

UNA OLIMPIADA PERMANENTE

# MONTAÑA SENDERISMO

2024 / 2025



REAL GRUPO  
de CULTURA  
COVADONGA







Gijón 

## PROGRAMA DE EXCURSIONES. Septiembre 2024 –Junio 2025

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.

 <b>Medio.</b> Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"><li>1 El medio no está exento de riesgos</li><li>2 Hay más de un factor de riesgo</li><li>3 Hay varios factores de riesgo</li><li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li><li>5 Hay muchos factores de riesgo</li></ol>	
 <b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Caminos y cruces bien definidos</li><li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li><li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li><li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li><li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li></ol>	
 <b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Marcha por superficie lisa</li><li>2 Marcha por caminos de herradura</li><li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li><li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li><li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li></ol>	
 <b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li><li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li><li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li><li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li><li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li></ol>	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](http://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 21: Bandujo – La Malata – Pico Tórzanu – Pico Peláu – Pico el Oubiu – Bandujo – Senda el Oso.

<b>MIDE</b> Bandujo – Pico el Oubiu – Bandujo – Senda el Oso			
 horario	<b>7 horas</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.080 m.</b>	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.430 m.</b>	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>17,7 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

Día 28: Soto de Sajambre – Collada de Beza – Canto Cabronero – Peñas de Cebolleda – Peña Beza – Colado Llano – Canal de Misa – Soto de Sajambre

<b>MIDE</b> Soto Sajambre – Canto Cabronero – Soto Sajambre			
 horario	<b>7 h 15'</b>	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.300 m.</b>	 4	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.300 m.</b>	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>14,5 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

# Octubre

**Día 5:** San Cristóbal – El Pandiechu – Pico de Vio – Pico Grande – Sierra de Pedrorio – Moutas – El Potril – Larmitán – La Peña – San Pedro.

<b>MIDE</b> San Cristóbal – Sierra de Pedrorio – San Pedro			
horario	<b>6 h 30'</b>	<b>2</b>	severidad del medio natural
desnivel de subida	<b>1.110 m.</b>	<b>2</b>	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	<b>1.080 m.</b>	<b>2</b>	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	<b>17,3 km.</b>	<b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

**Día 19:** Puerto de Leitariegos – Laguna el Puerto – Cueto Arbás – Collado de La Bobia – Collado de Laguna Seca – Laguna Seca – Corros – Trascastro.

<b>MIDE</b> Pto Leitariegos – Cueto Arbás – Corros – Trascastro			
horario	<b>6 h 30'</b>	<b>2</b>	severidad del medio natural
desnivel de subida	<b>840 m.</b>	<b>3</b>	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	<b>1.500 m.</b>	<b>3</b>	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	<b>14,5 km.</b>	<b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

**Día 26:** Primera etapa del Camino de San Salvador: León – Carbajal de la Legua – Cabanillas – La Seca de Alba – Cascantes de Alba – La Robla.

<b>MIDE</b> 1ª etapa Ruta de San Salvador: León – La Robla			
horario	<b>6 h 15'</b>	<b>1</b>	severidad del medio natural
desnivel de subida	<b>515 m.</b>	<b>2</b>	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	<b>390 m.</b>	<b>1</b>	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	<b>26,5 km.</b>	<b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

# Noviembre

**Día 2:** Visita guiada a las huellas de dinosaurios en la costa asturiana y posterior visita al MUJA (Museo del Jurásico de Asturias)

<b>MIDE</b>		Visita huellas de dinosaurios y Museo Jurásico	
horario		1	severidad del medio natural
desnivel de subida		1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada		2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal		1	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido			










**Día 9:** Puerto de Tarna – Pico Abedular – Peña Montobiu – Collá Texediellu – Pico Pareu – Peña Lloricu – Peña Grayal – Pico Mosquito – Las Zorras – Tarna.

<b>MIDE</b>		Pto. de Tarna – Pico Abedular – Pico Pareu – Tarna	
horario	5 h 15'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	660 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1150 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	11,5 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

**Día 16:** La Preda – Alto de Degollá – Peñas Miro el Touro – Sierra de Tineo – Alto la Parafita – Pico Chamazal – Brañugas – La Venta Quilinu – Tineo.










<b>MIDE</b>		La Preda – Sierra de Tineo – Tineo	
horario	4 h 30'	1	severidad del medio natural
desnivel de subida	530 m.	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	520 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	15,5 km.	3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

**Día 23:** Segunda etapa del Camino de San Salvador: La Robla – Pola de Gordón – Buiza – Collado de Sanatón – San Martín de la Tercia – Pobladura de la Tercia.

