



Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2017

Programa de Excursiones Colectivas de Montaña de los diferentes clubes de Gijón



ABREVIATURAS EMPLEADAS

- IV: Ida y Vuelta. Regreso al Punto de partida
- T: Travesía. Punto de partida diferente al de llegada
- A: Ascensión a una cumbre o cordal
- M/E: Montaña/esquí
- En mayúsculas las CUMBRES

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
01. ENERO				
08	Sto.Emiliano-P.Espines-P.Polio-BELEN-Urbiés	Mieres-Langreo	T.A	Ensidesa
10,11 y 15	Villanueva de la Tercia-ALTO SEXTEO-Busdongo	Villamanín	T.A	Ensidesa
14	Villamayor-El Chorrón-P.CERRO TOMBO-Villamayor	Piloña	IV.A	La Curuxa
14	Arbas del Puerto-PICO CELLEROS-Cueto Negro-Brañelín	Villamanín-Lena	T.A	La Peñuca
14	Las Ventas-Collado Oliz-PICO REBOLLOSA-Santa María-L.Ventas	Proaza	IV.A	R.G.C.C.
15	Sama Grao-PICU GRANDAMIANA-Sama Grao	Grao	IV.A	La Calzada
15	Senda fluvial del Mansa	Saja	T	Laviada
15	Sta Bárbara-TRESCONCEJOS-Campa Tretu-Bobia-Sienra-Blimea	SMRA-Mieres	T.A	Trasgu Andayón
15	Oviñana-Cuideiru (senda costera)	Cuideiru	T	El Cumal
17,18 y 22	Riofrio-CABEZA RADOSA-CORONA CANTELLU-Pda.Llanes	Llanes	T.A	Ensidesa
21	Ardisana-Mda.Cuerín-PICO HIBEO-Vegas H-C.Braniella-Ardisana	Llanes	IV.A	R.G.C.C.
22	La Era Piloñeta-LA VARALLONGA-La Puente Priandi	Nava	T.A	La Calzada
22	Collía-Alto del Lindre-PICO PERULLALINA-Cuevas	Parres-Ribadesella	IV.A	Trasgu Andayón
24,25 y 29	Pto.Ventana-P.LA MAJONERA-Torrebarrio	Quirós-S.Emiliano	T.A	Ensidesa
28	7ª y última etapa del Camino del Salvador: Ablaña-Oviedo	Mieres-Oviedo	T	La Peñuca
28	Querúas-Punta Sta.Ana-Pta.Corbeiriños-Cabo Busto-Imeas-Busto	Valdés	T	R.G.C.C.
28	La Llosa-PICO CORDOBANA-Gobiendes	Colunga	T.A	La Curuxa
29	Naraval-Fontes-PICU LIEBRES-Nera-Naraval	Tineu	IV.A	La Calzada
29	Piamton-Mazo Meredo-Monte Sestelo-Vegadeo	A Veiga	T	Laviada
29	Yernes-Fancuaya-PICULORAL-Collada-Pico Buey Muerto-Yernes	Yernes y Tameza	IV.A	Trasgu Andayón
29	Ruenes-PICU HABA-San Roque	Peñamellera-Llanes	T.A	El Cumal
31	Pte.Dobra-PRINIELLO-LOS REDONDOS-Amieva	Amieva	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
02. FEBRERO				
01 y 05	Pte.Dobra-PRINIELLO-LOS REDONDOS-Amieva	Amieva	T.A	Ensidesa
05	Espinaréu-NIAÑU-Espinaréu	Piloña	IV.A	El Cumal
05	Mieres-El Cabal-PICOPOLIO-El Rancho-Mieres	Mieres	IV.A	Trasgu Andayón
05	Ciañu-La Xuga-PICU CECEAL-Escobal-L'Entregu	Llangreu	T.A	La Calzada
05	Puerto de las Señales-P.LAGO-Riosol-Maraña		T.A	Torrecedredo
07,08 y 12	Torre Babia-P.POZO LAO-Huergas de Babia	Cabriñanes	T.A	Ensidesa
11	Navia-Jarrio-PICO JARRIO-Meiro-Coaña-Navia	Navia-Coaña	IV.A	La Peñuca
11	Viapará-P.LA MOSTAYAL-Les Xanes-Villanueva	Morcín-Sto.Adriano	T.A	La Curuxa
11	La Colladiella-Tres Concejos-LA BURRA BLANCA-Cabañaquinta	Mieres-Aller	T.A	R.G.C.C.
12	Colores Valle Oscuro-Carranzo-PieSierra-Boquerizo-Tresgranda	Ribadedeva-Llanes	T	Trasgu Andayón
12	Altu la Bobia-PICU PANONDRES-Cascadas de Oneta	Navia-Villayón	T.A	La Calzada
12	Cascada Chorrón-Villamayor-La Cueva-Cantu Tombu-Villamayor	Piloña	C	Laviada
14,15 y 19	Las Ventas-P.GRADURA-P.LA SALA-La Plaza	Proaza-Teverga	T.A	Ensidesa
15	Faro San Juan de Nieva-Verdicio-Cabo Peñas	Gozón	T	R.G.C.C.
18	Doiras-Valle Urubio-PICO EL CUCO-Cova Demo-Pte.Urubio-Doiras	Boal	IV.A	R.G.C.C.
18	Villalegre-PICO GORFOLI y MILIQUITANES-La Reigada	Avilés-Candamo	T.A	La Peñuca
19	Amieva-El Chorco-PEÑA L'ABOQUERU-Cien-La Vega	Amieva	T.A	La Calzada
19	Puerto de Tarna-PICO REMELENDÉ		IV.A	Torrecedredo
19	Belmonte-PICO MATA CALEAO-Pico Cervera-Belmonte	Belmonte de Miranda	IV.A	Trasgu Andayón
21,22 y 24	Caserío S.Isidro-P.AUSENTE-P.REQUEJINES-La Raya	Aller-Lillo	T.A	Ensidesa
22	Villamorey-Soto de Agües	Sobrescobio	T	R.G.C.C.
25	Villabre-P.LA HEDRADA-P. LA BARRERA-Proaza	Y.Tameza-Proaza	T.A	La Curuxa
25	Prestín-PICO COGOLLA-Valle Laspru-Sto.de Dego-Cangas de Onís	C.Onís-Parres	IV.A	La Peñuca
25	Alles-Llandabanes-P.MOREA-Fte.Roncadas-Jorcón-Braña-Borbolla	Peñamellera Alta	T.A	R.G.C.C.
26	Campa Brañuas-CAPIELLA MARTIN-Altu Aristebano	Villayón-Tinéu	T.A	La Calzada
26	GR 109: Belmonte-Boinas	Belmonte	T	Laviada
26	C.Onis-Tornín-P.EL PORRU-Colláde Andrin-Aballe-C.Onís	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
28	Hayedo de Montegrande-Cascada del Xiblu	Teverga	IV	La Curuxa
28	Alto Aristéban-P.CAPIELLA MARTIN-P.GALLEGA-Belén	Valdés-Tineo	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
03. MARZO				
01	Soto de Agues-PICO CULLARGAYOS-Soto de Agues	Sobrescobio	IV.A	Trasgu Andayón
01 y 05	Alto Aristéban-P.CAPIELLA MARTIN-P.GALLEGA-Belén	Valdés-Tineo	T.A	Ensidesa
04	Roza-Trescueto-GAMONAL-Pica Tiro-Mda.Canal-Suarias-Panes	Cantabria	T.A	R.G.C.C.
04	Zardón-Vega Llames-PICO JOROVITA-Collera	C.Onís-Ribades	T.A	La Peñuca
05	Taramundi-Mazonovo-C.Salgueira-Esquios-Veigas-Teixois-Taramu	Taramundi	IV	Trasgu Andayón
