



Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

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

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
ENERO				
9	Monte-Brañaviella-PEÑA XANES-Pte.Miera-La Marea	Piloña	T	Ensidesa
9	SENDA COSTERA: Playa de Vega- Playa de la Griega	Caravia-Colunga	T	Naval Gijón
10	Alles-PICO LIÑO-Llonín			Torrecedredo
10	Cavandi-P.EL PAISANO-Noriega	P.Baja-Ribadedeva		La Curuxa
10	Paredes-Cabornu-ARISTEBANO-Uvienes-Paredes	Valdés	IV.A	La Calzada
10	Villanueva-Castaño Monte-P.Plantón-Buanga-Cascada-S.Andrés	Santo Adriano	T.A	Laviada
12,13 y 16	Circo Cebolledo-PICO CUERNA-PICO ROLDÁN-Pto.San Isidro	Aller	T	Ensidesa
16	Beifar-Peñaflor	Grado-Candamo	T	La Peñuca
17	Santolaya-Argamia-PEÑA CABRERA-Llugás-Villaviciosa	Cabranes-La Villa	T.A	La Calzada
17	Bermiego-PEÑA DEL ALBA-Bárzana			Torrecedredo
17	El Fito-P.LA FORCADA-La Rasa-Playa de Vega	Colunga-Ribadesella	T.A	San Nicolas
17	Ruta Naviega-Navia-Otur	Navia-Valdés	T	El Cumal
17	Mina de Azabache-Ruta de los Dinosaurios	Villaviciosa	IV	Trasgu Andayón
17	Alto de la Cobertoira-Collada Fresno	Quirós	IV	G.M. Inmaculada
19,20 y 23	Balmonte-PICO MARCO-PICO RUBIÓN-Monte Pruida-Vegadeo	Tapia-Vegadeo	T	Ensidesa
23	El Llau-PICO CIMA-Deva-Senda Peñafrancia	Gijón	T	La Peñuca
23	Ruta Valle de Cuna	Mieres	IV	Naval Gijón
24	Loroñe-Coceña-Güerres-LA GRIEGA-Raposera-La Isla	Colunga	T	La Calzada
24	Camino Real del Sellón-Cda.Arnicio-PICU FACEU-Infiesto	Piloña	T.A	Laviada
24	Villamejín-Forcada-CUETO DE MAR-La Verde-Aciera			Torrecedredo
24	Ruta la Castañal PR-AS 144.Belmonte-P.CERVERA-Dolia-Belmonte	Belmonte de Miranda	IV.A	Trasgu Andayón
24	Sevares-PEÑA PRIEDE-Río Color-Sevares	Piloña	T.A	El Cumal
24	Igena-P.MOFRECHU-Santianes	C.Onís-Ribadesella	T	La Curuxa
26,27 y 30	Villanueva de la Tercia-P.CAMINO-P.FOYA-Camplongo-Busdongo	Villamanín	T	Ensidesa
30	Senda costera Viavelez-Tapia	El Franco-Tapia	T	La Peñuca
31	Ciañu-El Navaliegu-PICU CRUCES-La Nueva-Ciañu	Langreo-S.Martín	IV.A	La Calzada
31	Puerto Ventana-HUERTOS DEL DIABLO-Puerto Ventana			Torrecedredo
31	Fuensanta-El Pendón-P.LA VARALLONGA-Fuensanta	Nava	IV.A	San Nicolas
31	La Espina-P.CEZURES-Las Tabiernas-P.NAVARIEGO-Tineo	Tineo	T.A	Trasgu Andayón

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
FEBRERO				
2,3 y 6	La Marea-P.LA CARBA-Cdo.Unqueru-PEÑA GAMONAL-Rioseco	Piloña-Sobrescobio	T	Ensidesa
6	Pte.La Muñeca-Peña El Pando-Foces del Pino-Felechosa	Aller	T.A	La Peñuca
6	Pedroveya-Serandi-Villanueva	Quiros-Sto.Adriano	T	Naval Gijón
7	Jargú-Cuñaba-PICU CERRÉU-Coperi-Robriqueru-Panes	Peñamellera Baja	T.A	La Calzada
7	Collía-P.LAS CORONAS-CABALGADORIO-Linares-Torre	Parres-Ribadesella	T.A	Trasgu Andayón
7	Ceneya-P.CANILLIN-Puente Vidosa	Amieva-Ponga	T	La Curuxa
7	Bosque de la Biescona	Parres	T.A	G.M. Inmaculada
7	Tonín-BRAÑACABALLO-Camplongo			Torrecedredo
07	Lagunas de las Verdes	León	T	Laviada
7	Avín-PANDESCURA-Benia	Onís	T.A	El Cumal
9,10 y 13	Pto.Ventana-Cda.Socellares-P.PANCHÓN-La Pierna-Torrebarrio	Quirós-San Emiliano	T	Ensidesa
13	Alto La Tornería-Murallón del Traviesu-Purón	Llanes	T.A	La Peñuca
14	Avín-Cortegueros-CABEZA SALDANIA-El Castu-Benia	Onís	T.A	La Calzada
14	Pelúgano-Cda.Pelúgano-PEÑA MEA-Cda.Doñango-Villoria			Torrecedredo
14	Santianes de Agua-Cueva El Tinganón-P.LA CABEZA-Llovio	Ribadesella	T.A	San Nicolas
14	Monte-SIERRA DEL QUES-P.MUA-Foces del Pendón-Fuensanta	Piloña-Nava	T.A	Trasgu Andayón
16,17 y 20	Sevares-Priede-P.LA CUESTA-Cdo.Llaranes-Llampón-Espinaredo	Piloña	T	Ensidesa
20	Tornín-P.LA CORONA-P.DE LA PORRA-La Siera	Cangas de Onís	T.A	La Peñuca
20	Fuensanta-FOCES DEL PENDON-Fuensanta	Nava	IV	Naval Gijón
21	La Felguerina-VISU LA GRANDE-Caleao			Torrecedredo
21	Arenas-FORCADA DEL CUERNO-Arangas	Cabrales	T.A	Trasgu Andayón
21	Trasmonte-PICU CUERVU-Cangas del Narcea	Cangas del Narcea	T.A	El Cumal
21	Alto Maravio-P.CALDOVEIRO-Las Ventas	Y.Tameza-Proaza	T	La Curuxa
21	Amieva-Colláu-L'ABOQUERU-Sañín-Vis-Puente Dobra	Amieva	T.A	La Calzada
21	Arrojo-PICO GORRIÓN-Las Agueras	Quirós	T	C.M. Asturias
21	Cantoya-P.LAS ENGUINZAS-Rubalcaba	Cantabria	T	Laviada
23,24 y 27	Tuiza Arriba-EL TAPINÓN-Cdo.El Viso-Riospaso	Lena	T	Ensidesa
27	Camin Real del Sellón-Collada Arnicio-Infiesto	Caso-Piloña	T.A	La Peñuca
27 y 28	Cardaño de Arriba-PICO MURCIA-Arroyo Mazobres			Torrecedredo
28	Ruta Vaqueira PR-AS 145.Cda.del Muro-Cezana-Belmonte	Belmonte de Miranda	T	Trasgu Andayón
28	Mones-P.PALANCAS-P.SAN ROQUE-Ballota	Valdés-Cudillero	T.A	San Nicolas
28	La Pola-Brañallamosa-EL COGOCHU-Ablanáu-La Pola	Lena	IV.A	La Calzada