<b>MIDE</b> 2ª etapa Ruta San Salvador: La Robla – Pobladura			
 horario	<b>6 horas</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>775 m.</b>	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>500 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>23,2 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

# Diciembre:










Día 14: Belén de cumbres: Fontouria – Sierra de Concilleiros – Eta. De San Antonio de Concilleiros – Pico Pomar – Brañaverniza – Balsera – Trevías.

<b>MIDE</b> Belén cumbres: Fontouria – Pico Pomar – Trevías			
 horario	<b>3 h 40'</b>	 <b>1</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>460 m.</b>	 <b>2</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>570 m.</b>	 <b>2</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>12,1 km.</b>	 <b>3</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		








# Enero:










**Día 11:** Tercera etapa del Camino de San Salvador: Pobladura de la Tercia – Cruz de San Salvador – Collada del Coito – Arbás del Puerto – Puerto de Pajares – Pajares.

<b>MIDE</b> 3ª etapa Ruta San Salvador: Pobladura – Pajares			
 horario	5 h 10'	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	690 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	930 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	14,1 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

**Día 18:** Senda costera: Playa de la Espasa – Punta de La Atalaya – Arenal de Morís – Punta Arrobadado – Playa de Vega – La Tejera – Tereñes – Ribadesella.










<b>MIDE</b> Senda Costera: Playa de la Espasa – Ribadesella			
 horario	4 h 45'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	650 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	650 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15,0 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

**Día 25:** La Obra – Peña la Xunca – Peña el Porrón – Peñas Las Coronas – Los Gavilanes – Collía.










<b>MIDE</b> La Obra – El Porrón – Peñas Las Coronas – Collía			
 horario	4 h 15'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	700 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	670 m.	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	7,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

## Febrero:










**Día 8:** Cuarta etapa del Camino de San Salvador: Pajares – San Miguel – Llanos de Somerón – Fresneo – Campomanes – Santa Cristina de Lena – La Cobertoria – Pola de Lena – Les Colomines.

<b>MIDE</b> 4ª etapa Ruta San Salvador: Pajares – Colomines			
 horario	<b>7 h 55'</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>620 m.</b>	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.360 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>29,9 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

**Día 15:** Área Recreativa Buyera – Foz de Pícaros – Serandi – Sierra de Serandi – Collado de Canal – Pico Cotachai – La Rebollada – Desfiladero de las Xanas – Villanueva.










<b>MIDE</b> Buyera – Sierra de Serandi – Desfiladero Las Xanas			
 horario	<b>6 h 30'</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.150 m.</b>	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.150 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>14,5 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

**Día 22:** Sierra de Begega: Collado del Muro – La Rozada – Collado Cimeiru – Pico Caunedo – Peña el Urru – Collado las Bobias – Pico de Gameo – Villaverde.







<b>MIDE</b>		Sierra de Begega: Collado del Muro – Villaverde	
 horario	<b>4 h 40´</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>720 m.</b>	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>790 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>12,5 km.</b>	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

## Marzo:










**Día 8:** Quinta etapa del Camino de San Salvador: Les Colomines – Ujo – Mieres – Rebollada – El Padrún – Olloniego – El Portalgo – La Manjoya – Oviedo.

<b>MIDE</b>		5ª etapa Ruta San Salvador: Colomines – Oviedo	
 horario	<b>6 h 30´</b>	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>670 m.</b>	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>700 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>25,5 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		










**Día 15:** Santianes – El Molín de Arriba – Collado de Fontaninas – Pandás – Pico Bacia – Alto Teyadera – Cueva del Tenganón – Peme – Santianes.

<b>MIDE</b>		Santianes – Alto Teyadera – Santianes	
 horario	<b>6 h 30´</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.075 m.</b>	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.075 m.</b>	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>14,3 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

**Día 22:** Aballe – Deu – Sierra de Faces – La Colladiella – Canto de Trebandi – Canto el Espino – Collado de Trebandi – Pico Caxigos – Collaú Les Espineros – Aballe.

<b>MIDE</b>		Aballe – Sierra de Faces – Pico Caxigos – Aballe	
 horario	<b>7 horas</b>	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.225 m.</b>	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.225 m.</b>	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>16,5 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

**Día 29:** Ruta del Cares: Posada de Valdeón – Mirador del Tombo – Ermita de Corona – Caín – Puente de Los Rebecos – Puente – Puente de Bolín – Los Collaos – Poncebos.

