



ACTIVIDAD: RUTIÑA POR LAS ORILLAS DEL RÍO OITAVÉN

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Actividad de media jornada de duración en el entorno natural río Oitavén, en el Concello de Soutomaioir.

Inicio de la actividad: Párking del puente de Comboa.

Recorrido: Realizaremos un recorrido circular alrededor del río Oitavén pasando por las localidades de Aranza. Comenzaremos en el puente medieval de Comboa, caminando por la senda que transcurre junto al río Verdugo hasta llegar a la unión del mismo con el río Oitavén, sobre la que se sitúa el puente colgante. Lo cruzaremos y nos dirigiremos al refugio de Pescadores por su antiguo puente romano, puente de Abarca. A continuación, progresaremos por un sendero de tierra paralelo a las aguas del río Oitavén, donde disfrutaremos de unas preciosas vistas del cañón que forma. Cruzaremos sobre el puente de Aranza y atravesaremos el pueblo para conocer el Mouiño A Retorta. En nuestro recorrido de regreso visitaremos la Capilla de Peña de Francia, el Mouiño da Garrea, la Carreira de bolos celtas do Val y la Fonte da Tella hasta llegar de nuevo al punto inicial de nuestra ruta.

<u>Datos técnicos</u>
Distancia: 11 km
Desnivel +: 330 m
Desnivel -: 330 m

Parámetros de complejidad : De una guindilla a cinco guindillas . Siendo 1* el mínimo y 5 ***** el máximo de complejidad.

	TIPO DE TERRENO	DESNIVEL ACUMULADO	CONDICIÓN FÍSICA	DURACIÓN
ICONOS				
RESUMEN	80% sendero de tierra con tramos irregulares. 20% pista forestal- asfalto. Complejidad baja.	660 m de desnivel acumulado.	Actividad de iniciación. Requiere buena condición física. Estar habituados a caminar en el medio natural.	Actividad entorno a las 5-6 h de duración. Con núcleos urbanos cercanos.



2. RECOMENDACIONES Y REQUISITOS:

Nivel de la actividad: Iniciación. Requiere una buena condición física para desplazarse por terreno sencillo que alterna tramos de pendientes y terreno irregular. Es necesario un interés por las actividades en el medio natural.

Perfil de participantes: Accesible y apta para un perfil de iniciación con buena condición física.

- Familiar*: Habitados a caminar y que realicen actividad física con regularidad.

Ante cualquier duda de respecto a la edad, condición física necesaria o habilidad requerida para realizar la actividad podéis consultar con nosotros y os asesoramos individualmente.

3. DATOS DE LA ACTIVIDAD:

Lugar: Entorno natural el río Oitavén, Puente medieval de Comboa.

Fecha: Un sábado-domingo del mes de septiembre.

Horarios: Inicio de la actividad 9.00 Hora aproximada de finalización: 15.00.

Duración: 5-6 horas aproximadamente

Nº participantes:

- Grupo mínimo: 10 participantes
- Grupo máximo: 20 participantes

4. REQUISITOS:

Material: Como material obligatorio debemos llevar:

- **Calzado deportivo**, recomendamos una zapatilla de montaña. Se trata de una actividad estival, la progresión se realizará mayoritariamente por senderos de tierra. Lo más importante es un calzado con buena suela adherente, tipo Vibram.
- Ropa: **ropa cómoda de deporte** para caminar en la naturaleza.
- **Mochila** de 10-25L de capacidad.
- **Bastones de trekking:** Recomendamos el uso de bastones de trekking plegables o telescópicos.
- Una botella de **agua** con capacidad 1,5-2L, comida y algo para picar (barritas, frutos secos).



5. EVALUACIÓN DE RIESGOS

Toda actividad en el medio natural está sujeta a una serie de riesgos inherentes al propio medio. Los riesgos pueden provenir de peligros objetivos procedentes del medio natural:

- Peligros asociados a la meteorología:
 - Precipitaciones: agua, granizo y/o nieve.
 - Temperaturas muy bajas.
 - Temperaturas muy elevadas.
 - Viento
 - Niebla
 - Tormentas eléctricas.

- Peligros asociados a las condiciones y el tipo de terreno (dificultando la progresión por el mismo):
 - Terreno resbaladizo
 - Terreno nevado
 - Desprendimientos
 - Zonas de difícil acceso

Estos peligros no los podemos controlar, pero si realizar tareas de prevención para minimizar sus riesgos. Realizando tareas de información y formación.

Los participantes deben asumir que las actividades pueden sufrir grandes cambios debido a los factores anteriores. Pudiendo verse modificadas en el material requerido y/o el itinerario de la actividad a realizar. O en su caso cancelando las actividades si las condiciones meteorológicas son muy adversas.

Todas estas modificaciones serán informadas por los guías a los participantes con la antelación necesaria.

Así mismo el riesgo puede proceder de peligros subjetivos, los que dependen de nosotros mismos, los participantes de las actividades. Estos si podemos modificarlos y trabajarlos para evitar que provoquen riesgos que nos afecten:

- Estado de salud de los participantes: comunicación de lesiones, enfermedad o cualquier aspecto relacionado con la salud que pueda condicionar la actividad.
- Nivel de preparación:
 - Condición física
 - Conocimientos específicos de actividades en el medio natural.
- Experiencia: Bagaje de actividades en el medio natural (acumular horas de montaña)
- Material y equipamiento específico adecuado para cada actividad.

Según los parámetros indicados anteriormente valoramos esta actividad:

NIVEL DE RIESGO	DESCRIPCIÓN
NIVEL 1. MÍNIMO	El riesgo que se asume es mínimo y no supondrá un imprevisto de gran importancia si se desencadena. Necesario valorar el retraso que suponga su resolución.



HUMBERTO FERNÁNDEZ BOULLOSA

