



MONTAÑA SENDERISMO

TEMPORADA 2022-2023



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 ticket de la inscripción.

PROTOCOLO COVID: Obligatorio uso de mascarilla en el medio de transporte

INFO SECCIÓN: Disponen de las últimas noticias y novedades [AQUI](#)

PROGRAMA DE EXCURSIONES. Septiembre 2022 – Junio 2023

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).

Septiembre

Día 10: Segundo tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: Lamuño – Cordal de Nava – Alto del Espinadal – Piloñeta – Les Praeres – La Focella – Puente Miera.

MIDE Lamuño – Piloñeta – Les Praeres – Puente Miera			
	horario	8 horas	2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	1.040 m.	2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.110 m.	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	26,9 km.	3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Día 17: 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	

Día 24: Puerto Ventana – Huertos del Diablo – Vega de Socellares – Ermita de Trobaniello – Bueida – Ricabo.

MIDE Puerto Ventana – Huertos del Diablo – Ricabo			
	horario	6 h 45'	3 severidad del medio natural
	desnivel de subida	630 m.	3 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.560 m.	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	23 km.	4 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Octubre

Día 8: Puente el Bayo – Rebollada – Collado Chagüeños – Sierra de La Serrantina – Alto La Pachagosa – Rebollada – Puente el Bayo.

MIDE Puente Bayo – Sierra La Serrantina – Pte. Bayo

horario	8 horas	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.400 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.400 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	18 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular		

Día 15: Collado de Cármenes – El Pinar – Campa El Toro – Pico Machacao o Fontún – Canal de Entrepenas – Fontún – Villamanín.

MIDE Collado Cármenes – Pico Machacao – Villamanín

horario	4 h 15'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	640 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	850 m.	4	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,6 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 22: Vegacerneja – Peña de Mura – Pico Pandial – Collada Lechugal – Ridéscaro – Los Cotorros.

MIDE Vegacerneja – Pico Pandial – Los Cotorros

horario	5 h 20'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	940 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	905 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	12,4 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Noviembre

Día 5: Lindes – El Argañal – El Colláu – Foix Grande – Peña Arpín – Lindes.

MIDE Lindes – Foix Grande – Peña Arpín - Lindes				
	horario	5 h 30'		2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	930 m.		3 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	930 m.		3 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	11'5 km.		3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Ida y vuelta		

Día 12: Pelúgano – Canal de Las Cuevas – Ojo de Buey – Peña Mea – Canal de Las Cuevas – Pelúgano.

MIDE Pelúgano – Ojo de Buey – Peña Mea – Pelúgano				
	horario	5 h 45'		3 severidad del medio natural
	desnivel de subida	1.020 m.		3 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.020 m.		2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	12 km.		3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Ida y vuelta		

Día 26: Ruta circular por los faros y baterías de Santoña: Playa de Berria – Punta del Águila – Punta del Caballo – La Merana – Fuerte de San Martín – Playa de Berria.

MIDE Playa de Berria – Faro del Caballo – Pl. de Berria				
	horario	4 h 30'		2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	750 m.		1 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	750 m.		2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	11,7 km.		3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular		

Diciembre:

Día 3: Tercer tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: Puente Miera – Fresnú – El Moru – Collada Llamosa – Ermita de San Lorenzo – L’Omedal – Espinaredo.

MIDE Puente Miera – Collada Llamosa – Espinaredo			
	horario	3 h 30'	1 severidad del medio natural
	desnivel de subida	600 m.	2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	630 m.	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	9,5 km.	3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Día 17: Belén de cumbres: Carricedo – El Putril – Braña Extremera – Pico Montoto – Cezana – Belmonte.

MIDE Carricedo – Pico Montoto – Cezana – Belmonte			
	horario	2 h 55'	1 severidad del medio natural
	desnivel de subida	250 m.	1 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	700 m.	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	7,5 km.	2 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular	

Enero:

Día 14: Senda costera: Castello – Playa Castello – Playa de Cambaredo – Playa de Permenande – Viavélez – Punta de La Atalaya – Playa de Porcía – El Franco.

