



Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

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. GIJÓN 2018

01.FEBRERO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
4	Puerto de San Lorenzo-PICO CABEZAS-Dolia-Belmonte de Miranda	Belmonte de Miranda	T.A	Trasgu
4	Altu la Torneria-CORONA CANTIELLU-Villa-El Sucón	Llanes	T.A	Calzada
4	Belmonte-Valle Pigüeña-PICO CERVERA (886 m.)- Belmonte	Belmonte	I.V.A	Ensidesa
6 -7-11	Torre Babia-Majada Las Verdes-PEÑA CHANA (2105 m.)-Hurgas de Babia	Cabriñanes/León	T.A	Ensidesa
10	Caleao-PEÑA RIEGOS-foz de nazarin-soto de agues	Caso Sobrescobio	T.A	Curuxa
10	El Chano-Luarca-Ensenada los Molinos-Canero-Cabo Busto- Busto	Valdés	T	Peñuca
11	Viesgo-Miradores Rio Navia-Presa de Doiras-Pinrera	Boal	T	Trasgu
11	La Molina-Río Castaño-La Molina	Cabrales	IV	Inmaculada
11	Proaza-Linares-Grandamina-Castañedo del Monte-San Andrés	Proaza	TA	Laviada
11	Ptu. San Lorenzo-Cueiru-Ptos Maraviu	Somiedu/Teverga	T	Cumal
11	Faya los Lobos-La Baúa-PICU LA REBOLLÁ-La Pola	Llaviana	TA	Calzada
13	Cascada semeira	Santa Eulalia de Oscos	IV	La Curuxa
13-14-18	Tuña-Mouro-PICO CANALON (930 m.)-Tuña	Tineo	IV.A	Ensidesa
17	Pigüeces-Pigüeña-P. FALGUERAS-Braña de Pigüeces-Pigüeces	Somiedo	TA	Peñuca
18	Ruta del Salmon-Salmones de Arriba	Salas-Belmonte	T	Trasgu
18	Raquetas de nieve-zona San Isidro	Aller	IV	Inmaculada
18	Truncéu-Obona-PICU PULIARES-Piedralonga-TInéu	Tinéu	TA	Calzada
20-21-25	Tuiza de Arriba- El Viso-PICO TAPINON (2108 m.)-Tuiza de Arriba	Lena	IV.A	Ensidesa
24	Almurfe-Cdo. Viesu-Braña Llagüeces-P. GAMONALÍN-Cuevas-Aguasmestas	Somiedo	TA	Peñuca
24	Maravio-PEÑA GRADURA-fabar-las ventas	Teverga-Proaza	TA	Curuxa
25	Alto de la Torneria-Llosa Viango-Puron	Llanes	T	Trasgu
25	G R 109 Tuña – Onon	Tineo	T	Laviada
25	Villamayor-CANTO COBIL-Valle	Piloña	TA	Cumal
25	La Vega Sebarga-Peña Dobros-PICU CAXIGOS-Caño	Amieva-Parres	TA	Calzada
27-28	Alto La Trapa-Braña del Rio-PICI PICON (848 m.)- Oneta	Navia	TA	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

