



Guía de Actividades de Montaña. Gijón 2020

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

Gijón



Deporte

01. ENERO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO CLUB	
11	Viadangos - CUETO NEGRO - Brañilín	Villamanín	T	La Peñuca
11	Villaviciosa - Bedriñana - San Martín - Tazones	Villaviciosa	T	La Curuxa
12	Ribadesella - Acantilados del INFIERNO - Ribadesella	Ribadesella	IV	La Calzada
12	Pesquerín - PICU TORRE - La Matosa	Piloña	T. A.	Cumal
12	Pravia - ALTO DE LA COGOLLA - Cornellana	Pravia, Grado y Salas	T	Ensidesa
12	Barayo - Puerto de Vega - Frejulfe - Navia	Navia	T	Picu Urriellu
14, 15 y 19	Villanueva - PICU CURRILLINES - Carmenes	Villamanin	T. A.	Ensidesa
19	Brañaseca - La Siella - LLAN DE CUBEL - Sn Martín de Luiña	Cudillero	T. A.	La Calzada
19	Carreña - Avín	Cabrales / Onís	T	Cumal
21, 22 y 26	Panes - HUERTU COLLAO - Allés	Peñamellera	T. A.	Ensidesa
25	Circular PEÑA CARESES	Siero / Sariego	IV. A.	La Curuxa
25	Santa Marina - Sierra de Troncedo - Pico EL GORDO - Novellana - Playa del Silencio	CUdillero	CTO	La Peñuca
26	Llueves - Jorcaciellu - Pico L'Arbolín - Trasnu - Margolles	Cangas de Onis	T. A.	La Calzada
26	Bárcena - Calzada Ro,mana - Camino Real - Bárcena	Cantabria	C	Picu Urriellu
28 y 29	Cacabillo - PICO LA CRESPA - Piedrafita Babia	Cabriñanes	T. A.	Ensidesa

02. FEBRERO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Arenal de Morís - Playa Espasa - La Isla - Huerres - La Griega - Puerto de Lastres	Caravia - Colunga	T	La Peñuca
1	La Teyera - Cerecina - PICO POLIO - Urbies	Langreo - Mieres	T. A.	La Curuxa
2	La Pereda - PEÑA CEZURES - Tinéu	Tinéu	TA	Cumal
2	Cacabillo - PICO LA CRESPA - Piedrafita Babia	Cabriñanes	T. A.	Ensidesa
4, 5 y 9	Caño - PORRU CORMELÓN - Cangas de Onís	Cangas de Onís	T. A.	Ensidesa
8	Geras - PEÑ RUBIA - Follado - Alceo - Casares - Geras	Pola Gordón	CTO	La Peñuca
9	Debodes - Las Xareras - PICO CIMA - Muandi - Buda - El Sucón	Llanes	T. A.	La Calzada
9	Pico Moru	Parres	C. A.	Picu Urriellu
11, 12 y 16	Redipollos - PEÑA BUSTIL - Puebla de Lillo	Lillo	T. A.	Ensidesa
15	La Foz - Collau - Juacu - PICO LA SENADA - Collau Capiella - Cdo. Juacu - Pendones	Caso	TA	La Peñuca
15	Las Gallinas - Pico AGUIÓN - El Viso - Salas	Salas	T. A.	La Curuxa
16	San Tirso - Pría - EL PICAJO - Peña Salve - El Viso - La Trapa	Mieres - Langreo	T. A.	La Calzada
16	Miradores del Navia	Boal	C	Cumal
18, 19 y 23	Brañaseca - PICO LA SIELLA - San Martín de Luiña	Cudillero	T. A.	Ensidesa
22	Soto de Agues - Ruta Alba - Mina de Pandanes - Lichariegu- El Alba - Soto Agues	SOBrescobio	CTO	La Peñuca
23	Cañu - Trambosríos - PICU COGOLLA - Cijorón - El Prestín	Cangas de Onis	T. A.	La Calzada
23	Felechosa - Peña Melera - Collado Pandos - Foces del Pino	Aller	T. A.	Picu Urriellu
25	Riovena - Celon - Castro San Chuis - Riovena	Allande	IV	La Curuxa
25 y 26	Circo Cebolledo - PICO AGUJAS - La Raya	Lillo	T.A.	Ensidesa
29	Ermita Virgen de la Pruneda - P. LA LASTRONA - Villafeliz de Babia	Santo Emiliano	T. A.	La Peñuca