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
MARZO				
2,3 y 6	Vega Seberga-La Colladiella-P.LOS COREZOS-La Llampá-C.Onís	Ponga-Cangas de Onís	T	Ensidesa
6	Camino Real de Caso a Infiesto	Calso-Piloña	T	Naval Gijón
6 y 7	Jito Escarandi-Casetón Ándara-PICA DEL JIERRO-Jito Escarandi			Torrecedredo
6	Cda.Moandi-PICO CUNIO-Sellaño	Ponga-Piloña	T	La Curuxa
6	Alvariza-Modreiros-P.GAMONEO-P.CORNIU-Oviñana	Belmonte	T.A	La Peñuca
7	Veigallagar-Braña La Viña-PEÑA MONRONDIO-La Ruela	Cangas del Narcea	T.A	La Calzada
7	Las Fuentes de Omaña	León	T	Laviada
7	Ptos.Maraviu-CALDOVEIRU-Sama Grao	Teberga-Grao	T.A	El Cumal
7	Fana-Los Payares-Mirador de Següencu-Entrepeñes-Tornín	Cangas de Onís	T	Trasgu Andayón
9,10 y 13	Maraña-Peñas Rubias-P.LA POLINOSA-Fte.Falgarete-Lillo	Burón-Lillo	T	Ensidesa
13	Camino de Santiago de San Salvador-León-La Robla (1ªetapa)	León	T	La Peñuca
14	Sta.María del Puerto-PEÑA SALGADA-Bña. de Sousas-Valle Lago	Pola de Somiedo		Torrecedredo
14	Villamorey-PEÑA ESCRITA-Soto de Agües	Sobreescobio	T	C.M. Asturias
14	Linares-Virdio-Puentelles-La Hermida	Cantabria	T	Trasgu Andayón
14	Arangas-Concha Gobiu-PICU TURBINA-Vega Jorá-Alles	Peñamellera Alta	T.A	La Calzada
14	Viego-PEÑA SALÓN-Cascada de El Chorru-Pte.Huera	Ponga-Los Beyos	T.A	San Nicolas
16,17 y 20	Laiguarda-P.LA BOBIA-Modreros-Valle Berroblanco-Belmonte	Belmonte	T	Ensidesa
17	Desfiladero de los Arrudos	Caso	IV	G.M. Inmaculada
20	Soto de Llorio-Navalín-P.COGOLLU-Soto de Agües			La Peñuca
20	Ruta Allerana de las Brañas	Aller	T	Naval Gijón
20	Estilleiro-P.CAUNEDO-Belmonte de Miranda	Belmonte de Miranda	T	La Curuxa
21	Corés-Perlunes-Santa Eufemia-PICU CERRIDIEL-Gúa	Somiedo	T.A	La Calzada
21	Puerto Panderruedas-PICO GILDAR-Gabanceda-Prada			Torrecedredo
21	Riolago-ALTO LA CAÑADA	León	IV.A	El Cumal
21	El Condado-TRIGUEIRO-TEXU-PEÑAMAYOR-Melendreras	Laviana-Bimenes	T.A	Trasgu Andayón
21	Camino Romano San Antón-Buiza-Rodiezmo	León	T	Laviada
23,24 y 27	Jito Escarandi-Cdo.La Aldea-LA JUNCIANA-Fte.Soles-Sotres	Cabrales	T	Ensidesa
27	Rozagas-PICO TURBINA-Arangas	Sierra del Cuera	T.A	La Peñuca
27	Alto la Segá-PICO LLOSORIU-La Foz de Morcín			A.J. Peña Castil
28	Sobrevilla-Lago de Sovia-P.LA SIELLA-Carrea	Teverga	T.A	San Nicolas
28	Pto.San Lorenzo-PEÑA MICHU-Saliencia	Somiedo	T	C.M. Asturias
28	Sotres-CABEZA SONLLANO-Tielve-Puente Poncebos	Cabrales	T.A	La Calzada
28	La Bobia-P.LA VARA-Les Bories-Villoria	SMRA-Laviana	T.A	Trasgu Andayón
28	Cda.Llomena-PICO PIERZU-La Huérfana-Sellaño			Torrecedredo
30,31 y 3	Carpintero-Majada Porciles-ALTO LA TEJERA-Rebellao-Collanzo	Aller	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
ABRIL				
1 al 4	Pirineo Navarro			Torrecedredo
1a 4	Cañones del Sil-R.Sacra	Orense		La Peñuca
1 al 4	Sierra de LA DEMANDA-Valles de Ezcaray y Zorraquín	Ezcaray (Logroño)	T.A	La Calzada
1 al 4	Semana Santa-Parque Nacional Peneda-Gueres	Portugal-Orense		Trasgu Andayón
1 al 4	Norte de Burgos-Espinosa los Monteros	Burgos		El Cumal
3	Pto.Ventana-Ermita del Trobaniello-Páramo	León-Teverga	T	Naval Gijón
4	Rioseco-Anzó-PEÑA GAMONAL-Unqueru-Rioseco	Sobrescobio	IV.A	La Calzada
6,7 y 10	El Arenal-Cdo.Capiella-P.CARRASCA-Foz Valloseru-Acebal-Orlé	Caso	T	Ensidesa
10	Lago Enol-P.PORRA DE ENOL-Majadas de los Lagos	Cangas de Onís-Onís	T	La Curuxa
10	Cavardi-PICO JANA-Narganes			A.J. Peña Castil
10	La Majua-Peña Concosto-Hurgas de Babia	León	T.A	La Peñuca
11	Melendreras-Peña Mayor-TeXu-TRIGUEIRO-El Condado			Torrecedredo
11	Pto.La Cubiña-Uviña-Torre Barrio	Pola de Lena	T.A	Laviada
11	L.Enol-P.CANTON DEL TEXEU-P.PANDESCURA-Benia de Onís	Cangas de Onís	T.A	San Nicolas
11	Torre de Babia-Laguna Verde	León	C	G.M. Inmaculada
11	La Pola-Valle'l Cotu-PICU GOCHU-Rueses-Collanzo	Aller	T.A	La Calzada
11	Cda.Moande-P.CUNIO-P.VORES-Obaniz-Río Valle Moro-Sellaño	Piloña-Ponga	T.A	Trasgu Andayón
13,14 y 17	Lindes-El Collau-PEÑA ARPIN-Gorbizal de la Foiz-Cortes	Quirós	C	Ensidesa
17	Senda del Cartero	Ponga	T	Naval Gijón
17	Sotres-Pandebano-Bulnes-Poncebos	Cabrales	T	La Peñuca
