moncalvo	:	4,010 km.-	1,30 h.
5º.- Moncalvo - Vega de Tera	:	6,880 km.-	2,00 h.
6º.- Vega de Tera - Ribadelago	:	10,410 Km.-	3,00 h.

Da Saída en Vilanova
a chegada en Casaio: _____ **38,300 km.- 11 h. 10 min.**

Demora mínima prevista
por esperas e descansos
dun grupo de 50 persoas: _____ **2,30 h.**

Tempo total do percorrido: _____ 13 h. 40 min.

¡Este tempo de percorrido se entende como normal mínimo. Puidera incrementarse dependendo das condicións meteorolóxicas e/ou características físicas dos participantes!.

5º.- OBSERVACIÓNS

- a).- A organización non se fai responsable dos accidentes ou danos que poidan ocorrer aos participantes por causas fortuitas, pero está previsto e se tratará por tódolos medios de evitalos. ***A inscrición nesta actividade, se entenderá como de aceptación de dito punto (a).***
- b).- Se aconsella estar en posesión da Licenza Federativa asociada ao seguro de accidentes da Federación Galega de Montaña (FGM). De tódolos xeitos, si no se dispón da Licenza Federativa, nestes casos, a organización da marcha tramitará un seguro de accidentes individual para esta actividade.
- c).- Os posibles participantes con algunha doenza que se puidera agravar polo esforzo ou cansanzo durante a actividade, deberán informar desta circunstancia no momento da inscrición.
- d).- Os participantes deberán respectar as instrucións da organización.
- e).- Os participantes se comprometen a respectar o entorno e a non deixar ningún tipo de lixo, tamén, evitar calquera dano a animais e plantas.
- f).- O lixo que acumule cada participante deberá depositala nos contedores do pobo no lugar de chegada.
- g).- Debido ao paso por zonas con abundancia de animais salvaxes e outros de pastoreo, non se permite o acompañamento de cans, ou calquera outro animal de compañía.

NOTA:

Os menores de dezaoito anos (18) deberán ir acompañados dos seus pais ou dalgún familiar maior de idade, este último, sempre coa autorización correspondente por parte dos pais, se fará responsable do menor durante o tempo que dure esta actividade.

Antonio Fernández Pena (Cholo)

PERFIL DE DESNIVEIS



DATOS TÉCNICOS:

ALTURAS / DISTANCIAS

Traxecto Total	:	38.300 m.
Ganancia desde Saída	:	919 m.
Desnivel máximo	:	1.122 m.
Descenso acumulado	:	1.697 m.
Ascenso acumulado	:	1.473 m.
Altura máxima	:	2.127 m.
Altura mínima	:	1.007 m.

TEMPOS

Vilanova - Campo Raso	:	2,20 h.
Campo Raso - Pena Trevinca	:	1,40 h.
Pena Trevinca - Lag de Piatorta	:	1,20 h.
Lag de Piatorta - Moncalvo	:	1,30 h.
Moncalvo - Vega de Tera	:	2,00 h.
Vega de Tera - Ribadelago	:	3,00 h.
Descansos y demora grupo	:	2,30 h.
Tempo Total estimado	:	13,40 h.



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

Lobos 2017			
horario	11h 55'		4 severidad del medio natural
desnivel de subida	1163 m		3 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1415 m		3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	38,2 Km		5 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2017.			
Clave de medición: Dificultade baixa 1 / Dificultade Alta 5			