05	Puerto de Somiedo-PEÑA SALGADA-La Cueta		T.A	Torrecedredo
05	Valporquero-Cu.Gete-FONTÚN	Vegacervera-Villaman	T.A	El Cumal
05	El Mazucu-CRUZ DE VENTANIELLA-Riaña-Arangas	Llanes-Cabrales	T.A	La Calzada
07,08 y 12	Jitu Escarandi-PICO SORIANO-Sotres	Cabrales	T.A	Ensidesa
08	Tuña-Merilles-Tuña	Tineo	IV	R.G.C.C.
11	Sta.Eulalia de Oscos-Mina Carmina-PICO LA MINA-Sta.Eulalia	Los Oscos	IV.A	La Peñuca
11	Barrio-Brañas Tevergas-Barrio	Teverga	IV	La Curuxa
11	Llovio-ALTU TEYADERA-Alto Mediodía-P.Maor-Nueva de Llanes	Ribadesella-Llanes	T.A	R.G.C.C.
12	Bermiego-PEÑA DEL ALBA-Muriellos-Barzana	Quirós	T.A	La Calzada
12	Navelgas-Peña el Aguila-Museo del Bosque-Navelgas	Tineo	C	Laviada
14, 15 y 19	Villamayor-Salto Chorrón-CERRO SOPIEDRA-Espinaredo	Piloña	T.A	Ensidesa
15	San Juan de la Arena-Playón de Bayas-Salinas	Castrillón	T	R.G.C.C.
18	Playa las Catedrales-Pedra Rubia-Villaxuane-Foz	Ribadeo-Foz-Lugo		La Peñuca
18	Felechosa-Collá de la Valencia-Cuevas (ruta de las brañas)	Aller	T	R.G.C.C.
19	Pelúgano-LA FORCADA-Acebal	Ayer-Llaviana	T.A	El Cumal
19	Arangas-PICULLACIA-Asiegu	Cabrales	T.A	Trasgu Andayón
19	Santibanes-LA MEDIAURIU-Curriellos-Murias	Aller	T.A	La Calzada
21,22 y 26	Tuiza Arriba-Pozo Corrales-PRAU EL ALBO-Tuiza Arriba	Lena	T.A	Ensidesa
22	Caseríos y Brañas de Turón	Mieres	T	R.G.C.C.
25	XXXIII Aniversario: Ruta en Las Tuerce	Villacarcel de Sirga	IV	La Peñuca
25	Braña de Tuiza-PEÑA TROMEO-Puerto San Lorenzo	Teverga-Somiedo	T.A	La Curuxa
26	Senda costera: Cabo Busto-Luarca	Valdés	T	Trasgu Andayón
26	Bueres-Llagu Ovia-LA ORDALIEGA-Cañandi-Orlé	Casu	T.A	La Calzada
26	Jito Escarandi-Casetón Andara-P.SAMELAR-C.Vacas-J.Escarandi		IV.A	Torrecedredo
26	Villanueva-Foz de Pícaros-La Rebollada-Dosango-Villanueva	Proaza	C	Laviada
28 y 29	Coballes-P.CULLARGAYOS-P.MEZQUITA-Soto Agues	Caso-Sobrescobio	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
04. ABRIL				
01	Pto.San Lorenzo-Alto la Casa-PICO PORCABEZAS-Dolia-Belmonte	Teverga-Belmonte	T.A	La Peñuca
02	Ermita Santa Ana-PICU L'OUBIU-Murias-Proaza	Teberga-Proaza	T.A	La Calzada
02	Coballes-P.CULLARGAYOS-P.MEZQUITA-Soto Agues	Caso-Sobrescobio	T.A	Ensidesa
02	Ptu.Vegarada-LA CABRITERA-Pola del Pino	Ayer	T.A	El Cumal
02	Tuiza-P.EL CASTIELLU-P.Portilla-Molinos Jomezana-Jomezana	Lena	IV.A	Trasgu Andayón
04,05 y 09	Olleros de Alba-PICO MIZCA-Pola Gordón	P.Gordón-La Robla	T.A	Ensidesa
05	Tuiza de Arriba-ALTO DE LA PORTILLA-Jomezana	Lena	T.A	R.G.C.C.
08	Busdongo-PEÑA LAZA-San Martín de la Tercia	Villamanín	T.A	La Curuxa
08	Pte.Agüera-Viboli-Las Vibolines-PÑA.SALÓN-Pte.Vidosa	Ponga	T.A	La Peñuca
08	Riofabar-Foz Maserones-Sierra Trallán-PICO MUEÑIGO-Riofabar	Piloña-Caso	IV.A	R.G.C.C.
09	Doberganes-PICU SAMO-Cascadas de Retumbia	Liébana	T.A	Laviada
09	Tornín-Niajunentes-PORROS VIZCALLUENGA-Foz Entrepeñas-Tornin	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
09	El Pontigo-La Siecha-PICU TUNÚN-La Veiga l'Horriu	Cangas del Narcea	T.A	La Calzada
09	La Huería de Maná-CABEZA UBENA-Buda-Degodes-Pte.la Huería		C	Torrecedredo
11,12 y 16	Páramo-PICO BUSBIGRE-PICO SOBRECUEVA-La Plaza	Teverga	T.A	Ensidesa
13 a 17	Nordeste de Burgos	Burgos		El Cumal
13 a 16	Travesías y ascensiones por la montaña cántabra	Ogarrio-Cantabria	T.A	La Calzada
13 a 16	Semana Santa Parque Natural Cañón Río Lobos y pueblos Soria	Soria	T	R.G.C.C.
15	Proaza-Cda.Aciera-CUETO MAR-LA FORCADA-El Llano-Las Agüeras	Proaza-Quirós	T.A	La Peñuca
16	Ounón-Tandes-PICU DEL CANALÓN-La Silva-Tuña	Narcea-Tinéu	T.A	La Calzada
16	Salida de Semana Santa: Segovia-Madrid			Trasgu Andayón
18,19 y 23	Mier-Corrales de Arávanes-Bondi El Ortigal-Panes	Peñamellera Baja	T.A	Ensidesa
19	PEÑA CARESES-Pola Siero	Siero	T.A	R.G.C.C.
22	Melendreras-P.TRIGUEROS-El Condado	Bimenes-Laviana	T.A	La Curuxa
22	Braña Tuiza-PICO SOBREPALACIOS-Cbña.Tablaos-S.Martín Teverga	Teverga	T.A	R.G.C.C.
22	Covadonga-PEÑALBA-PORU TINTERU-LOS PORROS-Ñajuentes-	C.de Onís	T.A	La Peñuca
23	Jou Les Veleres-C.Piedra Llagu-CANTUL'ERCINA-Comeya-C.Caña	Cangas de Onís	T.A	Trasgu Andayón
23	Puerto San Lorenzo-Braña Tuiza-Saliencias	Teverga	T	Laviada
23	Castro-Pineda-ALTU CERRÉU-Las Viñas-La Riera	Somiedo	T.A	La Calzada
23	Lindes-PEÑA RUEDA-Cortes		C	Torrecedredo
25, 26 y 30	Ctra.León 331 km 21.2-Solle-P.Carbonada-Reyero	Lillo-Rellero-Boñar	T.A	Ensidesa
29	Cruce Conforcos-ALTO LA TEJERA-Mina la Carisa-Bello-Levinco	Aller	T.A	R.G.C.C.
29,30 y 01	La costa vasca-Reserva Urdaibai	Vizcaya-Guipúzcoa	T	La Curuxa
30, 01 y 02	Diapiro-Poza la Sal-Tubera Frias-Cascada Pisas-Cañón Rudrón	Burgos	C	Laviada
30	Buerrera-CABEZA SALGAREDO-Soñín-Benia	Cangues-Onis	T.A	La Calzada
30	Cdo.Llomena-Cantera Excueño-Mda.Cerboes-PICO PIERZU-Sellaño	Ponga	T.A	Trasgu Andayón
29 y 30	Etapas 1 y 2 de Camín os Faros- Costa da Morte	La Coruña	T	La Peñuca

