

**UNA
OLIMPIADA
PERMANENTE**



2025/2026

MONTAÑA SENDERISMO

REAL GRUPO
de CULTURA
COVADONGA



Gijón 

PROGRAMA DE EXCURSIONES. Septiembre 2025 – Junio 2026

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 20: Tarna – La Campona – Cascada del Tabayón del Mongayo – Cueto Negro – Collado La Rasa – Vega de Pociello – Bosque Fabucado – Tarna.

MIDE Tarna -Tabayón del Mongayo - Vega Pociello -Tarna			
 horario	7 horas	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.120 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.120 m.	 4	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 27: Aciera – El Llano – Pirueño – Canal de La Chera – Pico Montegu – Cueto la Mar – La Forcá – Collado de La Forcá – Collada de Aciera – Villamexín – Proaza.

MIDE Aciera - Pirueño - Cueto la Mar - La Forcá - Proaza			
 horario	5 h 45'	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	880 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.110 m.	 5	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	11,2 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Octubre

Día 4: Belmonte de Miranda – Courías de Baxu – Corias De Arriba – Monte Faedo – Las Cruces – Pico Matacaleao – El Castiechu – Pico Cervera – Collado de Llaurienzo – Belmonte de Miranda.

MIDE Belmonte de Miranda – Pico Matacaleao – Belmonte			
 horario	6 h 50'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.180 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.180 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	17,1 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 18: Cuevas – Collá de Cellero – Collá de Navaloz – Collado de La Piornosa – Pico Coriscao – Peña La Tabierna – Pico La Muezca – Collado La Muezca – Felechosa.

MIDE Cuevas - La Tabierna - Pico La Muezca - Felechosa			
 horario	7 horas	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.150 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.250 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	16,1 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 25: Cubillas de Arbás – La Mauliega – Pico de La Brazosa – Alto de Los Hoyos – Collada Ferreras – Peña Barragana – Collada Ferreras – Cubillas de Arbás.

MIDE Cubillas de Arbás - Pico La Brazosa - Cubillas Arbas

 horario	5 h 30´	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	940 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	940 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	9 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Noviembre

Día 8: Primera etapa del Camino de Santiago Primitivo: Oviedo – Lloriana – Escamplero – Valsera – Premoño – Peñaflor – Grado. (*)

MIDE Primera etapa del Camino Primitivo: Oviedo - Grado			
 horario	6 h 40'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	660 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	820 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	25,8 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 15: Collado de Igena – Collada Felguerina – Joyadongo – Mofrechu – Collado de Escapa – Cantu Arriundu – Bosque de Santianes – Santianes.

MIDE Cdo. de Igena - Joyadongo - Mofrechu - Santianes			
 horario	5 h 30'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	780 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1200 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	11 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 29: Gamones – Ermita de la Trapa – Pico Los Monteiros – Ermita del Carballín – El Castro – Carcéu – Gamones – Fondavilla – Trevías.

MIDE Gamones – Pico Los Monteiros – Carcéu – Trevías			
 horario	5 h 15'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	660 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	740 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Diciembre:

Día 13: Segunda etapa del Camino de Santiago Primitivo: Grado – El Cascayal – El Freisnu
– Doriga – Cornellana – Villazón – Casazorrina – Salas. (*)

MIDE Segunda etapa del Camino Primitivo: Grado – Salas			
 horario	5 h 50'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	670 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	500 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	22,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 20: Belén de cumbres: Chaguazos – Ermita de El Baradal – Sierra de La Cogolla –
Monte Buduréu – Berzana – El Rodical.

MIDE Belén de cumbres: Sierra de La Cogolla (Tineo)			
 horario	3 h 30'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	265 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	570 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12,7 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Enero:

Día 10: Tercera etapa del Camino de Santiago Primitivo: Salas – Bodenaya – La Espina – La Preda – El Pedregal – Capilla de San Roque – Tineo. (*)

MIDE Tercera etapa del Camino Primitivo: Salas - Tineo			
 horario	5 h 20´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	700 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	300 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	20 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 17: Senda costera: Ribadesella – Acantilados del Infierno – Playa de Guadamía – Bufones de Pría – Playa de Cuevas de Mar – Nueva de Llanes.

MIDE Senda Costera: Ribadesella – Nueva de Llanes			
 horario	5 h 15´	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	330 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	290 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	18,5 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 24: Belén – Las Tercenadas – Pico el Can – Pico Picón – Brañúas – Oneta – Cascada de Oneta – Oneta.

MIDE Belén – Pico el Can – Cascadas de Oneta – Oneta			
 horario	6 horas	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	850 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	950 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	19 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Febrero:

Día 7: Cuarta etapa del Camino de Santiago Primitivo: Tineo – Alto de Guardia – Alto de Piedratecha – Villaluz – Campiello – Ermita de La Magdalena – Borres. (*)

MIDE Cuarta etapa del Camino Primitivo: Tineo - Borres			
 horario	4 h 30'	 1	severidad del medio natural
 desnivel de subida	550 m.	 1	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	560 m.	 2	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	16 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 21: Covadonga –Peñalba – Monte Estellero – Vega El Agua – Majada Espadañal – Peña Cebeo – La Pica Xenra –Vega de Orandi – Cueva de Orandi – Monte Auseva – Covadonga.