18	La Hermida-Cueva Ciloña-Perijorcao-La Hermida	Cantabria	T	Trasgu Andayón
18	Orlé-REQUEXÓN DE VALDUNES-Bezanes			Torrecedredo
18	Puertu San Lorenzo-LA MIRANDIELLA-Villar-La Plaza	Teverga	T.A	La Calzada
18	Foces del Esva	Valdes		C.M. Asturias
20,21 y 24	Cdo.Santiellos-P.GRULLA-Cda.Hospitales-P.VERDIGUEIRO-Riello	Allande-Tineo	T	Ensidesa
24	Puertos de Maravio-PICO CALDOVEIRO-Bandujo			A.J. Peña Castil
24	XXV Aniversario de La Agrupación y celebración			La Peñuca
24	Cda.Llomena-P.PIERZU-Cirieño	Ponga-Amieva	T	La Curuxa
25	II Ruta Gijón-Covadonga BTT	Asturias	IV	G.M. Inmaculada
25	Caleao-EL RETRIÑON-Pandanes-Soto Agues	Caso	T.A	Laviada
25	El Pino-Foces del Pino-PEÑA REDONDA-Casomera			Torrecedredo
25	Pte.La Vidre-VIGUERAS-Oceñu	Peñamellera Alta	T.A	El Cumal
25	Saliencia-Foz de Los Arroxos-P.LAS GAVITAS-Saliencia	Somiedo	T.A	San Nicolas
25	Isoba-SIERRA DE MONGAYO-Pto.Tarna	León-Caso	T.A	Trasgu Andayón
25	Puerto Somiedo-EL POZEIRÓN-Villaseca Laciana	Somiedo-Villablino	T.A	La Calzada
27,28 y 1	Cdo.San Lorenzo-Cmno.Abelgas-CINTA DEL CUETO-La Braña-Riello	Sena de Luna	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
MAYO				
1 y 2	Las Salas-LAS PINTAS-Remolina			Torrecedredo
1	Rutas del Noi: Puertos de Agüeria	Quirós	T	Naval Gijón
1 y 2	Pernocta en San Antolín de Ibias	Ibias		Trasgu Andayón
1	Torrestío-Los Búgaros-PICO MUÑON-La Mesa-Torrestío	Babia-Somiedo	IV.A	La Peñuca
2	Alto del Palo-Candioches-LA LOMA-San Emiliano	Lena-San Emiliano	T.A	La Calzada
2	Sotres-Pándebano-Bulnes	Cabrales	T	G.M. Inmaculada
4,5 y 8	Encrucijada-El Posadoiro-P.CORTEGUERÓN-Cdo.Cobo-Encrucijada	Caso	C	Ensidesa
8	Bermiejo-PICO GAMONAL-La Mostayal-Peñerudes	Sierra del Aramo	T.A	La Peñuca
8	Torre de Babia-CUETALBO-Pueblo del Valle	León-Somiedo	T.A	Naval Gijón
8	Covadonga-Seüenco-Tornín			A.J. Peña Castil
8	Sotres-PEÑA MAIN-Tielve-Poncebos	Cabrales	T	La Curuxa
9	Valdejeta-PEÑA VALDORRIA-Nocedo de Curueño	Valdejeta-Valdepiela	T.A	La Calzada
9	Wamba-Lago Ubales-P.CASCAYON-P.CORTEGUERON-Felguerina	Caso-León	T.A	San Nicolas
9	Soto de Sajambre-LA CONIA-Amieva	Amieva	T	C.M. Asturias
9	Espinadero-Traslafuente-Valle Mouro-Taranes	Piloña-Ponga	T.A	Laviada
9	Villamanín-FONTÚN-Villar-Ciñera	León	T.A	El Cumal
9	Tuiza-Forqueta del Portillín-LOS FONTANES-Tuiza			Torrecedredo
9	Liegos-PICO YORDAS-Liegos	León	T.A	Trasgu Andayón
11,12 Y 15	C. del Jorcao-Cdo.Galameria-CUETO LA CERRALOSA-Tresviso	Tama (Cantabria)	C	Ensidesa
15 y 16	XXIV Marcha Gijón-Covadonga		T	La Peñuca
16	Amelita-P.LA GOBIA-P.LA FORQUITA-Caravia Alta	Colunga-Caravia	T.A	San Nicolas
16	La Uña-Ptos. de la Fonfría-PEÑA TEN-Las Arredondas-Sobrefoz			Torrecedredo
16	Pte.Wamba-Lago Ubales-P.LA VERDE-P.DEL CUERVO-La Felguerina	León-Caso	T.A	Trasgu Andayón
16	Fasgar-Campo de Santiago-PICO CATOUTE-Fasgar	Murias de Paredes	IV.A	La Calzada
18,19 y 22	Sobrefoz-PEÑA MACIÉDOME-Camin La Prida-Sobrefoz	Ponga	C	Ensidesa
22	Torrestío-P.LAS PIEDRAS-Paramo	S.Emiliano-Teverga	T	La Curuxa
22	Pto.Somiedo-PICO CORNÓN-Pto.de Somiedo			A.J. Peña Castil
22	Alto Santa Ana-P.LA TRENE-Peñas Morondio-La Viña	Cangas de Narcea	T.A	La Peñuca
23	Fasgar-PICO CATOUTE-Salentinis			Torrecedredo
23	Las Vegas-PEÑA TEN-La Fonfría-La Uña	Burón-León	T.A	San Nicolas
23	La Uña-Xera-Bosque Peloño-Granceno-Vibolines-Pte.La Huera	León-Ponga	T.A	Trasgu Andayón
23	Pendones-Piedrafita-LES VÍES-Foz La Escalada-Mestas	Caso-Ponga	T.A	La Calzada
23	Cañones del Ebro-Valdeteja-Pesquera del Ebro-Valdeteja	Burgos	IV	Laviada
23	Sellañu-Vallemoru-Les Cuerris	Ponga	T	El Cumal
25 y 26/29 y 30	XXXV Travesía del Cares	Valdeón/Cabrales	T	Ensidesa
29	Senda del Arcediano	León-Amieva	T	Naval Gijón
29	Cda.Llomena-P.PIERZU-La Hurfana-C.Piedrafita-Sellano	Ponga	T.A	La Peñuca
30	S.Sajambre-Canal de Misa-El Travesedo-Las Segadas-S.Sajambre			Torrecedredo
30	Robledo de Caldas-PICO LAS ROZAS-Villafeliz	Sena de Luna	T.A	La Calzada
30	La Peral-MOCOSO-Lagunas de Paramo-La Pornacal-Villar Vildas	Somiedo	T.A	Trasgu Andayón
30	Inguanzo-CUETON-Camarmeña-Poncebos	Cabrales	T	C.M. Asturias

