

MONTAÑA SENDERISMO

TEMPORADA 2022 - 2023



+ INFORMACIÓN:

www.rgcc.es



Gijón

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.

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

PROGRAMA DE EXCURSIONES. Septiembre 2023 – Junio 2024

La realización completa de este programa queda a expensas de 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 Excursiones)

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 herradura 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 telescópicos 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 23: Yernes – La Collada – Miradoriu – Collado Fancuaya – Pico La Loral – Collada de la Cadavina – Pico Taraniello – Brañas de Senra – Cueva Llagón – Yernes.

MIDE Yernes – Pico La Loral – Pico Taraniello – Yernes			
 horario	5 horas	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	800 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	800 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 30: Valverde de Curueño – Los Estelos – Collado de Valverde – La Campona - Pico Bodón –Llamazares.

MIDE Valverde de Curueño – Pico Bodón – Llamazares			
 horario	5 horas	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	850 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	860 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	7,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Octubre

Día 7: Collada Moandi – Fontecha – Collado Berroña - Mota Cetín – Fontecha – Cruz de Caminos – Llerandi – Alto El Caleru.

MIDE		Collada Moandi – Mota Cetín – Llerandi	
 horario	4 h 45´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	580 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	740 m.	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	10 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 21: Puerto de Aralla –Loma Sextilla –Collado de La Miserina –Cerro Pedroso –Carda de Los Pozos –Geras.

MIDE		Puerto de Aralla – Cerro Pedroso – Geras	
 horario	4 h 15´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	400 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	800 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	9 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 28: Orle – Argayos – Piedrafita – Collado Boqueriza - Peña Crespa – Collado Cabreras – El Magáu – Cañandi – El Campón – Orle.

MIDE Orle – Collado Boqueriza – Peña Crespa – Orle

	horario	6 h 15´		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	12,5 km.		4	cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular			

Noviembre

Día 4: Genestoso – Vega el Recuélabre – Chao de Los Bueyes – Collado Tres Lagunas – Brañas de Corros – Genestoso.

MIDE Genestoso – Chao de Los Bueyes – Genestoso			
 horario	4 h 50´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	840 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	840 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	9 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 11: Alto Aristébano – Sierra de Estoupo – Pico Couzrago – Capiella Martin – Busecu – Puente Freisno – Rebollares – Belén.

MIDE Aristébano – Estoupo – Capiella Martin – Belén			
 horario	5 h 40´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	860 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.020 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12,6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 25: Primera etapa del Camino Lebaniego: San Vicente de La Barquera – La Acebosa – Estrada – Serdio – Hortigal – Muñorrodero – Cabanzón.

MIDE Camino Lebaniego: San Vicente – Cabanzón			
 horario	5 h 45´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	640 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	510 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	21,8 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Diciembre:

Día 2: Senda costera: El Franco – Playa de Porcía – Tapia de Casariego – Las Nogueiras – Santa Gadea – Playa de Penarronda – San Román.

MIDE Senda Costera: El Franco – Tapia – San Román			
 horario	4 h 50´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	235 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	245 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	21,1 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 16: Belén de cumbres: Collada Moandi – Collado Tras de Sierro – Collado Medandi – Bosque Foyosina – Collado Espinu – Pico Cunio – Laguna de Maeda – Ambingue – Sellaño.

MIDE Collada Moandi – Pico Cunio – Sellaño			
 horario	5 h 10´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	710 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.140 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	11,6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Enero:

Día 13: Segunda etapa del Camino Lebaniego: Cabanzón – Cades – Sobrelapeña – Burio – Lafuente – Collada de Hoz – Cicera.

MIDE Camino Lebaniego: Cabanzón – Cades – Cicera			
 horario	5 h 50´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	765 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	420 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	19,4 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 20: Triongo – Fuentes – Peña Llana – Cuetu la Jorcada – Pico el Hombrón – Colladiella – Corona Castiellu – La Uña – Toraño – Puente Toraño.

MIDE Triongo – Corona Castiellu – Puente Toraño			
 horario	5 h 15´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	775 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	765 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	11,6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 27: Alto la Llama – Majada Espineros – Pico Miruenu – Collado Beluenzu – Majada del Bustacu – Mirador del Fito.

MIDE Alto la Llama – Pico Miruenu – Mirador del Fito			
 horario	5 h 45´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	925 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	765 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	13,6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Febrero:

Día 3: Tercera etapa del Camino Lebaniego: Cicera – Invernales de Lebeña – El Valle – Lebeña – Allende – Cabañes.

MIDE Camino Lebaniego: Cicera – Lebeña – Cabañes			
 horario	5 h 10´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	900 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	840 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	11,7 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 17: Puertos de Maravio – Pico Caldoveiro – Pico Fuexu Grande – Forcaos Viechos – Collada de La Cadavina – Villuarri – Villabre.

