



Guía de Actividades de Montaña. Gijón 2019

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

01. ENERO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
6	Pto. La Colladona-Burra Blanca (Belén) – P. TRES CONCEJOS-Urbiés	Aller - Mieres	T.A	Ensidesa
8, 9 y 13	Camplongo – CUETO MILLARO/BRAÑA CABALLO - Busdongo	Villamanín / León	T.A	Ensidesa
12	Verdicio – Cabo de Peñas – Bañugues – Luanco	Gozón	T	La Curuxa
12	Valdredo - Playa Cueva – FARO VIDIO - Pto. Chico El Cueto - Valdredo	Cudillero	IV.A	La Peñuca
13	Panes - Alles	Penamelleras	T.	El Cumal
13	Villayo-PICU GORFOLÍ-Cotariellu-La Barrera-Illas	Llanera - Illas	T.A	La Calzada
13	Caleao-Collada Isorno-Peña Riegos-Foz de Nozalín – Soto de Agues	Caso	T.A	Laviada
13	Bárcena Mayor – Los Tojos – Bárcena Mayor	Cantabria	IV	Picu Urriellu
13	Ruta Peregrinaciones-1ª Etapa-Capilla Covadonga-La Gargantada	Oviedo - Siero	T.	Trasgu Andayón
15, 16 y 20	Agüera – PICO MIRO MAYOR – Belmonte de Miranda	Belmonte	T.A	Ensidesa
20	La Arena – Bayas - EL SABLE - Playa de Arnao - Salinas	Castrillón	T.	La Calzada
20	La Colladiega-P. TRES CONCEJOS-Campa Espinera-Cldo. Fonticos	Mieres	T.A	Trasgu Andayón
22, 23 y 27	Pto. Las Señales – PICO DEL LAGO – Puebla de Lillo	Lillo / León	T.A	Ensidesa
26	Deva – Peña los Cuatro Jueces – PICU FARIU - Ceñal	Gijón – Villaviciosa - Siero	T.A	La Curuxa
26	Santillán – El Beyu de Pen – PICO LA MOTA – La Reina - Santillán	Amieva	IV.A	La Peñuca
27	Felechosa – PEÑA MELERA	Aller	IV.A	El Cumal
27	Llerandi - Bosque Cea - ALTU LLERANDI – Coriellu - Tospe	Parres	T.A	La Calzada
27	Cofiño – Majada del Bustacu – El Fitu - Prado	Parres - Caravia	T	Laviada
27	Senda Los Colores del Valle Oscuro	Ribadedeva – Llanes	T	Picu Urriellu
27	Ruta del Salmón: Cornellana – Laneo – Puente San Martín	Salas	T	Torrecedredo
27	El Reboiro-Chana Fontón-P.MULLEIROSO-Collada	Tineo	IV.A	Trasgu Andayón
29 y 30	Tuña - Dolmen de Merillés – ALTO DE REIGADA - Tuña	Tineo	IV.A	Ensidesa

02. FEBRERO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
3	Carreá – PEÑA SOBIA – Fresnéu	Teverga - Quirós	IV.A	El Cumal
3	Tuña-Dolmen de Merillés – ALTO DE REIGADA - Tuña	Tineo	IV.A	Ensidesa
3	Mestas – Burbudín - EL ACEBÍN – Piedrafita - Mestas	Llanes	IV.A	La Calzada
3	Ruta Peregrinaciones-2ª Etapa-Carretera de la Gargantada	Siero - Nava	T	Trasgu Andayón
5, 6 y 10	J. Escarandi – P. DEL SAGRADO CORAZÓN – Sotres	Cabrales	T.A	Ensidesa
9	Soto de Agues – Prieya – PICO COGOLLU – Soto de Agues	Sobrescobio	IV.A	La Curuxa
9	Seijo–Narganes–CERRO JANA–Pico LLueres–Minas Pilar-Alevia	Peñamellera Baja	T.A	La Peñuca
9	Tineo – Navaral – PICO LIEBRES (854 m) – Carbaín – Navaral	Tineo	A	Torrecedredo
10	La Madalena - PICU COTIELLOS – Espines – Prieres - Tanes	Sobrescobio - Caso	T.A.	La Calzada
10	Alto Ortiguero – La Cruz – Cerreros – Asiegu - Carreña	Cabrales	T	Laviada
10	7ª Etapa del Camino de Santiago: La Mesa – Grandas de Salime	Allande-G. de Salime	T	Picu Urriellu
10	Alto la Llama-PICU MIRUELLU-LA MUA-PEÑA LICHAR-Alto la Llama	Piloña	IV	Trasgu Andayón
12, 13 y 17	Venta de las Gallinas – PICO AGUION – Salas	Salas	T.A	Ensidesa
16	Fielato–Braña Redonda–PICO LAGARELLO–Gumial–Llana-Cuevas	Aller	T.A	La Peñuca
17	Aces – SOLLERA – Grao	Candamo - Grado	T.A	El Cumal
17	La Colladiella - PICU COGOLLU - El Cáu - La Nueva	Mieres - Langreo	T.A	La Calzada
17	Raquetada por el Puerto de Pajares	Villamanín	IV	Trasgu Andayón
19, 20 y 24	Torrestío – MORRO NEGRO NORTE - Torrestío	Babia - León	IV.A	Ensidesa
23	Vega Sevarga – PICO CAXIGOS – Collado Andrín - Caño	Amieva-Parres-Cangas	T.A	La Curuxa
23	C. de la Sal-BOSQUE SECUOLLAS-Comillas-S. Vicente de la Barquera	Cantabria	T.	La Peñuca
24	Altu la Llama - PEÑA LICHAR – Ablanéu - Les Pedroses	Piloña - Colunga	T.A	La Calzada
24	Caleao – Vega Isorno – Los Collaos – La Muezca – Los Arrudos	Caso	T	Laviada
24	Brillante – El Bariloche	Yernes y Tameza	IV	Picu Urriellu
24	Liérganes-Rucandio-ALTO EL ESCAJAL-Liérganes	Cantabria	IV.A	Trasgu Andayón
26 y 27	La Pereda – PICO LA VALLEYA – San Roque del Acebal	Llanes	T.A	Ensidesa
27	Parres: Sierra de Toraño, CORONA CASTIELLO (542 m)	Parres	A	Torrecedredo