03. MARZO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Circo Cebolledo – PICO AGUJAS – La Raya	Lillo	T.A.	Ensidesa
1	Mestres – Los Tornos – CERRO MONTARRU – Tablazo – Villoria	Laviana	T. A.	La Calzada
3, 4 y 8	Barcia – PICO LA GUBIA – Barcia	Valdés	IV. A	Ensidesa
7	Costa Quebrada – Ría San Pedro – Virgen del mar – Dunas Lienres	Santander	T	La Peñuca
8	El Cruce – Robellada – CERRO HIBEO – Los Caleyones – Benia	Onís	T. A.	La Calzada
8	Potes – Cruz de Viorna – Cascadas de Retumbia – Potes	Cantabria	C	Picu Urriellu
8	El Fitu – PIENZU – Texéu – Casa Julia	Colunga	T.A.	Cumal
10, 11 y 15	Tuiza de Arriba – EL TAPINÓN – Tuiza de Arriba	Lena	IV. A.	Ensidesa
14	Portiño Morás – Portocelo – Monte do Castelo – O castro – Portonovo – Viveiro	Lugo	T	La Peñuca
14	Alto La Llama – Majada Espineros – PICO ORDIYON – MIYARES	Piloña – Colunga	T. A.	La Curuxa
15	Altu Cabruñana – ALTO DEL PEDROIRO – Grao	Grado	T. A.	La Calzada
17, 18 y 22	Telleo – PICO CARRIL – Campomanes	Lena	T. A.	Ensidesa
21	Corias – Pola de Allanda	Cangas Narcea – P. Allande	T	La Peñuca
22	Altu La Tornería – La Llosa Viango – EL RISQUE – San Roque	Llanes	T. A.	La Calzada
22	Valle del Campón y Vegapociello	Caso	C	Picu Urriellu
22	Cda. Moandi – MOTA CETÍN – Vega Sebarga	Ponga	TA	Cumal
24, 25 y 29	Jitu Escarandi – PICO GRAJAL ARRIBA – Sotres	Tama / Cabrales	T. A.	Ensidesa
28	Oviñana – PICO COURIO – Bello – Silviella	Belmonte	T.A.	La Peñuca
28	Miradores del Río Navia	Boal	IV	La Curuxa
29	Potes – Valmeo – ALTO SAN MARTÍN – Cruz de Viorna – Potes	Potes	IV. A	La Calzada
31	Selviella – LAS COBERTORIAS – Belmonte	Belmonte	T. A.	Ensidesa

04. ABRIL

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Selviella - LAS COBERTORIAS - Belmonte	Belmonte	T. A.	Ensidesa
4	Bres - Cabaza - Teizo - BUSNOVO - Xarrapo - Mazonovo - Taramundi	Taramundi	T. A.	La Peñuca
4	Muñigo - Llerices - PICO PRIENA - Covadonga	Cangas de Onís	T. A.	La Curuxa
5	Las Ventas - Fabar - PEÑA GRDURA - Bustiellu - La Plaza	Proaza - Teverga	T. A.	La Calzada
5	Cascadas de Guanga	Oviedo	C	Picu Urriellu
7, 8 y 12	AS 114 - Peña PANDESCURA - Benia de Onís	Onis	T.A.	Ensidesa
9 a 12	Travesías y ascensiones por la montaña alavesa	Alava	T. A.	La Calzada
9 a 12	Sepúlveda - Hoces del Duratón	Segovia	-	Cumal
11	Pola del Pino - Foces del Pino - Mda. Caniella - PEÑA REDONDA - Casomera Aller		T.A.	La Peñuca
12	Las Agüeras - Fresnéu - EL CASTIELLU - Nimbra - Barzana	Quiros	T. A.	La Calzada
14, 15 y 19	Las Agüeras - PICO GORRIÓN - Barzana	Quiros	T. A.	Ensidesa
18	San Isidro - Lago Ausente - PEÑA REQUEJINES - San Isidro	Puebla de Lillo	IV.A	La Curuxa
18 y 19	XXXII Marcha Gijon - Covadonga	Varios	T	La Peñuca
19	Circular Sierra del Aramo	Morcín	C. A.	Picu Urriellu
19	Puente Miera - El Unqueru - PICU LA FUENTE - El Condáu	Piloña - Laviana	T. A.	La Calzada
21, 22 y 26	Ribota de Arriba - PEÑA PARCIA - Oseja	Sajambre	T.A.	Ensidesa
25	Vozmediano - PICO RELANCE - Peña S. Pedro - Embalse Porma	León	T.A.	La Peñuca
26	Bueres - Llagu Ovia - LA ORDALIEGA - Cañandi - Orlé	Caso	T. A	La Calzada
26	Cda. Llomena - PIERZU - Selllañu	Ponga	T.A.	Cumal
28 y 29	Puerto Maravio - PICO CALDOVEIRO - La Plaza	Yernes y Tameza , Teverga	T.A	Ensidesa