MIDE Castello – Viavélez – Playa de Porcía – El Franco			
⌚ horario	3 h 45'	⚠ 1	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	350 m.	🧭 1	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	375 m.	🥾 2	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	13,1 km.	体力 3	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 21: La Collada – Ermita de La Magdalena – Monsacro – Ermita de Santiago – Los Llanos – Otura – La Collada.

MIDE La Collada – Monsacro – Los Llanos – La Collada			
⌚ horario	4 h 20'	⚠ 2	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	875 m.	🧭 2	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	875 m.	🥾 3	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	9,7 km.	体力 3	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Circular		

Día 28: Cuarto tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: Espinaredo – Cerro Sopiedra – Collado de Pendedor – Sierra de Pesquerín – La Matosa – La Vega.

MIDE Espinaredo – Collado de Pendedor – La Vega			
⌚ horario	5 h 50'	⚠ 2	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	1.020 m.	🧭 2	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	1.055 m.	🥾 2	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	14,5 km.	体力 3	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Febrero:

Día 11: Roza – Trescueto – Gamonal – Pica del Tiro – Majada de La Canal – Invernales de Los Cabezos – Suarias – Panes.

MIDE Roza – Trescueto – Gamonal – Suarias – Panes			
	horario	6 h 45'	2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	850 m.	3 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.250 m.	3 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	19 km.	4 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Día 18: Gradura – Ermita de Santa Ana – Caduru – Fondón de Pandiella – Lago de Peña Castro – Peña Gradura – Fabar – Las Ventas.

MIDE Gradura – Peña Gradura – Fabar – La Ventas			
	horario	5 h 40'	2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	800 m.	3 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.170 m.	3 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	13 km.	3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Día 25: Quinto tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: La Vega – Villarcazu – Collado La Llama – Sierra de Bodes – Llames de Parres – Romillo – Cangas de Onís.

MIDE La Vega – Llames de Parres – Cangas de Onís			
	horario	5 h 50'	1 severidad del medio natural
	desnivel de subida	835 m.	2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	980 m.	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	17.9 km.	3 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía	

Marzo:

Día 4-5: **Curso de iniciación a la actividad de montaña**: Equipo y material básico, preparación y diseño de itinerarios, técnicas de desplazamiento y progresión según el tipo de terreno y conocimiento y prevención de riesgos en montaña.

Primer día: Sesión teórica en las instalaciones del RGCC (unas 3 horas).

Segundo día: Salida práctica en lugar a determinar.

Día 18: El Mazucu – Reburdiallu – Peña Blanca – Braña de Asiego – Llanu Molín – Carreña

MIDE El Mazucu – Reburdiallu – Peña Blanca – Carreña			
⌚ horario	6 h 15'	⚠ 2	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	880 m.	🚧 3	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	1.040 m.	⚡ 3	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	12 km.	🛎 4	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 25: Sexto tramo de la Ruta de las Peregrinaciones: Cangas de Onís – Colado del Becerro – Següenco – Niajuentes – Sulapeña – Monte Estelero – Covadonga

MIDE Cangas de Onís – Següenco – Covadonga			
⌚ horario	5 h 20'	⚠ 1	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	820 m.	🚧 2	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	625 m.	⚡ 2	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	14,5 km.	🛎 3	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Abril:

Día 1: Ruta del Cares: Posada de Valdeón – Caín – Puente Poncebos.

MIDE Ruta del Cares: Posada de Valdeón - Poncebos			
⌚ horario	6 h 15'	⚠ 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.	体力 4	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 15: Orlé – Conforcos – Collado Capiella – Pico La Senda – Collaín del Neru Vega Llanos – Bezanes.

