



MONTAÑISMO · SENDERISMO

2022



gijón | Deporte



NORMAS

Para poder participar en alguna de las actividades, es imprescindible el compromiso de acatar las normas internas del Club y sus Estatutos, así como las que indiquen las personas encargadas de la actividad (tanto de su organización como de su desarrollo), las que procedan según las condiciones meteorológicas o cualquier otra circunstancia que se pueda dar durante la misma.

El RGCC se reserva el derecho de modificar o anular las actividades previstas, antes o durante las mismas según las necesidades organizativas o de seguridad de los asistentes. El participante en la actividad deberá leer las indicaciones que se le aportan, tanto por escrito como de forma verbal, ser consciente de su estado físico y psíquico y que su indumentaria sea la más adecuada para el desarrollo de la actividad presentada. Aceptar y cumplir las recomendaciones y decisiones que los guías tomen durante el transcurso de la excursión.

La no aceptación de estas indicaciones puede ocasionar ser rechazado y no admitido para realizar la actividad.

Al inscribirse por primera vez en una excursión de montaña, se les entregará un documento informativo sobre seguridad para su lectura y deberá firmar la declaración responsable del participante en actividades de montaña.

Aquellos que realicen otras actividades distintas de la programada por el RGCC, tanto al inicio como durante el transcurso de lo programado, deberán facilitar datos sobre el recorrido o variante que vayan a realizar, siendo responsables únicos de las posibles incidencias que se produzcan en su itinerario.

Para participar en las actividades es altamente recomendable estar federado (puede tramitar la licencia en el Club) o tener algún tipo de seguro que cubra los riesgos de la práctica del deporte de montaña.

Reglamento de Régimen Interno. Artículo 120.- Normativa de inscripción a excursiones.

1. Se efectuarán en horario de 8 a 22 horas de lunes a jueves en la Centralita del Club. Tanto en las salidas de senderismo como en las demás actividades las plazas son limitadas.
2. El importe de la actividad se debe abonar antes del cierre de la inscripción.
3. La Dirección determinará, en cada actividad, el número mínimo de plazas a cubrir en función de la viabilidad del evento.
4. Aquellas personas que hayan realizado el pago de la actividad pero no puedan disfrutar de ésta porque haya sido suspendida definitivamente, se les devolverá el importe íntegro.
5. Aquellas personas que estén inscritas en una actividad y que se den de baja por una causa justificada se les devolverá la totalidad del importe pagado.
6. Aquellas personas que estén inscritas en una actividad a la que finalmente no asistan, sin haber comunicado la baja, se les devolverá el importe pagado siempre que acrediten una causa justificada.
7. Aquellas personas inscritas que no se presenten a la hora prevista de empezar la actividad y no justifiquen posteriormente su ausencia, no tendrán derecho a ninguna devolución del importe abonado.
8. Si con la anulación, cancelación o cambio de la inscripción surgiera algún gasto de tramitación, este será abonado o descontado del importe de la devolución.
9. Para hacer efectivas dichas devoluciones será imprescindible la presentación del tiquet de la inscripción.

Protocolo COVID

1. Autocontrol: No acudir a la excursión si se encuentra en cuarentena, ha sido diagnosticado de Covid-19, presenta síntomas compatibles (fiebre, tos...) o ha tenido contacto con una persona sospechosa de padecer la enfermedad. Llama a tu médico y permanece en casa.
2. Durante la marcha, se deberá mantener la distancia de seguridad > a 2 metros. En situaciones donde la distancia no se pueda mantener el uso de mascarilla será obligatorio. En caso de viales estrechos, donde no sea posible mantener la distancia caminando en paralelo, se caminará en fila de a uno, respetando las distancias mínimas con el anterior y el siguiente de 2 metros.
3. Las instrucciones previas y/o durante la actividad por parte de los responsables se darán manteniendo la distancia.
4. Realizar las paradas de descanso en lugares amplios y mantener el orden en fuentes y/o establecimientos de restauración o comercio.
5. Fotos de grupo siempre con mascarilla.

Por último, desde el Real Grupo de Cultura Covadonga no queremos dejar de recomendar la calma y el buen juicio, seguir las recomendaciones higiénico-sanitarias, así como apelar a la responsabilidad individual para no acudir al centro en caso de encontrarse en situación de riesgo o bien si se presenta alguno de los síntomas propios del Covid-19.

RECUERDA: DI – MA – MA (Distanciamiento social, Uso de Mascarilla, Higienización de manos)

PROGRAMA DE EXCURSIONES. ENERO – JUNIO 2022

La realización completa de este programa queda a expensas de la normativa sanitaria y que las condiciones climatológicas imperantes permitan su normal desarrollo, de modo que si éstas fueran adversas tal vez se tenga que suspender alguna de las actividades o bien cambiar alguno de los itinerarios o de las fechas previstas. Cada una de las excursiones seguidamente descritas pudiera tener que ser alterada a criterio del guía, por causas meteorológicas o por razones de organización. El criterio del guía debe de prevalecer sobre el de los participantes.

