



Guía de acogida y manual de funcionamiento

Rural Médulas



Rural Médulas en La Campañana,
el alojamiento ideal en El Bierzo, un País Encantado



www.ruralmedulas.es

645 25 15 24



ÍNDICE

1. BIENVENIDA	3
2. MAPA DE SITUACIÓN	4
3. INSTALACIONES	6
4. INFORMACIÓN DE PRIMERA NECESIDAD	8
5. INFORMACIÓN TURÍSTICA DE LAS MÉDULAS.....	9
6. EXCURSIONES Y VISITAS DE INTERÉS	11
7. CALEFACCIÓN Y AGUA CALIENTE	12
8. SISTEMA DE PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE	13
9. CONSEJOS DE FUNCIONAMIENTO Y PLANES DE EMERGENCIA	14
10. RUTAS A PIE Y EN BICICLETA DESDE RURAL MÉDULAS	17



1. Bienvenida

Es para nosotros un motivo de alegría que haya decidido alojarse en Rural Médulas. Este pequeño manual pretende servirle de guía para que su estancia sea agradable así como para darle algunos consejos sobre el alojamiento y el entorno.

Rural Médulas funciona en régimen de alquiler y está situada en el municipio Berciano de Carucedo. Los alojamientos son propiedad de Mercedes Ramos Blanco.

Esperamos que disfruten del paraje donde se encuentra Rural Médulas y de los numerosos lugares de obligada visita como son Las Médulas, el Lago de Carucedo, Los Ancares o el Valle del Silencio, y localidades como Ponferrada, Villafranca o Cacabelos.

Las posibilidades que ofrece el senderismo en el Bierzo son múltiples pero de interés particular las rutas de La Mirada Circular. Una de ellas pasa por Rural Médulas.

La oferta gastronómica del Bierzo y en particular de la zona de Médulas y Lago de Carucedo es amplia y succulenta.

La satisfacción de sus necesidades así como el conocimiento y disfrute de nuestra región y sus peculiaridades son nuestro principal objetivo para los clientes por ello no dude en dirigirse a nosotros para brindarnos posibles sugerencias en info@ruralmedulas.es

¡FELIZ ESTANCIA!

Mercedes Ramos Blanco



2. Mapa de situación



Coordenadas para Rural Médulas en
La Campañana (Municipio de Carucedo):
42,509482, -6,785592

Ruta más sencilla: A-6 Km. 400, desviación a la N-120 y seguir las indicaciones de Las Médulas hasta la localidad de Carucedo. Una vez en Carucedo seguir las indicaciones para Campañana.







3. Instalaciones

Rural Médulas se puede alquilar 365 días al año y dispone de 3 casas rurales. Cada alojamiento comprende:

- Baño o aseo completo
- Comedor con cocina incorporada dotada de todos los elementos
- Dos dormitorios; uno con una cama de matrimonio (135-140 cm. de anchura) y otro con dos camas de 90-120 cm. de anchura.
- Camas supletorias
- Capacidad de 4/6 personas
- Chimenea de estufa de hierro fundido con cassette
- Calefacción, termo eléctrico individual, TV, frigorífico, horno microondas
- Lavadora en una zona común de servicios,
- Mobiliario, enseres y bienes de equipo necesarios para el confort de los alojados.

En Rural Médulas existen zonas comunes para disfrute de los alojados y complementos de actividades de recreo en la propia finca y por los alrededores (playa fluvial, senderismo, visitas a lugares de interés turístico, histórico y arqueológico, gastronomía local, piragüismo y otras actividades lúdico-deportivas)

Se dispone de aparcamiento.

Por un módico suplemento se admiten animales domésticos.

El alojado se encontrará la vivienda limpia y lista para utilizarse. Durante la estancia no se realizan labores de limpieza o de cambio de sábanas y toallas aunque por solicitud se puede realizar dicho servicio. La hora mínima de entrada y la máxima de salida se establece a las 12 del mediodía.

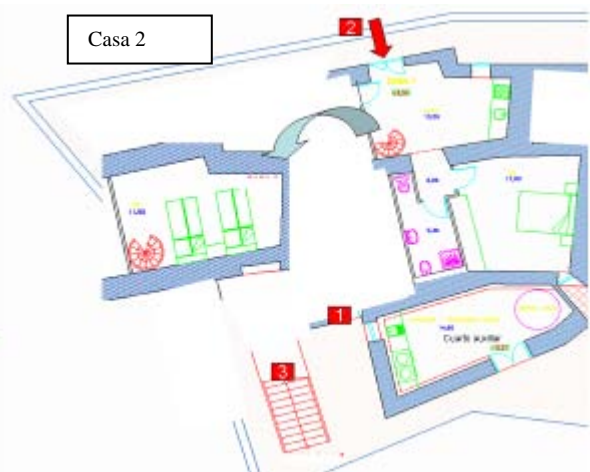
Existe un contenedor de basura en la localidad de Campañana.



