

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.

 Medio. Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none">1 El medio no está exento de riesgos2 Hay más de un factor de riesgo3 Hay varios factores de riesgo4 Hay bastantes factores de riesgo5 Hay muchos factores de riesgo	
 Itinerario. Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none">1 Caminos y cruces bien definidos2 Sendas o señalización que indica la continuidad3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear	
 Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none">1 Marcha por superficie lisa2 Marcha por caminos de herradura3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio5 Requiere pasos de escalada para la progresión	
 Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none">1 Hasta 1 h de marcha efectiva2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva5 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 21: Bandujo – La Malata – Pico Tórzanu – Pico Peláu – Pico el Oubiu – Bandujo – Senda el Oso.

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

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

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

Octubre

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

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

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

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

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

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

Noviembre

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

MIDE		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.

MIDE		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.

MIDE		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.

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

Diciembre:

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

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

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.

MIDE 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.

MIDE 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.

MIDE 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.

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

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

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

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

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

Marzo:

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

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

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

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

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

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

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.

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		

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.

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

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

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

Mayo:

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

MIDE 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)

MIDE 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.

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
 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.

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

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.

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

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.

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

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

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

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

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

MIDE		Cardaño de Abajo – Espigüete – Cardaño de Abajo	
 horario	6 h 35'	 4	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.150 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.150 m.	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	10,5 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