

# ASCENSIÓN AO PICO MUSTALLAR (1.935 m)

## SÁBADO, 10 DE OUTUBRO DE 2020



Actividade organizada pola Concellaría de Muller, Igualdade e Xuventude do Concello de Lugo a través da súa Casa da Xuventude, dentro do seu programa “Actividades para a Mocidade Activa Setembro-décembro 2020”

### Programa.

---

08:30 h Recepción de participantes na Casa da Xuventude de Lugo. Saída cara destino.

10:00 h Presentación da actividade. Chala informativa da ruta e da súa contorna.

14:00 h Descanso e xantar.

19:00 h Finalización da actividade. Feedback da actividade. Conclusións.

20:30 h Chegada de participantes á Casa da Xuventude de Lugo.

### Descrición da ruta.

---

O Mustallar, é un dos principais cumios da Serra de Ancares cos seus 1.935 metros de altitude. Ademais, ten a particularidade de ser o Pico máis alto dos Ancares Lucenses e de toda a provincia de Lugo.

Acadar este cumio, xa é de por si un importante e atractivo reto deportivo e montañeiro ao que, temos que engadir, a beleza de todo o percorrido, desfrutando, en todo momento, das espectaculares paisaxes da Serra de Ancares.

Maila ser unha montaña de entidade, non é difícil de acadar para xente acostumada a camiñar e, para elo, tentaremos o seu ascenso pola ruta máis fácil. De haber tempo e forzas, tentaríamos tamén ascender o seu veciño Penalonga (1.881 msnm).

A actividade parte da localidade de Piornedo, aldea de grande encanto e cun bo estado de conservación, que permite desfrutar de numerosos elementos etnográficos típicos da zona de Ancares como son as pallozas, os horreos e apendres.

Desde Piornedo, en suave pero constante ascensión, alcanzaremos o val de Veiga Cimeira, atravesado polo río do mesmo nome. Desde este punto, as vistas dos cumios máis altos de Ancares son espectaculares mentres atravesamos este fermoso val glaciar. Ademais, o avanzado outono nesta época a esta altitude, vainos agasallar cunha grande variedade tonal de cores outonais cos que se viste a abundante flora autóctona que pobla os vales de Ancares.

A Golada do Porto, marca a divisoria entre Lugo e León e o punto de inicio da parte máis dura da ascensión: o ataque ao cumio do Mustallar.

As vistas dende esta fermosa montaña son indescribíbles. Se a meteoroloxía acompaña, desfrutaremos dunhas espectaculares panorámicas de todo o cordal de Ancares, Courel, Montes Aquilianos, Sierra de Gistredo e incluso o Macizo de Trevinca.

---

## Dificultade: Media - Alta

---

A pesares de non ser unha ruta longa en percorrido, estamos ante unha actividade cunha parte de alta montaña na que haberá que afrontar unha importante pendente na parte final da ascensión.

## Medidas de prevención COVID-19

---

A normativa autonómica obriga ao uso da mascarilla en todo momento en espazos abertos e medios de transporte colectivos, aínda que se poida garantir a distancia de seguridade de 1,5 metros.

Ao longo da actividade, e sempre que sexa posible, se tratará de manter unha distancia mínima de seguridade (2 m) entre os/as participantes así como evitar compartir material ou comida.

Se recomenda levar máis de unha mascarilla para poder cambiala ao logo do día así como bolsas de plástico nas que depositar as mascarillas e as luvas que se usen durante a actividade.

Se tes algún síntoma (fiebre, tos...) por favor, non te inscribas na actividade e cancela con anterioridade suficiente.

Se recomenda, tamén, o uso de un gel ou spray desinfectante biodegradable.

## Material preciso para a actividade.

---

Obrigatorio (sen o cal non se poderá realizar a mesma).










- MASCARILLA.

Recomendado

- Botas de montaña de caña alta, con membrana impermeable.
  - Roupa cómoda para unha actividade no medio natural acorde á época do ano. Prendas de abrigo. Recomendable 3 capas (camiseta térmica + chaqueta + cortavientos)
  - Mochila.
  - Auga (alomenos 1,50 litro por persoa).
  - Bastóns telescópicos de trekking.
  - Roupa de reposto.
  - Xantar, ou calquer tipo de alimento de ataque..
  - Protector solar e lentes de sol.
  - Gel hidroalcohólico o desinfectante.
- 
-

## Ficha técnica da ruta.

FICHA TÉCNICA		
Comezo e remate	Poboación	Piornedo (Cervantes) a 1.100 msnm. Lugo
	Poboación	
Tipo de percorrido		Lineal
Lonxitude total		12 kms.
Tempo estimado actividade		7:00 horas con paradas
Tipo de firme		Sendeiro (80%), Monte a través (20%)
Cotas	Máxima	1.935 m
	Mínima	1.100 m
Desnivel Acumulado	Positivo	900 m
	Negativo	900 m
	Total	1800 m
Parada para xantar		Si
Fontes ou puntos de auga		Si (1)
Concello		Cervantes
Provincia		Lugo

<b>MIDE</b>				mustallar
horario	5h 15'		 3	severidade del medio natural
desnivel de subida	900 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	900 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,0 Km		 3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Ida y Vuelta			
<p>Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.</p> <p>Calculado sobre datos de 2020.</p>				