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
JUNIO				
1 y 2	Torrestío-Brañas Saliencia-EL TARAMBICU-Brañas Llamera-Veiga	Somiedo/San Emiliano	T	Ensidesa
4,5 y 6	Marcha a pie a Covadonga	Varios	T	Ensidesa
4 a 6	Fin de semana Benia de Onís	Onís	IV	G.M. Inmaculada
5	Los Pontones-Foz de la Cadillera-P.LAS TARRIENTAS-Espinedo	Lena	T.A	La Peñuca
5 y 6	PTO.SAN ISIDRO (Pernocta en el refugio)			A.J. Peña Castil
5	Pto.Pajares-P.EL NEGRON-Pto.La Cubilla	Lena-S.Emiliano	T	La Curuxa
6	Xinestosu-COGOLLU CEBOLLEU-Villar de Vildas	Narcea-Somiedo	T.A	La Calzada
6	Torrestío-P.CALABAZOSA-P.SOLARCO-Laguna Verde-Torre de Babia	León	T.A	Trasgu Andayón
6	Ercina-Tolleyu-CONJURTAO	Cangas de Onís	IV.A	El Cumal
6	Caleao-Vega de Isorno-Pan de Fresneu-Cda.del Arco-Caleao	Caso	T.A	Laviada
6	Aniezo-Ermita de La Luz-PEÑA SAGRA-Luriezo	Liébana-Cantabria	T.A	San Nicolas
6	Alto Cobertoria-GAMONITEIRU-Gamonal--Las Xanas-Villanueva			Torrecedredo
8,9 y 12	Cueta-PEÑA CHANA-PEÑA SALGADA-Pozos Fordonag-Sta.Mª Puerto	Somiedo	T	Ensidesa
12	Casasuertes-PICO CARCADAS-Portilla de la Reina	León	T.A	La Peñuca
12	Tolibia-PICU MAHON-Puebla de Lillo	León	T.A	Naval Gijón
13	Valbona-PEÑA MANTECA-Valbona	Belmonte de Miranda	IV	C.M. Asturias
13	Robledo de Babia-PEÑA CERVATA-La Cueva-La Cueta	Cabrillanes	T.A	La Calzada
13	Muriellos-XISTRAS-Mina de Texéu-Alto La Segá	Lena	T.A	Trasgu Andayón
13	Jito Escarandi-Cda.Pandecova-CUETO CERRALOSA-Tresviso			Torrecedredo
15 y 16	Aleje-PICO MORO-PICO CERROSO-Sta Olaya de La Varga	Sabero (León)	T	Ensidesa
18	Caboalles de Arriba-P.LAS BARROSAS-Brañas de Arriba	Villablino-C.Narcea	T	La Curuxa
19	Posada de Valdeón-Caín-Travesía La Vesolina-C. Trea-Poncebos	León-Cabrales	T.A	La Peñuca
19	Mazuco-VALLE DE VIANGO-Purón			A.J. Peña Castil
20	Sotres-PEÑA CASTIL-Cueva del Hilo-Vegas de Toro-Sotres	Cabrales	IV.A	Trasgu Andayón
20	S.Isidro-VISU LA GRANDE-La Felguerina	León-Caso	T.A	El Cumal
20	Fuente Dé-El Cable-PEÑA VIEJA-El Cable-Fuente Dé	Camaleño	IV.A	La Calzada
20	Lagos Covadonga-Vegarredonda-TORRE TRAVIESOS-L.Covadonga			Torrecedredo
20	Torre de Babia-PICU CUETALBO-Lago de Valle-Lebeña	Somiedo	T.A	Laviada
20	La Cubilla-PEÑA UBIÑA-El Meicín-Tuiza de Arriba	Pola de Lena	T.A	San Nicolas
22,23 y 26	Pido-Pto.Salvorón-PICO CORISCAO-Cda.Gobia-Prao Cubo-Areños	Camaleño (Cantabria)	T	Ensidesa
26 y 27	Pto.Panderruedas-Vega Llos-Alto Frade-T.BERMEJA-S.Sajambre			Torrecedredo
26 al 29	Pirineos-Parque Nacional de Ordesa-Monte Perdido			La Curuxa
26	S.Isidro-Lago Ubales-P.CORTEGUERON-Visu La Grande-Felguerina	Caso	T.A	La Peñuca
26	Jitu Escarandi-MANCONDIU-Jitu Escarandi	Cantabria-Cabrales	IV.A	Naval Gijón
27	Torre de Babia-PEÑA ORNIZ-San Emiliano	León	T	C.M. Asturias
27	Tuiza-CRESTÓN DEL PASU MALU-FONTANES-Tuiza	Lena	IV.A	Trasgu Andayón
27	Torrestío-Farraona-TARAMBICU-La Llamera-Veigas	San Emiliano-Somiedo	T.A	La Calzada
29,30 y 3	Sta.Mª Puerto-P.CORNÓN-Braña Viecha-La Pornacal-V.de Vildas	Somiedo	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
JULIO				
3	Pto.San Lorenzo-CAMINO REAL DE LA MESA-Taja			A.J. Peña Castil
3 y 4	Fuente Dé-Cdo.La Canalona-TIRO NAVARRO-V.Moñetas-Sotres			Torrecedredo
3	Alto Campoo-PICO TRES MADRES-Alto Campoo	Cantabria	T.A	La Peñuca
4	Puerto Panderrueda-PICO GILDAR-La Coya	León	T.A	Trasgu Andayón
4	Espinareu-Riofábar-MAOÑU	Piloña	IV.A	El Cumal
4	Puente Wamba-PICU CASCAYÓN-Braña Piñueli-Soto	Lillo-Caso	T.A	La Calzada
4	Playas de: La Franca-Buelna-Pendueles-Vidiago	Llanes	T	San Nicolas
4 al 18	Campamento Infantil Juvenil en el Puerto de San Isidro			Torrecedredo
4	Los Lagos-Vega Mahor-Oston-Culiembres-Poncebos	Cabrales	T.A	Laviada
6,7 y 10	La Curvona-Vegas Sotres-P.CORTES-Vao Jurniello-Sotres	Cabrales	T	Ensidesa
10	Cda.Moñu-Vega Llanos-Cda.Capiella-La Carasca-Orlé	Caso	T.A	La Peñuca
10	Fuente Dé-Cda.Bonita-Sotres	Camaleño-Cabrales	T	La Curuxa
10	Fiesta Social de Verano			Naval Gijón
11	Poncebos-Bulnes-Amuesa-CUETOS DEL TRAVE-Poncebos			Torrecedredo
11	Colio-P.SAMELAR-LAS VERDINAS-Canal de San Carlos-Colio	Cantabria	T.A	Trasgu Andayón
11	Puerto Ventana-HUERTOS DEL DIABLO-Bueida-Ricau	Teverga-Quirós	T.A	La Calzada
13,14 y 17	Cuevas del Sil-Pamponoduro-P.COUTO-La Brañina-Villablino	Villablino (León)	T	Ensidesa
17	Tuiza de Arriba-Los Fontanes-Casa Mieres	Lena-S.Emiliano		La Curuxa
17 y 18	Pernocta en Caín-Travesía Arria-Camino de las Oveyas-H.Altas	León-Cabrales	T.A	Trasgu Andayón
17 al 25	XIII Travesía Integral de los Tres Macizos (Picos de Europa)			Torrecedredo
17	Canseco-P.CANALES-La Morala-La Fitona-Canseco	León	IV.A	La Peñuca
18	Lagos de Covadonga-Vega Ario-JULTAYU-Canal de Trea-Poncebos			Torrecedredo
18	Puerto Valdeprado-Fana Caronxo-EL MIRO-Degaña	Degaña	T.A	La Calzada
18	Ruta Playera-Castro de Fazonto-Playa de Llas-Foz	Lugo	T	Laviada
18	Tuiza-LOS FONTANES	Lena	IV.A	El Cumal
20,21 y 24	Cubillas de Arbas-Cda.Ferreras-PEÑAS BERMEJAS-Caldas de Luna	Busdongo-Sena Luna	T	Ensidesa
24	La Molina-Cabeza Las Vacas-P.TELLERES-Inguanzo	Cabrales	T.A	La Peñuca
25	Lago Enol-CANAL VAQUERA-Vegarredonda-Lago Enol	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
25	Pto.de las Señales-Bardera-CANTU DEL OSO-Bezanes			Torrecedredo
25	Maraña-PEÑA LA CRUZ-El Convento-Valverde-Maraña	Maraña	IV.A	La Calzada
27,28 y 31	Tuiza Arriba-P.LA PALAZANA--PEÑA BERMEJA-Tuiza Arriba	Lena	C	Ensidesa
31	Coto Bello-La Boya-Pto.Piedrafita-P.LA LAGUNA-Casomera	Aller	T.A	La Peñuca
31 y 1	L.Covadonga-Vegarredonda-Jou Santo-P.STA DE CASTILLA-Lagos			Torrecedredo