Casa 1



Casa 2



Casa 3





4. Información de primera necesidad

MEDICO: Hay consulta en Carucedo (lunes, miércoles y viernes de 8h. a 12h. y martes y jueves de 12h. a 13h.) y, fuera del horario de consulta, lo más cercano es El centro de Salud abierto permanentemente en El Puente de Domingo Flórez (13 Km.) o Ponferrada (23 Km.) donde existe también Hospital.

FARMACIAS: Hay farmacia en Carucedo. Tfno: 987.420.669.

GASOLINERA: la más próxima está a 5 Km. de distancia en La Barosa carretera N-120.

TALLERES MECÁNICOS: Existe uno en Carucedo.

SUPERMERCADOS: Existe uno en Carucedo.

CAJEROS AUTOMÁTICOS: los más próximos se localizan en El Puente de Domingo Flórez (varios bancos) a 13 Km. N-536 dirección Orense, y en Priaranza de El Bierzo a 12 Km (Caixa Galicia-León) N-536 dirección Ponferrada. En Carucedo existe una sucursal de Caixa Galicia-León que no dispone de cajero, pero que abre los lunes, miércoles y viernes por la mañana.

MEDIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO que existen:

- 1 TAXI y/o BUS (Desde de Ponferrada o El Barco de Valdeorras) teléfono: 987.40.10.65

TELÉFONOS DE INTERÉS:

- 2 Ambulancia/ Bomberos/ Protección Civil 112
- 3 Urgencias: 112
- 4 Médico de Carucedo. (Lunes, miércoles y viernes de 8 a 12 y martes y jueves de 12 a 13h).
- 5 Centro de salud en Ponferrada (23 km.): 987. 41.02.50
- 6 Centro médico Puente de Domingo Flórez (a 13 Km.): 987.46.02.01
- 7 Hospital del Bierzo: 987.45.52.00
- 8 Farmacia de Carucedo: 987.42.06.69
- 9 Farmacia de El puente de Domingo Flórez: 987.46.01.58
- 10 Tráfico (Información de carreteras) 900 12 35 05.
- 11 Guardia Civil (El Puente de D. F.). 987.46.01.06.
- 12 Oficina de turismo de Ponferrada: 987.42.42.36
- 13 Aeropuerto de León: 987.87.77.01
- 14 Autobuses. 987.40.10.65
- 15 Estación de RENFE (Ponferrada): 987.41.00.67.



5. Información Turística de Las Médulas

AULA ARQUEOLÓGICA DE LAS MÉDULAS

DIRECCIÓN:

Las Médulas - 24442 Carucedo
TEL.: 987 42 28 48 y 987 40 19 54
FAX.: 987 40 19 54

HORARIOS DE VISITA:

Invierno (de Octubre a Marzo): abierta sábados de 10.00 a 13.30 h y de 15.30 a 18.00 h; domingos de 10.00 a 14.00 h.
Verano (de Abril a Septiembre): abierta de 10.00 a 13.30 h y de 16.00 a 20.00 h.
Desde el Aula se organizan visitas guiadas por Las Médulas. Para mayor información llamar a los teléfonos indicados más arriba.

CASA DEL PARQUE DEL MONUMENTO NATURAL DE LAS MÉDULAS

DIRECCIÓN:

C/ de Abajo s/n - 24442 Carucedo
TEL.: 987 05 79 01
FAX.:
(e-mail: cp.lasmedulas@patrimonionatural.org)

HORARIOS DE VISITA:

de 10:00 a 14:00 o de 16:30 a 19:30 de martes a domingo.

CENTRO DE RECEPCIÓN DE VISITANTES DE LAS MÉDULAS

DIRECCIÓN:

Las Médulas - 24442 Carucedo
TEL.: 619 25 83 55 / 987 42 07 08
FAX.: 987 42 07 08

HORARIOS DE VISITA:

Invierno (de Octubre a Marzo): abierta de 11.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.
Verano (de Abril a Septiembre): abierta de 11.00 a 14.00 h y de 16.00 a 20.00 h.
Desde este centro se organizan visitas guiadas por el sendero de Las Valiñas (un recorrido de 3 Km. aprox., hasta La Cuevona y La Encantada). Duración: 1 h y media / 2 h. (en el caso de grupos conviene concertar la visita con antelación).
Estas visitas salen del centro en los siguientes horarios:
- Invierno (de Octubre a Marzo): 11.30, 12.00, 16.00 y 16.15 h.
- Verano (de Abril a Septiembre): 11.30, 12.00, 17.00 y 17.30 h.