02. MARZO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
3	Sierra Crespón-Villamorey-Fresneu-P. ARGANOSA-Alba-Soto Agues	Sobrescobio	TA	Peñuca
4	Desfiladero Cicera-MIRADOR HOZARCO-La Hermida	Peñarrubia/Cantabria	TA	Calzada
4	Pelugano-PEÑA MEA-Pelugano	Aller-Laviana	IV	Trasgu
4	Alto La Trapa- Braña del Rio-PICI PICON (848 m.)- Oneta	Navia-Asturias	TA	Ensidesa
6-7-11	Circo cebollero-Collada Las Agujas- PICO TONEO (2091 m.)- La Raya	Lillo/León	TA	Ensidesa
10	Taramundi-Esquios-Veigas-Teixois-Mestas-P. OUROSO-La Garganta	Taramundi	TA	Peñuca
10	Isoba-PICO SAN JUSTO-Valle entrevaos-cofiñal	Puebla de Lillo (León)	TA	Curuxa
11	Coballes-Peña Blanca-La Encrucijada	Caso Asturias	TA	Laviada
11	Braña Tuiza-Vaxinas-San Martín	Teberga	TA	Cumal
11	Cenera-Pandiellu-LA FELGUERONA-Villar-Cenera	Mieres-Lena	IV.A	Calzada
11	Vega de Enol-Mirador del Rey-Bosque de Pome-Vega de Enol	Cangas de Onís	IV	Inmaculada
11	Canales-CUETU CEDRES-Canal de las Mueldas-Canales	Cabrales	IV	Trasgu
13-14-18	Soto de Caso-Belerda-PEÑA LLAGOS (1347 m.)-La Encrucijada	Caso/Asturias	TA	Endesa
17	S. Fernando-Cdo. Ablanu-Campa Cimera-P. TRES CONCEJOS-(Casa Migio)	Aller	TA	Peñuca
18	Llamas-Llano los Cerezales-Majada de Challecos-La Rocheta-Yanos	Aller	T	Inmaculada
18	El Campu-Veneros-EL PIQUERU-Colláu Moñu-El Campu	Casu	IV.A	Calzada
18	Bustio-PICO CAÑON-Pimiango-La Franca	Llanes	T	Trasgu
20-21-25	Jitu Escaraldi-PICO SAGRADO CORAZÓN (2211 m.)-Sotres	Cabrales/Asturias	TA	Ensidesa
24	Espinaredo-pedroso-PICO NIAÑU-pesquerin	Piloña	TA	Curuxa
24	Moferos-Les Mestes-CANTU LES PULGUES-Cueva-Pegollos-La Riera	Cangas de Onís	TA	Peñuca
25	Bezanes-PICO L SENDA-Bezanes	Caso	IV	Trasgu
25	Ermita Santa Ana-Braña de Murias-Santa Cristina-Santa Ana	Teverga	IV	Inmaculada
25	Llombera-CUETO SAN MATEO-Santas Martas-La Pola	Pola de Gordón	TA	Calzada
25	Villabellacos-Senda de Ursi-Villabellacos	Palencia	TA	Laviada
27-28	Piedrahita-Valle Aguazones-PICO AGUAZONES (2048 m.)-Busdongo	Carmenes/León	TA	Ensidesa
29-1	Travesías y Ascensiones por la MONTAÑA RIOJANA	Logroño-La Rioja	TA	Calzada
29-1	Bragança. P. N. Montesinho. Sierra Culebra	Portugal-Zamora	.-.	Cumal
29	Rutas por Salamanca	Salamanca		Trasgu
31	Doiras.Pte. Llanza-PICO DEL CUCO-Cova de Demo- Emb. Doiras-Doiras	Boal	CA	Peñuca

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

03.ABRIL

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Bueres-Colines-PASADA TRALLÁN-Muniegu-Riofabar	Casu-Piloña	TA	Calzada
3-4-8	Bermiego-MollendoPICO PELITRON (1562 m.)-La Torre	Quiros/Asturias	TA	Ensidesa
7	Cmno. Natural Ruta Cantábrico 3ª Etapa Foz Rueta	Ribadeo	T	Peñuca
7	Solle-Collada linares-PICO CARBONERA-reyero	Puebla de Lillo (León)	T	Curuxa
8	Moandi-Tameces-PICU CUNIU-Ambingue-Sellañu	Casu-Piloña	TA	Calzada
8	Poladuta de la Tercia-Peña la calva-LA CABORANA-PEÑA LAZA-villamanin	Villamanin	TA	Trasgu
8	Cda. Arniciu-BUSLLAR-Riosecu	Casu-Sobrescobiu	TA	Cumal
8	Rioseco-Majada de Cueria-Castañeru Montes-Rioseco	Sobrescobio	IV	Inmaculada
8	Alto la Farrapona-PICU TARAMBICU-Laguna Fuentes-Vigas	Somiedo Asturias	TA	Laviada
10-11-15	El Mazucu-La Eria-PEÑA BALNCA (1194 m.)-Carreña de Cabrales	Llanes/Asturias	TA	Ensidesa
14-15	Pernocta Monforte Lemos-Ribera Sacra	Lugo	TA	Trasgu
14	Senda Astur-Galaica-Río de Porcos-A Gamalleira-Vilaseca-Pieiga (1ª etapa)	Fonsagrada	T	Peñuca
15	Ruta das Semeiras de Queixoiro (2ª etapa)	Fonsagrada	T	Peñuca
15	Coballes-La Trapa-PURU CABRERU-El Cantu-Caliao	Casu	TA	Calzada
17-18-22	Puertos de Maravio-TeXxeira-PICO EL OBIU (1357 m.)-La Plaza	Teverga/Asturias	TA	Ensidesa
21	L. Ercina-La Redondiella-Conveu-Moandi-Vega Mahor-Parres-Belbín	Cangas de Onís	T	Peñuca
21	Ruta del Cares	P. de Valdeon-Cabrales	T	Curuxa
22	Collado Llerandi-Sierra la Vega-MOTA CETIN-Bosque de Cea-Altu el Caleru	Parres	TA	Trasgu
22	Brañas de Arriba-Monasterio de Hermo	Cangas de Onís	T	Laviada
22	San Antolín-Villamayor-Cecos-S. Antolín	Ibias	IV	Inmaculada
22	Caldas de Luna-CIRBANAL-S. San Miguel	Sena Luna-Llena	TA	Cumal
22	Retortoriu-Abiegos-BRAÑADOSU-Solafoz-Sorfoz	Ponga	TA	Calzada
24-25	Puente Vidosa-Senda El Carteru-PEÑA SALON (1245 m.)-Venta de Aguera	Ponga/Asturias		Ensidesa
28	Potes-Cruz de Viorna-ALTO S. MARTÍN-Maredes-Valmeo-Potes	Cantabria	CA	Peñuca
28	Extremadura y Gredos-sierra de candelario y valle de ambroz	Extremadura	T	Curuxa
29	XLII Día Nacional del Senderismo en Covadonga	Cangas de Onís/Ast.	T	Ensidesa
29	La Colladiella-El Cogollu-PICU POLIO-Mariana-Mieres	Llangréu-Mieres	TA	Calzada
29	Riolago-La Braña-Cascada de San Bartolo-Lago Chao-La Braña-Riolago	León	IV	Inmaculada
29	Vegacerneja-PICO PANDIAN-Riaño	Riaño	TA	Trasgu

