



# OXIGÉNATE

**9 de Abril..... HAYEDO TRONISCO**

## **INFORMACIÓN ÚTIL**

### **ANTES DE INICIAR LA RUTA;**

La salida será a las 8:20 de Villamañan (Parada de bus habitual ) y 8:30 de Valencia de Don Juan (pabellón de deportes) partiremos dirección Puebla de Lillo que es nuestro punto de partida, pero antes haremos como es habitual una parada para café y baño, en este caso en Boñar.

La parada prevista, tendrá lugar en el Café- Bar Negrillón (ya están avisados de nuestra llegada) y como siempre recordaros por favor, que hagáis uso del baño de manera escalonada para no retrasar en exceso la parada.

### **INFORMACIÓN TÉCNICA DE LA RUTA;**

DISTANCIA.-10KMS aprox.

DESNIVEL.- 396mts positivos (casi todo el desnivel, está concentrado entre el km 4 y el km 6)

DIFICULTAD.- FÁCIL.

### **REALIZACIÓN DE LA RUTA;**

Esta ruta tiene como objetivo principal internarnos y atravesar el hayedo de Tronisco, pero hasta llegar a dicho hayedo iremos disfrutando de las vistas que nos proporciona un tramo del PR Macizo de Mampodre que recorreremos y es que los 4kms iniciales desde la salida (cerca del pueblo de Redipollos) hasta el desvío al hayedo, pertenecen a dicho PR, el cual discurre por el fondo del valle y por tanto es un tramo cómodo y sin apenas desnivel.

Una vez en el Val de las casas giraremos a nuestra izquierda para llegar al collado de Fontesquera que es la entrada al hayedo....es este tramo el que concentra prácticamente todo el desnivel de la ruta, por tanto estos 2 kms debemos coger nuestro ritmo e ir progresando hasta llegar al collado, donde entraremos en el hayedo y ya será todo cuesta abajo hasta la llegada a Cofiñal, que será el final de nuestra ruta.

Mención especial además de las vistas del recorrido y el hayedo, es a la salida del hayedo..... mirando a nuestra izquierda, tendremos una vista maravillosa del valle con el pico Susarón de fondo.

### **OPCIONES PARA COMER EN PUEBLA DE LILLO;**

Los restaurantes son los siguientes;

Restaurante Bar Madrid....987 731 013 (menú del día 17€)

Restaurante Ruta del Porma....987 731 036 (bocatas y platos combinados)

Bar Rest Mirasierra.....987 731 065 (varios menús..de 12€, de 14€ y de 18€)

El que no quiera restaurante puede comer el bocata y disfrutar de las terrazas que hay en el centro del pueblo, además de visitar la casa del parque (de las dos suele estar abierta una por la tarde, en teoría la del Torreón, no hemos podido contactar para confirmar y nos basamos en la información de la web).

### **REGRESO Y FIN DE JORNADA:**

La salida prevista desde Puebla de Lillo, será a las 17 horas (en teoría habremos tenido tiempo suficiente para comer los que prioricen restaurante si hemos cumplido los horarios previsto de ruta y los que hayan comido mas rápido de bocata tendrán tiempo de terrazas y de conocer el pueblo.)

### **RECOMENDACIONES PARA LA RUTA:**

Llevar obligatoriamente calzado de recambio, porque estamos en plena primavera y por lo tanto es muy posible que nos encontremos con zonas de barro.

En cuanto al vestuario además de lo habitual, siempre es aconsejable incorporar en la mochila algún chubasquero o cortaviento, aunque solo sea para ponerlo mientras hacemos la parada del snack.

Lo demás como siempre....(aconsejable bastones, fruta, bocata, agua, etc).

TELEFONO DE INSCRIPCIÓN Y POSIBLES DUDAS..... **620 820 704 (José Manuel).**

**\* RECORDAROS EL USO OBLIGATORIO DE LA MASCARILLA EN EL BUS**