	<b>Programa de Actividades 2017. Refª: 15/2017 Fecha: 23 de septiembre de 2017</b>		
	Guía: Norino/Sergio	Distancia aprox.: <b>12,5 km</b>	Tiempo estimado: <b>7 H</b>
<b>Ascenso 850m. Descenso 1240 m.</b>			

Situados en el puerto de la Cubilla o puerto del Palo (1683 m.), frontera entre Asturias y León, seguimos en dirección NO. unos 2 Km. hasta llegar al refugio de Casa Mieres, lugar desde el cual se iniciara la ruta. Por la derecha del edificio seguimos una pista ganadera hacia el N. en dirección al valle la Cantarilla donde hay una presa de agua ocupa el fondo de este valle. Tras una curva a derechas, al poco de rebasar el embalse, la pista sigue hacia la Veguina y la Vega de Candioches, donde vamos a atajar tomando un sendero, a nuestra izquierda, que se adentra por el Valle Angosto para salir al extremo occidental de la Vega Candioches junto a los Oyones.

En la hondonada de los Oyones (1684 m) tendremos que saltar unos resaltes calizos bien de frente tomando un sendero que parte del fondo de la hondonada ascendiendo trazando una "z" o bien tomando una posta por la derecha del Regueiro Riotuerto que bordea los resaltes dando un rodeo.

Una vez salvados los Oyones, llegamos al Estrecho (1760 m) vamos hacia una hendidura a mano derecha del canal por el cual baja el arroyo de Riotuerto y una manguera negra, donde habra que ayudarse un poco con las manos.

Sin más saldremos al espectacular Valle de Riotuerto, con la inmensa mole caliza de Peña Ubiña y su hermana menor Ubiña La Pequeña, a su izquierda., donde lo recorremos en dirección Norte aproximándonos hacia la tachuela de La Carba, en las inmediaciones del Collado Ronzón, por donde viene la ruta de Torrebario; hasta la base de Peña Ubiña, la cual ascenderemos por la vía normal (la arista Sur).

A la altura de La Carba, y siguiendo en un primer momento las estacas divisorias de pastos (1960 m), comenzamos la empinada ascensión a Peña Ubiña por la ladera herbosa, siguiendo el pisado sendero hasta alcanzar alcanzamos los primeros tramos donde comienzan las "trepadillas". Sin complicación y con buenos agarres, pero teniendo cuidado de que puede haber piedra descompuesta o suelta. Tras salir a la aristas cimera se asciendo por una zona aterrezada donde hemos de seguir los abundantes jitos y marcas de pintura para llegar casi ya a la cumbre.










El descenso lo hacemos volviendo sobre nuestros pasos hasta llegar hasta el el collado Terreros, situado entre los contrafuertes de Peña Ubiña y Peña Cerreos, donde tomamos un sendero que baja hasta llegar a la gran hoya del Meicín, amplia campera donde esta situado el refugio de montaña del Meicín.

Prosiguiendo el camino hacia el E, siguiendo el curso del arroyo llegamos a la aldea de Tuiza de Arriba (1210 m.), poniendo punto final a esta salida.

**Sabado 23 de Septiembre 2017**

- Parada de La Vega (Riosa)..08:00h
- Parada de La Foz .....08:10h
- Parada de Las Mazas.....08:15h



<b>MIDE</b>		Casa Mieres-Peña Ubiña-Tuiza	
horario	6h 25'	 	4 severidad del medio natural
desnivel de subida	850 m	 	2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1240 m	 	3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13,0 Km	 	4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		
Condiciones de Tres Estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.			
Calculado sobre datos de 2017.			

Track de la Ruta Casa Mieres-Peña Ubiña- Tuiza de Arriba

<https://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=2139814>.



**PRÓXIMA ACTIVIDAD: Pico Estorbín de Valverde desde Toñin- 07 de octubre de 2017 .**

El Grupo de Montaña Lizarandín y su Junta Directiva, no se responsabilizan de los accidentes o percances que puedan sufrir aquellos participantes que no estén federados

Bibliografía: <http://pateosmontunos.blogspot.com.es>. y <http://www.wikiloc.es/>