03. MARZO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2	Boñar – PICO CUETO - Boñar	Boñar / León	IV.A	La Peñuca
3	La Pereda – PICO LA VALLEYA – San Roque del Acebal	Llanes	T.A	Ensidesa
3	El Muñigo – Llerices - CRUZ DE PRIENA – Tarañodios - Cuadonga	Cangas de Onís	IV.A	La Calzada
3	La Galguera-El Toyu-P.CATIELLU-Saserron	Llanes	T.A	Trasgu Andayón
5	Llames de Pria – Río Guadamía – Pozo de las Grallas - Villanueva	Llanes	T	La Curuxa
5, 6 y 10	Circo de Cebolledo – PICO TONEO – La Raya	Lillo y Aller	T.A	Ensidesa
9	Tuña – PICO CANALON – Llamas de Mouro – Venta de Llamas	Tineo – C. de Narcea	T.A	La Peñuca
10	Cu. La Cruz – FOLGAU CUERNU - Trescares	Peñamellera Alta	T.A	El Cumal
10	El Ruchu - CAMÍN DE GÜES – Torones - Puente los Fierros	Lena	T.	La Calzada
10	Alto La Bobia – PICU PANONDRES – Brañuas – Cascada de Oneta	Navia	T.A	Laviada
10	Arenas de Cabrales – Sierra de Juan Robre – Arenas de Cabrales	Cabrales	IV	Picu Urriellu
10	Travesía del Sueve: El Fito - PICO PIENZU (1.160m) – PICO MIRUEÑU (1.137m)-Alto La Llama	Colunga	T.A	Torrecedredo
10	Arangas - Canal del Gobiu - P. TURBINA - Arangas	Cabrales	IV.A	Trasgu Andayón
12, 13 y 17	Espinaredo – PICO VIZCARES – Riofabar - Espinaredo	Piloña	IV.A	Ensidesa
16	Caleao – PEÑA RIEGOS – Foz de Nozalin – Soto de Agues	Caso - Sobrescobio	T.A	La Curuxa
16	Sela Entorcisa – PICO POZON – La Antigüa – San Tirso de Abres	Taramundi	T.A	La Peñuca
16	La Huesera – CRUZ DE PRIENA (726m) – Corao	Cangas de Onís	T.A	Torrecedredo
17	Alles – Abanielles - CABEZA LIÑO - La Roncá - La Borbolla	Las Peñamelleras	T.A	La Calzada
17	Doiras – Froseira – PICO EL CUCO - Doiras	Boal	IVA	Trasgu Andayón
19, 20 y 24	Maraña – PICOS VALJARTO Y MEDIODIA - Acebedo	Burón / León	T.A	Ensidesa
23	Puente La Vidre – PICO LA HAYA – Puente La Vidre	Peñamellera Alta	IV.A	La Peñuca
24	Barrios de Gordón – FELICIANO - Cabornera	Pola de Gordón	T.A	El Cumal
24	La Chabola Valláu - El Mouro - PICU SIEIRO – Villar - La Mata	Cangas del Narcea	T.A	La Calzada
24	Ruta Los Miradores del Navia	Boal - Navia	C	Laviada
24	PICO LA HOYA Y LA FORCADA	Quirós	IV.A	Picu Urriellu
24	La Peral – PICO MOCOSO (1.989m) – Villar de Vildas	Somiedo	T.A	Torrecedredo
24	Villanueva - P. VAXINAS - P. CANCEO – Cansino – La Plaza	Teverga	T.A	Trasgu Andayón
26 , 27 y 31	Riolago – PICO RABINALTO – Hurgas de Babia	Senra/Cabrillanes	T.A	Ensidesa
30	Cangas de Onís – Següenco – Orandi - Covadonga	Onís	T.	La Curuxa
30	Manzanedo de Omaña – PICO PELAO – Sosas del Cumbrial	Omaña / León	T.A	La Peñuca
30	Riofabar – Degoës – PICO VIZCARES (1.421m) - Riofabar	Piloña	A	Torrecedredo
31	Amieva – Seoriu - PICU PRIMIELLU – Sañín – Vis - Puente Dobra	Amieva	T.A	La Calzada
31	Correa – P. ZARAMEU – P. ORUA – Coañona - Barzana	Teverga	T.A	Trasgu Andayón

