

Senda Las Riendas: Cordiñanes – Vega de Asotin

Lugar	Picos de Europa- Valle de Valdeón- Cordiñanes- Vega y Hayedo de Asotin
Tipo de marcha	Ida y Vuelta
Distancia total	8 kms
Duración estimada	4 horas
Desnivel	Positivo 560 mts(altitud +1420 mts) y 560 mts negativos(altitud -830 mts)
Dificultad	 Media
Tipo de camino	- Senda excavada en roca y Senda poco marcada,
Agua potable	Existen pocos puntos de aprovisionamiento de agua en su recorrido. Se recomienda 2 lts por persona
Recomendaciones	Cámara de fotos, Gorra, Guantes, Crema solar, Gafas, Bastones. Buena preparación física y sin vertigo
Descripción	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 Riendas, 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.
Equipo recomendado	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 Riendas: 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>Medio. Severidad del medio natural</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo 	
 <p>Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear 	
 <p>Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de herradura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión 	
 <p>Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva 	<p>Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado</p>