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
05. MAYO				
01	3ª etapa Camín os Faros. Costa da Morte:Malpica-Finisterre	La Coruña	T	La Peñuca
02 y 03	La Petenera-CUETU XURBIA-Oseja de Sajambre	Sajambre	T.A	Ensidesa
03	La Gueria-Cascada de Xurbeo-Santibañez de Murias	Aller	T	R.G.C.C.
06	Besullo-Pomar de las Montañas-PICO CAZARNOSA-Besullo	Cangas del Narcea	IV.A	La Peñuca
06	S.Caso-Majada Cabriteria-Cda.Atambos-Felguerina-Encrucijada	Caso	T	R.G.C.C.
07	Jito Escarandi-Canal de Reñinuevo-Urdón		T	Torrecedredo
07	La Uña-TEN-PILEÑES-Sobrefoz	Burón-Ponga	T.A	El Cumal
07	S.Lorenzo-Cueiro-MONEGRO-Bustariega-Clavilla-Cistierna-Hermo	Somiedo	T.A	Trasgu Andayón
07	Jito Escarandi-Vao de los Lobos-Bejes-La Hermida		T	Torrecedredo
07	Día Regional del Senderismo			Ensidesa
07	Robledo de Caldas-PICO LA SILLA-Las Caldas	Caldas de Luna	T.A	La Calzada
08,10 y 14	Ermita Virgen de Pineda-LA LASTRONA-Sena de Luna	Sena de Luna	T.A	Ensidesa
10	Collada de Arniciu-PICU FACEU-Espinaredo	Piloña	T.A	R.G.C.C.
13	Ricabo-Lago la Trelde-Cortes	Quirós	T	La Curuxa
13 y 14	XXX Marcha Gijón-Covadonga	Varios	T	La Peñuca
13	Tuiza Arriba-Collado Visu-CARBA FUSNEO-Cdo.Portilla-Espinedo	Lena	T.A	R.G.C.C.
14	Alto la Cobertoria-PICO XISTRAS-Riosa	Riosa	T.A	Trasgu Andayón
14	Valverde Curueño-PICO BODÓN-El Haya-Lugeros	Valdelugeros	T.A	La Calzada
16,17 y 21	42ª Travesía del Cares: Posada de Valdeón-Poncebos	Valdeón-Cabrales	T.A	Ensidesa
17	Jitu Escarandi-Sierra de la Corta-Bejes	Cantabria	T	R.G.C.C.
20	Alto Farrapona-L.Saliencia-Veiga Freisnéu-TARAMBICU-Veigas	Somiedo	T.A	R.G.C.C.
20	Arbellales-Varias Brañas-Pña.MICHU-Camín la Cundia-Endruga	Somiedo	T.A	La Peñuca
21	La Farrapona-ALBOS-Valle de Lago	Somiedu	T.A	El Cumal
21	Trescares-PICU FORCAU-Cuerno-Arenas de Cabrales	Cabrales	T.A	Laviada
21	La Peral-P.MOCOSO-C.Enfestiecha-La Pornacal-Villar de Vildas	Somiedo		Torrecedredo
21	Uña-Fonfría-Arcenorio-Meses-Peruyales-Palanca-Granceno-Huera	Ponga-León	T	Trasgu Andayón
21	Puertu Ventana-EL TAMBARÓN-Garrafas-Parmu	Quirós-Teberga	T.A	La Calzada
23, 24 y 28	Gete-P.Fontún-Salguerón-Valporquero de Torio	Carmenes	T.A	Ensidesa
27	Buferrera-El Tolleyu-CABEZA JULAGUA-Las Bobias-Buferrera	Cangas de Onis	IV.A	La Peñuca
27	XXV Marcha a Covadonga	Varios	T	R.G.C.C.
27	Vegacerneja-PEÑA CABRERA-Nuevo Riaño	Burón-Riaño	T.A	La Curuxa
28	Tuiza d'Arriba-Collá Viso-PICU TAPINÓN-Rospaso	Lena	T.A	La Calzada
28	Riolago-PICO VALGRÁN-Cda.Machadones-La Braña-Riolago	Babia-León	T.A	Trasgu Andayón
30 y 31	Poladura de La Tercia-PEÑA LA CARBONA-Villamanín	Villamanín	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
06. JUNIO				
02	Senda costera oriental			A.V.Estrella
02,03 y 04	XXVII Marcha a pie Gijón-Covadonga (en 2 y 3 etapas)	Varios		Ensidesa
03	Cda.Valdeteja-Fuenfría-Vizarreas-CUETO CALVO-Colladas-Getino	León	T.A	R.G.C.C.
03	La Hermita-Ermita Sta.Catalina-Mirador-P.HOZARCO-La Hermita	Peñarrubia-Cantabria	IV.A	La Peñuca
04	Lagos-P.ENOL-Sieverín-Caminero-Tarañodios-C.Priena-Corao	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
04	Isoba-PEÑA SAN JUSTO-Peña los Niales-Isoba	Lillo	IV.A	La Calzada
04	S.BERNARDO DE MENTHON			Ensidesa
04	Sta.María del Puerto-Vega Almozarra-PICU EL CORNON-Sta.María	Somiedo	T.A	Laviada
04	Puertu Ventana-RANCHÓN-Ricáo	Teberga-Quirós	T.A	El Cumal
04	Pto.San Lorenzo-EL MICHU-Ruta las Pallozas-Saliencia		T.A	Torrecedredo
06 y 07	Arangas-P.TORBINA-CABEZA LEDESMA-Alles	Cabrales-P.Alta	T.A	Ensidesa
07	Felmín-Collada Santiago-Correcillas	León	T.A	R.G.C.C.
10	Pte.Rigaláu-Bña.Saladín-Chao del Rozo-Braña Pedroso-Seroiro	C.Narcea-Ibias	T	La Peñuca
10	P.Ventana-P.HUERTOS DEL DIABLO-Torrebarrio	Quirós-S.Emiliano	T.A	La Curuxa
10 y 11	Bezanes-CANTU L'OSU-Les Planes-Brañagallones	Casu	IV.A	La Calzada
10	Pto.Somiedo-PEÑA SALGADA-V.Salgada-Bña.Sousas-Coto	Somiedo	T.A	R.G.C.C.
11	Pte.Cimeru-Los Fueyos-PEÑANEGRA-Acebal-Arrudos-Caleao	Aller-Caso	T.A	Trasgu Andayón
11	Brañagallones-PASADA'L SENDÓN-Sotu Casu	Casu	T.A	La Calzada
11	Ruta del Cares	Valdeón-Cabrales	T	Torrecedredo
13 y 14	Torices-Cda.Jacera-CORNÓN DE P.SAGRA-Aniezo	Potes	T.A	Ensidesa
14	La Curvona-Pandébano-Mdas.Amandes-Bulnes-Poncebos	Cabrales	T	R.G.C.C.
17	Pto.S.Isidro-Pña.REQUEJINES-Pña.AUSENTE-Minas Talco-P.Lillo	Aller-Puebla Lillo	T.A	La Peñuca
17 y 18	Brañagallones-RAPAÍNA-RAPAONA	Puebla Lillo-Casu	T.A	El Cumal
18	Las Salas-PEÑAS PINTAS-Las Salas	Riaño-León	IV.A	Trasgu Andayón
18	Pto.San Isidro-La Raya-PICO TORRES-Los Arrudos-Calleao		T.A	Torrecedredo
18	Marcha Naviega		T	Ensidesa
18	Torre de Babia-EL MONTIHUERO-Las Verdes-Huergas	Cabrillanes	T.A	La Calzada
18	Puente Wamba-Collado Las Agujas-PICU LA RAPAONA-Isoba	Lillo	T.A	Laviada
20,21 y 25	Ctra.Prtrave Km 5.9-VALLINES ARRIBA-Portilla La Reina	Portilla de La Reina	T.A	Ensidesa
21	Puerto Leitariegos-CUETU ARBÁS-Estación de esquí	Cangas de Narcea	IV.A	R.G.C.C.
24	La Cueta-Las Cruces-PEÑA ESPERONES-Valle de Lago o Beigas	Cabrillanes-Somiedo	T.A	La Peñuca
24	Riolago-P.LA CAÑADA-Riolago	San Emiliano	IV.A	La Curuxa
24	Curvona de Sotres-Lago las Moñetas-ESCAMELLAU-Curvona Sotres	Cabrales	IV.A	R.G.C.C.
25	Horcadas-Pico Hato-PICO LOTO-Hoz Oscura-Horcadas	Riaño	IV.A	La Calzada
25	Villamanín-PICO FONTÚN-Pico Machamedio-Valporquero	Villamanín-León	T.A	Trasgu Andayón
27 y 28	La Cuevona Sotres-Cdo.Camburero-Jou Carnizosu-La Cvona.Sotre	Cabrales	T.A	Ensidesa
28	Olleros de Alba-EL FONTAÑAN-Barrios de Gordón	León	T.A	R.G.C.C.

