

Excursión a la montaña asturiana: Los Alpes Tuizos

Aviso importante

Esta actividad, prevista para el sábado 11 de julio, está dividida en cinco niveles de dificultad, como se aclara más abajo. La necesidad de preparación física y de experiencia en el desplazamiento en el medio natural cambia notablemente en función del nivel de la actividad. Cada participante debe hacerse cargo de su propia seguridad, siendo consciente de su preparación física y de su experiencia. No es una actividad cubierta por un seguro deportivo o de aventura. Por el contrario, es la acción de un grupo de personas que conjuntamente deciden realizar una actividad recreativa y deportiva en el medio natural. La realización de esta actividad siempre estará supeditada a las condiciones meteorológicas del día 11 de julio.

El medio natural

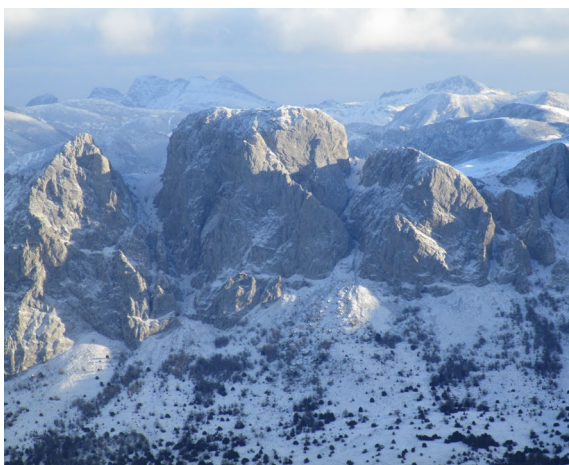
La actividad se va a realizar en el parque natural de Las Ubiñas-La Mesa, y más concretamente en el Macizo de Ubiña.

El Macizo de Ubiña es un macizo montañoso calcáreo, ubicado en la Cordillera Cantábrica y que ocupa la parte central de la divisoria de aguas entre Asturias y León. Al contrario que los tres macizos de los Picos de Europa, que están ligeramente desplazados al norte de la Cordillera Cantábrica, una parte importante de las cimas del Macizo de Ubiña forman parte del eje principal de la citada cordillera. Las alturas que alcanzan las cumbres del Macizo de Ubiña son unos 230 metros menores que las alcanzadas en el Macizo Central de los Picos de Europa, pero son muy similares a las de su Macizo Oriental; también tiene una extensión semejante a dicho macizo, siendo mucho más fácilmente accesible desde Gijón (aproximadamente 1 hora y 10 minutos hasta el pueblo de Tuiza de Arriba).

La actividad comienza en el pueblo lenense de Tuiza de Arriba, al que se accede desde la localidad de Campomanes por la carretera local LN-8, siguiendo el Valle del río Huerna. Todo este valle está cubierto por bosque de árboles de hoja caduca, sobre todo hayas, robles, castaños y abedules. A partir de unos 1200 m, el manto vegetal queda reducido a matorrales y praderas de montaña, hasta sólo encontrar el manto rocoso en las cercanías de las cimas.



Valle del Río Huerna, en primavera, desde el Pico de la Mesa. A la izquierda, Peña Ubiña la Grande.



Vista invernal del Pico de la Mesa.

Muchas de las cimas del Macizo de Ubiña son extremadamente verticales, con paredes de cientos de metros. Sin embargo, muchas de ellas también tienen accesos relativamente cómodos, lo que genera visiones realmente espectaculares desde las cumbres.

