

Ruta de Las Fresas: Puerto Panderrueda – Posada de Valdeon

Lugar	Picos de Europa- Valle de Valdeón- Puerto Panderrueda
Tipo de marcha	Lineal
Distancia total	12,8 kmts
Duración estimada	4,0 horas
Desnivel	Positivo 90 mts(altitud +1498 mts) y 668 mts negativos(altitud -920 mts)
Dificultad	 Fácil
Tipo de camino	Pista Forestal y camino
Agua potable	Existen pocos puntos de aprovisionamiento de agua en su recorrido. Se recomienda 1,5 lts por persona
Recomendaciones	Cámara de fotos, Gorra, Guantes, Crema solar, Gafas, Bastones.
Descripción	Nos trasladaremos en vehículo propio desde Posada de Valdeón, hasta el Puerto de Panderrueda. Y desde aquí iniciaremos la bajada por todo el hermoso valle por su ladera E (este), disfrutando las hermosas vistas que por nuestro lado derecho y hacia el NW(nor oeste) nos irán apareciendo : Vega del Llos, Pico del Frade, La Bermeja, Peña Santa, Pambuches, etc.Y caminando en descenso suave llegaremos hacia el fondo del valle, dejando atrás las localidades de Caldevilla y Soto de Valdeon., hasta llegar a Posada.
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

Puerto Panderrueda- Posada de Valdeon

horario	3h 15' 	 3	severidad del medio natural
desnivel de subida	90 m 	 2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	668 m 	 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,8 Km 	 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía 		

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>