

# Información sobre la actividad

## Parque natural de Gorbeia

16-17 de abril del 2016

DATOS TÉCNICOS	
Tipo de actividad	Travesía a pie, fin de semana
Destino	Parque Natural de Gorbeia
Situación	Macizo de Gorbeia
Desnivel acumulado	1ª etapa: +1340 m. / -830 m. 2ª etapa: +267 m. / -1200 m
Longitud	1ª etapa: 16 km./ 2ª etapa: 10 km.
Previsión de la duración de la actividad (sin paradas)	1ª etapa: 6 h. 45 min. 2ª etapa: 4 h. (sin paradas)
Dificultad según el metodo MIDE (1=fácil, 5=difícil)	Actividad DIFÍCIL Severidad del medio: 3 Orientacion en el itinerario: 3 Dificultad de desplazamiento: 3 Esfuerzo físico: 4



### Breve descripción del itinerario

#### 1ª Etapa (Ubidea-Ref. Angel Sopeña)

Comenzaremos del pueblo de Ubidea caminando hacia el oeste para ganar la cima del monte Oketa, rodeados de exuberantes bosques de hayas. De aquí descenderemos en busca de las cuevas de Mairulegorreta. Después volveremos a Bizkaia por hayedos, llegando al río Dulao. Siguiendo su cauce encontraremos el camino a la cima del Gorbea.

Ya sólo nos resta descender hasta el Refugio Angel Sopeña, donde cenaremos y pernoctaremos. **Esta etapa es tan bonita como dura**, por ello es conveniente no sobrecargar la mochila. Cuida de llevar solo lo realmente imprescindible.



#### 2ª Etapa (Ref. Angel Sopeña- Ibarra)

Saldremos del refugio en busca del paso de Kargaleku. Una vez allí, atravesaremos el macizo kárstico de Itxina visitando la cueva de Supelegor y saliendo del laberinto por el ojo de Atxular. Después continuaremos por campas hasta el arroyo de Sintxita, donde giraremos dirección Urigoiti y de allí al barrio de Ibarra donde cogeremos el autobús de vuelta a Bilbao sobre las 14h.

## DATOS PRÁCTICOS

¿Cómo apuntarse a la salida?	Llama al nº de tlfno. 696 27 42 00. La actividad está <b>limitada a 24 personas</b> , ya que es la capacidad del Refugio de Angel Sopeña. L@s soci@s de Gailurra MT tienen preferencia.
Hora y lugar de encuentro	<b>8:30 de la mañana</b> en la <b>parada de autobus de Bizkaibus de Avda. Zumalakarregi</b> , junto al parque de Etxebarria y frente a la antigua campa de las piedritas y las torres de Panera, en la subida del Ayuntamiento hacia Begoña.
Lugar de comienzo y final del itinerario	Saldremos desde <b>Ubidea</b> y llegaremos a <b>Ibarra</b> .
Desplazamiento hasta el comienzo y vuelta a Bilbo	Iremos en <b>autobus público</b> hasta Ubidea (A3925-Bizkaibus) y regresaremos desde Ibarra también en autobus público.
Precio del refugio	Pernocta: federad@s 6 euros /15 euros no federad@s. Desayuno: 6 euros. La cena son 5 euros, ya que Gailurra MT subvenciona una parte. Existe cocina libre.

### Conocimientos técnicos necesarios

Los participantes tienen que estar habituados a caminar en el monte y tienen que saber orientarse, esté el camino marcado o no.

Los montañero deberán estar acostumbrados a andar por senderos. En su mayoría caminaremos por senderos. Encontraremos tramos de pendientes un poco fuertes.

Ante un desafortunado accidente, es necesario saber hacer las primeras curas.

### Preparación física necesaria: Alta.

La actividad es poco difícil, hay que estar acostumbrado a la duración de las etapas y exigencia de desnivel. La 1ª etapa tiene una exigencia física notable: nivel 4 sobre 5 según el método MIDE.

### Material técnico necesario

Los participantes deberán llevar ropa y calzado de monte adecuados a la actividad y la época del año (posibilidad de neveros) y con ellas se deberá de poder hacer frente a cualquier tiempo atmosférico posible. También hay que llevar agua para toda la primera etapa, ya que no encontraremos fuentes en todo el recorrido.

### Consejos para l@s participantes-as

- 1- Actúa prudentemente y con sentido común; la práctica del montañismo (trekking, sky, escalada...) conlleva de por sí un riesgo.
- 2- Recibe la información necesaria sobre la actividad organizada. L@s organizadores-as de Gailurra Mendi Taldea te aclararán tus dudas.
- 3- Ten en cuenta las dificultades y riesgos que tiene la actividad. Antes de apuntarte reflexiona sobre si estás preparado física y técnicamente para la actividad organizada.
- 4- Si tienes algún problema de salud, avisa a l@s organizadores-as de Gailurra Mendi Taldea y comunícales que medidas hay que tomar en caso de surgir algún incidente (medicinas, actuación, contacto...)
- 5- Prepara el material técnico necesario para realizar la actividad. Gailurra Mendi Taldea dispone de material (raquetas, cranpones...) para alquilar.
- 6- Haz caso de las indicaciones y consejos de l@s organizadores-as de Gailurra Mendi Taldea; conocen los pormenores de la actividad.
- 7- Actúa de manera solidaria y amigable con los participantes de la actividad organizada por Gailurra Mendi Taldea, el principal objetivo de la actividad es pasarlo bien.

### Es obligatorio llevar siempre el siguiente material:

- 1- Una chaqueta que nos proteja de la lluvia (GoreTex o similar)
- 2- Calzado de montaña (no zapatillas de deporte, posiblemente se pasará algún nevero)
- 3- Las 3 G-s: Gafas de sol, Gorra o gorro y Guantes
- 4- Frontal o linterna
- 5- Botella o cantimplora
- 6- Botiquín para primeras curas