MIDE Orlé – Conforcos – Pico La Senda – Bezanes			
⌚ horario	6 h 50'	⚠ 3	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	1.135 m.	🧭 3	orientación en el itinerario
▼ desnivel de bajada	1.130 m.	🥾 3	dificultad en el desplazamiento
▬ distancia horizontal	13,6 km.	体力 4	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 22-23: **Curso de orientación en montaña:** Nociones básicas para progresar por un terreno de Montaña: lectura de mapa, manejo de la brújula, introducción al GPS.

Primer día: Sesión teórica en las instalaciones del RGCC (unas 4 horas).

Segundo día: Salida práctica a la Sierra del Aramo.

Mayo:

Día 6: Puente de Wamba – Collado Acebal – Pico Cascayón – Lago Ubales – Roxecu – Foz de Los Arrudos – Caleao.

MIDE Pte. Wamba – Pico Cascayón – Arrudos – Caleao			
⌚ horario	7 h 15'	⚠ 3	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	690 m.	🚧 3	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	1.450 m.	🚶 3	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	20,3 km.	体力 4	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 20 -21: XXIX Marcha a Covadonga (Pendiente asignación fecha)

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.	体力 5	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Travesía		

Día 27: Inguanzo – Sedo del Hombre Muerto – Valle de la Grandiella – Majada de las Ternás – Collado de Sanllago – Cuetón – Majada de Ostandi – Majada de Dubriello – Inguanzo.

MIDE Inguanzo – Cuetón – Dubriello – Inguanzo			
⌚ horario	8 h 30'	⚠ 3	severidad del medio natural
▲ desnivel de subida	1.585 m.	🚧 3	orientación en el itinerario
▲ desnivel de bajada	1.585 m.	🚶 3	dificultad en el desplazamiento
➡ distancia horizontal	15,8 km.	体力 4	cantidad de esfuerzo necesario
➡ tipo de recorrido	Circular		

Junio:

Día 3: La Farrapona – Lago de La Cueva – Lago Cerveriz – Pico Albos – Lago de Valle – El Auteiru – Valle de Lago – Coto.

MIDE La Farrapona –Picos Albos –Lago de Valle –Coto				
⌚ horario	7 h 10'	⚠ 2	severidad del medio natural	
▲ desnivel de subida	875 m.	⚠ 3	orientación en el itinerario	
▲ desnivel de bajada	1.670 m.	⚠ 3	dificultad en el desplazamiento	
➡ distancia horizontal	20,3 km.	⚠ 4	cantidad de esfuerzo necesario	
C tipo de recorrido	Travesía			

Día 17: Puente de Wamba – Peña el Viento – Majada de Valdevezón – Collado Puerco – Vega de Pociellu – La Ablanosa – Tarna.

MIDE Pte. Wamba – Peña del Viento – Pociellu – Tarna				
⌚ horario	7 h 15'	⚠ 3	severidad del medio natural	
▲ desnivel de subida	1.060 m.	⚠ 3	orientación en el itinerario	
▲ desnivel de bajada	1.575 m.	⚠ 3	dificultad en el desplazamiento	
➡ distancia horizontal	17,7 km.	⚠ 4	cantidad de esfuerzo necesario	
C tipo de recorrido	Travesía			

Día 24: Lago de Covadonga – Las Bobias – El Jito – Vega de Ario – Pico Jultayu – Las Bobias – Lagos de Covadonga.

MIDE Lagos Covadonga – Jultayu – Lagos Covadonga				
⌚ horario	7 h 30'	⚠ 3	severidad del medio natural	
▲ desnivel de subida	1.240 m.	⚠ 3	orientación en el itinerario	
▲ desnivel de bajada	1.240 m.	⚠ 3	dificultad en el desplazamiento	
➡ distancia horizontal	18,6 km.	⚠ 4	cantidad de esfuerzo necesario	
C tipo de recorrido	Ida y vuelta			



Real Grupo de Cultura Covadonga
Avda. Jesús Revuelta Diego, 2
33204 Gijón
Fax 985366110
www.rgcc.es
montania@rgcc.es