04. ABRIL

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2, 3 y 7	Molin de les Xanes – PICO COTACHAI - Proaza	S. Adriano / Proaza	T.A	Ensidesa
6	Dehesa de Montejo – TEJEDA DE TOSANDE – Dehesa de Montejo	Palencia	T.A	La Peñuca
6	Collada Llomena–PEÑA SALÓN(1.245m)–Casielles–La Caviella–Puente La Huera	Ponga	T.A	Torrecerredo
7	Coballes – PEÑA BLANCA – La Encruceyá	Caso	T.A	El Cumal
7	Os Mazos – Pencia - El Castro – PENÁCAROS – Llaviada - Boal	Boal	T.A	La Calzada
7	Villabellacos-La Umbría-PICU CASTILLO-Santuario del Carmen	Palencia	C	Laviada
7	Asiego – PEÑA BLANCA – El Mazucu	Cabrales	T.A	Picu Urriellu
7	Ruta Peregrinaciones – 3ª Etapa – Alto el Espinada – Puente Miera	Piloña	T.	Trasgu Andayón
09, 10 y 14	Villamorey – PICOS FUEYO Y LA PIEDRA – Soto de Agues	Laviana / Sobrescobio	T.A	Ensidesa
13	Espinaredo – Pedroso – PICU NIAÑU - Pesquerín	Piloña	T.A	La Curuxa
13	Ruta de “As Reigadas” – Barreiros – HERRERIA DE BOGO	A Pontenova / Lugo	T.A	La Peñuca
14	Coballes – Valdréu - PEÑA BLANCA - La Biciella - Llanes Deboyu	Caso	T.A	La Calzada
14	San Pedro – P. LA PRUDA – San Pedro	Paredes	IV.A	Trasgu Andayón
16, 17 y 21	Carrea – PICOS LA SIELLA Y BAZARNALGAS – San Martín de Teverga	Teverga	T.A	Ensidesa
18	Viaje a Zaragoza – P. MONCAYO	Zaragoza	IV.A	Trasgu Andayón
18 a 21	Vinuesa – Sierra de Cebollera	Soria – La Rioja		El Cumal
18 a 21	Travesías y ascensiones por la MONTAÑA ALAVESA	Alava	T.A	La Calzada
18 a 21	Pernocta en Soria / Rutas: Duruelo de la Sierra - Lagunas Neila Monasterio de Piedra - Cementerio de Sad Hil	Soria	T	Laviada
20	Ruta Carbonera – PICO FELICIANO – Paradilla - Carbonera	León	IV.A	La Peñuca
21	Los Avellanos –Andolléu - EL VIZCARES – Llanoriu - Espinaréu	Piloña	T.A	La Calzada
23, 24 y 28	Alto la Cobertoria–PICOS BRAÑAVIEJA Y ENTRELOSPICOS–Barzana	Lena - Quirós	T.A	Ensidesa
27	La Cueta–Picos de la Mortera–Braña Murias Llongas-Coto Buenamadre	León - Somiedo	T.A	La Curuxa
27	XXXII Marcha Gijón - Covadonga	Cangas de Onís	T	La Peñuca
28	Pendes – CUETO LA LLOSA – Collado Pelea – La Quintana	Cillórigu - Castro	T.A	La Calzada
28	Sobrevilla – Canal del Botorru – PEÑA SOBIA – Sobrevilla	Teverga	IV.A	Picu Urriellu
28	Puerto de San Isidro - PICO CASCAYON (1.951m) - Puertos de Contorgán - Arrudos – Caleao	Aller	T.A	Torrecerredo
28	Modrovejo – PEÑA OVIEDO	Cantabria	IV.A	Trasgu Andayón
30	Cda. Llomena – PICO CARRIA – Pregondón – Vega de Cien	Ponga - Amieva	T.A	Ensidesa

05. MAYO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1 y 5	Cda. Llomena – PICO CARRIA – Pregondón - Vega de Cien	Ponga - Amieva	T.A	Ensidesa
4	Buferrera – COMBEU – Las Fuentes – Sobrecornoba - Buferrera	Cangas de Onís	IV.A	La Peñuca
4	Cda. Balbarán o Farrapona-TARAMBICU(1.911m)-Campo de Bobias-La Llamera-Veigas	Somiedo	T.A	Torrecedredo
5	Torrestío – PICU FERREIRUA – Torrestío	León	C	Laviada
5	Ruta Peregrinaciones –4ª Etapa –Puente Miera - Espinaredo	Piloña	T.	Trasgu Andayón
6	Monasteriu d'Ernu - Las Brañas - LAGUNA DEL PALO - Zarréu	Narcea / Degaña	T.A	La Calzada
7, 8 y 12	Saliencia – El Muñón – LOS BIGAROS – Cdo. Magdalena - Saliencia	Somiedo	T.A	Ensidesa
11	Soto de Sajambre-Senda de Arcediano-CANTO CABRONERO-Amieva	León - Amieva	T.A	La Curuxa
11	Burela – Playa Rueta – BARREIROS – Portiño de Morás	Burela / Lugo	T	La Peñuca
12	Jitu Escarandi – OBESON – Pte. La Vidre	Cabrales – Peñam. A.	T.A	El Cumal
12	Cebolledo - El Lago – Requexines - PEÑA AUSENTE - Puebla	Lillo	T.A	La Calzada
12	PEÑA TCHANTACABATCHOS	Somiedo	T.A	Picu Urriellu
12	Cda. Llomena – PICO DE COLLAO ZORRO (1.844m) – Sobrefoz	Ponga	T.A	Torrecedredo
12	Senda del Cares – Posada de Valdeón - Poncebos	Cabrales	T.	Trasgu Andayón
14, 15 y 19	Posada de Valdeón – Garganta del Cares - Poncebos	Valdeón-Cabrales	T.	Ensidesa
18	MONTE BUCIERO – Fuertes Napoleónicos – Faros y acantilados	Cantabria	IV.A	La Peñuca
18	Tielve – Valfrío – PEÑA CRIMIENDA (1.319m) – Invernales de Portudera – Arenas de Cabrales	Cabrales	T.A	Torrecedredo
19	Tielve – Entrejano - MAJADA TORDÍN - El Vierru - Arenas	Cabrales	T.A	La Calzada
19	CAMINO DEL POTRO – Pejanda – A San Sebastián de Garabandal	Cantabria	T	Laviada
19	Pendones – P. TRIATORDOS - Pendones	Caso	IV.A	Trasgu Andayón
21 y 22	Cda. Valdeteja – PICO BODON – Tolivia - Lugueros	Villamanin / León	T.A	Ensidesa
24, 25 y 26	XXIX MARCHA A PIE A COVADONGA	Asturias	T.	Ensidesa
25	Palacios del Sil – PICO CUETO DEL OSO – Fanales – Palacios del Sil	León	IV.A	La Curuxa
25	Poncebos–Amuesa–CDO. CERREDO–Piedra Bellida–Cares-Poncebos	Cangas de Onís	IV.A	La Peñuca
26	Vegacerneja – PANDIAN – Boca de Huérgano	Burón–Boca de Huerg.	T.A	El Cumal
26	La Cueta-PICOS BLANCOS-Murias Llongas-La Cueta	Cabrillanes	IV.A	La Calzada
26	La Cueta–PEÑA LOS AÑOS(2.157M)–Alto de las prestadas-Cabrillanes	León	T.A	Torrecedredo
26	Ruta Peregrinaciones – 5ª Etapa–Espinaredo–Pendedor–La Vega	Piloña	T.	Trasgu Andayón
28	Arangas – PICU TURBINA – Pereda	Llanes	T.A	Picu Urriellu
28 y 29	Lebeña – PICO CASCUERRES - Cueto Torcal – La Hermida	Tama / Cantabria	T.A	Ensidesa