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

04. MAYO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1-2-6	Pelugano-Cerreo-PEÑA MEA (1557 m.)-Villoria	Aller/Asturias	TA	Ensidesa
5	Arenas de Cabrales-FORCAO DEL CUERNO-Arenas de Cabrales	Cabrales	CA	Peñuca
6	Arbeyales-Suerdios-PUNTA MICHU-La Felguera-Veigas	Somiedo	TA	Calzada
6	Torrestío-LAS PIEDRAS-Parmu	S Emiliano-Teberga	TA	Cumal
6	Pte. Estragueña-PICO DEL SESTON-Estragueña	Peñamellera	IV	Trasgu
8-9-13	Pendilla de Arbas-Collado Propinde-(PICO LA BOLLA 1728 m.)-Carabanzo	Lena/Asturias	TA	Ensidesa
12	XXXI Marcha Gijón-Covadonga (1ª Jornada)	Cangas de Onís	CA	Peñuca
12	Puerto Vegarada-PICO EL OSO-mda.gumial-cuevas	León-Aller	TA	Curuxa
13	La Cueta-FANAS DE FASPACHON-Coto de Buenamadre	Somiedo	TA	Trasgu
13	Ruta del Cares-Valdeon-Poncebos	León	T	Laviada
13	El Llamardal-Canto La Mostallal-Mumián-El Llamardal	Somiedo	IV	Inmaculada
13	Collada Valdeteja-Sancenás-COTO CALVO-Valdeteja	Cármenes	TA	Calzada
13	XXXI Marcha Gijón-Covadonga (2ª Jornada)	Cangas de Onís	T	Peñuca
15-16-20	Posada de Valdeon-El Tombo-Puente Bolin-Poncebos	Valdeon/León	T	Ensidesa
19	S. Esteban de Cuñaba-PASADA DEL PICAYO-Tresvivo-Urdón	Tresvivo	TA	Peñuca
19	Brañagallones-COLLÁ ARENES-Vega Pociellu-Tarna	Casu	TA	Calzada
20	Pendones-EL TRIATORDOS-Pendones	Casu	IV	Trasgu
20	Ptu. S Isidro-TORRES-Caliao	Casu	TA	Cumal
20	Brañagallones-COLLÁ ARENES-Vega Pociellu-Tarna	Casu	TA	Calzada
22-23	Palacios del Sil-Valle de Pedroso-CUETO EL OSO (1902 m.)-Palacios de Sil	Palacios/León	IV.A	Ensidesa
25-26-27	XXVIII Marcha a pie a Covadonga	Varios/Asturias	T	Ensidesa
25-27	Gijón-Amandi-Sietes-Cangas de Onís-Covadonga (Ruta del Garrapiellu)		T	Inmaculada
26	L. Enol-Redimuña-RESECU CIMA-El Bricial-L.Ercina-Buferrera	Cangas de Onís	C	Peñuca
26	Cacabillo-PEÑA LARGA-peñalba de los cilleros-cabrillanes	León	TA	Curuxa
27	Reyero-Recubiles-PICO LA JOYA-Viego-Reyero	Reyero-Salamón	IV.A	Calzada
27	Lagos-Cruz de Priena-Covadonga	Cangas de Onís	TA	Laviada
27	Camino Wanda-PEÑA EL VIENTO-San Isidro	Aller	IV	Trasgu
29-30	Collada Valdeteja-PICO TRES MOJONES (1961 m.)-Nocedo de Curueño	Ligueros/León	TA	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