MIDE Covadonga - Peña Cebeo - Pica Xenra - Covadonga			
 horario	4 h 10'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	680 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	680 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	8 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 28: Llamoso – Pico Porcabezas – Venta Porcabezas – Fonfría – San Martín de Ondes – Braña de Pando – Llamoso.

MIDE

Llamoso - Pico Porcabezas - San Martín - Llamoso

 horario	5 horas	 1	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	13 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Marzo:

Día 7: Quinta etapa del Camino de Santiago Primitivo: Borres – Ermita de San Pascual – Camino del Hospital – Pto. de La Marta – Pto. del Palo – Montefurado - Lago. (*)

MIDE Quinta etapa del Camino Primitivo: Borres – Lago			
horario	6 h 20'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	920 m.	1	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	660 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	20,5 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 14: Los Carriles – Doradiellu – Pico Benzúa – Cabezu La Llamera – Collado del Torno – La Muezca – Cabeza El Invernizu – Río Nueva – Nueva de Llanes.

MIDE Los Carriles – Pico Benzúa – Nueva de Llanes			
horario	6 h 45'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	870 m.	3	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.030 m.	3	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	17 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 21: Las Ventas – Santa María – Peña Rebollosa – La Cochadiella – El Colladín – Collado Oliz – Los Neninos – Caranga Baxu.

MIDE Las Ventas – Peña Rebollosa – Caranga Baxu			
horario	6 h 45'	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	1.120 m.	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	1.220 m.	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	16,5 km.	4	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía		

Día 28: 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 25'	 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 11: Puente Lebeña - Allende - Cueto Agero - Cueto de La Jontaniella - Pico de La Pelea
- Collado de Las Pandillas - La Hermida.

MIDE		Puente Lebeña – Cueto Agero – La Hermida	
 horario	6 h 45'	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.320 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.100 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	9,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 18–19: 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 25: Fuentes de Peñacorada – El Espinadal – Peña Corada – Arroyo de Las Bodeguinas
– Fuentes de Peñacorada.

MIDE		F. de Peñacorada - Peña Corada - F. de Peñacorada	
 horario	5 h 30'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	800 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	800 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	12 km.	 3	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Mayo:

Día 9: Tonín de Arbás – Prados de Gorvecinte – Estorbín de Valverde – El Bolero – Pico Aguazanes – Pico Vallequín – Pico Campastiñosas – Tonín de Arbás.

MIDE Tonín – Estorbín de Valverde – Aguazanes – Tonín			
 horario	6 h 40'	 2	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.100 m.	 2	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.100 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Día 16–17: XXXII 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 23: Tielve – Valfrío – Collado Entrejano – Collado Posadoiro – Peña Crimienda – Cabeza Llamedu – Cabeza Robecu – Cabezas Polvorosa – Arenas de Cabrales.

MIDE Tielve – Peña Crimienda – Arena de Cabrales			
 horario	6 h 50'	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	900 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.410 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	13,7 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 30: Bezanes – Mirador Texu La Oración – La Cardosa - Entrerregueros – Senda Ranéu
 – Cantu el Oso – Collado La Muezca – La Traviesa – Collaín de Fuentes – Les Collaes
 – Majada Biforcós – Senda de Valdelavara – Bezanes.

MIDE Bezanes - Senda Ranéu - Cantu del Oso - Bezanes			
 horario	8 h 15'	 4	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.380 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.380 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	16,0 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Circular		

Junio:

Día 6: Santa María del Puerto – Boquete Almozarra – Cornón – Cornín – Pico Sierra Pelada – Puerto de Cereizales – La Paredona – Braña Viecha – Braña La Pornacal – Villar de Vildas.

MIDE Pto. de Somiedo - Cornón - Cornín - Villar de Vildas			
 horario	8 horas	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	950 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.575 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	19,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 13: Puerto de Pandetrave – Pico Gabanceda – Collado de Peñas Blancas – Cerra de Montó – Pico Las Brañas – Pico Gildar – Pico Cebolleda – Collado Frañada – Pico Frañada – Puerto del Pontón.

MIDE Pto. Pandetrave - Gabanceda - Gildar - Pto. Pontón			
 horario	7 h 30´	 3	severidad del medio natural
 desnivel de subida	1.070 m.	 3	orientación en el itinerario
 desnivel de bajada	1.340 m.	 3	dificultad en el desplazamiento
 distancia horizontal	15,5 km.	 4	cantidad de esfuerzo necesario
 tipo de recorrido	Travesía		

Día 20–21: Fin de Semana en la Montaña Palentina. (Para evitar depender de un grupo mínimo de participantes el desplazamiento a Palencia se organizará en vehículos particulares a fin de poder garantizar la actividad).

Sábado 20: 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		

Don Domingo 21: 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		

(*) Como en años anteriores en este tipo de rutas, a la hora de inscribirse en las etapas del **Camino de Santiago** siempre se dará preferencia a aquellos que hayan participado en las etapas previas. Este criterio aplicará a partir de la segunda etapa, a realizar el 13 de diciembre.



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