La actividad en Nivel 0. Tuiza de Arriba

El nivel 0 de la actividad consiste en ir, en coches, hasta el pueblo lenense de Tuiza de Arriba. La idea es disfrutar de los paisajes

que acompañan al viaje y de las vistas que desde el mismo pueblo se pueden ver del Macizo de Ubiña y de los picos del Cordal de la Mesa. En el mismo pueblo existe un Centro de Información al visitante del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa. El pueblo conserva unos pocos ejemplos de arquitectura tradicional y también una iglesia dedicada a San Juan, construida antes del año 1500. Se puede encontrar más información sobre Tuiza de Arriba en:

<https://guiadeasturias.com/lugar/tuiza-lugar-adecuado-dar-rienda-suelta-la-mirada-vuele-traves-la-magnitud-belleza/>

La actividad en Nivel 1. Refugio de El Meicín

De Tuiza de Arriba parte un sendero que lleva a la Vega de El Meicín, donde existe un moderno refugio de montaña. La Vega de El Meicín es un circo glaciar, rodeado de algunas de las cumbres más características del Macizo de Ubiña, como Peña Cerreos, Peña Ubiña la Grande (que da nombre al macizo), El Cueto Les Cabres, El Pico de la Puerta del Arco, Los Tres Castellines, El Siete y el Pico del Portillín. El camino salva un desnivel de unos 340 metros y está muy marcado, aunque en algunas zonas de prado desaparece; pese a ello, es casi imposible perderse en él. El tiempo normal que se tarda en recorrerlo, excluyendo paradas, es de entre 1 hora y 1 hora y 15 minutos.

Este camino no requiere ningún tipo de preparación física específica. Es frecuentemente recorrido por familias enteras, a veces con niños pequeños. Se puede utilizar cualquier tipo de calzado cómodo para caminar, aunque hay que tener en cuenta que el camino transcurre por terreno rocoso en algunos tramos. El uso de bastones para caminar en este trayecto puede ser recomendable.



El pueblo de Tuiza de Arriba, en invierno.



Camino al refugio de El Meicín en primavera. A la izquierda, Peña Ubiña la Grande.

En el refugio se sirven todo tipo de comidas y de bebidas. Hay una fuente. Existen también varias mesas de madera en el exterior, en las que se puede disfrutar de la consumición en un paraje de alta montaña, rodeado de cumbres de más de 2200 metros. La zona es muy amplia y llana; sin embargo, como es un circo glaciar, cualquier progresión adicional supone encarar pendientes considerables. A la altura del refugio (unos 1560 metros) no progresa el arbolado, lo que quiere decir que no existen más zonas de sombra que las que genera el refugio, lo que implica que ha de preverse una correcta protección solar en un día despejado de julio. Por el contrario, en un día nublado la temperatura a esta altura puede ser bastante baja.

Más información sobre este refugio está disponible en:

<https://refugiodelmeicin.es/>

La actividad en Nivel 2. Subida a Peña Cerreos

Peña Cerreos es, sin duda, la cumbre de más fácil acceso de las que rodean la Vega de El Meicín. Desde el Refugio de El Meicín hay que tomar rumbo sur-suroeste para encarar su subida. Esta subida puede dividirse en dos claras fases. La primera transcurre por pendientes herbosas, de inclinación moderada, que dan acceso al collado denominado Alto Terreos. Este amplio collado separa a Peña Cerreos (que nos irá quedando a la izquierda) de Peña Ubiña la Grande (que irá quedando a nuestra derecha). Una vez ganado el Alto Terreos, deberemos torcer a nuestra izquierda para comenzar la segunda fase de nuestra subida. Esta segunda fase transcurre por un terreno rocoso, cuya inclinación va aumentando según nos acercamos a la cumbre. Sin embargo, la inclinación máxima alcanzada no superará los 30 grados. El terreno rocoso de la segunda fase requiere el uso de un calzado adecuado a actividades de senderismo y montañismo. Sin embargo, no hay zonas de trepada en la subida a Peña Cerreos por este camino, que puede considerarse su vía normal de subida. Es importante resaltar que, como en todos los terrenos calcáreos, no encontraremos agua en las partes rocosas; solamente en la ladera herbosa de la primera fase existen pequeños arroyos.

