











## Senda Las Rendas: Cordiñanes – Vega de Asotin

<b>Lugar</b>	Picos de Europa- Valle de Valdeón- Cordiñanes- Vega y Hayedo de Asotin
<b>Tipo de marcha</b>	Ida y Vuelta
<b>Distancia total</b>	8 kmts
<b>Duración estimada</b>	4 horas
<b>Desnivel</b>	Positivo 560 mts(altitud +1420 mts) y 560 mts negativos(altitud -830 mts)
<b>Dificultad</b>	 Media
<b>Tipo de camino</b>	- Senda excavada en roca y Senda poco marcada,
<b>Agua potable</b>	Existen pocos puntos de aprovisionamiento de agua en su recorrido. Se recomienda 2 lts por persona
<b>Recomendaciones</b>	Cámara de fotos, Gorra, Guantes, Crema solar, Gafas, Bastones. Buena preparación física y sin vertigo
<b>Descripción</b>	Nos trasladaremos en vehículo propio desde Posada de Valdeón, hasta el pueblo de Cordiñanes, a escasos 3kmts de Posada. De aquí en fuerte y continuo ascenso, iniciaremos la famosa senda de Las Rendas, que nos conduce por un hermoso paisaje, en el que vamos ganando altura y belleza en las vistas, por un camino excavado en pared de roca, en el cual hoy día existe un pasamanos de cuerda para “tranquilizar y asegurar” el paso del caminante. hasta adentrarnos en el Hayedo de Asotin, el cual cruzaremos para llegar a la vega de asotin, hermoso valle glaciar, que se extiende en la base del valle por el que se puede acceder al Refugio de Collado Jermoso.
<b>Equipo recomendado</b>	Camiseta térmica transpirable manga corta o fina manga larga. Forro Polar, Chaqueta fina impermeable /cortavientos. Zapatillas trekking o botas de media montaña, gorra o sombrero, mochila con agua (2, litros mínimo), bastones, botiquín personal, protección labial y crema solar, gafas de sol y guantes. Comida suficiente para la actividad. Tf. Movil cargado





### MIDE

Las Rendas: Cordiñanes - Vega de Asotin

horario	3h 25'		 4	severidad del medio natural
desnivel de subida	580 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	580 m		 4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			

Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2017.

 <p><b>Medio.</b> Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 El medio no está exento de riesgos</li> <li>2 Hay más de un factor de riesgo</li> <li>3 Hay varios factores de riesgo</li> <li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li> <li>5 Hay muchos factores de riesgo</li> </ol>	
 <p><b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Caminos y cruces bien definidos</li> <li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li> <li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li> <li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li> <li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li> </ol>	
 <p><b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Marcha por superficie lisa</li> <li>2 Marcha por caminos de herradura</li> <li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li> <li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li> <li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li> </ol>	
 <p><b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li> <li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li> <li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li> <li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li> <li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li> </ol>	<p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>