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
07. JULIO				
01	Torrebarrio-EL PRAU-LOS FONTANES-Forqueta Portillín-Tuiza	S.Emiliano-Lena	T.A	La Peñuca
02	La Cuevona Sotres-Cdo.Camburero-Jou Carnizosu-La Cvona.Sotre	Cabrales	T.A	Ensidesa
02	Torrebarrio-Prau-FONTANES-Forqueta Portillín-Meicín-Tuiza	Lena-Barrios de Luna	T.A	Trasgu Andayón
02	Buferrera-Ercina-Canalón-Corjurtao-P.CONJURTAO-Buferrera	Cangas de Onís	C	Laviada
02	Soto Sajambre-Pto.de Beza-PEÑA BEZA-C.CABRONERU-S.Sajambre		T.A	Torrecedredo
02	Puertu San Isidro-PICU VALMARTÍN-Acebal-Felechosa	Aller	T.A	La Calzada
04, 05 y 09	Les Veleres-TORRE CEBOLLEDA-M.Cebolleda-Buferrera	Cangas de Onís	T.A	Ensidesa
05	Alto del Caleru-MOTA CETÍN-Llerandi	Parres	T.A	R.G.C.C.
08	Jito Escarandi-P.SEMELAR-Jito Escarandi	Cabrales-Tresviso	IV.A	La Curuxa
08	Senra-Chozo la Curiscada-P.MIRÓ PAXARIN-Pña.LAS FANAS-Senra	Murias Paredes-León	IV.A	La Peñuca
09	P.Ventana-Faya-S.Tambarón-HUERTO DIABLO-P.Ventana	Teverga-Quirós	IV.A	Trasgu Andayón
09	Acebedo-Vajarto-PICO DEL MEDIODIA-Maraña	Acebedo-Maraña	T.A	La Calzada
09	Puertu la Magdalena-NEVADÍN-Vivero	Murias de Paredes	T.A	El Cumal
11, 12 y 16	Acebedo-CRESTÓN DE LOS CUBOS-Acebedo	Burón		Ensidesa
15	Buferrera-Camplengo Viejo-Pña.RUANA-Bña.Redonda-Canales	C.Onís-Cabrales	T.A	La Peñuca
16	Geras Gordón-Alto del Palomar-Pto.Melero-Arroyo Melero-Geras	P.Gordón-León	IV.A	Trasgu Andayón
16	Salentinos-Braña Salentinos-P.CARRASCA-P.LAGO-Salentinos	Páramo del Sil	C	Laviada
16	Altu Bustantigu-PICU CARONDIO-Beveraso-Santomillao	Allande-Villayón	T.A	La Calzada
16	Fuente Dé-Cabaña Verónica-TESORERO-Sda.el Hachero-Fuente Dé		C	Torrecedredo
18,19 y 23	La Cueta-P.SOBRE EL AGUA-P.CHANA-P.Somiedo	Cabriñanes-Somiedo	T.A	Ensidesa
22	Liegos-Bosque Tendeña-Cdo.Baguyoso-PICO YORDAS-Liegos	Acevedo-León	IV.A	La Peñuca
22	La Costa Quebrada-Dunas de Liencres	Cantabria	T	La Curuxa
23	Sotres-PRAU CORTÉS	Cabrales	IV.A	El Cumal
23	Canal del Jorcao-Galamería-LA CERRALOSA-Tresviso	Tresviso	T.A	La Calzada
23	Fuente De-Cable-PICO TESORERO-El Cable-Fuente De	Cantabria	IV.A	Trasgu Andayón
25,26 y 30	Rioscuro-Sosas-EL CORNÓN DE SOUSAS-Sta.del Puerto	Villablino-Somiedo	T.A	Ensidesa
29	1ª Etapa: Mena de Babia-6 picos	Cabrillanes	IV.A	La Peñuca
30	Buferrera-Vegarredonda-PICO REQUEXÓN-Buferrera	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
30	Guillón-La Filtrosa-EL MORTEIRO-Rimulín-La Chabola	Narcea	T.A	La Calzada