RUTAS A CABALLO

TEL.: 630 473 596 / 633 302 115
(e-mail: yeguada.ana@hotmail.com)



ACTIVIDADES INFANTILES, CANOAS Y PIRAGUISMO

DIRECCIÓN:

Campamento Las Cabañas de Carucedo: Sportanoe

TEL.: 680 788 248 / 687 492 923 / 618 574 262

(e-mail: sportanoe@sportanoe.com)

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LOS CANALES

DIRECCIÓN:

C/ La Herrería, s/n 24380 Puente de Domingo Flórez

TEL.: 987 46 03 71

FAX.:

(e-mail: cilo.puentedf@hotmail.com)

HORARIOS DE VISITA:

De 11.00 a 14.00 h y de 16.30 a 19.30 h. Cerrado: lunes y martes.

Este centro de Puente de Domingo Flórez ofrece información sobre toda la zona y los itinerarios. Este es, además, un buen punto desde el que comenzar la visita de los canales de agua que abastecieron la explotación romana.

GALERÍA DE ORELLÁN (Junto al Mirador de Orellán)

TEL.: 987 54 51 80

HORARIOS DE VISITA:

De junio a septiembre: todos los días de 10.00 a 22.00 h. De octubre a mayo: de 11.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h. Cerrado: martes.

(Estos horarios pueden sufrir variaciones en función de las condiciones climáticas).

¿Dónde Comer?

En toda la zona (Carucedo, Las Médulas y Orellán) hay muchos mesones y restaurantes con una excelente relación calidad-precio.



6. Excursiones y visitas de interés

Visitas a 10 Km

- ✓ [Las Medulas](#)
- ✓ [El Lago de Carucedo](#)
- ✓ [El Castillo de Cornatel](#)
- ✓ [Senderismo en La Mirada Circular](#)
- ✓ [El Valle del Rio Selmo](#)

Visitas a 20 Km

- ✓ [Camino de Santiago](#)
- ✓ [Ponferrada y el Castillo de los Templarios](#)
- ✓ [Villafranca del Bierzo](#)
- ✓ [Cacabelos y rutas viti-vinícolas](#)
- ✓ [Cacabelos: La Moncloa de San Lázaro](#)
- ✓ [Prada a Tope: El Palacio de Canedo](#)
- ✓ [La Comarca de la Cabrera Baja](#)

En un radio de entre 20 y 60 Km.

- ✓ [El Valle del Silencio: Peñalba de Santiago y Montes de Valdueza](#)
- ✓ [La Herrería de Compludo](#)
- ✓ [La Comarca de los Ancares](#)
- ✓ [La Comarca de La Cabrera Alta](#)
- ✓ [La Comarca de Valdeorras](#)
- ✓ [Piedrafita, El Cebreiro y la Sierra del Caurel](#)
- ✓ [El Hayedo de Busmayor](#)
- ✓ [Más rutas de La Mirada Circular](#)
- ✓ [Más localidades del Camino de Santiago](#)
- ✓ [El Pico Catoute en Colinas del Campo de Martín Moro Toledano](#)
- ✓ [La Ribeira Sacra y los Cañones del Sil](#)



7. Calefacción

Es necesario tener precaución con las estufas de leña, no sólo porque los tubos de chimenea pueden estar a altas temperaturas sino también en no dejar abierta la puerta de las mismas durante las horas de sueño. Hay que tener especial cuidado en no tocar con las manos la puerta del cassete cuando se introduce más leña. Sean cuidadosos con el consumo. Si, una vez que el hogar toma cuerpo, se deja el tiro abierto del todo, la leña se consume rápidamente y no aporta las calorías suficientes, es por ello que recomendamos regular el tiro y dejarlo un poco abierto. La regulación se encuentra en la parte superior de la puerta de la estufa.

La calefacción es central, basada en radiadores de aluminio y una caldera de gas-oil. Siguiendo la normativa vigente, la temperatura ambiente no debe superar los 21° C durante el invierno (14° durante la noche). El termostato está ajustado a dicha temperatura. Se ruega no cambiarlo. En el caso de que los alojados noten que la temperatura ambiente es elevada se recomienda cerrar algún radiador.

Los termostatos tienen 3 modos de funcionamiento que cambian cada vez que se pulsa la tecla "OK".

- ✓ Se ilumina el cuadro de la izquierda y en el visor aparece "31": Termostato desconectado. Calefacción apagada.
- ✓ Se ilumina el cuadro del medio ("sol"). Temperatura de día. Con las flechas derecha e izquierda se aumenta o disminuye la temperatura deseada. Una vez seleccionada se pulsa "OK". A los pocos segundos aparece en el visor la temperatura ambiente actual.
- ✓ Se ilumina el cuadro de la derecha ("luna"). Igual que en el caso anterior pero permitiendo una selección de temperatura distinta. Se ruega a los alojados que seleccionen este modo durante la noche y seleccionen la temperatura ambiente a 14°.

Se ruega a los alojados que cuando abandonen el alojamiento dejen el termostato desconectado (visor "31").