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
AGOSTO				
1	Ruta Naviega-Puerto Vega-Playa Frexulfe-Navia	Navia	T	Trasgu Andayón
3,4 y 7	Les Veleres-Vegarredonda-EL REQUEXÓN-Vega de Enol-Bufarrera	Cangas de Onís	C	Ensidesa
8	Sotres-PRAU CORTÉS	Cabrales	IV.A	El Cumal
8	Pto.Pontón-PICO POZÚA-Cda.Zalambra-Pío-Oseja de Sajambre			Torrecedredo
22	Llago Ercina-LA VERDILUENGA	Cangas de Onís	IV.A	El Cumal
22	Torrestío-Pto.de la Mesa-LOS BIGAROS-Foz Arroxios-Saliencia			Torrecedredo
28 y 29	Sotres-Vega Urriello-TORRES CERREDO-Amuesa-Bulnes-Poncebos			Torrecedredo
28	Saja-PICO CAORRA-Tudanca	Cantabria	T	La Curuxa
29	Guerras Cántabras	Corrales de Buelna		La Curuxa
31,1 y 4	Pte.Taranes-Mda.Fresno-P.TIATORDOS-Foz Palombar-Pendones	Ponga-Caso	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
SETIEMBRE				
4	Torrestío-Pto.San Lorenzo (Calzada Romana de la Mesa)	S.Emiliano-Teverga	T	La Curuxa
4	Pte. Vaguardo-Tolivia-Cda.Torbenu-Peña Subes-Pte.Güera	Ponga	T.A	La Peñuca
5	Degaña-Lagunas Fagueu-ALCORNON DE BUSMORI-Degaña			Torrecedredo
5	Puebla de Lillo-SUSARÓN	León	IV.A	El Cumal
5	Espinama-Pto.de Pembes-PEÑA DE OVIEDO-Mogrovejo	Camaleño-Cantabria	T.A	San Nicolas
5	Abelgas-El Callejón-LA CARBALLOSA-Mallo-Los Barrios	Sena-Barrios de Luna	T.A	La Calzada
7,8 y 11	Orallo-P.CO GOLLO-EL CABRIL-Cda.Tres Lagunas-Genestoso	Villablino-Narcea	T	Ensidesa
8	La Uña-Arenorio-La Uña	León-Ponga	IV	Trasgu Andayón
11 y 12	Vega Urriellu-TORRECERREDO-Vega Urriellu	Cabrales	IV.A	San Nicolas
11	Mirador del Fito-Arenal de Moris	Caravia	T	Naval Gijón
11	Actividad de Espeleología			A.J. Peña Castil
11 y 12	L.Covadonga-Vegarredonda-CABRA BLANCA-Vegabaña-S.Sajambre			Torrecedredo
11	Las Salas-Peña La Verde-Pico Jaido-Las Salas	Riaño	T.A	La Peñuca
12	Panderrueda-TORRE BERMEJA-Posada de Valdeón	León	T	C.M. Asturias
12	Lago Enol-COTALVA-CANAL VAQUERA-REQUEXÓN-Lago Enol	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
12	Buferrera-Belbín-CABEZA LA FORMA-Ario-Buferrera	Cangas de Onís-Onís	IV.A	La Calzada
12	La Cueta-PICU CRESPA-San Félix de Arce	Cabrilanes	T.A	Laviada
14,15 y 18	Sta.Mª Lebeña-P. VENTOSA-Salarzón-Ermita Ntra.Sra.Guadalupe	Tamia (Cantabria)	T	Ensidesa
18	Lago Enol-V.Redonda-Cotalva-C.Vaguera-Tercer Poyon-Lago Enol	Cangas de Onís	T.A	La Peñuca
18 y 19	Áliva-ESCAMELLAU-Cda.Bonita	Cantabria-Cabrales		El Cumal
18	Pto.San Lorenzo-Belmonte (Calzada Romana de la Mesa)	Somiedo-Belmonte	T	La Curuxa
19	Taranes-Cdo.Forada-PICO TIATORDOS-Foz de la Escalada-Taranes			Torrecedredo
19	Lago Enol-TORRE DE EN MEDIO-Lago Enol	Cangas de Onís	IV.A	Trasgu Andayón
19	Dobagarnes-PICO JANO-Alto San Martín-Viorna-Potes	Vega de Liébana	T.A	La Calzada
19	La Curvona-Lago Las Moñetas-P.EL ESCAMELLAU-Sotres	Cabrales	T.A	San Nicolas
21,22 y 25	Caña Valles-V.Llampazas-Mjda.Güelga-Vega Maor-Ostón-Poncebos	C.de Onís-Cabrales	T	Ensidesa
25	Isoba-CANTU DEL OSO-Bezanes	León-Caso	T.A	Naval Gijón
25	Orlé-REQUEXÓN DE VALDUNES-Soto de Caso			A.J. Peña Castil
25	Paramo-Villa de Sub-Hda.La Codorniz-P.SALERAS-Paramo	Teverga	T.A	La Peñuca
26	Parque Multiaventura-Presentación	Onis		G.M. Inmaculada
26	Los Collaos de Untuje-Espinama-Tanarrio	Cantabria	T.A	Trasgu Andayón
26	Buferrera-Belbín-PICU JASCAL-La Molina-Alto Hortiguero	Cabrales	T.A	Laviada
26	Felechosa-Cda.La Felguera-PICO RETRIÑÓN-Pelúgano			Torrecedredo
26	La Cantera-Capiella-LA SENDA-Cotu Anciu-Bezanes	Caso	T.A	La Calzada
26	Sta.Mª del Puerto-PENOUTA-Villar de Vildas	Somiedo	T	C.M. Asturias
28,29 y 2	Casares de Arbas-TRES MARIAS-V.Madera-Busdongo de Arbas	Lena-Villamanín	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
OCTUBRE				
2 y 3	Fuentes del Noceda-Fuentes del Mal Paso	León	T.A	La Peñuca
2	Genestoso-P.COGOLLU-La Pornacal-Villar de Vildas	C.Narcea-Villablino	T	La Curuxa
3	El Fielato-Bosque Gumial-P.FUENTES-P.PORTIECHU-Cuevas	Aller	T.A	San Nicolas
3	Alto Campoo-Brañavieja-PICO CORDEL-Montoro de Soto	Cantabria	T.A	Trasgu Andayón
3	La Cueta-Las Cruces-CUEVA MELIZ-Murias-Valle Llagu	Cabrillanes-Somiedo	T.A	La Calzada
3	Monasterio Hermo-La Lastra-CANIELLAS-Alto Morteiro-M.Hermo			Torrecedredo
3	Pto.San Isidro-TORRES-Cuevas	León-Aller	T.A	El Cumal
5,6 y 9	Valle Valderriero-P.LA HOYA-El Tiñoso-Prao Hoyo-Liegos	Lillo-Acebedo (León)	T	Ensidesa
9	Chano-PICO TEXO MULAR-Trascastro	Peranzanes-Ibias		La Curuxa
9	Carrea-Lago de Sobia-PICO YUNTAS-Coaña	Quirós	T.A	La Peñuca
9	Saliencia-Brañas de Somiedo-Saliencia			A.J. Peña Castil
9	Caldas de Luna-EL NEGRON-Caldas de Luna	León	IV.A	Naval Gijón
10	Chano-P.EL BOTETE-El Castro de Chano	Peranzanes-Candín	C	La Curuxa
10	La Petanera-PICO POZUA-Zalambrol-Pio-Oseja	Sajambre-Burón	T.A	La Calzada
10	Felechosa-PEÑA REDONDA-Casomera	Aller	T.A	Trasgu Andayón
10	Porra de Eñol-Cañal de Severín-Mayada Oranda-Covadonga	Cangas de Onís	T.A	Laviada
10	Puerto de Panderruedas-PICO JARIO-Vegabaña-Soto Sajambre			Torrecedredo
12 y 13	Les Veleres-P. LAS VIDRIOSAS-PORRU DEU-Vega Orrial-Bufarrera	Cangas de Onís	C	Ensidesa
16	Marcha regulada social		T	Ensidesa
16	Alto Bustantigo-Sierra de Carondio-San Emiliano	Allande	T.A	La Peñuca
17	La Cueta-PEÑA LLANA-Valle de Lago	León-Somiedo	T.A	El Cumal
17	Torrestío-MORRENEGRO-La Majúa			Torrecedredo
17	Getino-Gete-P.EL FONTUN-La Tercia	Cármenes-León	T.A	San Nicolas
17	Mirador de Llagos	Sobrescobio	IV	G.M. Inmaculada
17	Abiegos-MACIÉDOME-Abiegos	Ponga-Caso	IV.A	Trasgu Andayón
17	La Felguera-PICU FRESNEU-La Tayada-La Encruceya	Caso	T.A	La Calzada
17	Tazanes-VALLE MORU-Sellaño	Ponga	T	C.M. Asturias
19,20 y 23	Pte.Pombayón-Cdo.Los Cabrios-PICO CARRIA-Vega de Cien	Amieva-Ponga	T	Ensidesa
23	Pola del Pino-PICO CUCHU-Collanzo	Aller	T.A	La Peñuca
23	Rutas del Noi: Tuiza-CARBA DE VALSECO-Jomezana	Lena	T.A	Naval Gijón
23	Cda.Arnicio-PICO BUSLLAR-Rioseco			A.J. Peña Castil
24	Cda.Llomena-Caldes-COLLAU ZORRU-Enol-Sorfoz	Ponga	T.A	La Calzada
24	Cda.Llomena-Cdo.Granceno-SEN DE LOS MULOS-Viboli-Pte.Agüera			Torrecedredo
24	Los Albos-La Farrapona-Los Albos	Somiedo	IV.A	Laviada
24	Cda.Valdejeta-PICO VALDORRIA-Nocedo de Corueño	León	T.A	Trasgu Andayón
26,27 y 30	Portillo del Sobra-LAS TORRES-Fte.del Vao de los Lobos-Bejes	Tama (Cantabria)	C	Ensidesa
30 al 1	Magüestu en San Isidro			Torrecedredo
30	Santillán-PICO TEYEU-Camin de la Reina-Santillán	Amieva	IV.A	La Peñuca
30	Sta.María del Puerto-P.CORNON-Lumajo	Somiedo-Villablino	T	La Curuxa
31	Foz de Valmayor-PICO VALGRAN-Mena-Cabrillanes	Cabrillanes	T.A	La Calzada
31	Area Recreativa Viaparà-GAMONAL-Viaparà	Riosa	IV	C.M. Asturias
31	Cdo.Veleres-PORRA ENOL-CANTÓN DE TEXEU-Lago Enol	Cangas de Onís	T.A	Trasgu Andayón