05. MAYO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Ruta Loiba – A Estaca de Bares	Ortigueira – Mañón	T	La Peñuca
2	Cedeira – San Andres de Teixido	Cedeira – Coruña	T	La Peñuca
3	PR – G156 – Costa do Vicedo – Puerto Vicedo – Mirador San Roman – Playa Area Grande	Vicedo	T	La Peñuca
3	Puerto Maravio – PICO CALDOVEIRO – La Plaza	Yernes y Tameza , Teverga	T.A	Ensidesa
3	El Brañillin – Cuitu Nigru – EL NEGRÓN – Cacabillos – Las Caldas	Lena – Sena de Luna	T. A.	La Calzada
5, 6 y 10	Collada Llomena – PICO CARRIA – Vega de Cien	Ponga, Amieva	T. A.	Ensidesa
9	Collado San Anton – Lagunas Fasgueo – PICO ALCORNONDE BUSMORI – Valdeprado	Paramo de Sil	T. A.	La Curuxa
9	Besande PICO ARBILLOS – Valverde Sierra – Besande	Huergano	T.A.	La PEñuca
10	Puerto Las Señales – PICO LAGO – Laguna Tronisco – Maraña	Lillo – Maraña	T. A.	La Calzada
10	Puente Wamba – LA RAPAINA – PEÑA EL VIENTO – Lago Ubales - Puente Wamba	León	C. A.	Picu Urriellu
10	Torrestío – MORRONEGRO – San Emiliano	San Emiliano	T. A.	Cumal
16	Tielve – El Pelliteriu – PICO ESCOBIO – Canal Negra – Arenas	Cabrales	T.A.	La Peñuca
17	Via Pará – L ANGLIRU – Vallongo – La Villa Salcéu – Bárzana	Riosa – Quiros	T. A.	La Calzada
19, 20 y 24	Posada Valdeón – CARES – Poncebos	Valdeón – Cabrales	T	Ensidesa
23	Carrea – Sierra de Sobia – Faedo – Barzana	Teverga – Quirós	T	La Curuxa
23	La Colladona . Cda. Doñangos – PEÑA MEA – Fuente del Gato – Pelúgano	Aller	T.A.	La Peñuca
24	La Peral – PICU MOCOSO – Braña la Ponacal – Villar de Vildas	Somiedo	T. A.	La Calzada
24	Lago Enol – Mirador de Ordiales – COTALBA	Cangas de Onís	IV.A.	Cumal
24	Tuiza – PICO ABEDULON – Forqueta del Portillín – Tuiza	Lena	C. A.	Picu Urriellu
26 y 27	Mestas – SON SERRA PEQUEÑA – Pendones	Caso – Ponga	T. A.	Ensidesa
29, 30 y 31	XXX Marcha a Covadonga	Varios	T	Ensidesa
30	PICO PIERZU – Cruz Valdoré – La huérfana – Seu Espines – Sellaño	Ponga	T.A.	Ensidesa
30	Chano – PICO TESO MULAR – GUIMARA	Ibias – Peranzanes	T. A.	La Curuxa
31	Ruta del agua de Fabero	Peranzanes – Fabero	T.	La Curuxa
31	Fuente del Infierno – PICO POZUA – Portillo Becenes – Lario	Sajambre – Burón	T. A.	La Calzada