Agua Caliente

El suministro de agua caliente se realiza por medio de unos termos eléctricos. En cada vivienda hay un termo independiente de 100 litros de capacidad.

Aunque en principio se considera que la capacidad es suficiente, puede ocurrir que, si la ducha es prolongada o se utiliza la bañera, el caudal de agua caliente se agote hasta que el termo vuelva a calentar el agua repuesta.

Tanto por la comodidad del alojado como por racionalizar el consumo energético aconsejamos tener mesura en el consumo de agua caliente.



8. Sistema de Protección del Medio Ambiente

Rural Médulas pretende ser lo más respetuosa posible con el entorno natural en el que se encuentra. Con el firme propósito de conseguirlo, se presentan un conjunto de buenas prácticas medioambientales.

En este conjunto se recogen aspectos tales como:

- 1 Reducción del consumo energético (apagar la luz y la calefacción cuando no sea necesario).
- 2 Reducción del consumo de agua (no dejar el agua correr innecesariamente, vigilar el correcto funcionamiento de cisternas y grifos)
- 3 Evitación del empleo de productos nocivos para el entorno natural.
- 4 Utilización de productos de limpieza biodegradables.
- 5 Depositar los desperdicios en bolsas de basura y en el contenedor de la localidad al efecto

Para lograrlo plenamente necesitamos su colaboración, será de agradecer si procura:

- 1 Apagar las luces de aquellas habitaciones de las que se retira y regular la luminosidad al ambiente deseado.
- 2 Disponer de una temperatura ambiente adecuada utilizando racionalmente las estufas de leña y la calefacción.
- 3 Ducha mejor que baño. Cerrar los grifos mientras se enjabona o se cepilla los dientes.
- 4 Utilizar las toallas el mayor número de veces posible.
- 5 No abusar del uso de papel.
- 6 No tirar desperdicios en lugares no destinados al efecto. Utilizar los ceniceros para las colillas.

¡Gracias por cuidar El Bierzo!



9. Consejos de funcionamiento y Planes de emergencia

Si fuera necesario dar aviso de alguna avería o situación anómala, llamen a nuestro teléfono 645 25 15 24.

Hay un **extintor** en la entrada de la casa 1.

La finca en la que se encuentran las viviendas no reviste ningún peligro, sin embargo fuera del contorno de la misma se encuentran algunas huertas que tienen pozos de superficie sin protección por lo que es necesario que los niños no vayan solos por esas zonas.

Se adjunta un esquema donde queda delimitada la finca de Rural Médulas



El alumbrado exterior está programado para su encendido y apagado. Las farolas que están junto a las mesas exteriores tienen un interruptor debajo de las mismas (pulsado hacia abajo está apagado).

En el interior, la mayoría del alumbrado tiene interruptores regulables para que el alojado pueda elegir distintos ambientes luminosos. En el baño de la casa 1,



el interruptor de alumbrado tiene cuatro posiciones:

off – alumbrado – alumbrado y extractor – extractor.

En el resto de los baños el extractor tiene un interruptor independiente.

Para cocinar hay placas vitrocerámicas. Téngase la precaución de asegurarse que están apagadas cuando no se utilicen.

Hay una lavadora en el cuarto auxiliar así como herramientas. Si necesita alguno de estos servicios llamen al teléfono de contacto.

En la zona, sobre todo en verano, las moscas son muy sociables y, si se dejan las ventanas abiertas durante el día, acuden todas a saludar. Por ello se ha de tener la precaución de no dejar las ventanas abiertas ni con las luces de la habitación encendidas.

El agua que sale por los grifos proviene de un manantial, es perfectamente potable y analizada en un laboratorio farmacéutico. En caso de avería o emergencia, las llaves de paso del agua se encuentran en el cuarto auxiliar (pared de la derecha).

Las contraventanas tienen un mecanismo de seguridad en el propio cierre de tal modo que cuando está en posición horizontal no se pueden abrir. Es importante asegurar las contraventanas una vez abiertas con los ganchos que hay en el muro exterior.

La valla perimetral es antigua y hecha con maderas viejas. Se recomienda no subirse en ella, ni usarla como apoyo para grandes pesos.

PLAN DE EMERGENCIA

La palabra P. A. S. está formada por las iniciales de tres actuaciones secuenciales para empezar a atender al accidentado:

Proteger:

Antes de actuar, hay que hacer una valoración del entorno para detectar posibles riesgos que puedan afectar a la persona que necesita nuestra ayuda y a nosotros mismos. Para ello hay que tomar medidas de autoprotección adecuadas (ponerse guantes, utilizar protectores, etc).

Tomar medidas oportunas para evitar riesgos adicionales (abrir las ventanas, cerrar el agua y la calefacción, etc.),

En caso de accidente de tránsito, señalar el lugar del accidente.