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DÍAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
08. AGOSTO				
01,02 y 06	Caleao-LA MUEZCA-LA TABIERNNA-Felechosa	Caso-Aller	T.A	Ensidesa
04	La Malva-Castro	Somiedo		A.V.Estrella
06	Tonín-BRAÑACABALLO-Piedrafita	Villamanín-Cármenes	T.A	El Cumal
20	El Cable-LA PADIORNA-Fuente Dé	Camaleño-Valdeón	T.A	El Cumal
29 y 30	El Picón-CASTILLINES 1º y 2º-Tuiza de Arriba	Lena	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
09. SETIEMBRE				
01 a 07	Viaje de verano a Pirineos: las montañas del Principado	Andorra	T.A	R.G.C.C.
02	P.Pajares-PICO CELLON-Arbas del Puerto	Lena-Villamanín	T.A	La Curuxa
02	2ª Etapa: Abeltas-varias cumbres	Cabrilanes	IV.A	La Peñuca
03	La Curvona-Las Moñetas-EL ESCAMELLÁU-Sotres	Cabrales	IV.A	La Calzada
03	Ruta costera:Oyambre-Comillas	Cantabria	T	Trasgu Andayón
03	El Cable-LA PADIORNA-V.Liordes-Tornos de Liordes-Fuente Dé			Torrecedredo
03	Puertu las Señales-PICO LAGO-Maraña	Maraña	T.A	El Cumal
05,06 y 10	Buferrera-Mda.Belbin-Vega Maor-LA PEÑE-Poncebos	C.Onís-Cabrales	T.A	Ensidesa
08,09 y 10	Ruta Pozo los Humos-Cáscada Cola de Caballo-Cañón Forcadura	Salamanca	T	Laviada
08,09 y 10	Sierra de Gredos			La Peñuca
08,09 y 10	Monte Gorbea-Parque Natural Urbasa	País Vasco-Navarra	T.A	La Curuxa
10	La Hermita-Cdo.Osina-Cdo.de Hoja-Bejes-Ciloña-Hermita	Cantabria	IV	Trasgu Andayón
10	Buferrera-La Muda-PEÑA JASCAL-La Cueva-Buferrera	Cangues-Onís	IV.A	La Calzada
12,13 y 17	Jitu Escarandi-LA RASA-LAS ARREDONDAS-Cping.S.Pelayo	Cabrales-Camaleño	T.A	Ensidesa
13	Trasmonte-Sierra del Pando-Cangas del Narcea	Cangas del Narcea	T	R.G.C.C.
16	Torrestío-PICO SOLARCO-Cdo.Solarco-Valle Congosto-S.Emiliano	León	T.A	R.G.C.C.
16	Alto la Cobertoria-PICO XISTRAS-Cuenye les Vaques-Riosa	Boca de Hurgano	IV.A	La Peñuca
17	Salentinos-Braña Salente-L.Fueyos-Collada-CATOUTE-Salentinos	Páramo de Sil-León	IV.A	Trasgu Andayón
17	Colio-Los Riscos-PICO DEL ACERO-El Dobrillo-Beges	Cillorio-Castro	T.A	La Calzada
17	El Pto.-PÑA.CHANA-B.Solapeña/Tabladiellu/Sousas/Fuexo-V.Lago		T.A	Torrecedredo
19 y 20	Pto.Pandetrave-PICO GABANCEDA-Posada de Valdeón	Valdeón	T.A	Ensidesa
20	Torre de Babia-Laguna de los verdes-La Cueta	León	T	R.G.C.C.
23	Barniedo la Reina-Alto Valdorejo-PICO MURCIA-Barniedo Reina	Boca de Hurgano	IV.A	La Peñuca
23 y 24	Monte Buciero-Collados Asón	Cantabria		El Cumal
23	Jitu Escarandi-Casetón-P.SAMELAR-Canal Las Vacas-J.Escarandi	Cabrales	IV.A	R.G.C.C.
23	Torrestío-P.CALABAZOSA-Torrestío	Somiedo-S.Emiliano	IV.A	La Curuxa
24	Mda.Caserío-Mayaones-Carbajosa-Campayagua-C.ANCINO-Curueño	Valdepiélagos-León	T.A	Trasgu Andayón
24	Piedrafita-El Bolero-EL CORRALÓN-Piedrafita	Villaman-Cármenes	T.A	La Calzada
24	Marcha regional de montañeros veteranos			Ensidesa
24	Bueres-Llagu Ovia-Orle	Caso	T.A	Laviada
26 y 27	Piornedo-El Pedregal-Mayau Mulas-Casomera	Carmenes-Aller	T.A	Ensidesa
27	La Huesera-CRUZ DE PRIENA-Corao	Cangas de Onís	T.A	R.G.C.C.
30	Piedrasecha-Los Calderones-P.AMARGONES-Cda.Robledo-Cabornera	León	T.A	R.G.C.C.
30	Villager-P.MIRÓ TEJEDO-Cdo.Brañarronda-Pto.Cerredo-Caboalles	Villablino-León	T.A	La Peñuca