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
NOVIEMBRE				
2,3 y 6	Berniego-P.MONCUEVU-El Cabreiro-Linariega-Tene Aciera	Quirós	T	Ensidesa
6	Caleao-Valle Xulio-Cda.del Arco-Cabeza del Arco-Caleao	Caso	IV.A	La Peñuca
6	El Llamardal-Mumían-El Coto	Somiedo	T	Naval Gijón
6	Aballe-Cdo.Tebrandi-Tornín			A.J. Peña Castil
7	La Uña-Monte de Peloño-Cdo.Llomena	Ponga	T.A	Laviada
7	Buiza-P.TECHO-Cruz de La Salve-Rodiezmo	Villamanín-León	T.A	San Nicolas
7	Orle-PEÑA LOS TORNOS-Foz de Moñacos-Riofabar	Caso-Piloña	T.A	La Calzada
7	Cerredo-LOS PICOS-PEÑA MAYOR-El Chanetón-Cerredo	Degaña	T.A	Trasgu Andayón
7	Pie Potro-Biescona Sueve-PICO PIENZU-Textedal Sueve-Gobiendes			Torrecedredo
7	La Cobertoria-CARBA VALSECU-Lindes	Lena-Quirós	T.A	El Cumal
9,10 y 13	Pte.Los Fierros-P.CARRIL-Pto.del Tronco-P.CORULLO-Campomanes	Lena	T	Ensidesa
13	Alles-PICO LIÑO-Alles	Sierra del Cuera	IV.A	La Peñuca
13	Soto de Caso-P.REQUEXÓN DE VALDUNES-La Foz	Caso	T	La Curuxa
14	La Villa Salcéu-La Llinar-PICU PELITRÓN-Bermiego	Quirós	T.A	La Calzada
14	Senda Cordal de Urbies	Turón	IV	G.M. Inmaculada
14	Ruta de los Miradores	Cudillero	T	C.M. Asturias
14	Inguanzo-PICO CORONAS-Poo	Cabrales	T.A	Trasgu Andayón
14	Páramo-LAS SALERAS-Quirós			Torrecedredo
15 al 19	XXXIII Semana Internacional de Montaña de Gijón			Torrecedredo
16,17 y 20	El Condado-Les Pericuetes-P.FALTIÑOSO-Fte.La Llera-S. Agues	Sobrescobio-Laviana	T	Ensidesa
20	Riofabar-Foz de los Cubilones-Riofabar	Piloña	IV	Naval Gijón
20	Sta.Eulalia de Cabranes-PICO CABRERA-Ruta molinos-Amandi			A.J. Peña Castil
20	Altu La Casilla-La Bua-P.TRIGUERO-PICOS LA SIELLA-Pte.Miera	Peña Mayor	T.A	La Peñuca
21	Cotovello-Moreda	Aller	T	Laviada
21	El Muro-P.MONTOUTO-P.MUMIAN-Belmonte de Miranda	Belmonte de Miranda	T.A	San Nicolas
21	Lamuño-LLAN DE CUBEL	Cudillero	IV.A	El Cumal
21	Melendreras-PEÑA MAYOR-Campagües-Rozadas	Bimenes-Nava	T.A	La Calzada
21	San Esteban de Cubaña-CERRO CERRALOSA-San Esteban	Peñamellera	IV.A	Trasgu Andayón
21	La Pereda-PICO TURBINA-Arangas			Torrecedredo
23,24 y 27	Cabornera-PEÑA FORCADA-Foz Oscura-PEÑA AVESEO-Geras Gordón	Barrios de Gordón	T	Ensidesa
27	Ardisana-Sierra del Hibeu-Vega del Puertu-Rio Caliente	Llanes	T.A	La Peñuca
27	Sotres-Peña Oviedo-Mogrovejo	Cabrales-Liévana	T	La Curuxa
27	Cena Social			Torrecedredo
28	Villanueva-Prau Cura-HIBEO-Samartín-Mestas de Con	Llanes-Onís	T.A	La Calzada
28	XXVI Marcha regulada por parejas mixtas			Trasgu Andayón
30,1 y 4	Ermita Sta.Ana-P.CUERVU-PEÑA SALA-Gradura-S.Martín Teverga	Teverga	T	Ensidesa