Si procede, desconectar la electricidad antes de atender a una persona "enganchada" a la corriente.

Avisar:

Hay que activar el sistema de asistencia sanitaria urgente o cadena de socorro de la zona o el general, mediante ambulancias, bomberos, números de



teléfono de urgencias médicas, policía local, etc. Llamando al **112** quedan todos los servicios cubiertos. Es importante informar de la localización exacta del accidente e informar del número de personas afectadas y el tipo de lesión o síntomas que presentan.

También hay que informar si la víctima tiene unas características especiales o edades extremas: si es un niño, si es un anciano, si es una mujer embarazada, si la víctima presenta alguna disminución física, etc.

Socorrer:

Tranquilizar a la víctima y comunicarle que la ayuda está en camino. Determinar las posibles lesiones existentes para establecer la prioridad de actuación y se tomarán las precauciones que correspondan para no empeorar la situación.

FORMA DE PROCEDER EN CASO DE INCENDIO

1. SI DESCUBRE UN FUEGO:

1.1 Inicie la alarma DICIENDO FUEGO.

1.2 Avise a los bomberos o al 112.

1.2.1 Ataque el fuego de forma SEGURA, no corriendo ningún riesgo innecesario, y CORRECTA, con el extintor que encontrará en el cuarto auxiliar hasta que la brigada de incendios llegue al lugar del incendio

1.2.2 Camine con rapidez, pero NO CORRA, NO GRITE, NO ACTÚE CON PÁNICO.

2. SI ESCUCHA LA VOZ DE ALARMA DE INCENDIO:

2.1 Deje lo que esté haciendo en ese momento.

2.2 Evacue el edificio de forma inmediata, cerrando ventanas y puertas al tiempo que va saliendo

2.3 NO CORRA, NO GRITE, NO ACTÚE CON PÁNICO.

NO SE PARE A RECOGER SUS PERTENENCIAS PERSONALES.

NO VUELVA A ENTRAR EN EL EDIFICIO.



10. Rutas a pie y en bicicleta desde Rural Médulas

Desde Rural Médulas se puede disfrutar de un paisaje excepcional y de unos agradables paseos. Le presentamos unas rutas asequibles para todos.

Todas las rutas tienen escasa o media dificultad y sólo se recomienda un calzado cómodo y una cantimplora; y si se opta por la bicicleta, unas buenas piernas. Para información sobre las rutas a pie o a caballo en Las Médulas acceda a nuestra web.

Las rutas son las siguientes:

La ruta de Los Castaños

La zona de Campañana explotaba el fruto de los castaños, no sólo para la venta sino para el propio alimento y el del ganado. El cuidado de los castaños y la recolección de la castaña ha constituido todo un arte desde tiempos inmemoriales.

La Ruta de los Castaños de aproximadamente 4 Km, le permite disfrutar de un paisaje único en el que el protagonista es el castaño, además de disfrutar de unas excepcionales vistas tanto del valle de Campañana como del valle del Sil.