06. JUNIO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2 y 3	Fasgar – PICOS ARCOS DE AGUA – Fasgar	Tama	T. A.	Ensidesa
6	Lago Enol – Vegarredonda – PICO CATALIMPO – Buferrera	Cangas de Onís	T. A.	La Curuxa
6	Valdepiélago – Pico PRDOLLANO – La Lica del Cielo – VALdepiélago	-VALdepiélago	CTO	La Peñuca
7	Tonín – Gorvencinte – PICU ESTORBÍN – Cuaña – Santibanes	Villamanón – Aller	T. A.	La Calzada
7	Lindes – PEÑA RUEDA – Cortes	Quiros	T.A.	Cumal
7	Puebla de Lillo – PICO SUSARON – Puebla de Lillo	León	C. A.	Picu Urriellu
9, 10 y 14	CL 626 – NEGRON DE GRAJOS – San Emiliano	San Emiliano	T. A.	Ensidesa
13	Puerto San Isidro – Camino de Wamba – PEÑAL VIENTO – Brañagallones- Bezanes	Aller – Caso	T. A.	La Peñuca
14	Puerto San Lorenzo – PEÑA NEGRA – Las Brañas – Saliencia	Somiedo	T. A.	La Calzada
14	MARÍA DEL MEDIO – MARÍA DE LOS CORROS – PEÑA BARAGANA	León	T. A.	Picu Urriellu
16 y 17	Liegos – PEÑA DE LA CRUZ – Burón	Burón	IV. A.	Ensidesa
20	El Calero – PICO POLVOREDA – Villafeide – Vegacervera	Matallana	TA	La Peñuca
20	La Peral – Lagunas del Paramo – Braña la Pornacal – Villar de Vildas	Somiedo	T.	La Curuxa
20 y 21	Jitu Escarandi – MORRA LECHUGALES – Tanarrio	Cabrales	T.A.	Cumal
21	Marcha Naviega	Navia	T	Ensidesa
21	Puerto Somiedo – Barbeita – PEÑA LA ORBIA – La Cueta	Cabrillanes	T. A	La Calzada
23, 24 y 28	Isoba – PICO TORRES – Puerto San Isidro	Lillo – Aller	T. A.	Ensidesa
27	Jito escarandi – Pio Boru - CUETO TEJAO – Jazuca – Jito Escarandi	Cabrales	CTA	La Peñuca
27 a 29	Parque Natural de la Lagunas del Neila – Cañón del Río Lobos	Burgos – Soria	T.	La Curuxa
28	PEÑA VALDORRIA – Ermita de San Froilán – Bosque de las hadas	León	T.A	Picu Urriellu
28	Refugio Áliva – Pico SAN CARLOS – Canal San Luís – Áliva	Camaleño	IV. A	La Calzada
29	Refugio Áliva – TORRE DE LOS HORCADOS ROJOS – Áliva	Camaleño	IV.A	La Calzada
30	Fuente De – PICO LA PADIORNA – Fuente De	CAmaleño – Valdeón	IV. A	Ensidesa

