

"LA MONTAÑA"



El Naranjo de Bulnes desde la Majada de Ondón

Clara Cordero Arias nº 4, 4º E

ÍNDICE

Introducción:

- *La montaña.....pág 1*
- *Entrevista.....pág 2*

Rutas:

- ❖ *Ruta Camín Real de la Mesa 2ª Partepág 3*
- ❖ *Ruta Mirador de Ordiales.....pág 4*
- ❖ *Ruta Garganta del Cares.....pág 5*

Bibliografía.....pág 6

EL DEPORTE DE MONTAÑA

- ☞ Las necesidades de que nuestra generación prosiga con el deporte de montaña trae consigo unas recomendaciones y unos cuidados de la naturaleza que hay que respetar
- ☞ La ecología es algo que lleva siendo tanto un deporte como un trabajo para la mayoría de nuestra gente mayor.
- ☞ En Asturias, el medio rural hasta hace unos cuantos años era un mundo vital, imprescindible del ser, de ello dependía su vida, ahora el medio rural es en cierta parte un hobby, en otras unas vacaciones que se rigen a excursiones medioambientales, culturales o simplemente de placer pero siempre teniendo alrededor la montaña. Y ya son pocos los que pueden verse que viven única y exclusivamente de él y para el ganado.
- ☞ Esto podría decirse que se debe a una consecuencia de las nuevas generaciones por el mayor desarrollo en medio de ocio como cines, salas de juegos etc...
- ☞ Los jóvenes vemos el monte otra cosa, una cosa para gente mayor que se aburre que no encuentra otra alternativa que salir cada fin de semana a ver paisajes nuevos todo esto condicionado con el tiempo climático o la estación del año en que nos encontremos.
- ☞ Por eso ahora ciertas organizaciones impulsan a los jóvenes a ver algo mas de la montaña verla como un deporte divertido y constructivo a la vez.
- ☞ Solo en Asturias hay 78 clubes de distintas edades, para la gente que practica algún deporte en la naturaleza es imprescindible la disposición de un cuidado como por ejemplo:
 - Una vez que se va a comer en el medio natural no tirar las sobras ni los envases al suelo ya que se contaminaría.
 - Respetar a los animales que viven en su entorno, no ir a cazas furtivas ni a otras ni a la recogida de plantas en extinción.
 - No encender fuegos ni hogueras ya que se podría expandir y crear serios problemas.

Ya con todo esto podrás disfrutar de un buen día de montaña y disfrutar de lo más importante de la naturaleza y de las personas con las que vayas.



Macizo de Ubiña

-ENTREVISTA A LUIS CASTAÑÓN PRESIDENTE DEL GRUPO DE MONTAÑA “ EL FARIÑENTU”-

-¿Por qué razón te impulsaste al deporte de montaña?-

- Porque tenía enfermedad en los bronquios y el médico me aconsejó que saliera a la montaña porque eso me iría muy bien. Entonces empecé a salir con mi padre de monte.-

-¿Qué ventajas tiene?-

- Unas de las grandes ventajas son que conoces a mucha gente haces amigos , te evades de problemas y sobretodo ves paisajes que merecen la pena.

¿Qué aconsejas llevar?

-Depende de cómo sea la ruta.

Si es suave:

- Una cantimplora.
- Comida (ahora se lleva mucho eso de las chocolatinas y los frutos secos todo depende de la persona).
- Ropa de abrigo.
- Ante todo ganas de pasárselo bien.

Si es dura:

- Preparación física adecuada.
- Los materiales apropiados.
- Ropa de abrigo.(ya bien depende de la dureza de la ruta y del día que acompañe a esta)
- Comida.

-¿Cómo convencerías a los jóvenes para que salgan en fin de semana a la montaña?-

- Pues diciéndoles que solo vayan un día que prueben, si no gusta pues nada y si gusta empezar a salir los fines de semana.

-Hoy por hoy ¿ cómo ves la montaña?-

En Pola hay mucha afición.

En Asturias consta de hoy en día 78 clubes no solo de gente mayor sino de distintas edades que salen los fines de semana.

A nivel nacional no hay nada que decir porque los seguidores de la montaña son muchos.

Pola de Lena, 16 de diciembre del 2005

RUTAS

Ruta: Camín Real de la Mesa 2ª Parte

Puerto San Lorenzo – Dolia

Distancia: 23 km

Desnivel:

En ascenso 90 m

En descenso 300 m

2ª Posada de Baldeón – Caín – Poncebos (requiere de un autocar o coche que nos espere en Poncebos)

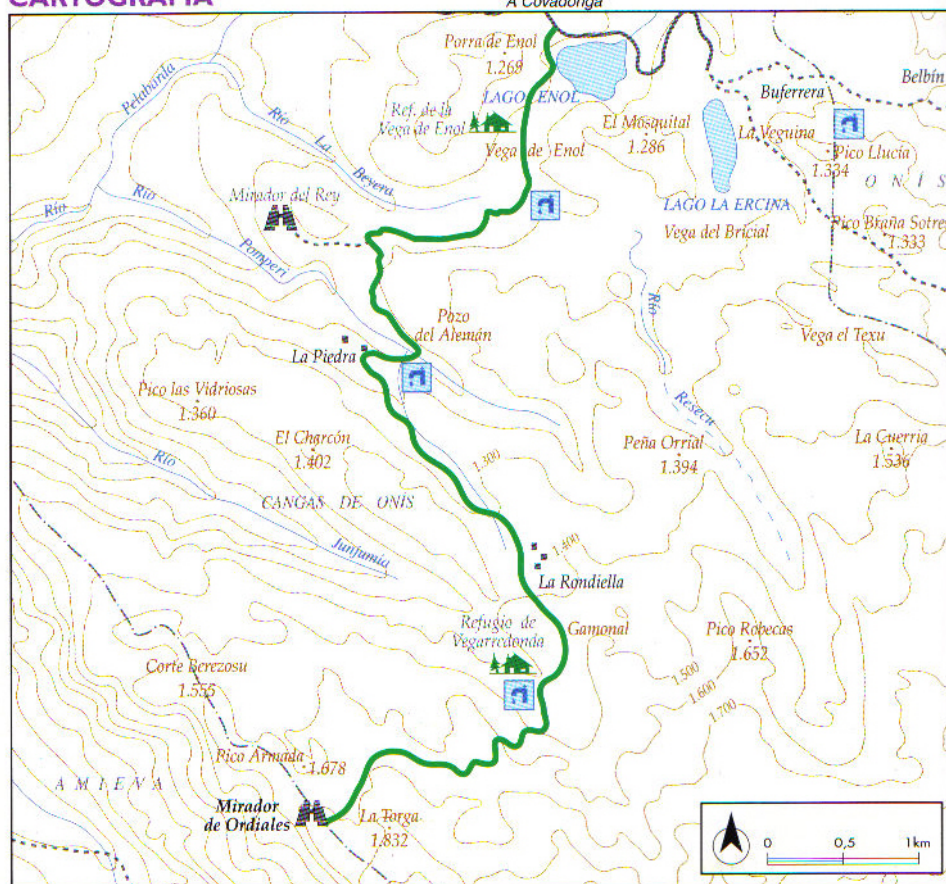
Duración:

1ª Unas 7 horas

2ª Entre 6 y 7 horas

Situación: Cibrales y León

CARTOGRAFÍA



Ruta: Mirador de Ordiales
Lago Enol –
Mirador de Ordiales

Duración:
Entre 6 y 7 horas.

Situación:
Cangas de Onís

BIBLIOGRAFÍA

Rutas sacadas del libro “Sendas de Asturias”