Guía de Actividades en la Montaña. GIJON 2010

DIAS	EXCURSION	CONCEJOS	TIPO	CLUB
DICIEMBRE				
1	PICO CETIN-Belén de Cumbres	Parres	A	G.M. Inmaculada
4	Cda.Moandi-MOTA CETÍN-Llerandi			A.J. Peña Castil
4	Vega-La Isla-Playa de la Griega	Ribadesella-Colunga	T	La Peñuca
4	Ruta Valle de Viango			Naval Gijón
5	Pendones-Foces de la Palombar-Tía Tordos-Pendones	Caso	T.A	Laviada
5	La Puente-La Figar-PICU CANEO-Campa Braña-La Foz	Morcín-Mieres	T.A	La Calzada
5	Las Torres-Fumiosa-Majada Cerreo-Muries-La Foz	Caso	T.A	Trasgu Andayón
5	Villamanín-FONTÚN-Villamanín			Torrecedredo
7,8 y 11	Vta.Las Gallinas-P.AGUIÓN-Las Corradas-Centrinegas-Salas	Salas	T	Ensidesa
11	La Tejera-PICO SAN JUSTO-La Colladiella-La Colladona	Langreo-Aller	T.A	La Peñuca
12	Casa Pancho-Biescona-BABÚ	Colunga	T.A	El Cumal
12	Pto.Aralia-P.CERRO PEDROSO-Geras-Belén de Cumbres	Pola Gordón	T	La Curuxa
12	Belén de Cumbres-P.LA PEÑUCA-Sierra del Cuera	Llanes	IV.A	San Nicolas
12	Nueva-Cuevas del Mar-BRAMADORIU-La Pesa-Nueva	Llanes	IV	La Calzada
12	Belén de Cumbres y Fiesta fin de temporada			Trasgu Andayón
12	Tornín-PEÑA CAXIGOS-Santianes			Torrecedredo
12	Belén de Cumbres-Pesquerín-PICO TORRES	Piloña	IV	C.M. Asturias
14 y 15	Belén de Cumbres-Cda.Arnicio-P.TRAPA-Cdo.Pucellu-Tanes	Caso	T	Ensidesa
18	Belén de Cumbres	Llanes	IV	Naval Gijón
18,21 y 22	Ruta Costera (Fin de Temporada)		T	Ensidesa
18	Fiesta fin de año-Chocolatada			A.J. Peña Castil
18	Belén de Cumbres			La Peñuca
19	Castanedo-GARGALOIS-Valdeo	Villayón	T.A	El Cumal
19	Belén de Cumbres			Laviada
19	Excursión Turrón-Ladines-CULLARGAYOS-Foz Nozalín-Soto Agües			Torrecedredo
19	Puente Laneo-La Tea-RUTA DEL SALMÓN-Belmonte	Belmonte de Miranda	T	La Calzada

DIRECCIONES DE INTERES

A.D. LA CURUXA.