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












## Abril:

**Día 5–6: 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 12:** Cabornera – Hoz del Calero – Puerto de Fonfrea - Pico Bustillo – Collado de La Muela - Amargones – Pico de Feliciano – Foz de Meleros – Geras.










<b>MIDE</b> Cabornera – Amargones – Pico Feliciano – Geras			
 horario	<b>6 h 50'</b>	 <b>2</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.175 m.</b>	 <b>3</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.090 m.</b>	 <b>3</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>16,5 km.</b>	 <b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

**Día 26:** Casasuertes - Collado de la Cruz – La Panda - Calar de Corcadas – Sestil de Majadavieja – Valle de Vallorza - Portilla de la Reina.










<b>MIDE</b> Casasuertes – Pico Corcadas – Portilla de La Reina			
 horario	<b>5 h 45'</b>	 <b>2</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>885 m.</b>	 <b>3</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>890 m.</b>	 <b>3</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>13,5 km.</b>	 <b>3</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

## Mayo:




Día 3: Lagos de Covadonga – Refugio de Vegarredonda – Mirador de Ordiales – Pico Cotalba – Refugio de Vegarredonda – Lagos de Covadonga.

<b>MIDE</b> Lagos – Mirador Ordiales – Pico Cotalba – Lagos			
 horario	7 h 50´	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.250 m.	 4	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.250 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	21,0 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Ida y vuelta		










Día 10–11: XXXI Marcha a Covadonga (Pendiente de asignación de fecha)

<b>MIDE</b> XXXI 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 24: La Farrapona – Lago de La Cueva – Lago Cerveriz – Pico Albos – Lago de Valle – El Auteiru – Valle de Lago – Coto.










<b>MIDE</b> 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
 tipo de recorrido	Travesía		

**Día 31:** Jitu Escarandi – Casetón de Andara – Collada de Trasmancondú – Pico Samelar – Collado de San Carlos – Pico del Sagrado Corazón – Alto del Hoyo Oscuro – Casetón de Andara – Canal de las Vacas – Jitu Escarandi.










<b>MIDE</b> Jito de Escarandi - Pico Samelar - Jito de Escarandi			
 horario	<b>7 horas</b>	 <b>3</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.150 m.</b>	 <b>3</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.150 m.</b>	 <b>3</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>15,0 km.</b>	 <b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Travesía</b>		

## Junio:

**Día 7:** Tuiza de Arriba – Refugio del Meicín – Forqueta del Portillín – Joyos de Palacio – Canalón del Buey – Fontán Sur – Fontán Norte – Forqueta del Portillín – Tuiza de Arriba.










<b>MIDE</b>		Tuiza – Picos de Los Fontanes – Tuiza	
 horario	<b>7 horas</b>	 <b>3</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.250 m.</b>	 <b>4</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.250 m.</b>	 <b>4</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>10 km.</b>	 <b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Ida y vuelta</b>		

**Día 14:** Curvona de Sotres – Vegas del Toro – Canal de Fresnedal – Collado Camburero – Peña Castil – Majada de Las Moñas – Collado de Pandébano – Invernales del Texu – Curvona de Sotres.










<b>MIDE</b>		Curvona – Peña Castil – Pandébano – Curvona	
 horario	<b>9 horas</b>	 <b>4</b>	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.650 m.</b>	 <b>4</b>	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.650 m.</b>	 <b>4</b>	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>15,5 km.</b>	 <b>4</b>	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

Día 21–22: Fin de Semana en la Montaña Palentina.

**Sábado 21:** Vidrieros – Arroyo de Cabriles – Callejo Grande - Curavacas – Pico Pando – Mollerente - Vidrieros.

<b>MIDE</b>		Vidrieros – Curavacas – Vidrieros	
 horario	<b>7 h 45´</b>	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.350 m.</b>	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.350 m.</b>	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>14,0 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		

**Donmingo 22:** Parking de Pinollano – Arista Este – Peña Espigüete – Cascada Mazobre – Camino de los Chozos – Parking de Pinollano.

<b>MIDE</b>		Cardaño de Abajo – Espigüete – Cardaño de Abajo	
 horario	<b>6 h 35´</b>	 4	severidad del medio natural
 desnivel de subida	<b>1.150 m.</b>	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	<b>1.150 m.</b>	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	<b>10,5 km.</b>	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	<b>Circular</b>		





Real Grupo de Cultura Covadonga  
Avda. Jesús Revuelta Diego, 2  
33204 Gijón  
Fax 985366110  
[www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)  
[montania@rgcc.es](mailto:montania@rgcc.es)