07. JULIO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1 y 5	Fuente De – PICO LA PADIORNA – Fuente De	CAmaleño – Valdeón	IV. A	Ensidesa
4	Tielve – PEÑA MAIN – Pandébano – Bulnes – Poncebos	Cabrales	T.A.	La Peñuca
5	Torre de Babia – PEÑA CONGOSTO – Queixeiro – Torrestío	Cabrilanes	T. A	La Calzada
7, 8 y 12	Les Veleres – TORRE DE EN MEDIO – Bufarrera	Cangas de Onís	IV.A	Ensidesa
11	Torrestío – Peña Redonda – PEÑA CALABAZOSA – El Queixeiro – Torrestío	Sn Emiliano	CTA	La Peñuca
11	Liegos – Valle San Pelayo – PICO YORDAS – liegos	Riaño	T. A.	La Curuxa
12	Altu Bustantigu – PICO CARONDIO – Boxo – Santomillao	Allande – Villayon	T. A.	La Calzada
12	Abelgas de Luna – PEÑA CORREA	Sena de Luna	IV. A	CUMAL
12	Puerto La Cubilla – UBIÑA PEQUEÑA – UBIÑA GRANDE – Tuiza	Lena	T. A.	Picu Urriellu
14, 15 y 19	Senra – ALTO CURISCADA – Murias Paredes	Murias de Paredes	T. A.	Ensidesa
18	Embalse Porma- PEÑA LA ARMADA – Ruta anfibia – Valle del Porma	Leon	T.A.	La Peñuca
19	Valdeprado – Pozo Cheiroso – EL MIRO – Coronxo – Degaña	Paramo Sil – Degaña	T. A.	La Calzada
21, 22 y 26	Lindes – PEÑA RUEDA – Santa Marina	Quirós	T. A.	Ensidesa
25	Saliencia – LAGo Chao – LOS BIGAROS – Camin de La Mesa – Saliencia	Somiedo	CTA	La Peñuca
25	La FARRapona – PICO ALBOS – Lago del Valle – Coto de Buenamadre	Somiedo	T. A.	La Curuxa
26	Jito Escarandi – PICO MACONDÍU – Vao los Lobos – Beges	Cillorigo – Castro	T. A.	La Calzada
26	El Cable – TIROS NAVARRO – Sotres	Cabrales	T. A.	Cumal
26	Bufarrera – Lago Ercina – PICO JULYAYU – Bufarrera	Onís	IV. A	Picu Urriellu
28 y 29	Caleao – PICO LA MUEZCA – La Encrucijada	CASO	T: A.	Ensidesa

08. AGOSTO

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
2	Caleao - PICO LA MUEZCA - La Encrucijada	CASO	T: A.	Ensidesa
4, 5 y 9	La Cueta - PICO LA MORTERA - La Cueta	Babia - Somiedo	IV. A	Ensidesa
8	La Caridad - Viavelez - Cabo Blanco - Porcia	El Franco	T	La Curuxa
9	Lago Enol - Verdilluenga	Cangas de Onís	IV. A.	Cumal
23	Barniedo de la Reina - PICO MURCIA	Boca de Huérgano	IV.A	Cumal
25, 26 y 30	Tuiza de Arriba - PUERTA DEL ARCO - Tuiza de Arriba	Lena	IV. A	Ensidesa
29	Sotres - Vega de Urriellu - Balcosin - Bulnes - Poncebos	Cabrales	T	La Curuxa

09. SEPTIEMBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1, 2 y 6	Canseco - La FITONA - Casomera	Carmenes - Aller	IV. A	Ensidesa
5	Curbona Sotras - Pandébano - Peña CASTIL - Vegas de Toro - Sotres	Cabrales	TA	La Peñuca
6	Puente Riosol - Miédome - COLLÁU ZORRU - Fana - Sorfóz	Acebedo - Ponga	T. A.	La Calzada
7 al 13	Valle de Tena - Pirineos Aragoneses	Huesca	T. A.	La Curuxa
8, 9 y 13	La Curvona de Sotres, CANAL DE VIDRIO - La Curvona	CAMALEÑO - Cabrales	IV	Ensidesa
12	Les Veleres - Vega la Piedra - Jusparé - PICU LA ARMADA - Buferrera	Cangas de Onís	CTA	La Peñuca
13	Buferrera - El Jito - Picu CUVICENTE - Juentes - Buferrera	Cangas de Onís	IV. A.	La Calzada
13	Puerto El Pontón - GIDAR - Posada de Valdeón	Valdeón	T. A	Cumal
13	Canal de San Luís - PICO LA PADIORNA - Vega Liordes	Cantabria	T. A.	Picu Urriellu
15, 16 y 20	Buferrera - CABEZA LA FORMA - Buferrera	Cangas de Onis-Onis	IV.A	Ensidesa
19	Sobrefoz - PICO ZORRO - Ptos. De Sus - Mda Fana - Sobrefoz	Ponga	CTA	La Peñuca
20	Vilaseca - Braña Robles - PICU MUXIVEN - Lumajo	Villablino	T. A.	La Calzada
22 y 23	Puerto San Isidro - PICO NOGALES - El Pino	Aller	T. A	Ensidesa
26	Fuente Dé - - La Vueltona - PEÑA VIEJA - Lago Las Moñetas - Sotres	Fuente Dé / Cabrales	T.A.	La Peñuca
26	Pigüeña - Braña Motiz - PEÑA CHANOS - Pigüeña	Somiedo	IV. A	La Curuxa
26 y 27	Astierna - TESU MULAR	Ibias	IV. A	Cumal
27	Soto - Llagubeño - SEDO LA JOCICA - El Restañu - Amieva	Sajambre - Amieva	T. A.	La Calzada
27	Villamanín - PICO FONTÚN - Hayedo Ciñera - Villamanín	León	C. A.	Picu Urriellu
29 y 30	Beges - PICO AGUDINAS - Beges	La Hermida	IV. A.	Ensidesa

10. OCTUBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
3	La Riera – Fuenfría – PICO LOS AÑOS – Ptos. Calderones – la Cueta	Cabrillanes	T. A.	La Peñuca
3	Campiellos – PICO LA CABRA – PEÑA LA XAMOCA – Campiellos	Sobrescobio – Laviana	IV. A.	La Curuxa
4	Beges – PICO AGUDINAS – Beges	La Hermida	IV. A.	Ensidesa
4	Piedrafita – Morgáu – PICU VALMARTÍN – Río Aller – Casomera	Cármenes – Aller	T. A.	La Calzada
4	Calia – LA FRAYADA – Soto Agues	Caso	T. A.	Cumal
4	Lindes – PEÑA RUEDA – Lindes	Quirós	C. A.	Picu Urriellu
6, 7 y 11	Monasterio Hermo – PICO CANIELLAS – Monasterio Hermo	Cangas narcea	IV. A	Ensidesa
10	S. Facundo – Poza las Ollas – Poibueno – Mataveneiro – S. Facundo	Torre del Bierzo	CTO	La Peñuca
11	Salentinos – Campa La Veiga – PICO CATOUTE – Roguera – Salentinos	Paramo Sil	CTA	La Peñuca
11	Carrea – Llaguna de Sobia – PICU ZARAMÉU – Veiga Arroxo	Teverga – Quirós	T. A.	La Calzada
12	Las medulas – Lago Sumido – Medullillas de Yeres – Fuente Tía Viviana – Las Medulas	El Bierzo	CTO	La PEñuca
13, 14 y 18	La Uña – PEÑA MORA – Lario	Buro – Oseja	T. A.	Ensidesa
17	Rucayo – Los Aparejos – PICO MAHÓN – Ermita de Peragúas	Boñar	T. A.	La Peñuca
17	Soto de Caso – Cdo Braña – REQUEXÓN DE BALDUNES – Orle	Caso	T. A.	La Curuxa
18	Liegos – Monte Tendeña – PICO YORDAS – Burín – Liegos	Acebedo – Burón	IV. A	La Calzada
18	Poncebos – Canal de Bobia – EL CUETÓN – Poncebos	Cabrales	IV. A.	Picu Urriellu
20	Precendi – PICO PIEDRA POZAL – Santillan	Amieva	T.A	Ensidesa
24	Collado Veleres – Vega Enol – Cobertoria – Espadañal – Covadonga	Cangas de Onís	T. A.	La Peñuca
25	Folledo – Alceo – PICU LA CANGA – Camino La Gril – Geras	Villamanín – P. Gordón	T.A	La Calzada
25	Alto del Acebo – RABU D'ASNU – Xinestosu	Cangas del Narcea	TA	Cumal
27 y 28	Cores – PEÑA BLANCA – Pola de Somiedo	Somiedo	T. A.	Ensidesa
31	Valle Lago – Cordal Fuentes – TARAMBICU – Sobrepena – Valle del Lago	Somiedo	CTA	La Peñuca