En esta parte de la actividad se salva un desnivel de unos 550 metros, contabilizados desde el refugio, lo implica unos 890 metros desde Tuiza de Arriba. El tiempo a emplear en realizar esta actividad depende fuertemente del estado de forma física, ya que las pendientes son claramente más pronunciadas que en el camino de Tuiza al refugio. Una persona bien entrenada puede realizar el trayecto del refugio a Peña Cerreos en un tiempo de entre 1 hora y 30 minutos y 2 horas, como siempre excluyendo el tiempo dedicado a paradas. En total, entre 2 horas y media



Refugio de El Meicín en verano. Al fondo, Peña Ubiña la Grande.



Refugio de El Meicín en invierno. A la izquierda, Peña Cerreos.

y 3 horas y media desde Tuiza de Arriba. Al tratarse de un terreno fácil de caminar (salvo la segunda fase de la subida a Peña Cerreos), el tiempo de bajada será notablemente menor (unas 2 horas y media).

La cumbre de Peña Cerreos es amplia y cómoda. Su subida no tiene peligro alguno en verano, aunque la cumbre tiene caídas verticales hacia el este. Las vistas que nos ofrece son extraordinarias, tanto hacia el Macizo de Ubiña (empezando por la propia Peña Ubiña la Grande) como hacia el Valle del Huerna y las ramificaciones de la Cordillera Cantábrica. En la propia cima existe vestigios de zonas fortificadas (algunas naturales) usadas como zonas de vigilancia durante la Guerra Civil. En zonas que no visitaremos, también cercanas a la cumbre, existen construcciones artificiales realizadas con el mismo fin.

La bajada de la cima de Peña Cerreos se realiza por idéntico recorrido que la subida. Si se opta por el Nivel 4 (que combina la subida a Peña Cerreos y con la subida a Peña Ubiña la Grande) no se procederá a la bajada desde el Alto Terreos hacia el refugio, sino que se enlazará con la ruta de subida a Peña Ubiña la Grande que define el Nivel 3 de actividad.

Peña Cerreos es un objetivo muy recurrente para los aficionados al montañismo. A continuación se listan algunos enlaces con numerosa información sobre esta excursión:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ruta-tuiza-de-arriba-pena-cerreos-2-111-mts-50962717>

<https://www.jfcamina.es/penaubina/010-Cerreos/Tuizariba.html>

<https://animalesviajeros.es/ruta-al-refugio-del-meicin-y-pena-cerreos-desde-tuiza-de-arriba-parque-natural-de-las-ubinas-la-mesa/>

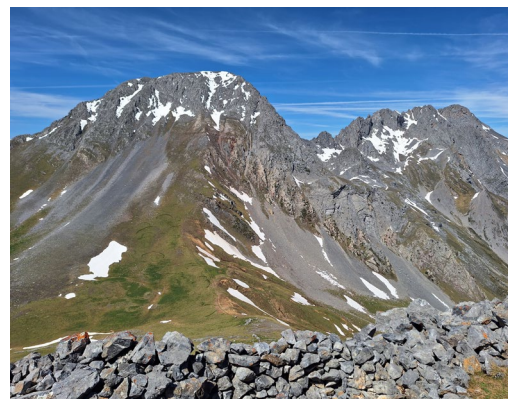
La actividad en Nivel 3. Subida a Peña Ubiña la Grande

Peña Ubiña la Grande es la cumbre más destacada de las que rodean la Vega de El Meicín. Es la cumbre que da nombre al macizo. Compite en altura con El Fontán Norte, al que las últimas mediciones atribuyen una altura ligeramente mayor.

La subida a Peña Ubiña la Grande por su "vía normal", está catalogada como F/PD⁻ (Fácil/Poco Difícil Inferior) en la escala habitual de medición de dificultades técnicas en montañismo. En esta subida hay que realizar multitud de trepadas fáciles, en terreno poco expuesto. La calidad de la



Subida desde el Refugio de El Meicín al Alto Terreos (primera fase de la subida).