05. JUNIO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
2	Villabandín-PICO CAÑADA-Otros dosmiles-Villabandín-Murias de Paredes	Omaña	CA	Peñuca
3	San Bernardo de Mentón-Organiza G.M. Vetusta		T	Ensidesa
3	Sotu Casu-Cotu Braña-PORRÓN DE VALDUNES-Orlé	Casu	TA	Calzada
3	Villanueva-BRAÑACABALLO-Tonín	Cármenes-Villaman	TA	Cumal
3	La Cueta-PICO DE LAS MORTERA-Chagüenzos-La Cuneta	Babia	IV	Trasgu
5-6-10	Torrestio-Alto La Farraplona-PICO ALBO OCCIDENTAL (2066 m.)-Torrestio	San Emiliano/León	IV.A	Ensidesa
9	Lago Enol-PORRA DE ENOL-belbin-buferrera	Cangas de Onís	TA	Curuxa
9	Ruta Cañón del río Rudrón-Aguilar de Campoo	Palencia	C	Peñuca
10	Visita a las edades del hombre	Palencia	C	Peñuca
10	Arintero-LA FORCADA SUR- El Socellerón-Lugueros	Valdelugueros-León	TA	Calzada
10	Pesquerín-El Corralín-Pico Torre-Pesquerín	Piloña	IV	Inmaculada
10	Arenas de Cabrales-Cabeza la Polvorosa	Cabrales	C	Laviada
10	Caleao-pr. As 124-EL RETRIÑON-Alto Vallina-Felechosa	Caso/Aller	TA	Trasgu
12-13	Puerto de Piedrasluengas-PICO TRES MARES (2171 m.)-Puerto Piedrasluengas	Potes/Santander	IV.A	Ensidesa
16-17	Brañagallones. Peña Viento. Cantu l'Osú	Isoba-Casu	TA	Cumal
16	Niserias-Mier-Cdo. Serna-PICA MELLAMELLERA-Bores-Niserías	Peñamellera	CA	Peñuca
17	Marcha Naviega			Ensidesa
17	Buferrera-CABEZA SALGAREDO-Demues-Benia	Cangas de Onís	TA	Calzada
17	Taramundi-Mazonovo-Cascada Salgueira-Esquios-Veigas-Os Teixois-Taramundi	Taramundi	IV	Inmaculada
17	Buferrera-ceñal-LA RASA-Belbin-Buferrera	Onís	IV	Trasgu
19-20-24	Casasuertes-Collada Cebollera-PICO CEBOLLEDA (2054 m.)-Oseja de Sajambre Valdeón/León		TA	Ensidesa
23	Torrestio-LOS BIGAROS-Foz los arroxos-saliencia	San Emiliano-Somiedo	TA	Curuxa
23	Valle La Peral-Bescones-Mostayal-Brañavieja-ROSAL-Peña Podre-Bermiego	Lena	TA	Peñuca
24	Mirantes de Luna-LOS REFAYOS-Alto Sañedo-Mirantes	Los Barrios-León	IV.A	Calzada
24	Aviadas-PEÑA GALICIA SUR/NORTE Cascada-del Diablo-Nucedo de Coureño	La Vecilla	I.V	Trasgu
26-27	La Curvona (Sotres)-PICO CORTES (2371 m.)-La Curvona (Sotres)	Cabrales/Asturias	IV.A	Ensidesa
28	Pernocta en Huesca			Laviada
29	Cola de Caballo-Cañón del río Vero			Laviada
30	Mallos de Vadiello del Huevo	Huesca	T	Laviada