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
10. OCTUBRE				
01	Villabandín-Feisdemoros-ALTO LA CAÑADA-Huergas	Murias Paredes	T.A	La Calzada
01	Integral Pigüeira-Lacerra-Chaguazo-La Sierra-Gabuxas-Pigüeira	Somiedo	IV	Trasgu Andayón
01	Pte.Vidosa-Sda.Cartero-Cda.Bavenu-PÑA.SALON-Pte.Aguera		T.A	Torrecedredo
03,04 y 08	Aciera-PICO LA HOYA-CUETU MAR-Villamejín	Quirós-Proaza	T.A	Ensidesa
04	Carbonera-Puerto de Santa Cruz-Paradilla de Gordón	León	T	R.G.C.C.
07	1ª Etapa: San Vicente de la Barquera-Cades	Cantabria	T	La Peñuca
07 y 08	P.Natural de Ftes.Carrionas (P.MURCIA) y Riaño (P.REDONDO)	Palencia-León	T.A	R.G.C.C.
07	Brañillín-P.CUETO NEGRO-Poladura de la Tercia	Lena-Villamanín	T.A	La Curuxa
08	Puente Fuencallada-PRADO LLANO-La Lica-Montuerto	Valdepielago-Boñar	T.A	La Calzada
08	Altu la Cobertoria-XISTRAS-Riosa	Lena-Riosa	T.A	El Cumal
08	Coto Bello-P.LOS POZOS-P.RENORIOS-Coto Bello	Aller	C	Laviada
08	Caldas Luna-P.Carbazosa-PEÑA ESQUINA-P.Brazosa-Caldas Luna	León	IV.A	Trasgu Andayón
10,11 y 15	Cda.Llomena-Les Bedules-PICU RECUENCU-Sobrefoz	Ponga	T.A	Ensidesa
11	La Huesera-Comeya-CANTÓN DEL TEXEU-Buferrera	Cangas de Onís	T.A	R.G.C.C.
14	2ª Etapa: Cades-Les Cabañes	Cantabria	T	La Peñuca
14 y 15	Curso de orientación: 1º día teoría y 2º práctica (S.Aramo)	Quirós	IV	R.G.C.C.
15	Tuiza-FORQUETA DEL PORTILLIN-Aguera-Lindes	Lena-Quirós	T.A	La Calzada
15	Casasuertes-Cdo.Valcarque-P.CORCADAS-Cdo.Barreras-P.la Reina		T.A	Torrecedredo
15	3ª Etapa: Les Cabeñes-Monasterio de Santo Toribio	Cantabria	T	La Peñuca
15	Fielato-Brañarreonda-Vildosu-NOGALES-Jeje-Oso-Gumial-Cuevas	Aller	T.A	Trasgu Andayón
17 y 18	Besullo-P.CAZARNOSA-PEÑA CASTRO-Besullo	Narcea		Ensidesa
18	Cenera-Foz-Villar de Gallegos-Cenera	Mieres	IV	R.G.C.C.
21	La Riera de Babia-PEÑA CRESPIA-Lago de Babia	Cabrillanes	T.A	La Curuxa
21	Pendones-Fuentes Xirú-PICO TIATORDOS-Mda.Tiatorodos-Pendones	Caso	IV.A	La Peñuca
21	Cueva Deboyu-Cda.Incós-PÑA.LA CONYONADA-M.Allande-Campo	Caso	T.A	R.G.C.C.
22	Marcha Regulada Social			Ensidesa
22	Canales-Molina-PEÑARUANA-Beyuga-Camplengo-Belbín-Buferrera	Cabrales-C.de Onís	T.A	Trasgu Andayón
22	Tarna-El Paréu-MONTOVIU-La Salguerosa-Sorfoz	Casu-Ponga	T.A	La Calzada
22	Soto Sajambre-JARIO-Soto Valdeón	Sajambre-Valdeón	T.A	El Cumal
22	San Isidro-La Canalina-Zampudia-La Cabriteria-Belherda	Caso	T	Laviada
24,25 y 29	Pto.S.Lorenzo-Pto.Piedraxueve-P.Negra-Torrestío	Teverga-Torrebarrio	T.A	Ensidesa
25	Caleao-Valle Xulio-Collada Arco-Fresneu-Caleao	Sobrescobio	IV	R.G.C.C.
27	Pto.San Lorenzo-Piedra Jueves			A.V.Estrella
28	Venta Roblana	Somiedo	IV.A	La Peñuca
28	Pto.La Cubilla-Las Conforgadas-NEGRÓN LA CUBILLA-Villafeliz	León	T.A	R.G.C.C.
29	Pto.Pandruedas-P.JARIO-Llabeño-Cda.Piedrafita-O.Sajambre		T.A	Torrecedredo
29	Pontedo-BODÓN DE CÁRMENES-S.Mediodía-Hayedo Bodón-Pontedo	Cármenes-León	IV.A	Trasgu Andayón
29	L'Aguadina-Villamarcel-PICU SALERAS-Villa Sub-Pármu	Quiros-Teberga	T.A	La Calzada
31	Pto.S.Lorenzo-PICO LA BERZA-Dolia-Belmonte	Teverga-Belmonte	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
11. NOVIEMBRE				
01 y 05	Pto.S.Lorenzo-PICO LA BERZA-Dolia-Belmonte	Teverga-Belmonte	T.A	Ensidesa
04	Carrea-Laguna de Sobia-PICO SIELLA-Sobrevilla-San Martín	Teverga	T.A	La Peñuca
04	Mirantes de Luna-Montes Tijera-P.SAÑEDO-Borbusende-M.Luna	León	IV.A	R.G.C.C.
04	Maravio-P.LA BERZA-La Riera	Teverga-Somiedo	T.A	La Curuxa
05	Pelluno-Cerréu-L'Arcón-PEA MEA-Fechaladrona-Villoria	Aller-Llaviana	T.A	La Calzada
05	XXXIII Marcha Regulada			Trasgu Andayón
05	Monasterio d'Hermu-Cueva Sequeras-Xedré	Cangas Narcea	T.A	El Cumal
07,08 y 12	Las Cuevas-P.LA TRAPA-P.BUSLLAR-Tanes	Caso	T.A	Ensidesa
08	Camino primitivo de Santiago:El Escampleru-Grado	Grado	T	R.G.C.C.
11	Ribota-Pasu Malu-Pña EL FANU-El Raigosu-Casa de Ejesa-Ribota	Pola de Laviada	IV.A	La Peñuca
11	Amieva-Cdo.Amieva-P.ABOGUERU-C.La Canga-Cien-Pte.Vega	Amieva	T.A	R.G.C.C.
12	Pendones-Sobrefoz	Ponga	T	Laviada
12	Espineo-Carralluz-CURULLU BRAÑA-Campumanes	Lena	T.A	La Calzada
12	Espinaredo-Foz Focello-Cuerrias Río Color-PEÑA PRIEDE-Priede	Piloña	T.A	Trasgu Andayón
12	Pto.la Cubilla-P.CIRBANAL-Villafeliz de Babia		T.A	Torrecedredo
14,15 y 19	Ctra.N 625 km 135.5-Camín Llaciegó-LA LLAMPA-Ceneya	Amieva	T.A	Ensidesa
15	Beifar-Grullos-Puente Peñaflor	Grado-Candamo	T	R.G.C.C.
18	Moreda-Agüería-PICO MORO-Murias de Aller	Aller	T.A	La Peñuca
18	Canales-P.PANDESCURA-Benia de Onís	Cabrales-Onís	T.A	La Curuxa
18	Los Mazos-A Llouxreira-C.Pendia-Penacaros-Boal	Boal	T	R.G.C.C.
19	La Espina-Tinéu-Campiello	Tinéu	T	El Cumal
19	Taja-Redondo-Sumichadoriu-PICO LA BERZA-Lacasa-Cuerio-Taja	Teverga	IV.A	Trasgu Andayón
19	Braña Tuiza-Llamaraxil-CUERNU LLAMAS-Villanueva	Teberga	T.A	La Calzada
21, 22 y 26	Villanueva-PICOS VAXINAS N/S-S.Martín	Teverga	T.A	Ensidesa
22	Camino primitivo de Santiago: Grado-Cornellana-Salas	Grado-Salas	T	R.G.C.C.
25	Ruta Naviega	Navia	T.A	La Peñuca
26	Casomera-Collá Llera-EL CUETU-La Telaya-Felechosa	Aller	T.A	La Calzada
26	Collado el Torno-PICO BENZUA-Riocaliente		T.A	Torrecedredo
26	GR 109: Boinas-Tuñá	Belmonte	T	Laviada
26	Circular por el bosque del Parque Nacional Saja-Besaya	Cabezón de la Sal	IV	Trasgu Andayón
28 y 29	La Cobertoria-BRAÑAVALERA-P.CHAGO-P.Lena	Quiros-Lena	T.A	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2017

DÍAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
12. DICIEMBRE				
01	PICO VIYAO (Belén de Cumbres)			A.V.Estrella
02	Pendueles-Llanes (Ruta Costera)	Llanes	T	La Peñuca
02	Puente La Cruz-El Pedrosu-CERRO NIAÑO-Pendedor-Pte.La Cruz	Piloña	IV.A	R.G.C.C.
03	La Cobertoria-BRAÑAVALERA-P.CHAGO-P.Lena	Quirós-Lena	T.A	Ensidesa
03	Llardón-PEÑA LLANA-Les Arriendes	Parres	T.A	El Cumal
03	Soto d'Agues-Trapa-CORBELLO-Huella Foz-L'Acebal	Sobrescobiu	T.A	La Calzada
03	Moreda-PICU MOROS-Ruta de las Fuentes	Aller	T.A	Laviada
05,06 y 10	Ablaña-PEÑA MANTECA-PICO LLUSORIO-La Foz	Mieres-Morcín-Riosa	T.A	Ensidesa
09	Naves-Playa de Gulpiyuri-Niembro-Celorio-Llanes	Llanes	T	R.G.C.C.
10	Alles-PICA MOREA-La Borbolla		T.A	Torrecedredo
10	La Collada-Les Capilles-PICU MONSACRU-La Foz	Morcín	T.A	La Calzada
12 y 13	La Torre (Gobiendes)-P.CORCOBU (Belén)-Colunga	Colunga		Ensidesa
16	Alto La Llama-P.ORDIYÓN-La Peruyal-Miyares(Belén de cumbres)	Piloña	T.A	R.G.C.C.
16	Belén de Cumbres			La Peñuca
17	Collada del Moñu-CERRO PIQUERO (Belén de cumbres)	Caso	IV.A	La Curuxa
17	La Reboria-Peruyeru-EL TOMBU-El Chorrón-Villamayor	Piloña	T.A	La Calzada
17	Alto de la Tornería-CORONA CASTIELLU-CERRO LLABRES-		T.A	Torrecedredo
17	Belén de Cumbres			Laviada
17,19 y 20	Ruta costera fin de temporada: Llanes			Ensidesa
17	Fiesta fin de temporada			Trasgu Andayón
17	Brañaseca-LLAN DE CUBEL-Artedo	Cuideiru	T.A	El Cumal
17	Alto de la Tornería-CORONA CASTIELLU-CERRO LLABRES-Vibaño		T.A	Torrecedredo

DIRECCIONES DE INTERÉS

A.D. LA CURUXA

C/ Magallanes, 18 bajo. 33212 GIJÓN - Tfnos. 985321361 – 693301532

Inscripciones: martes, miércoles y jueves, de 18:00 a 20:00 h.

www.lacuruxa.org./ E-mail: lacuruxa@lacuruxa.org

A.D. LA PEÑUCA

C/ Hermanos Felgueroso, 5 – entlo. E. 33205 GIJÓN - Tfno. 618899300

Inscripciones: Centro Municipal Integrado El Llano (C/ Río de Oro, 37), jueves de 19:00 a 20:00 h. y en tfno. 618899300