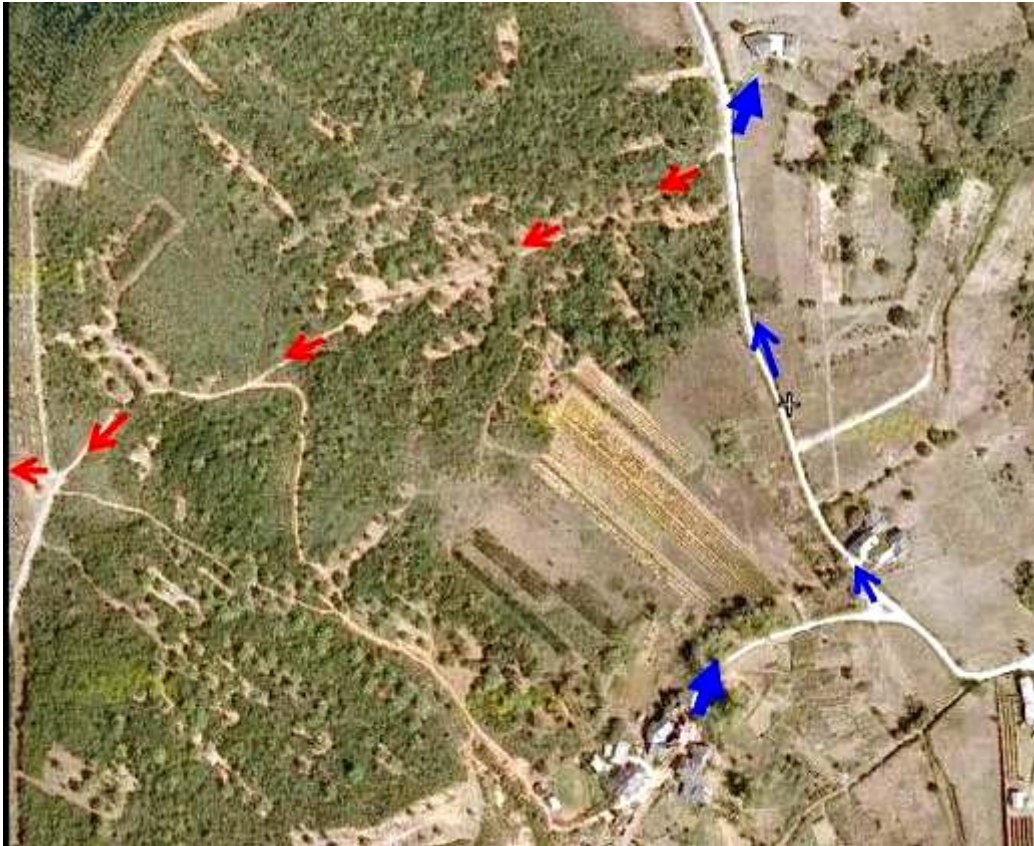


Detalle de la Ruta de los Castaños (ida en rojo, vuelta en azul):







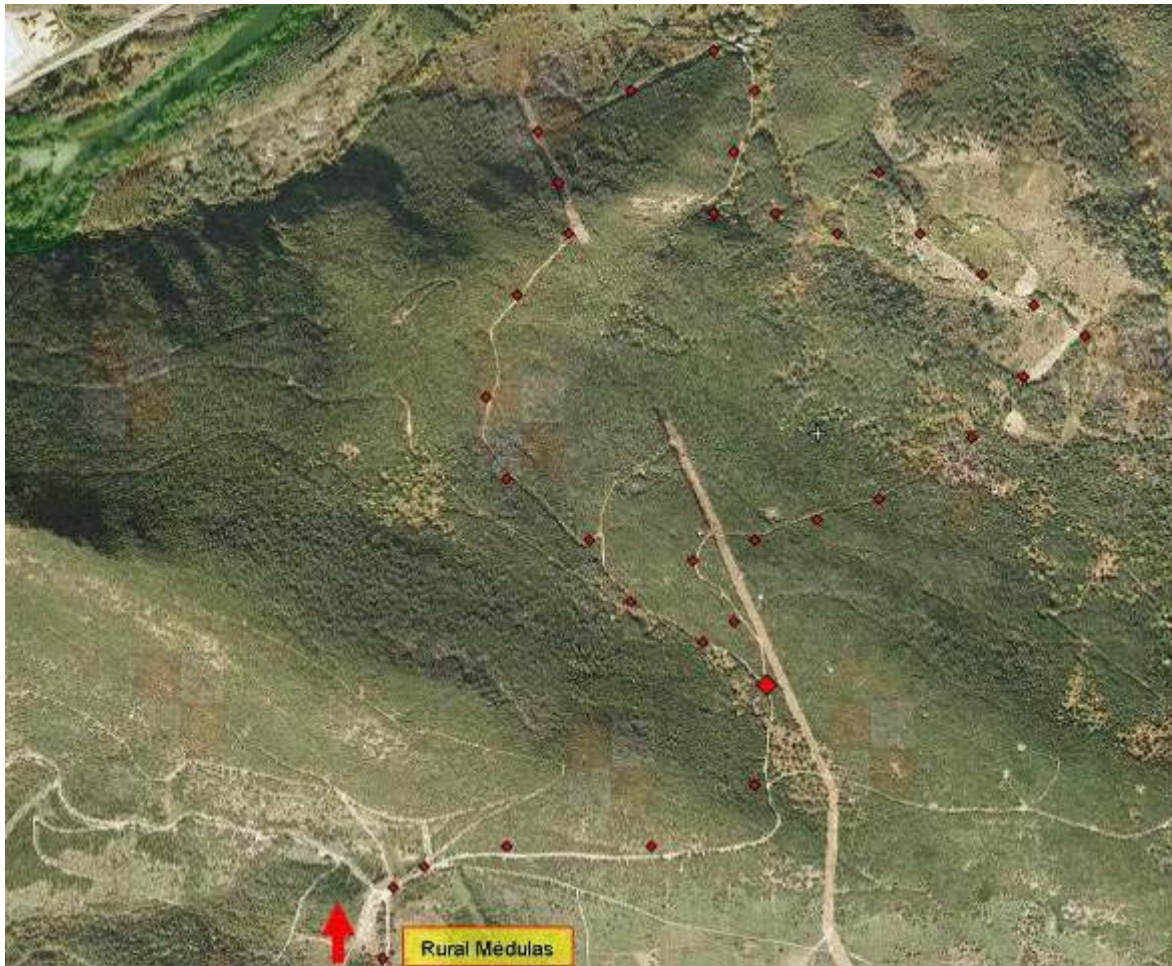




La ruta del valle del Sil

La Ruta del valle del Sil tiene aproximadamente 7 km. En todo el recorrido disfrutará de unas preciosas vistas y de un variado paisaje formado por bosques de castaños, encinas y madroños.