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

06.JULIO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Bufarrera-Vegarredonda-LA TORREZUELA-Bufarrera	Onís	IV	Trasgu
1	Yernes-PICU LORAL-Cueva Llagar-Ortugal-Sama Grao	Yernes Tameza-Grao	TA	Calzada
1	La Curvona (Sotres)-PICO CORTES (2371 m.)-La Curvona (Sotres)	Cabrales/Asturias	IV.A	Ensidesa
3-4-8	Les Veleres-Vega Huerta-PICO LA TORREZUELA (2317 m.)-Bufarrera	Cangas de Onís/Astur.	TA	Ensidesa
7	Pte. Golondrón-P. Tiedu-CABEZA UBENA-P. Medio-Las Xareras-Debodes	Cabrales	TA	Peñuca
8	Torrebarrio-COLINES	San Emiliano	I.V.A	Cumal
8	Pto. Ventana-PEÑA RANCHON-Lindes	Quirós	TA	Trasgu
8	Liegos-Bahuloso-PICO YORDAS-San Pelayo-Liegos	Acebedo-Burón	IV.A	Calzada
8	Felechosa-Peña Melera-Felechosa	Aller Asturias	C	Laviada
10-11-15	Posada Valdeon-PICO TORRE DEL FIRERO (2443 m.)-Santa Marina de Valdeon	Valdeon/León	TA	Ensidesa
14	Puerto la cubilla-casa mieres-senda merina-tuiza de arriba	San Emiliano-Lena	T	Curuxa
14	Valdoso-A. los Fueyos-P. los Tres Altos- P. Brañalibrán- P.CARNICERA-Fasgar	León	CA	Peñuca
15	Tuiza de arriba-PEÑA CERREOS-PIEDRA NIDIA-Tuiza de arriba	Lena	IV	Trasgu
15	Orallo-Brañuelas-PICO DEL RÍO-Buxionte-Villablino	Villablino	TA	Calzada
17-18-22	Puerto Vegarada-Portillo de faro-PICO LA MORALA (2102 m.)-Lugueros	Lugueros/León	TA	Endesa
21	Pto. Ventana-PÑ. RANCHON-Canalón Bajero-P. de Agüeria-Foz Grande-Lindes	Quirós	TA	Peñuca
22	Costa Quebrada-Dunas Lienres	Cantabria	T	Laviada
22	Piedrafita-PICU VALMARTÍN-Braña Dios-Río Aller	Cármenes Aller	TA	Calzada
22	Soto de Valdeon-Canal de Bufón-TORRE BERMEJA-Posada de Valdeon	Valdeón/León	TA	Trasgu
22	Jito Escarandi-VADOMINGUERO-Sotres	Cantabria-Cabrales	TA	Cumal
24-25-29	Tuiza de Arriba-PICO PRAU DEL ALBO (2131 m.)-Tuiza de Arriba	Lena/Asturias	IV.A	Ensidesa
28	Fuente Dé-T. Liordes-TORRE SALINAS-Canal Pedabejo-Fuente Dé	Camaleño	CA	Peñuca
28	Bustio-monasterio de tina-pimiango-la franca	Ribadedeva	T	Curuxa
29	Guillón-La Filtrosa-EL ROGUEIRU-Tabláu-San Pedru	Narcea	TA	Calzada
29	Valverde de Coureño-PICO BODON-Valdelugueros	Luegueros/León	TA	Trasgu
31	Puerto Somiedo-Brañas de Mumian-PEÑA FRANCA (1933 m.)-Pola Somiedo	Somiedo/Asturias	TA	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

07.AGOSTO

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1-5	Puerto Somiedo-Brañas de Mumian-PEÑA FRANCA (1933)-Pola Somiedo	Somiedo/Asturias	TA	Ensidesa
2	Oceño-PICO VIGUERAS-La concha el Joyo-Oceño	Peñamellera Alta	IV	Trasgu
5	Ptu. Trayecto-ALCORNÓN BUSMORI-Degaña	Degaña	TA	Cumal
7-8-12	Jitu Escarandi-Caseton Andara-PICA DEL JIERRU (2425 m.)-Sotres	Cabrales/Asturias	TA	Ensidesa
9	Tarna-PILEÑES-PEÑA TEN-Los Cabellares	Caso	TA	Trasgu
16	El cable-PEÑA VIEJA-Sotres	Liebana/Cabrales	TA	Trasgu
23	Lago Ercina-PICO VERDILLUENGA-Vega de Ario	Onís	IV	Trasgu
26	Llago Enol-LOS TRAVIESOS	Cangas de Onís	IV.A	Cumal
27-28-29-30	Camiño dos faros-a costa da morte	Galicia	T	Curuxa
28-29	Santuario Nuestra Señora del Acebo-PICO RABO DEL ASNO (1890 m.)-Genestoso Nancea/Asturias		TA	Ensidesa
30	Maraña-LA POLINOSA-PICO LA CRUZ-Maraña	Maraña/León	IV	Trasgu