AGRUPACION MONTAÑERA ASTUR TORRECERREDO

Asociación Juvenil Peña Castil - Asociación de Veteranos Estrella Blanca

C/ Joaquín Fernández Acebal, 4 - bajo. 33202 GIJÓN - Tfno. 985095221

Inscripciones: lunes a viernes, de 18:00 a 21:00 h/teléfono 985095221

www.torrecerredo.com. E-mail: info@torrecerredo.com

C.D. EL TRASGU ANDAYÓN

C/ Marcelino González, 12 - 6º A. 33209 GIJÓN - Tfnos. 660807293 - 684605380

Inscripciones: C.M.I. El Natahoyo, los martes de 19:00 a 20:30 h. /C.M.I. El Llano, los miércoles de 20:00 a 21:00 h.

www.trasguandayon.com. /E-mail: gmtrasguandayon@yahoo.es

GRUPO DE MONTAÑA EL CUMAL

C/ Capua, 5 – 2º dcha. 33202 GIJÓN- Tfnos. 985170491 – 985099309 - 985160914

Inscripciones: por teléfono de 17:00 h a 21:00 h.

www.cumal.org. /E-mail: mariajpm@telecable.es

GRUPO DE MONTAÑA ENSIDESA-GIJÓN

Avda. de la Constitución, 17 - 1ºcentro. 33208 GIJÓN - Tfno. 985141628 – 985164886

Inscripciones: lunes a viernes de 18:00 a 21:00 h.

www.gmensidesa.com/ Email: ensidesa@gmensidesa.com

GRUPO DE MONTAÑA LA CALZADA

Ateneo La Calzada. C/ Ateneo Obrero 1, 2ª dcha. 33212 GIJÓN. Tfno. 985315304

Inscripciones: martes, miércoles y viernes, de 19:00 a 21:00 h. y por teléfono.

GRUPO DE MONTAÑA Y SENDERISMO LAVIADA

A.VV. Laviada. Avda. Constitución, 45 – bajo. 33208 GIJÓN. Tfno. 678611314

Inscripciones: martes y miércoles de 18:00 a 20:00 h

E-mail: mufa40@yahoo.es

REAL GRUPO DE CULTURA COVADONGA

Avda. Jesús Revuelta, 2. 33204 GIJÓN. Tfnos. 985195720

Inscripciones: diario (lunes a domingo) de 8 a 22 h y por teléfono.

ASOCIACIÓN DE MONTAÑEROS VETERANOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

C/ Juan XXIII, 2-5ªizda. 33205 GIJÓN

FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Escuela de Alta Montaña del Principado de Asturias

Avda. Julián Clavería, 11. 33006 OVIEDO - Tfno. 985252362

www.fempa.net

FEDERACION DE DEPORTES DE INVIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Avda. Julián Clavería, 11. 33006 OVIEDO - Tfno. 985276136

FEDERACION DE ESPELEOLOGIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Avda. Julián Clavería, 11. Apdo. 540. 33006 OVIEDO - Tfno. 985275687

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL

Centro Municipal El Coto. Plaza de La República, s/n. 33204 GIJON. Tfno. 985181721. www.gijon.es/deporte

Rocódromo La Calzada. Pabellón de Deportes Mata-Jove. C/ Simón Bolívar, s/n. Tfno. 985181756

TELÉFONOS ÚTILES

Emergencias	112
Protección Civil	1006
Grupo de Rescate de La Morgal	985771777
Grupos de Socorro (GREIM)	Cangas de Onís 985848056
	Mieres 985460698
	Potes 942730007
Información meteorológica	985257733

CONSEJOS UTILES PARA ANDAR POR LA MONTAÑA

- Planificar las salidas conforme a las previsiones meteorológicas. Tanto el sol intenso, como el mal tiempo son factores a tener en cuenta.
- Comunicar siempre a alguien la ruta que pensamos emprender y a que hora aproximada se tiene previsto regresar.
- Llevar siempre un mapa o croquis de la ruta y una brújula. Es necesario que conozcas distintas formas de orientación y sobre todo como interpretar y leer un mapa topográfico.
- El calzado debe ser apropiado a cada actividad (bota de trekking o de alta montaña) que sujeten bien el pie. Los calcetines de hilo o algodón, evitan la sudoración y las ampollas.
- No cargar la mochila con cosas inútiles e innecesarias.
- Iniciar la marcha con la cantimplora o el bidón lleno. Las fuentes del camino pueden estar secas, o no sepamos con certeza si su agua es potable.
- Para excursiones de un día, no es necesario preocuparse en exceso por la comida, un sencillo bocadillo, frutos secos, o alguna fruta del tiempo es suficiente.
- Una linterna nos puede sacar de apuros en caso de alargarse la excursión.
- No es necesario cargar con un completo botiquín, pero si llevar una venda, tiritas, esparadrapo, agua oxigenada y aspirinas o paracetamol.
- Nunca emprender una excursión con niebla, si no se conoce el camino perfectamente.
- En caso de encontrarse con una niebla repentina y no tener ninguna seguridad en continuar ni retroceder, es aconsejable quedarse donde se está sin perder la calma.
- El tiempo puede ser bueno y cambiar rápidamente. Lleva un chubasquero, aunque haga sol, y una gorra de visera, aunque llueva. Deja en el coche o autobús la ropa de repuesto, no sirve de nada si se te moja en la mochila y además pesa.
- La excursión no termina en la cumbre, dosifica las fuerzas, ya que pueden hacerte falta para el regreso.
- En cualquier caso, recuerda que para que podamos seguir disfrutando de la naturaleza es necesario evitar su deterioro. Bajo ningún concepto se deben arrojar al suelo ningún tipo de desperdicio o basura, (plásticos, latas, envoltorios, botellas, etc.). Las mondas de naranja, pan, etc. son biodegradables, pero muy desagradables.
- Lleva una bolsa de plástico y guarda en ella todos los desperdicios hasta que regreses a un lugar en el que haya un contenedor de basuras. Todos te lo agradecerán.
- Estar en posesión de la tarjeta federativa (seguro de accidentes, responsabilidad civil, descuento en refugios, ...)

LLAMADAS DE SOCORRO

Un transmisor o teléfono portátil pueden ser de gran utilidad en la montaña.

En caso de accidente, cuando te pongas en contacto con los grupos de socorro, deberás comunicar:

- ¿Qué ha ocurrido?.
- La hora del accidente.
- La ubicación precisa del accidente.
- El número de accidentados.
- La gravedad aparente del accidentado: ¿está consciente?, ¿respira?, ¿le late el corazón?, ¿sangra?.
- Las condiciones meteorológicas y visibilidad de la zona del accidente.