La ruta termina en la aldea de Peón aunque cualquiera puede aventurarse siempre un poco más.

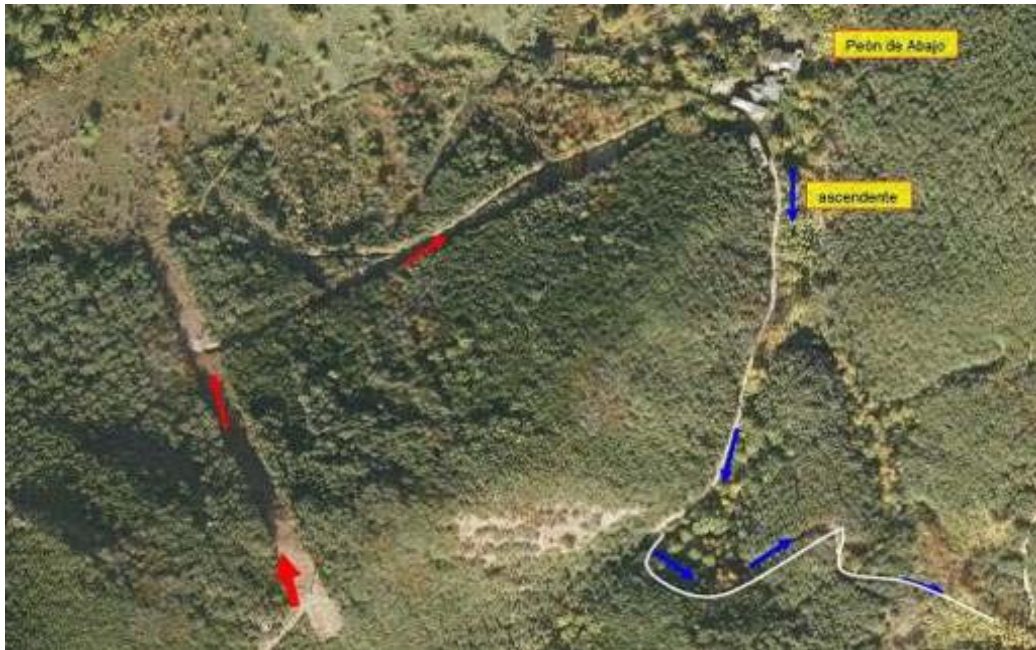




Detalle de la Ruta del valle del Sil (ida en rojo, vuelta en azul):











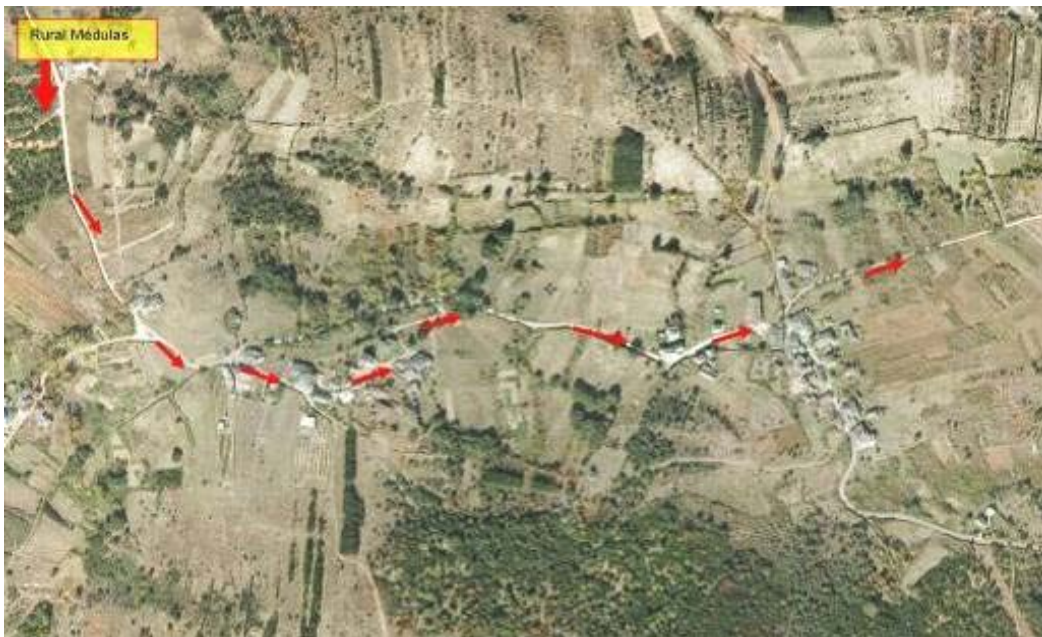
La ruta de Campañana y el Castro Celta

La Ruta de Campañana y el Castro Celta tiene aproximadamente 13 km. El recorrido que circunda el embalse de Campañana le permitirá observar el valle bajo varias perspectivas de luz y color. Un pequeño desvío le permitirá acceder a las ruinas de un Castro Celta anterior a la dominación Romana. Al principio o final del recorrido no deje de visitar la iglesia de Campañana.