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

08.SEPTIEMBRE

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Jito Escarandi-P. SAMELAR-P. Sagrado Corazón-Ándara-Jito Escarandi	Cabrales	CA	Peñuca
2	Canal del Jorcao-CUETO TAJADURA-Llamea-Oceño	Peñamellera	TA	Calzada
2	Santuario Nuestra Señora del Acebo-PICO RABO DEL ASNO (1890 m.)- Genestoso	Nancea/Asturias	TA	Ensidesa
2	Oceño-PICO VIGUERAS-La Concha del Joyo-Oceña	Peñamellera Alta	IV	Trasgu
4-5-9	Abelgas de Luna-PICO FORMIGONES (2061 m.)- Huergas de Babia	Sena de Luna/León	TA	Ensidesa
8	Cañabedo-Chavida-TORRE FRIERO-Asotín-Posada	Valdeón (Pernocta)	TA	Calzada
8	Tonín Arbás-P. ESTORBÍN-P. de la Liebre-Cda. Bustrosu-Coto Bello	León/Asturias	TA	Peñuca
9	Tarna-PILEÑES-PEÑA TEN-Los Cabellares	Caso	TA	Trasgu
9	Jitu Escarandi-Tresviso-Urdon	Cabrales	T	Laviada
9	Posada-Vega de Llos-EL FRADE-Vegabaño-Soto	Valdeón-Sajambre	TA	Calzada
11-12-16	Buferrera-Lago Ercina-PEÑA JASCAL (1730 m.)-Canales	Cangas O./Asturias	TA	Ensidesa
15	Fana-Pelordaña-Oría-Mecedura de los Ríos-Amieva	C. Onís/Amieva	T	Peñuca
15	Torre de Babia-PICO POZO LAO-huergas de babia	Cabrillanes (León)	TA	Curuxa
16	El Cable-PEÑA VIEJA-Sotres	Liebana-Cabrales	TA	Trasgu
16	Les Veleres-Llampa Ciemera-EL REQUEXÓN-Buferrera	Cangas de Onís	IV.A	Calzada
16	Valdecastillo-CUETO ANCINO-Curueño	Boñar-Valdeteja	TA	Cumal
18-19	Allende-Canal de Agüero-CUETO FONTANILLA (1383 m.)-Bejes	Tama/Asturias	TA	Ensidesa
22	Cofiñal-Hoces de la Cabrera-PÑ. BUSTIL-Redipollos-Puebla de Lillo	Puebla de Lillo	TA	Peñuca
23	Lago Ercina-PICO VERDILLUENGA-Vega de Ario	Liebana-Cabrales	TA	Trasgu
23	Marcha Regional de Montañeros Veteranos	Tineo/Asturias	T	Ensidesa
23	La Tercia-La Hoz-CUETO MILLARÓ-Picarillo-Busdongo	Villamanín	TA	Calzada
23	Puerto las Señales-PICU LAGO-Maraña	León	TA	Laviada
25-26-30	Puerto El Pontón-PEÑA MORA (1876 m.)-Lario	Sajambre/León	TA	Ensidesa
29	El Mazuco-LA CRUZ DE VENTANIELLA-Braña de Tornallás-Braña Riaña-Arangas	Llanes	TA	Peñuca
29-30	Cisterna.PEÑA CORADA	Cisterna	TA	Cumal
29	Pendones-la palombar-Pico TIATORDOS-pendones	Caso-Ponga	IV.A	Curuxa
30	Acantilados de Cuerres-Tuzarrio-Playa de Arra-Toriello-Cuerres	Ribadesella	IV	Inmaculada
30	Maraña-LA POLINOSA-PICO LA CRUZ-Maraña	Maraña/León	IV	Trasgu

