

MATERIAL RECOMENDABLE:

- Mochila (cargada como máximo con 1/5 parte de tu peso)
- Botas de montaña
- Ropa de abrigo, chubasquero
- Calcetines y ropa deportiva
- Guantes
- Gorro/a para el frío/sol
- Gafas de sol
- Crema solar y de labios
- Botella de agua
- Comida ligera
- Bastón
- Polainas



Vicerrectorado de Estudiantes
Servicio de Deportes



Montaña

Calendario de actividades

2011

Información:

Servicio de DEPORTES

987 29 13 46 / 19 32

<http://www.unileon.es/deportes-y-ocio>

deportes@unileon.es

Senderismo

22 de Enero	Buiza - Arbas del Puerto
19 de febrero	La Cueta – Fuentes del Sil - Peña Orniz (opcional) - La Majúa
12 de marzo	Alto de La Farrapona - Lagos de Salencia - Valle del Lago
2 de abril	Campo de las Danzas - El Morredero
30 de abril	Riolago - La Cañada - Abeltas
14 de mayo	Torrebarrio - Peña Ubiña - Pinos
28-29 de mayo	Vega de Ario:
(28)	Lago Enol - Ostón - Vega de Ario (Ruta de la Reconquista)
(29)	Vega de Ario - Jultayu - Las Bobias - Lago Enol
11 de junio	Puerto de Pandetrave - Collado Jermoso - Santa Marina de Valdeón
17 de septiembre	Ruta del Cares (Posada de Valdeón - Puente Poncebos)
24 de septiembre	Fuente Dé (teleférico) - Cabaña Verónica - Vega Urriellu (opcional)
22 de octubre	Lario - Zalambra - Pío
19 de noviembre	Aviados - Pico Valdorria - Cascada de Nocado - La Vecilla