06. JUNIO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Fondos Brañolina–PICO RUBIO–Changueiro–Braña Cerredo-Cerredo	Degaña	T.A	La Peñuca
2	RUTA S. BERNARDO DE MENTHON	Asturias	T.	Ensidesa
2	Puertu Ventana – Melluque - EL RANCHÓN - El Arca - Torrebarrio	Quirós / San Emiliano	T.A	La Calzada
2	Integral – Peña Cabarga	Cantabria	C	Laviada
2	Soto de Sajambre - Canal de Misa - CANTO CABRONERO (2.000m)– Soto de Sajambre	León	A	Torrecedredo
2	Casares de Arbás – PEÑA CALEAL – CUETU TONAL – Geras	Villamanín	T.A	Trasgu Andayón
4, 5 y 9	Piedrasecha – PICO AMARGONES – Alto de la Tijera - Geras	Gordón / León	T.A	Ensidesa
8	Torrebarrio – La Pierna – PICO COLINES - Torrebarrio	León	T.A	La Curuxa
8	Fiordos Riaño – PEÑAS PINTAS – Entrada Riaño – Las Salas	Riaño / León	T.A	La Peñuca
8	Puerto de La Cubilla – ALMAGRERA (1.933m) – LA MESA (1.915m) – Foz de Cadillera – Los Pontones	Lena	T.A	Torrecedredo
9	El Fielato – NOGALES - Cuevas	Aller	T.A	El Cumal
9	Puertu Somiedo - PEÑA SALGADA - El Muñón - Santa María	Somiedo - Cabrillanes	IV.A	La Calzada
9	Casares de Arbás – LAS TRES MARIAS – Casares de Arbás	León	IV.A	Picu Urriellu
9	Alles – Llandubanes – P. LIÑO – Cabeza Juncures - Alles	Peñamellera	IV.A	Trasgu Andayón
11 y 12	Pte. de Wamba – PICO CORTEGUERON – Fresnedo – La Encrucijada	Lillo-Aller-Sobres.	T.A	Ensidesa
15	Urdón-Central Eléctrica-Reñinuevo-SIERRA BEJES-Osina-Hermida	Cantabria	T.A	La Peñuca
16	Marcha Navega	Nava	T	Ensidesa
16	Puertu Tarna - La Cerra - PEÑA LLOBILES – Valdosín - La Uña	Maraña - Acebedo	T.A	La Calzada
16	Pendueles – Playa de Vidiago – Llanes	Llanes	T	Laviada
16	Pto. de Somiedo–PUTRACON(1.909m)–PEÑA SALGADA(1.979m)–La Cueta	Somiedo	T.A	Torrecedredo
16	Oseja – P. JARIO – Vegabaño – Los Porros - Oseja	Sajambre/León	C.A.	Trasgu Andayón
18, 19 y 23	La Uña – La Vegadona – PEÑA TEN – Pto. de Tarna	Acebedo / León	T.A	Ensidesa
22	Tonín–PICO ESTORNIN DE VALVERDE–CABANATURA–Santibáñez de Murias	León - Aller	T.A	La Curuxa
22	Jito Escarandi -P. JAJAO- Cdo. Galabín-P. Vigueras-Pte. La Vidre	Cabrales	T.A	La Peñuca
22 y 23	Sotres – PEÑA CASTIL	Cabrales	IV.A	El Cumal
23	El Fielato – Vildosu - PICU NOGALES - Foces del Pino - Felechosa	Aller	T.A	La Calzada
23	Puerto de Ventana – HUERTOS DEL DIABLO – Torrebarrio	Teverga	T.A	Picu Urriellu
23	Buferrera – Moandi – MAOR – Ostón - Poncebos	Cabrales	T.A	Trasgu Andayón
25, 26 y 30	La Curvona – Vegas del Toro – PEÑA CASTIL - Sotres	Cabrales	IV.T	Ensidesa
27	Orlé–Conforcos–Collada Capiella–PICO LA SENDA(1.705m)-Pendones	Caso	T.A	Torrecedredo
29	Torrestío -PEÑA LA CERVATA- Covalancho-Cebocheu-La Cueta	San Emiliano	T.A	La Peñuca
29 y 30	Pernocta en Valladolid / Urueña – San Cebrián de Mazote	Valladolid	T	Laviada
30	Cubillas de Arbás – Alceo - LA MELOITA - La Barragana - Cubillas	Villamanín	IV.A	La Calzada
30	Puerto Ventana – PICO FERREIRUA (1.976m) - Cascadas del Xiblu – Monte Grande	Teverga – León	T.A	Torrecedredo
30	Tuiza de Arriba – La Cucullena – EL BOCARON – Cortés	Lena	T.	Trasgu Andayón