11. NOVIEMBRE

DIAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1	Cores - PEÑA BLANCA - Pola de Somiedo	Somiedo	T. A.	Ensidesa
1	La Quintana - Perijorcao - LA FONTANILLA - Agero - Lebeña	Cillorigo - Castro	T. A.	La Calzada
3	Los Llanos . PICO JANO - Camaleño	Camaleño	T. A.	Ensidesa
7	Puerto Tarna - PICO ABEDULAR - Vega Abajo - Pendones	Maraña / Ponga - Caso	T	La Curuxa
7	Páramo - PICO SALERAS - Pico Vallina Verde - Laguna de Sobia - La Plaza	Teverga	T. A.	La Peñuca
8	Alto del Palo - Candioches - PEÑA CERREOS - Las Rubias - Tuiza	Lena	T. A.	La Calzada
8	Puerto Panderruedas - PICA TEN - Oseja de Sajambre	Sajambre	T.A.	Cumal
8	Alevia - Pico PAISANO - Noriega	Peñamellera Baja	T. A.	Picu Urriellu
10	Collada Llomena - PICO RASU - Sobrefoz	Ponga	T.A	Ensidesa
14	Collanzo - Les Solegues - PICO EL NAVAL - El Pinganón - Collanzo	Aller	CTA	La PEñuca
15	Caliao - La Fontona - PEÑA LA TABIerna - Valle Xulió - Caliao	Casu	IV.A.	LA Calzada
17, 18 y 22	Bueres - PEÑA ORDALIEGA - Espinaredo	Caso / Piloña	T. A.	Ensidesa
21	Pola de Gordón - PICO FONTAÑÁN - Pola de Gordón	Pola de Gordón	CTA	La Peñuca
21	Bosque de Cea	Parres	IV	La Curuxa
22	El Fitu - CUETU LES DUERNES - Picu Babú - Duyos - Caravia	Colunga - Caravia	T. A.	La Calzada
22	La Bobia - Picu LA VARA - Villoria	S. M. Rey Aurelio - Laviana	T. A.	Cumal
22	Puerto Ventana - Huertos del DIABLO - Torrebarrio	Teverga	T. A.	Picu Urriellu
28	La Matosa - Cdo.Andolleu - SIERRA BRAVA - Cso Niañi - Espinareu	Piloña	T. A.	La PEñuca
29	Valdelabarca - La PRida - FORCÁU CUERNU - Turuecu - Arenas	Cabrales	IV. A.	La Calzada

12. DICIEMBRE

DÍAS	EXCURSION	CONCEJO	TIPO	CLUB
1, 2 y 6	AS 114 (km 40,5) - CUETO LA BANDERA - Arenas de Cabrales	Peñamellera - Cabrales	T. A.	Ensidesa
6	Entrellendes - PICU MATARREDONDA - Villa - La Granda	Cangas de Onís	T. A.	La Calzada
8, 9 y 13	Corao - CRUZ DE PRIENA - Mestas de Con	Cangas de Onís	T.A.	Ensidesa
12	Llames de Pría - Ribadesella - Playa de Vega	Llanes - Ribadesella	T. A.	La Peñuca
13	La Roda - PICO FARO - Belén de Cumbres	Tapia de Casariego	IV. A.	La Curuxa
13	Santillán - El Beyu - PICU L'CASTRU - Precendi - Santillán	Amieva	IV. A.	La Calzada
13	Peñacoba - LA BOBIA - Cascada Ciollo	Oscos	T.A.	Cumal
13	Llanes - Celorio - San Antolín	Llanes	T	Picu Urriellu
15 y 16	La Collada - BELEN DE CUMBRES - Foz de Morcín	Morcín	T. A.	Ensidesa
19	Belén de cumbres	Pendiente determinar		La Peñuca
20	Barreiros - Corveira - PRAIA DAS CATEDRAIS - Reinante	Barreiros	T. A.	La Calzada
20	Murias - Pico Moros - Agüeria	Aller	T.A.	Cumal
20	Belén de cumbres - (Ruta por determinar)			Picu Urriellu

DIRECCIONES DE INTERÉS

GRUPO DE MONTAÑA EL CUMAL

Calle San Antonio, 1 – 3º IZQ / 33201 GIJÓN - Tfno. 620 056 686

Coordinadores salidas Colectivas: Severino Casado – Tfno. 635556471 /

Inscripciones: Viernes anterior a cada salida, de 21:00 a 22:00 h. en Cafetería Tenampa, C/ Pedro Duro, 16 o en Tfnos: 608434839 y 620056686

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, a través de Whatsapp en el mismo número o a través de formul

AGRUPACION MONTAÑERA ASTUR TORRECEREDO

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: gmtrasguandayon@yahoo.es

ASOCIACIÓN DE MONTAÑEROS VETERANOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

C/ Juan XXIII, 2-5º izda. 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.