



Dirección: Apartado de Correos 33
39700, Castro-Urdiales

Teléfono: **638 065 621**

Email: grupom.castro@gmail.com



(En la Casa de la Naturaleza los viernes desde las 20.00h)

Web: gmcastro.org

10 de enero, domingo	BURGOA, de Bakio a Bermeo (Vizcaya)	
Senderismo Travesía	Salida: 9 h Duración: 4 h.	Distancia: 16 km Dificultad: media
23 de enero, sábado	INVERNAL – (uso de crampones)	
Invernal A determinar según climatología	Salida: Duración:	Desnivel: Dificultad: alta
7 de febrero, domingo	LAS ALTURAS CASTREÑAS: VENTOSO, BETAYO, ALÉN	
Senderismo Desde: El Alto de La Granja	Salida: 9 h. Duración: 6 h	Desnivel: 400 m. Dificultad: media - baja
21 de febrero, domingo	INVERNAL - (uso de raquetas)	
Invernal A determinar según climatología	Salida: Duración:	Desnivel : Dificultad: media
7 de marzo, domingo	CUEVA DE SAN MIGUEL EL VIEJO (Angulo, BURGOS)	
Senderismo Desde: Pto. de Angulo	Salida: 8 h. Duración: 4 h 30m	Desnivel: 300 m Dificultad: baja
21 de marzo, domingo	GR 71, 1ª etapa : BARCENA DE PIE DE CONCHA – BÁRCENA MAYOR	
Media Montaña Travesía , 20 km	Salida: 7 h. Duración: 5 h, 30 m.	Desnivel: 900 m. Dificultad: media
SEMANA SANTA	PARQUE NATURAL DE REDES (Asturias)	
Senderismo y Media Montaña		
11 de abril, domingo	GR 71, 2ª etapa: BÁRCENA MAYOR - SAJA	
Senderismo Travesía , 14 km	Salida: 8 h. Duración: 3 h, 30 m.	Desnivel: 250 m. Dificultad: baja
18 de abril, domingo	MORTILLANO (1411m) (Asón)	
Media Montaña Desde: Los Collados del Asón	Salida: 7,30 h. Duración: 5 h .	Desnivel: 725 m. Dificultad: media - alta
1y 2 de mayo (fin de semana)	RÍO LOBOS	
Senderismo		
16 de mayo, domingo	LOS MIRADORES DE SACO (Asón)	
Senderismo Desde: Los Collados del Asón	Salida: 8 h Duración: 5 h	Desnivel. 425 m. Dificultad: media - baja
30 de mayo, sábado	AIZKORRI (1.528 m) (Guipuzcoa)	
Media Montaña Desde: el Santuario de Aránzazu	Salida: 7 h. Duración: 5 h.	Desnivel: 800 m. Dificultad: media
20 de junio, domingo	SONABIA – LAREDO (Costa Oriental)	
Senderismo Travesía	Salida: 9 h. Duración: 3,30 h.	Distancia: 10 km. Dificultad: media (lapiaz,)
26 de junio, sábado	EI CUERNÓN DE PEÑA SAGRA (2048) (Rionansa)	
Media Montaña / Senderismo Desde: San Sebastián de Garabandal	Salida: 6 h. Duración: 6 h, 30 m. / 5 h	Desnivel: 1564 m. / 500 m Dificultad: alta (fuertes desniveles) / media baja

11 de julio, domingo	SOTRES – BULNES (alubiada / fabes) – PTE. PONCEBOS (Picos)	
Senderismo, travesía Desde: Sotres (la curvona)	Salida: 7 h. Duración: 6 h.(incl.. comida)	Desnivel: 300 m. sub., 900 m. baj. Dificultad: media -baja
24 de julio, sábado	PEÑA REMOÑA (2.229 m) (Picos)	
Media Montaña Desde: Fuente De	Salida: 6 h. Duración: 6 h.	Desnivel: 1.200 m. Dificultad: alta
25 de julio, domingo	SUBIDA POPULAR A CERREDO (Castro Urdiales)	
Senderismo Semana del Deporte Castreño	Salida: 9 h. Duración: 6 h .	Desnivel: 500 m. Dificultad: media
8 de agosto, domingo	II TRAIL RAE de OTAÑES	
Carrera de Montaña Desde: Otañes (Castro Urdiales)		
20-21-22 de agosto	GREDOS	
Senderismo y Media Montaña	:	
4 de septiembre, sábado	PEÑA CASTIL (2444 m.) (Picos)	
Media Montaña Desde: Sotres (la curvona)	Salida: 6 h. Duración: 7 h.	Desnivel:1542 m. Dificultad: alta (desnivel)
19 de septiembre, domingo	RUTA DEL CARES	
Senderismo Desde: Puente Poncebos	Salida: 6,30 h. Duración: 6 -7 h.)	Distancia: 21 km. Dificultad: media - baja
2 de octubre, sábado	SAN LORENZO (2271m) (La Rioja)	
Media Montaña Desde: Valdezcaray	Salida: 7 h. Duración: 5 h.	Desnivel: 720 m. Dificultad: media- baja
24de octubre, domingo	HONDOJÓN (Asón))	
Senderismo Desde: Los Collados del Asón	Salida: 8 h. Duración: 5 h, 15 m .	Desnivel: 600 m., 13,5 km Dificultad:: media - baja
7 de noviembre, domingo	MOSQUITERU, PEÑA LAVALLE (Asón)	
Media Montaña Desde: Socueva	Salida: 8 h. Duración: 6 h.	Desnivel: 875 m. Dificultad: media – alta (lapiaz, resb.)
21 de noviembre, domingo	LAS VAGUADAS DE MOROSO Y COTURIÁS (Besaya)	
Senderismo Travesía: Bostronizo - Somahoz	Salida: 8 h. Duración: 4 h .	Desnivel: 150 m. Dificultad: baja
5 de diciembre, domingo	PAGASARRI (673 m), GANECOGORTA (998 m)(Vizcaya)	
Media Montaña Desde: Bilbao	Salida: 8 h. Duración: 5,30 h	Desnivel: 990 m. Dificultad: media - baja
19 de diciembre, domingo	CIRCULAR DE BUCIERO (Costa Oriental) y comida fin de año	
Senderismo Desde: Santoña	Salida. 9 h: Duración: 4 h	Distancia: 10 km. Dificultad: baja:

NOTA IMPORTANTE.

- Confirmar antes por teléfono o el viernes anterior en la Casa de la Naturaleza Cuando se utilice autobús se hará la reserva el viernes de la semana anterior.
- Lugar de Salida: Polideportivo Pachi Torre. Se ruega puntualidad. Cuando la localización de la actividad lo permita, se recogerá también en Colindres y Maliaño.
- Recomendamos: buen calzado (bota de monte), ropa de abrigo y lluvia. Agua, comida y equipo adecuado para la actividad.
- Respetar el entorno natural: no dejes “rastros” de tu paso. Y no pierdas el “respeto” a la montaña: Se prudente.
- Se recomienda estar federado. Dado que las actividades son voluntarias, el GMC no se responsabilizará de eventuales accidentes.
- El calendario y las rutas pueden variar cuando las circunstancias así lo requieran.
- Durante la marcha se respetarán las indicaciones de los organizadores