C/ Magallanes, 18 bajo - . 33213 GIJÓN (Apartado de correos 4062). Tlfno. 985 321 361 – 693 301 532
Inscripciones: martes, miércoles y jueves, de 18 a 19 h. www.lacuruxa.org. E-mail: lacuruxa@lacuruxa.org

A.D. LA PEÑUCA

C/ Hermanos Felgueroso, 5 – entlo. E. 33205 GIJÓN - Tlfno. 618 899 300

Inscripciones: Centro Municipal Integrado El Llano, C/ Río de Oro, 11. Los martes de 19 a 20 h y en tlfno. 618 899 300 el resto de días de 16 a 20 h

AGRUPACION MONTAÑERA ASTUR TORRECERREDO

Asociación Juvenil Peña Castil

C/ Joaquín Fernández Acebal, 4 - bajo. 33202 GIJÓN - Tlfno. 985 095 221 – 985 342 507

Inscripciones: lunes a viernes, de 17 a 22 h. www.torrecerredo.com. E-mail: info@torrecerredo.com

C.D. EL TRASGU ANDAYÓN

C/ María Josefa, 15 - 4º dcha. 33209 GIJÓN - Tlfno. 635 802 766 -660 807 293. www.trasguandayon.com. E-mail: gmatrasguandayon@yahoo.es

Inscripciones: Centro Municipal El Natahoyo, los martes de 19:30 a 20:30 h

Centro Municipal El Llano, los miércoles de 20 a 21 h

GRUPO DE MONTAÑA EL CUMAL

C/ San Ignacio, 8 - bajo. 33205 GIJÓN- Tlfno. 985 344 849 – 985 099 309. www.cumal.org. E-mail: mariajpm@telecable.es

Inscripciones: jueves, de 19 a 21 h y viernes en el Café Gijón de 20 a 21 h

GRUPO DE MONTAÑA ENSIDESAS-GIJÓN

Avda. de La Constitución, 17 - 1ºcentro. 33208 GIJÓN - Tlfno. 985 141 628

Inscripciones: lunes a viernes de 18 a 21 h. www.gmensidesa.com, Email: ensidesa@gmensidesa.com

GRUPO DE MONTAÑA LA CALZADA

Ateneo La Calzada. C/ Ateneo Obrero 1, 2º dcha. 33212 GIJÓN. Tlfno. 985 315 304

Inscripciones: martes, miércoles y viernes, de 19 a 21 h

GRUPO DE MONTAÑA LAVIADA

A.VV. Laviada. Avda. Constitución, 45 – bajo. 33208 GIJÓN. Tlfno. 985 346 591 - 678 611 314

Inscripciones: de lunes a viernes de 17:30 a 20 h. E-mail: mufa40@yahoo.es

GRUPO DE MONTAÑA NAVAL GIJÓN

Camino de Fojanes, 594. Apartado de Correos 1.062. 33203 GIJÓN. Tlfno. 689 210 371 – 985 364 414

Inscripciones: En cafetería Bohemia, C/ Carlos Marx, 48, los miércoles de 18:30 a 19:30 h

GRUPO DE MONTAÑA SAN NICOLAS

C/ Avelino González Mallada, 25 - bajo. 33204 GIJÓN. Tlfno. 699 536 439. www.gmsannicolas.com

Inscripciones, miércoles y jueves, de 19:30 a 20:30 h

C.D. DE MONTAÑA ASTURIAS

Avda. Portugal, 73 – 5º izda. 33207 GIJÓN

Inscripciones: de lunes a jueves en el teléfono 985 348 060.

GRUPO DE MONTAÑA COLEGIO DE LA INMACULADA

Colegio La Inmaculada. C/ Hermanos Felgueroso, 25. 33205 GIJÓN. Tlfno. 985 394 911

Inscripciones: lunes a viernes de 9 a 20 h. E-mail: grupomonte@colegioinmaculada.es

GRUPO DE MONTAÑA PICU URIELLU

C/ Rodríguez Sampedro, 5 – 4º B . 33206 GIJÓN. Tlfno. 985 343 217

Inscripciones: lunes a viernes de 10 a 14 y 16 a 18 h. gaej@arquired.es. www.picu-uriellu.com

REAL GRUPO DE CULTURA COVADONGA. Sección de Montaña

Avda. Jesús Revuelta, s/n. 33203 GIJÓN - Tlfno. 985 195 720. www.rgcc.es

Inscripciones: lunes a domingo, de 8 a 22 h.

CODEMA C.D. Sección de Montaña

C/ General Suárez Valdés, 4. 33204 GIJÓN - Tlfno. 985 372 533

AGRUPACIÓN DE MONTAÑEROS VETERANOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

C/ Juan XXIII, 2-5ºizda. 33205 GIJÓN

CLUB DE MONTAÑA C.I.S.E.

C/ Vicente Jove, 26 - bajo. 33212 GIJÓN - Tlfno. 985 322 088

GRUPO DE MONTAÑA FELPEYU

C/ San Agustín, 3 – 2º. 33202 GIJÓN - Tlfno. 985 350 085

C. D. LA ALPARGATA

C/ Los Pinos, 23 – 2ºI. 33204 GIJÓN

FEDERACION DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO DEL PDO. DE ASTURIAS

Escuela de Alta Montaña del Principado de Asturias

Avda. Julián Clavería, 11. 33006 OVIEDO - Tfno. 985 252 362. www.fempa.net

FEDERACION DE DEPORTES DE INVIERNO DEL PDO. DE ASTURIAS

Avda. Julián Clavería, 11. 33006 OVIEDO - Tfno. 985 276 136

FEDERACION DE ESPELEOLOGIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Avda. Julián Clavería, 11. Apdo. 540. 33006 OVIEDO - Tfno. 985 275 687

PATRONATO DEPORTIVO MUNICIPAL

Centro Municipal 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 Bolibar, s/n. Tfno. 985 181 756

TELEFONOS UTILES

Emergencias		112
Protección Civil		1006
Grupo de Rescate de La Morgal		985 771 777
Grupos de Socorro (GREIM)	Cangas de Onis	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 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 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.