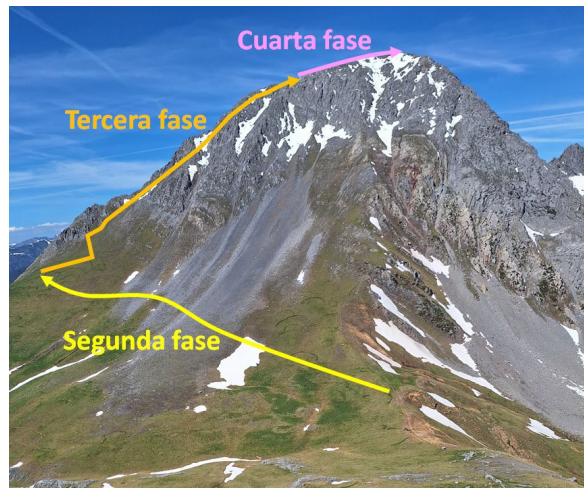


Peña Ubiña la Grande (izquierda) y otras cumbres relevantes de su macizo (incluyendo El Fontán Norte, en el extremo derecho) desde la cumbre de Peña Cerreos. Se aprecia la subida desde del Alto Terreos y, en primer plano, fortificaciones de la Guerra Civil.

roca es buena, pese a lo cual sería recomendable llevar casco, sobre todo si ese día la montaña estuviera siendo muy visitada. Debe usarse un calzado de montaña, con un tipo de suela que posea una adecuada adherencia a la roca. No es una actividad recomendada para personas sin experiencia en montañismo, ya que estas trepadas hay que realizarlas después de haber salvado ya unos 1000 metros de desnivel. Por tanto, es una actividad sólo recomendada para personas con experiencia en actividades de montaña y con una buena preparación física. Nótese que alcanzar la cumbre supone haber salvado un desnivel total de unos 1200 metros.

El recorrido hasta la cumbre tiene cuatro fases, la primera de las cuales supone llegar al Alto Terreos, coincidiendo con la primera fase de la subida a Peña Cerreos. Llegado a este punto, la segunda fase supone subir por las camperas que rodean Peña Ubiña la Grande hasta llegar a las proximidades del Collado Ronzón. Esta segunda fase de la actividad salva un desnivel muy escaso, por lo que sirve de recuperación de la fase anterior. La tercera fase comienza cuando encaramos la vía normal de subida, empezando por zonas donde hay camino evidente, hasta llegar a las zonas en las que hay que realizar trepadas. Como se ha comentado, son trepadas fáciles, pero que requieren atención. Después de esta fase, la cuarta fase transcurre por la larga arista somital, hasta alcanzar su punto más alto. El terreno de esta cuarta fase es muy sencillo, con pocas zonas en las que es necesario usar las manos.

Es improbable encontrar agua en todo el trayecto, salvo alguna surgencia en las zonas arcillosas de la primera y segunda fase, donde se encuentra vegetación; se aconseja reponer agua en el refugio antes de empezar la subida.



Vía normal de subida a Peña Ubiña la Grande.



Una de las zonas de trepadas en Peña Ubiña la Grande. En el mes de julio no existirá este nevero.



Arista somital de Peña Ubiña la Grande.

El tiempo necesario para alcanzar la cima desde el Alto Terreos depende fuertemente de la habilidad y confianza realizando trepadas y caminando por terreno inestable. Hay que salvar algo más de 500 metros, por lo que la subida desde el Alto Terreos supone una actividad de unas 2 horas (sin paradas) para una persona habituada al montañismo.

Las vistas que ofrece Peña Ubiña son muy singulares, ya que todas las montañas hacia el este están muy por debajo de su altura, con la excepción de los Picos de Europa y las Montañas del Alto Carrión, algunas de cuyas cimas se aprecian en la lejanía en los días de buena visibilidad. Hacia el oeste, no hay punto más alto en todo el noroeste peninsular. Sólo al norte, el Fontán Norte rivaliza con nuestra cima. Al sur, por debajo nos queda la Peña Ubiña Pequeña y otras cadenas montañosas; al fondo, las llanuras castellanoleonesas.