Detalle de la Ruta (ida en rojo, vuelta en azul):







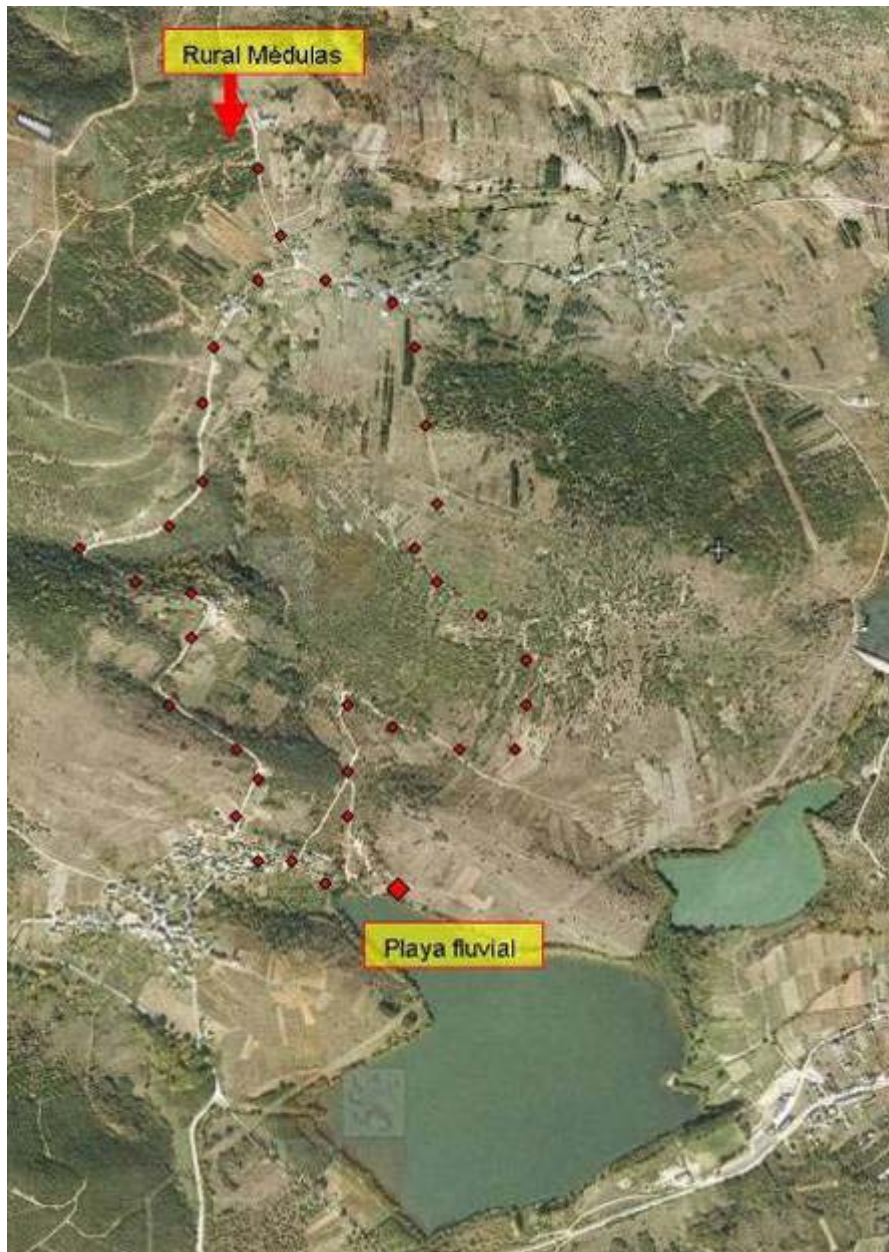






La ruta del Lago de Carucedo

El Lago de Carucedo se puede visitar desde diversas perspectivas. El recorrido propuesto de aproximadamente 7 km, es de gran belleza y le permitirá disfrutar de excelentes panorámicas. Si el tiempo lo permite podrá disfrutar de un reconfortante baño en la playa fluvial del pueblo de Lago de Carucedo, menos concurrida y más pintoresca que la playa fluvial de Carucedo.





Detalle de la Ruta (ida en rojo, vuelta en azul):







Una variante de la ruta del Lago de Carucedo, les conduce en aproximadamente 2 horas (ida y vuelta) a los zufreiros (alcornoques) de la fuente del Frade. Podrán disfrutar de una espectacular vista y conocer unos de los alcornoques más antiguos de Europa