07. JULIO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2, 3 y 7	Los Collaos – Pico los Asturianos – TORRE CANAL PARDA–Bufarrera	Cangas de Onís	IV.A	Ensidesa
6	Soto de Valdeón - Vega Llos – Vegabaño - Soto de Sajambre	León	T.	La Curuxa
6	Tielve-Valfrío-Entrejano-Posadoiro-CABEZA BLANCA-Las Arenas	Cabrales	T.A	La Peñuca
6	Lago de La Ercina – Vega Ceñal – Las Fuentes – Vega de Ario – Arnaedo – Parres – Belbín – La Ercina	Cangas de Onís	C	Torrecerredo
7	Los Pontones – Foz de la Cadiyera – LA TESA	Lena	IV.A	El Cumal
7	Salamón – Canalizo - PEÑAS PINTAS - Peña Güelde - Las Salas	Cremenes- Riaño	T.A	La Calzada
7	Pandébano – Canal de Celada – Pandébano	Cabrales	IV	Picu Urriellu
7	La Cueta – PEÑA LOS AÑOS – PEÑA CHANA – Torre de Babia	La Cueta /León	T.A	Trasgu Andayón
9, 10 y 14	Pto. Panderruedas – TORRE DE LA BERMEJA – Posada de Valdeón	Valdeón / León	T.A	Ensidesa
13	Torrebarrio – SEGUNDO CASTILLIN – Pta. Arco – Meicín - Tuiza	San Emiliano	T.A	La Peñuca
14	La Farrapona – Fresnéu - PEÑA LLAVANA - El Valle - La Pola	Somiedo	T.A	La Calzada
14	Poncebos – Mayado Ondón - Poncebos	Cabrales	C	Laviada
14	Jito Escarandi – PICO SAMELAR (2.229m) – PICO DEL SAGRADO CORAZÓN (2.212m) – Argüebanes	Cantabria	T.A	Torrecerredo
14	Liegos – Bosque Tendeña – P. YORDAS - Liegos	Riaño /León	IV.A	Trasgu Andayón
16, 17 y 21	Tuiza de Arriba – FONTAN SUR Y NORTE – Tuiza de Arriba	Lena	IV.A	Ensidesa
18	Tielve – Valfrío - PEÑA CRIMIENDA(1.319m) - Senda de Carou – Arenas de Cabrales	Cabrales	T.A	Torrecerredo
20	Brez – PEÑA PARVOLI - Mogrovejo	Cantabria	T.A	La Peñuca
20	Redipollos – PICO LA POLINOSA (2.159m) – Maraña	León	T.A	Torrecerredo
21	Llagu Enol – LOS TRAVIESOS	Cangas de Onís	IV.A	El Cumal
21	Jito Escarandi - La Aldea - PICO SORIANO – Deboru - Sotres	Cillorigo - Cabrales	T.A	La Calzada
21	Sotres – Lago Las Moñetas – EL ESCAMELLAU – Sotres	Cabrales	IV.A	Picu Urriellu
21	Pto. de Pandetrave – TORRE SALINAS – Fuente Dé (por los Tornos)	Valdeón	T.A	Trasgu Andayón
22 a 28	Pirineos – Parque Natural Poset y la Madaleta	Huesca	T.	La Curuxa
23, 24 y 28	Alto Farrapona – Cerveriz – PICO TATAMBICU - Veigas	Somiedo	T.A	Ensidesa
27	Pandetrave-Pedabejo-Colladinas-TORRE DE LA PALANCA-Valdeón	Valle Valdeón	T.A	La Peñuca
28	Llánaves - Pozo Butrero - PEÑA VALLINES – Mobeja - Portilla	Boca de Huérgano	T.A	La Calzada
28	Alto la Farrapona – PICU TARAMBICU – Lagunas Fuentes Veigas	Somiedo	T.A	Laviada
28	Sotres – PEÑA MAIN (1.612m) – Pandébano – Bulnes – Poncebos	Cabrales	T.A	Torrecerredo
28	Pandébano – CABEZA TORTORIUS – Canal de la Celada	Cabrales	IV.A	Trasgu Andayón
30 y 31	Orallo – PICO DEL RIO – Pico La Manteca - Villablino	Villablino / León	T.A	Ensidesa

08. AGOSTO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
4	Jitu Escarandi – SAGRADO CORAZON - Bejes	Cillórgo	T.A	El Cumal
4	Orallo – PICO DEL RIO – Pico La Manteca - Villablino	Villablino / León	T.A	Ensidesa
6, 7 y 11	Tielve – Sedo de la Cruz – PICO OBESON – Tielve	Cabrales	IV.A	Ensidesa
25	Tormaleo - MIRAVALLS	Ibias	IV.A	El Cumal
27 y 28	Cubillas de Arbas – PICO LA BRAZOSA – Cubillas de Arbas	Villamanín / León	IV.A	Ensidesa
31	Niembro – San Antolín de Bedón – Cuevas del Mar	Llanes	T.	La Curuxa

09. SETIEMBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Cubillas de Arbas – PICO LA BRAZOSA – Cubillas de Arbas	Villamanín / León	IV.A	Ensidesa
1	Puertu Vegará - La Muezca - LA FITONA - La Madera - Canseco	Lugueros-Cármenes	T.A	La Calzada
1	Puerto de Somiedo – PICU LIENDE – PEÑA SALGADA	Somiedo	IV.A	Picu Urriellu
1	Vegacerve – P. POLVOREDA – Villalfeide - Vegacervera	Vegacervera/León	IV.A	Trasgu Andayón
3, 4 y 8	Torre de Babia – PICO MONTIHUERO – Rio Sil – La Cueta	Cabrilanes / León	T.A	Ensidesa
7	Ponte Do Porto - Muxía	A Coruña	T.	La Peñuca
7	Puerto de San Lorenzo – PICO SOBREPALACIOS (1.428m) - Brañas de Tuiza	Teverga	T.A	Torrecedredo
8	Puerto Pandetrave – Pedabejo - TORRE SALINAS - Sta. Marina	Valdeón	T.A	La Calzada
8	Muxía – Playa de Nemiña - Lires	A Coruña	T.	La Peñuca
8	Pernocta en La Cabrera	El Bierzo / León	T.	Trasgu Andayón
9	Panderruedas - PICO CAMBORISCO – Pedroa - Oseja	Sajambre	T.A.	La Calzada
9	Playa de Nemiña – O Lires – Fisterra	A Coruña	T.	La Peñuca
10 y 11	Valverde de la Sierra – ALTOS AGUASALIO – Barniedo Reina	Riaño / León	T.A	Ensidesa
14	Arbeyales – Braña la Corra – PICO EL MICHU – Veigas	Somiedo - Teverga	T.A	La Curuxa
14	Maraña – La Polinosa – Valdecerrao – PICO LA CRUZ - Maraña	León	IV.A	La Peñuca
14 y 15	Ascensión a TORRECERREDO (2.648m) por Sotres – Pandébano - Vega de Urriello (pernocta)	Cabrales	A	Torrecedredo
15	Ptu. La Cubilla – UBIÑA – Tuiza d’Arriba	S. Emiliano - Lena	T.A	El Cumal
15	MARCHA REGIONAL MONTAÑEROS VETERANOS	Asturias	T.	Ensidesa
15	Redipollos - Bustil Pepe – Cervunal - PEÑA LA CRUZ - Maraña	Lillo - Maraña	T.A	La Calzada
15	Pandébano – Refugio de Urriellu - Sotres	Cabrales	IV.A	Laviada
15	Piedrasecha – Foz de Los Calderones – Piedrasecha	León	IV	Picu Urriellu
15	Buferrera – Gustuguerra – Canal de Chizidi - Buferrera	Onís	IV	Trasgu Andayón
17, 18 y 22	Buferrera – Ercina – PICO CONJURTAO – Buferrera	Cangas de Onís	IV.A	Ensidesa
21	Fuente Dé–HORCADOS ROJOS–Los Boches–V. Urriellu-Pandébano	Cabrales	T.A	La Peñuca
21	Sellaño – PICO PONDIU (993m) – Semeldón	Ponga	T.A	Torrecedredo
22	Alto Valvaler - CHAO DEL ROZO – Mestas - Molín de Salce	Cangas del Narcea	T.A	La Calzada
22	Vega del Toro – Lago Moñetas – P. MARTA NAVARRO – La Curvona	Cabrales	IV.A	Trasgu Andayón
24, 25 y 29	Pto. de Tarna – Pico Remelende – PICO PARAMO - Isoba	Lillo / León	T.A	Ensidesa
28	Los Puentes de Ucieda (Parque Natural Saja Besaya)	Cantabria	IV.	La Curuxa
28	P. Vegarada-La Muezca-P.Faro-P.Huevo-P. MORALA-Valdelugeros	León	T.A	La Peñuca
28 y 29	Cervera de Pisuerga	Palencia		El Cumal
29	Puerto de Aralla - PICO DEL CASTRO - Camino la Gril - Geras	Villamanín – Gordón	T.A	La Calzada
29	Lagos de Covadonga – PICU CABEZA LA VERDE – Lago Enol	Cabrales	C	Laviada
29	TIATORDOS – Pendones – TIATORDOS	Ponga	IV.A	Picu Urriellu
29	Villar de Gallegos – PICU LLOSORIU (998m)	Mieres	A	Torrecedredo
29	Kilómetro vertical – LA POLVOROSA – Arenas de Cabrales	Cabrales	IV.A	Trasgu Andayón

10. OCTUBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1, 2 y 6	Cda. de Hoz – PICO GAMONAL – Pica del Tiro - Panes	Tama / Cantabria	T.A	Ensidesa
5	Cuevas-Cdo. La Muezca- P.RETRIÑÓN -Cda. Valencia-Felechosa	Aller	T.A	La Peñuca
5	Ciguera-Castro Grande-La Palombar-Cda.Llerenes-PICO LLERENES(1.893m)	León	A	Torrecedredo
6	Cuevas – RETRIÑÓN - Felechosa	Aller	T.A	El Cumal
6	Fresnéu – Fuexos - VALLINA VERDE - Fres de Mora - Bárzana	Teverga – Quirós	T.A	La Calzada
6	Caldas de Luna - P. MELOITA – PEÑA BARRAGANA – Arbás	Caldas de Luna/León	T.A	Trasgu Andayón
8, 9 y 13	Orlé – CAMPIGÜEÑOS – Peña La Magrera - Pendones	Caso	T.A	Ensidesa
12	Pasaporte Alto Campoo – Diez dos miles – TRES MARES	Cantabria	T.A	La Peñuca
12 y 13	Las Médulas y Valle del Silencio	León	T.	La Curuxa
13	Collada Llomena - CRUZ DE VALDORE – Piedrafita - Sellañu	Ponga	T.A	La Calzada
13	Puerto Panderruedes – Collada Dobres – Soto de Sajambre	Sajambre / León	T.A	Laviada
13	Bezanes – PICU LA SENDA – Ancio – Bezanes	Caso	IV.A	Picu Urriellu
13	Pto. La Cubilla – LAS TARRIENTAS – Los Pontones	Lena	T.A	Trasgu Andayón
13	Alto de la Cobertoria – PICO BRAÑAVALLERA (1.483M)-Valle	Pola de Lena	T.A	Torrecedredo
15 y 16	Moal – PICO BRAÑUETU – Peña Vaquera - Ventanueva	Narcea	T.A	Ensidesa
19	Moferos-Les Mestes-CUEVA PEGOLLOS-Olla S. Vicente-Dobra	Cangas de Onís	T.A	La Peñuca
19	Panderruedas–PICO JARIO (1.914m)-Vegabaño-Soto de Sajambre	León	T.A	Torrecedredo
20	Braña Tuiza - Endriga	Teverga - Somiedo	T	El Cumal
20	Marcha Regulada Social	Asturias	T.	Ensidesa
20	Tarna - CERRA ALTU PASU - El Paréu – Vegarriba - Pendones	Caso	T.A	La Calzada
20	Circular Valle del Lago	Somiedo	IV.A	Trasgu Andayón
22, 23 y 27	El Ruchu Pajares – La Senda del Hayedo - Campomanes	Lena	T.	Ensidesa
26	Collada Llomena – Les Caldes – Puertos de Sus - Sobrefoz	Ponga	T.	La Curuxa
26	Gúa-C.Sta.Eufemia-Cordal de los Sierros-PEÑA BLANCA-Cores	Somiedo	T.A	La Peñuca
27	Sena de Luna - PICO CABACHÍN - Vega de Robledo - Caldas	Sena de Luna	T.A	La Calzada
27	Collada Moandi – Collado Espines – PICU CUNIO - Ambingue	Ponga	T.A	Laviada
27	Villamore – PICO GUANALON – Soto de Agues	Sobrescobio	T.A	Picu Urriellu
27	Pendones- Cda. Capiella - LA CARRASCA (1.744m) - Orlé	Caso	T.A	Torrecedredo
27	Ruta Peregrinaciones–6ª Etapa-Camino de la Reina–Cangas de Onís	Onís	T.	Trasgu Andayón
29 y 30	Tarna – El Cueto – CERRA EL ALTU PASO - Sobrefoz	Caso - Ponga	T.A	Ensidesa

11. NOVIEMBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2	El Mazuco-Jorticeda-CRUZ VENTANIELLA-Tornallás-Riaña-Arangas	Llanes - Cabrales	T.A	La Peñuca
3	Tarna – El Cueto – CERRA EL ALTU PASO - Sobrefoz	Caso - Ponga	T.A	Ensidesa
3	Lindes - Foz Grande - PEÑA ARPÍN - Foz Pequeña - Lindes	Quirós	IV .A	La Calzada
3	Ruta Regulada / A determinar			Trasgu Andayón
5, 6 y 10	Soto de Caso – PICO VALDUNES – Cerro Texerines – Campo de Caso	Caso	T.A	Ensidesa
9	Ciñera – El Faedo – Hoces de Villar – La Vid	León	T.	La Curuxa
9	Campomanes-P. BRAÑAVALERA–P.Manolete-Mofosu-Pola de Lena	Lena	T.A	La Peñuca
10	Cda. Llomena – EL RASU – San Juan Beleño	Ponga	T.A	El Cumal
10	Riensenas – Matamediu - CERRO BENZÚA – Ordiales - Ricaliente	Llanes	T.A	La Calzada
10	Casomera – PICU CUETU	Aller	T.A	Laviada
10	8ª Etapa Camino de Santiago: Grandas de Salime – Barbeitos	G. de Salime-Lugo	T	Picu Urriellu
10	Pto de Tarna - PICO ABEDULAR (1.816 m)- MONTOVIU (1.752 m)- Vega Baxu - Pendones.	Caso	T.A.	Torrecedredo
10	Sobrevilla – P. LA SIELLA – Laguna de Sobia - Sobrevilla	Teverga	IV.A	Trasgu Andayón
12, 13 y 17	S. Andrés de Trubia – PICO PLANTON – Area Recreativa Villanueva	Oviedo - Sto. Adriano	T.A	Ensidesa
16	Aviados-PEÑA GALICIA-Valdorria-Cascada Diablo-Nocedo Curueño	Valdepiélago	T.A	La Peñuca
16	Piloñeta - Les Praeres - PICO VARALLONGA (865m) - Foces del Pendón - Fuensanta	Nava	T.A	Torrecedredo
17	Villanueva – Tablaos - PICU VAXINAS – Canceo - La Plaza	Teverga	T.A	La Calzada
17	Ermida Santa Ana – P. EL CUERVO – P. EL OUBIU – P. Teverga	Narcea	T.A	Trasgu Andayón
19, 20 y 24	Briefes – PICO ESPINA – Pico La Pruida - Paredes	Valdés - Tineo	T.A	Ensidesa
23	Desfiladero de Cicera–Mirador de Hozarco–Desfiladero de La Hermida	Cantabria	T.	La Curuxa
23	Los Pontones-La Cortina-LOS BUCARONES-Río Foz-Los Pontones	Lena	T.A	La Peñuca
24	Tuña – ALTU LA REIGADA	Tineo	IV.A	El Cumal
24	Castro – Pineda - ALTU CERRÉU - Braña Ortigueira - La Riera	Somiedo	T.A	La Calzada
24	La Garganta – PICU OUROSO - Taramundi	Taramundi	T.A	Laviada
24	Potes – Alcornocal de Tolibes – Porcieda – Potes	Cantabria	IV	Picu Urriellu
24	Campiellos - LA XAMOCA (1.281m).	Sobrescobio	T.A	Torrecedredo
24	Moal – La Siecha – PEÑA MUNCO - Moal	Narcea	IV.A	Trasgu Andayón
26 y 27	Entrepeñas – PEÑA SALENGUES – Santibáñez de la Fuente-Collanzo	Aller	T.A	Ensidesa
30	Villahormes-P.Huelga-P.Cuevas del Mar-BUFONES PRIA-Llames Pría	Llanes	T.	La Peñuca
30	Magüestu en el refugio de San Isidro y excursión por la zona.	Aller		Torrecedredo

12. DICIEMBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Alto Bustantigo – SIERRA DE CARONDIO	Allande	IV.A	El Cumal
1	Entrepeñas – PEÑA SALENGUES – Santibáñez de la Fuente-Collanzo	Aller	T.A	Ensidesa
1	Bermiego - Cuetu Ferreiru - EL PELITRÓN - El Texu - Aciera	Quirós	T.A	La Calzada
1	Arnao – San Juan de la Arena	Castrillón	T.	Picu Urriellu
1	Ruta Peregrinaciones-7ª Etapa-Cangas de Onís-Següenco-Covadonga		T.	Trasgu Andayón
3, 4 y 8	Casa Julia – PEÑA DE POARES – Piedra Redonda – Caravia Alta	Colunga - Ribadesella	T.A	Ensidesa
7	Sotres – PANDEBANO – Bulnes Poncebos	Cabrales	T.A	La Peñuca
8	La Güesera - Tarañadios- CABEZU SEVERA – Junfría - Corao	Cangas de Onís	T.A	La Calzada
10 y 11	Pravia (Belen C.) – Alto la Cogolla - Cornellana	Pravia - Grado	T.	Ensidesa
14	BELEN DE CUMBRES- (ESPACIO POR DETERMINAR)	Asturias	T.A	La Peñuca
15	Barredo – GOFOLI - Callezuela	Llanera / Illas	T.A	El Cumal
15	Arenal de Morís - El Barrigón - LA ISLA - La Griega - Colunga	Caravia - Colunga	T	La Calzada
15	Villayón – PICO VILLAYON (Belén de Cumbres)	Villayón	IV.A	La Curuxa
15	Belén de Cumbres (Ruta a determinar)			Laviada
15	Belén de Cumbres			Picu Urriellu
15	Excursión del Turrón: Riofabar-El Pedroso-PICO NIAÑO(1.074m)	Piloña	A	Torrecerredo
15	Belén de Cumbres			Trasgu Andayón
15, 17 y 18	Ruta Costera Fin de Temporada	Asturias	T.	Ensidesa
22	La Colladiella – TRESCONCEJOS - La Güeria - Urbies	Mieres	T.A	La Calzada

DIRECCIONES DE INTERÉS

GRUPO DE MONTAÑA EL CUMAL

Avda. de Castilla, 4 – 3º E / 33203 GIJÓN - Tfno. 687 886 472

Coordinadores salidas Colectivas: Javier López Morales – Tfno. 620 056 686 / Severino Casado Mansilla – Tfno. 635 556 471

Inscripciones: Viernes anterior a cada salida, de 21:00 a 22:00 h. en Cafetería Tenampa, C/ Pedro Duro, 16 / Tfno.: 985 351 704

GRUPO DE MONTAÑA ENSIDESA-GIJÓN

Avda. de la Constitución, 17 - 1º Centro / 33207 GIJÓN - Tfno. 985 141 628

Coordinadores salidas Colectivas: Secundino y Vicente – Tfno. 985 141 628

Inscripciones: Lunes a viernes de 18:00 a 20:30 h. en la sede de la Agrupación / Tfno. 985 141 628

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

GRUPO DE MONTAÑA LA CALZADA

Ateneo Obrero - C/ Ateneo Obrero 1, 2ª Planta - Dcha. / 33212 GIJÓN - Tfno. 985 315 304

Coordinador salidas Colectivas: Enrique Marcos Gallegos – Tfno. 686 115 361

Inscripciones: Martes, miércoles y viernes, de 19:00 a 21:00 h. en la sede de la Agrupación / Tfno. 985 315 304

A.D. LA CURUXA

C/ Magallanes, 18 - Bajo / 33213 GIJÓN - Tfno. 693 301 532

Coordinador salidas Colectivas: Miguel Angel Martínez Rodríguez – Tfno. 618 642 626

Inscripciones: Martes, miércoles y jueves, de 18:00 a 20:00 h. en la sede de la Agrupación / Tfno.: 693 301 532

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

GRUPO DE MONTAÑA LA PEÑUCA

C/ Hermanos Felgueroso, 5 – Entlo. E / 33205 GIJÓN - Tfno. 618 899 300

Inscripciones: Jueves de 19:00 a 20:00 h. en el Centro Municipal Integrado El Llano (C/ Río de Oro, 37) / Tfno. 618 899 300

GRUPO DE MONTAÑA Y SENDERISMO LAVIADA

A.VV. Laviada - Avda. Constitución, 45 – Bajo / 33208 GIJÓN - Tfno. 678 611 314

Coordinador salidas Colectivas: Manuel Muñiz García – Tfno. 686 239 496

Inscripciones: Martes y miércoles de 18:00 a 20:00 h. en la sede de la Agrupación

GRUPO DE MONTAÑA PICU URRIELLU

C/Bélgica, 5 / 33210 GIJÓN - Tfno. 687 342 843

Inscripciones: Jueves anterior a cada salida, de 17:00 a 21:00 h. en el Tfno. 687 342 843 o a través de Whatsapp

AGRUPACION MONTAÑERA ASTUR TORRECERREDO

C/ Joaquín Fernández Acebal, 4 – Bajo / 33202 GIJÓN - Tfno. 985 095 221

Coordinador: Francisco Bercial García – Tfno. 985 095 221

Inscripciones: Lunes a viernes, de 17:00 a 21:00 h. en la sede de la Agrupación

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

C.D. EL TRASGU ANDAYÓN

C/ Aurelio del Llano, 22 – 3º A / 33209 GIJÓN - Tfnos. 660 807 293

Inscripciones: Miércoles de 19:30 a 21:00 h. en el C.M.I. El Llano. Martes a viernes por teléfono o Whatsapp en el 660 807 293

de 20 a 21 h. / www.trasguandayon.com / E-mail: gmmasguandayon@yahoo.es

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 de El Coto | Plaza de La República, s/n - 33204 GIJON

Tfno. 985 181 721. | www.gijon.es/deporte

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

Tfno. 985 181 756

TELÉFONOS DE UTILIDAD

Emergencias		112
Protección Civil		1006
Grupo de Rescate de La Morgal		985 771 777
Grupos de Socorro (GREIM):	Cangas de Onís	985 848 056
	Mieres	985 460 698
	Potes	942 730 007
Información meteorológica		985 257 733

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 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 sabemos 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.