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

09.OCTUBRE

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
2-3-7	Covadonga-Vega orando-Vega Les Travieses-Mestas de Con	Cangas de O./Asturias	T	Ensidesa
6	Villasecino-P. PENOUTA-Otros dosmiles-Río Lago-San Emiliano	Babia	TA	Peñuca
6	Puebla de Lillo-la cervatina-PICO MAHON-puebla de lillo	León	IV.A	Curuxa
7	La Curvona-PEÑA CASTIL-Poncebos	Cabrales	TA	Cumal
7	Pto. Ventana-PICO FERREIRUA-Cascada del Xiblu-La Feguera	Teverga	TA	Trasgu
7	Riolago-Laguna Bustagil-ALTO PEÑEIRÓN-Riolago	San Emiliano-León	IV.A	Calzada
9-10-14	Casares de Arbas-PICO EL CUETO (1794 m.)-Geras	Villamanín/León	TA	Ensidesa
12	Laxe-Camelle-Arou (1ª etapa)	Coruña	T	Peñuca
12	Pernocta en Orense			Laviada
13	Cañón del Río Sil-Cascada de Toxa			Laviada
13	Arou-Mirador Playa Lobeiras-Pto. Sta. Mariña-Faro Vilán-Camariñas (2ª etapa)	Laxe-Coruña	T	Peñuca
14	Collada Llomena-Pumerín-PUERTO SUS-Fana-Sorfóz	Ponga	TA	Calzada
14	Caldas de Luna-PEÑA BARRAÑAGA-Cubilla de Arbas	Arbas/León	TA	Trasgu
14	Monasterio de Carboeiro	Orense	T	Laviada
14	Camariñas-Ensenada da Basa-Xaviña-Ruta Insua-PTE. Do Porto (3ª etapa)	Laxe/Coruña	T	Peñuca
16-17	Ricabo-PICO GRANDA MUCHIDA (1558 m.)-Posadoiru	Quirós/Asturias	TA	Ensidesa
20	S. Cristobal-Morelle-Mina Excomulgada-P. BALLONGO-Cascada Picón	Villanueva Oscos	TA	Peñuca
20	Peñalba de los cilleros-PICO VALGRAN-alto terreiros-mena de babia	León	TA	Curxa
21	Los Boferos-Cabañas de Bastañar-Majada Les Llaceries-Vega de Orandi	Cangas de Onís	T	Inmaculada
21	Valdegrillos-Hoz de Meleros-PICO LA SILLA-Geras	Pola de Gordón	TA	Calzada
21	Rioseco-El Gamonal-PICO LA CARBA-Rioseco	Sobrescobio	IV	Trasgu
21	Pigüeces-ALTU VIDÉU-La Riera	Somiedu	TA	Cumal
23-24-28	Puerto de Tarna-PICO EL ABEDULAR (1816 m.)-Pendones	Caso/Asturias	TA	Ensidesa
27	Central Malva-Alto de Cuevas Negras-MONTE LA SABUGUERA-Castro	Somiedo	TA	Peñuca
28	La Matosa-La Canal-Praduela-Río Color-La Matosa	Piloña	IV	Inmaculada
28	Puento Panderruedes-Soto de Sajambre	León	TA	Laviada
28	Caliao-Xulió-CABEZA L'ARCU-El Felgueru-Caliao	Casu	IV.A	Calzada
28	Collado Llomena-PICU PIERZU-Sellaño	Ponga	TA	Trasgu
30-31	Puente de Taranes-PEÑA FORADA (1237 m.)-Sobrefoz	Ponga/Asturias	TA	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