La bajada de la cumbre de Peña Ubiña la Grande al Alto Terreos puede llevar 1 hora y 30 minutos, aproximadamente, con lo que el tiempo total de descenso desde la cumbre hasta Tuiza puede ser de unas 3 horas.

Al ser Peña Ubiña la Grande una de las principales cumbres de la Cordillera Cantábrica, es muy fácil encontrar información sobre su subida por la vía normal. A continuación se listan algunos enlaces con dicha información:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pena-ubina-desde-tuiza-por-lo-mas-facil-104040510>

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/tuiza-de-arriba-pena-ubina-refugio-del-meicin-tuiza-de-arriba-15344657>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pena-ubina-desde-tuiza-de-arriba-83686731>

La actividad en Nivel 4. Subida a Peña Ubiña la Grande y a Peña Cerreos

Para personas acostumbradas a itinerarios de montaña, es perfectamente posible subir en el mismo día ambas cumbres, dado que la subida al Alto Terreos es común a ambas actividades. En función de las personas interesadas, se puede plantear empezar por la subida a Peña Cerreos y continuar por Peña Ubiña la Grande, o viceversa. El estado del tiempo atmosférico puede aconsejar priorizar una opción frente a la otra. Información sobre esta actividad se puede encontrar en:

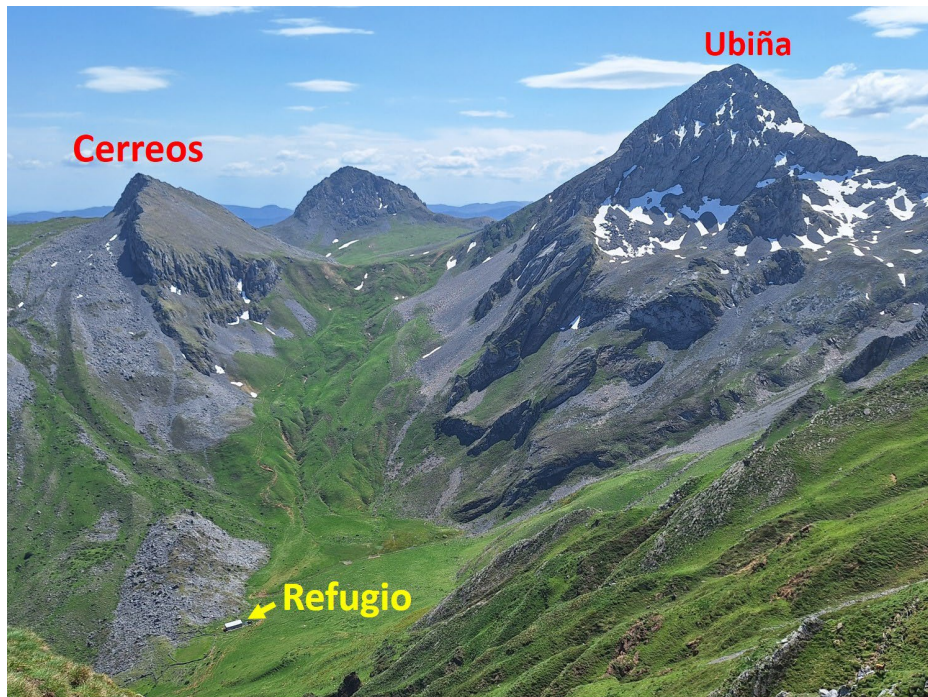


Algunas de las zonas de trepada en Peña Ubiña la Grande.

<https://es.wikiloc.com/rutas-alpinismo/pena-ubina-la-grande-y-pena-cerreos-desde-tuiza-de-arriba-14972415>

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/pena-pena-ubina-grande-pena-cerreos-desde-tuiza-de-arriba-18749742>

El desnivel acumulado si se opta por esta actividad, subiendo ambas cumbres, llega a los 1420 metros. La duración de esta actividad, ya reservada para personas acostumbradas a jornadas con estos desniveles, puede ser de unas 7 u 8 horas.



Puntos clave de las actividades propuestas.