MIDE Puertos de Maravio – Pico Caldoveiro – Villabre			
 horario	5 h 45´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	770 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.135 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12.6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 24: Senda costera: San Román – Punta de La Cruz – Figueras – Punta los Carbayús – Linera – El Esquilo – Castropol – Vilavedelle – Vegadeo.

MIDE S. Costera: San Román – Castropol – Vegadeo			
 horario	5 h 40´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	400 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	420 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	23,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Marzo:

Día 2: Cuarta etapa del Camino Lebaniego: Cabañes – Penduso – Pendes – Tama – Aliezo – Ojedo – Potes – Monasterio de Santo Toribio.

MIDE Camino Lebaniego: Cabañes – Santo Toribio			
 horario	3 h 45'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	385 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	440 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12,4 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 16 y 17: 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 4 horas).

Segundo día: Salida practica en lugar a determinar.

Día 23: Hoces del Esva: El Sucu – Bustiello de Ayones – Hoces del Esva – Ese – Caeras – Aguazones – La Vachina – Adráu – Paredes.

MIDE El Sucu – Hoces del Esva – Caeras – Paredes			
 horario	5 h 15'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	775 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	785 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	14,3 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Abril:

Día 6: Ruta del Cares: Posada de Valdeón – Mirador del Tombo – Ermita de Corona –Caín
– Puente de Los Rebecos – Puente – Puente de Bolín – Los Collaos – Poncebos.

MIDE Ruta del Cares: Posada de Valdeón – Poncebos			
 horario	6 h 15´	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	200 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	910 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	20 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 13: Ciguera – Las Traveseras – Pico Llerenes – Los Colladrines – Las Peñeras – Pico

MIDE Ciguera – Pico Llerenes – Pico Castaño – Ciguera			
 horario	5 h 30´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	975 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	975 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	9,6 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Castaño – Volelampo – Ciguera.

Día 20-21: 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 practica a la Sierra del Aramo.

Día 27: Soto de Caso – Llin de La Gobia – Majada de La Cabriterera – Pico de Brañapiñueli – Collada Atambos – Infiesta – La Encrucijada.

MIDE Soto Caso – Pico Brañapiñueli – La Encrucijada			
 horario	7 h 20´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.170 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.200 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	16,3 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 28. Salida /actividad Montañismo inclusivo y adaptado (MIA) en familia.

Marcha familiar dirigida por nuestra sección de montaña y nuestros técnicos del departamento de diversidad funcional y escuela de educación física con el objetivo de fomentar la inclusión en actividades de senderismo y disfrutar de esta experiencia.

Mayo:

Día 4: Tielve – Invernales de Vierru – Peña Maín – Majada Soterraña – Collado Cuaceya – Invernales de Cabao – Curvona de Sotres.

MIDE			Tielve – Peña Main – Curvona de Sotres		
	horario	5 h 45'		3	severidad del medio natural
	desnivel de subida	1.055 m.		3	orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	785 m.		3	dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	10,6 km.		3	cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía			

Día 18–19: XXX 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.		5	cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Travesía			

Día 25: Aniezo – Los Portillos – Ermita de Nuestra Señora de La Luz – Peña Sagra – Cerra Mojón – La Jacera – Collada de Perejita – Aniezo.

MIDE			Aniezo – Peña Sagra – Aniezo		
	horario	7 h 50'		2	severidad del medio natural
	desnivel de subida	1.390 m.		2	orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	1.390 m.		2	dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	15 km.		4	cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular			

Junio:

Día 1: Pendones – La Llana Fresnu – Collado de Llagu – Peña Maciédome – Recuencu – Foz del Congostín – Los Valliquinos – Pendones.

MIDE				Pendones – Peña Maciédome – 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 15: Puente de Wamba – La Rapaína – Rapaona – Pico el Páramo – Los Abedulosos – Pico La Bardera – Moneo – Pico Remelende – Puerto de Tarna.

MIDE Puente Wamba – La Rapaína – Puerto de Tarna			
 horario	7 h 45´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.215 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.170 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	16,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 22: Curvona de Sotres – Vegas del Toro – Valle de Las Moñetas – Lago de las Moñetas – Horcada de Los Grajos – El Escamellao – Valle de Áliva – Vegas del Toro – Curvona de Sotres.

MIDE				Curvona de Sotres – El Escamellao – Curvona			
	horario	7 h 30´		3	severidad del medio natural		
	desnivel de subida	1.215 m.		3	orientación en el itinerario		
	desnivel de bajada	1.215 m.		4	dificultad en el desplazamiento		
	distancia horizontal	14,5 km.		4	cantidad de esfuerzo necesario		
	tipo de recorrido	Circular					



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