10.NOVEMBRE

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
3	Torre de Babia-PICO MONTIHUERO-Huergas de Babia-Cabrillanes	Babia-León	TA	Peñuca
4	Las Murias-La Laguna-PEÑA GRACHERA-Cabrillanes	Cabrillanes	TA	Calzada
4	XXXIV-Marcha Regulada	A determinar		Trasgu
4	Puente de Taranes-PEÑA FORADA (1237 m.)-Sobrefoz	Ponga/Asturias	TA	Ensidesa
6-7-11	Doiras-Froseiras-PICO EL CUCO (763 m.)-Dorias	Boal/Asturias	IV.A	Ensidesa
10	Valdemurio-Cdo. Ordiales-PICO GORRIÓN-P. Contruteiro-Villaorilla-Valdemurio	Quirós	CA	Peñuca
10	Tarna-PICO ABEDULAR-moneo-tarna	Caso	IV.A	Curuxa
11	Barrios de Gordón-FELICIANO-Geras	Pola de Gordón	TA	Cumal
11	Cofiñal-PEÑA SAN JUSTO-Cofiñal	Lillo/León	IV	Trasgu
11	El Sucu-FOCES DEL RÍO ESVA-Caeras-San Pedro	Valdés-Tinéu	TA	Calzada
11	Puerto la Cubilla-Peña Ubiña la Pequeña	Pola Lena	C	Laviada
11	San Pedro de Nora-Meandros del rio Nora-San Pedro de Nora	Oviedo	IV	Inmaculada
13-14-18	Orle-PICO LA FRAYADA (1479 m.)-La Pesanca-Espinaredo	Caso/Asturias	TA	Ensidesa
17	La Petanera-Juyubil-La Xarreta-PICA TEN-Las Segadas-Oseja de Sajambre	León	TA	Peñuca
18	El Calderu-Grandota-PEÑA VILLA-La Pasera-Riaño	Oviedo/Llangréu	TA	Calzada
18	Orle-PEÑA CRESPA-Orle	Caso	IV	Trasgu
20-21-25	Carrea-Laguna de Sobia-Cantu La Xunta (1625 M.)-Barzana	Teverga/Asturias	TA	Ensidesa
24	Collada Ilomena-PICO SEN DE LOS MULOS-puente agüera	Ponga	TA	Curuxa
24	Tapia de Casariego-Playa Penarronda-Playa Arnau-Castropol	Tapia Casariego	T	Peñuca
25	Trasmonte-P. CUERVO-Cangas del Narcea	Cangas de Narcea	TA	Cumal
25	Nieda-San Cosme-Següencu-Cantu Reoriu-Tornin	Onis	T	Trasgu
25	Llames de Pría-Bufones-Playa Cuevas del Mar-Llames de Pría	Llanes	IV	Inmaculada
25	Liérganes-PICOS DE BUSAMPIRO-Lierganes	Cantabria	T	Laviada
25	Asiego-CABEZA SAN ROQUE-Escobal-El Cerezo	Cabrales	TA	Calzada
27-28	Triongo-Rio Sella-CABEZU DE LA MIEL-La Granda	Cangas O./Asturias	TA	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJÓN 2018

11.DICIEMBRE

DÍA	EXCURSIÓN	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Espinaredo-Porciles-SOPIEDRA-Pandu L'Osil-La Escosura-Espinaredo	PILOÑA	CA	Peñuca
2	Vega Sebarga-PEÑA DOBRES-Caño	Amieva-C.Onís	TA	Cumal
2	Senda Costa Quebrada	Cantabria	T	Trasgu
2	Lindes-LA Foz Grande-Bosque de Lindes	Quirós	IV	Inmaculada
2	Puente Chamberí-PICO POMAR-Concilleiro-Luarca	Valdés	TA	Calzada
2	Triongo-Rio Sella-CABEZU DE LA MIEL-La Granda	Cangas O./Asturias	TA	Ensidesa
4-5-9	Caserio de Piedrahita-PEÑAS DE MIRO (1042 m.)-La Espina	Tineo/Asturias	TA	Ensidesa
8	Llanes-Playa de Poo-Celorio-Barro-S. Antolín-Playa Gulpiyuri-Villaormes	Llanes	T	Peñuca
9	Las Llamuergas-Paladín-ESCAMPLERO-San Pedro Nora	Las Regueras	TA	Calzada
9	GR9-Onón-Corías	Cangas de Narcea	T	Laviada
15	Belén de Cumbres	Asturias	T	Peñuca
16-18-19	Travesía Ruta Costera fin de temporada	Sin definir	T	Ensidesa
16	Bermiegu-ARÚAS NAVAL-Proaza	Quirós-Proaza	TA	Cumal
16	Comida fin de temporada	A determinar		Trasgu
16	Soto de agues-PICO FRESNO-belén de cumbres	Sobrescobio	IV	Curuxa
16	La Collada-Vega Mayeu-Pico Monsacro-Viapará	Morcín	T	Inmaculada
16	Alevia-Minas del Pilar-CUETO TABLADILLO-Panes	Peñamellera Baja	TA	Calzada
23	Puertu 'l Palu-La Marta-PICU HOSPITAL-La Puela	Allande-Tinéu	TA	Calzada
23	Belén de Cumbres (Ruta a Determinar)			

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 ÚTILES 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 treking 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.