MIDE (Método de Información De Excusiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

	Medio. Severidad del medio natural	1 El medio no está exento de riesgos 2 Hay más de un factor de riesgo 3 Hay varios factores de riesgo 4 Hay bastantes factores de riesgo 5 Hay muchos factores de riesgo	
	Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	1 Caminos y cruces bien definidos 2 Sendas o señalización que indica la continuidad 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
	Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	1 Marcha por superficie lisa 2 Marcha por caminos de hendidura 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares 4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio 5 Requiere pasos de escalada para la progresión	
	Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	1 Hasta 1 h de marcha efectiva 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva 5 Más de 10 h de marcha efectiva	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: www.euromide.info

MATERIAL NECESARIO:

- Mochila de 20-30 Litros y su cubre mochila impermeable. Una vez cargada la mochila con todo el material necesario, debería pesar entre 4-5 Kg como máximo.
- Ropa técnica de montaña:
 1. Pantalón largo de trekking. El pantalón corto de trekking es opcional pero siempre debemos tener uno largo en nuestra mochila.
 2. Primera capa: Camiseta técnicas de manga corta y/o larga. Son camisetas que secan rápidamente la humedad (evitar las de algodón).
 3. Segunda capa: Prenda de abrigo tipo forro polar o similar.
 4. Tercera capa: Chaqueta impermeable tipo Gore Tex o similar.
- Botas o zapatillas de montaña (recomendable usadas previamente).
- Crema solar y gorra para el sol.
- Gafas de sol: Filtro protección de 3 o 4.
- Linterna o linterna frontal.
- Guantes y gorro (finos).
- Botella o cantimplora de agua (de 1,5 litros como mínimo).
- Comida. La comida se realiza durante la ruta, cada persona llevará sus alimentos.

*Recomendable llevar toda la ropa y material dentro de la mochila metido en bolsas de plástico o estancas para evitar que se moje en caso de lluvia.

MATERIAL RECOMENDABLE:

- Bastones telescopicos de trekking.
- Polainas (para días o zonas de nieve o barro).
- Sales minerales para el agua (sobre todo para días de mucho calor).
- Crema protectora de labios.
- Ropa de recambio para cambiarnos al final de la actividad. (Esta ropa se puede dejar en el bus, no es necesario cargar con ella durante la ruta).

Enero:

Día 29: Circular Lugar de Abajo (La Foz de Morcín) – Picos Caneo y Llosorio

Pico Llosorio			
horario	3h 20'		3 severidad del medio natural
desnivel de subida	800 m		2 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	800 m		3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	0,0 Km		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Condiciones de invierno, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2022.

Febrero:

Día 5: Alto de La Tornería – Los Corros - La Embía - La Llosa Viango – La Muezca – La Pereda.

MIDE Alto de La Tornería – Llosa Viango – La Pereda			
horario	5 horas		2 severidad del medio natural
desnivel de subida	390 m.		3 orientación en el itinerario
desnivel de bajada	800 m.		2 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	9,9 km.		3 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 19: Caleao – Valle Xulio – Cabeza El Arco – Valdelaxerra – Caleao.

MIDE		Caleao – Cabeza El Arco – Caleao		
	horario	7 horas		2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	990 m.		2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	990 m.		3 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	15 km.		4 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular		

Marzo

Día 5: Campiellos – Collada Saús – El Huerbu – Peña Xamoca – Cordal de Trapa
– Collado Unqueru – Práu Ríu – Campiellos.

MIDE Campiellos – Peña Xamoca – Campiellos

horario	5 horas	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	790 m.	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	790 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13'7 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Día 19: Cueva Deboyu – Collada Incós – Peña la Conyonada – Monte Allande – Campo Caso.

MIDE Cueva Deboyu – La Conyonada – Campo Caso

horario	5 h 15'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	870 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	880 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 26: Primer tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: Oviedo (Capilla de Covadonga) – Molledo – Lamuño.

MIDE Ruta de Las Peregrinaciones: Oviedo – Lamuño

horario	6 horas	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	775 m.	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	765 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21,8 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Abril

Día 2: Puerto Ventana – Huertos del Diablo – Vega el Bustio – Reguero del Valle de la Foix – Bueida – Ricabo.

MIDE Puerto Ventana – Huertos del Diablo – Ricabo

horario	6 h 50'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	750 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.675 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,3 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 9: Ruta del Cares: Posada de Valdeón – Caín – Puente Poncebos.

MIDE Ruta del Cares: Posada de Valdeón - Poncebos

horario	6 horas	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	180 m.	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	890 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	21 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 23: Busdongo – La Carbona – Montes de Peñalaza – Valle de Valagares – San Martín de La Tercia.

MIDE Busdongo – Peñalaza – San Martín de La Tercia

horario	5 h 30'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	575 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	625 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Mayo:

Día 7: Lagos de Covadonga – Valle Resecu – Conjurao – Vega Aliseda – Vega La Llastria – El Tolleyu – Lagos de Covadonga.

MIDE Lagos de Covadonga – Pico Conjurao – Lagos

horario	6 h 30'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.080 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.080 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	13 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Días 14 y 15: XXVIII Marcha a Covadonga.

MIDE Marcha a Covadonga: Gijón – Cangas de Onís

horario	16 h 30'	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.650 m.	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.575 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	65 km.	5	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 28: Puerto La Cubilla – Casa Mieres – Vega de Candioches – Pico Cerredos – Alto Terreos – Refugio del Meicín – Tuiza.

MIDE Puerto de La Cubilla – Peña Cerreos – Tuiza

horario	4 h 30'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	560 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.040 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,3 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Junio:

Día 4: Pendones – Collado de Llagu – Peña Maciédomo – Foz del Congostín – Los Valliquinos – Pendones.



Pendones – Peña Maciédomo – Pendones

horario	7 horas	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.200 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.200 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,5 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Día 11: Travesía por la Sierra del Aramo: Angliru – Gamonal – Barriscal – Gamoniteiro.



Angliru – Gamonal – Barriscal – Gamoniteiro

horario	6 h 20'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.000 m.	4	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.040 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,5 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 25: Lagos de Covadonga – Belbín – Camplengo – Majada de Beresna – Cabezo Llerosos – Majada Ceribios – La Molina – Canales.



Lagos Covadonga – Cabezo Llerosos – Canales

horario	8 h 45'	3	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.270 m.	4	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.930 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18,3 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		