

SENDERISMO: PEÑA DE ISASA -LA RIOJA-

Mancomunidad Deportiva Navarra sur

La Mancomunidad Deportiva Navarra Sur constituida por los Ayuntamientos de Ablitas, Buñuel, Cabanillas, Cortes, Fitero, Fustiñana, Murchante y Ribaforada, organiza la tercera salida de senderismo de la temporada 2017/18, para todo tipo de personas que deseen hacer deporte en la Naturaleza.

OBJETIVOS:

- Fomentar la práctica del deporte en el medio natural de nuestro entorno.
- Adquirir y desarrollar hábitos de salud.
- Utilizar la actividad física como medio de convivencia.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN:

- Autobús : 5€

AUTOBUSES: Desde el servicio de deportes de cada localidad se avisará de la hora exacta de salida.

CARACTERÍSTICAS DE LA MARCHA

Longitud: 14'5 Km

Dificultad: VER INTERIOR

Salida autobús: 8.00 h aprox.

Duración: 4 h aprox.

Salida: 9.00 h

Llegada: 13.30 h

Desnivel: 830 m

MATERIAL NECESARIO: Ropa y calzado cómodo y adecuado, almuerzo y agua.

La organización se reserva el derecho de modificar el recorrido total o parcialmente si, debido a cualquier causa que pudiera suceder, lo considerase oportuno.



MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR

ABLITAS · BUÑUEL · CABANILLAS ·
CORTES · FITERO · FUSTIÑANA · MURCHANTE · RIBAFORADA

SENDERISMO

DOMINGO 25 DE MARZO

PEÑA DE ISASA

LA RIOJA

Salida de autobuses: 8:00 h aprox.
Salida: 9:00 h
Salida autobuses de regreso: 13:30 h
Dificultad: Media (ver díptico)
Longitud: 14'5 Km.
Desnivel positivo: 830 m
Duración: 4 horas aprox.
Plazo de inscripción: Hasta el miércoles 21 de marzo
Lugar de inscripción: Servicio de Deportes de las localidades mancomunadas
Precio: 5 €

ORGANIZA: MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR

COLABORA: Gobierno de Navarra

De acuerdo con el art. 5 de la LOPD se le informa que sus datos personales se incorporarán a unos ficheros registrados en la AEPD cuyo responsable es la MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR con la finalidad de hacer un seguimiento y control de los participantes en las distintas actividades programadas y gestión de los campeonatos. Podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose por escrito a MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR, C/ Mayor, 78, 31523 ABLITAS (NAVARRA).

DIFICULTAD

En esta ocasión y de aquí en adelante, usaremos el MÉTODO MIDE para valorar la dificultad de nuestras excursiones. Éste es un método mucho más completo y objetivo:

MIDE		PEÑA DE ISASA - LA RIOJA	
horario	4 h	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	890 m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	790 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	14.500 m	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	lineal		
Hay que pasar un tramo corto con desnivel elevado.			

Ésta es la leyenda:

Medio. Severidad del medio natural	<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 	
Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<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 	
Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<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 	
Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<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 	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

Tenéis más información en www.euromide.info

RECORRIDO

Comenzaremos la jornada al pie de la carretera LR-487, en un camino que comienza en la misma.

Casi desde el principio podremos disfrutar de unas impresionantes vistas de la zona.

Continuaremos por este camino hasta una senda, más estrecha pero perfectamente visible.

Desde aquí podremos ver Turruncún, un pueblo abandonado definitivamente hace casi 20 años.

Continuaremos por el sendero hasta llegar a una corta pero pronunciada subida, que nos dejará casi en La Cabezuela, pequeño monte por el que accederemos a la Peña de Isasa.

Continuaremos nuestro sendero hasta llegar a los pies de la Peña, desde donde podremos disfrutar de unas impresionantes vistas de la zona, y a la que, de carácter voluntario, podrán subir los que así lo deseen.

Una vez tomadas las fotos de rigor, comenzaremos el descenso; al principio siguiendo nuestros pasos, para luego desviarnos por otros caminos para dar con el principal, que nos llevará a Muro de Aguas.

Por este camino podremos contemplar una gran cantidad de corrales excavados en la montaña; la mayoría de ellos semiderruidos, aunque se puede observar el gran trabajo que debió costar levantarlos.

Una vez en Muro de Aguas, y según como vayamos de tiempo, podremos optar por tomar algo en el bar de la localidad, pero sabiendo que los autobuses no podrán acceder hasta el mismo pueblo a buscarnos, por lo que tendremos que ir al lugar donde estén aparcados a través de un camino de algo más de un kilómetro de longitud.

Para acabar, nos gustaría dar las gracias a Joaquín Galán, vecino de Fitero, que nos dio a conocer esta preciosa ruta y que nos acompañará el 25 de marzo guiando la jornada.