



Dirección: Apartado de Correos 33
39700, Castro-Urdiales

Teléfono: **638 06 56 21**

Email: grupom.castro@gmail.com

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

| | | |
|---|---|--|
| 17 de mayo, domingo | CAMINO DE VALDEBARÓ | |
| Senderismo Espinama – Sto. Toribio | Salida: 8 h Duración: 5 h. | Distancia: 16 km Dificultad: media |
| 30 de mayo, sábado | COTERU LA BRENA (1.500 m.) | |
| Media Montaña Desde: Yera | Salida: 7 h Duración: 7 h. | Desnivel: 931 m. Dificultad: media - alta |
| 14 de junio, domingo | DÍA MONTAÑISMO CÁNTABRO (Feder.) Picones de Sopena | |
| Media Montaña Desde: Pisueña / La Concha/... | Salida: 7 h. Duración: 4 h./ 4h, 30 m. | Desnivel: 900 / 700 / 550 m. Dificultad: alta / media |
| 27 de junio, sábado | PEÑA LABRA (2018 m.), TRES MARES (2.175 m.) | |
| Media Montaña Desde: Brañavieja | Salida: 7 h., 30 m. Duración: 6 h. | Desnivel :373 m. / 538 m. Dificultad: media / media-alta |
| 12 de julio, domingo | MIRADOR DE ORDIALES (1.768 m.) | |
| Senderismo Desde: Lagos de Covadonga | Salida: 7 h. Duración: 3h. 40 m | Desnivel: 761 m. / 12 km Dificultad: media |
| 25 de julio, sábado | TORRE BLANCA (2.619 m.) | |
| Media Montaña Desde: El Cable | Salida: 6 h. Duración: 5 h., 30m. | Desnivel: 785 m. Dificultad: alta |
| 5 de septiembre, sábado | SAMELAR (2227 m.), SAN CARLOS Y LA JUNCIANA | |
| Media Montaña Desde: Jito de Escarandi | Salida: 6 h. Duración: 6 h. | Desnivel: 937 m. Dificultad: alta |
| 20 de septiembre, domingo | ESTACAS DE TRUEBA – VALLE DE RIOSECO | |
| Senderismo Desde: Estacas de Trueba | Salida: 8 h. Duración: 6 h . | Desnivel: 460 m. Dificultad: media |
| 4 de octubre, sábado | LOS CANTOS DE LA BORRICA (1.450 m.) | |
| Media Montaña Desde: La Jaya Cruzá | Salida: 8 h. Duración: 5 h | Desnivel: 850 m. Dificultad: media |
| 25 de octubre, domingo | LA CALZADA DE LOS BLENDIOS, GR-73 (Federación) | |
| Senderismo Riocorvo - Suances | Salida: Duración: | Distancia: 18 km. Dificultad: media |
| 14 de noviembre, sábado | LIGUARDI (1967 m.) / CORDEL (2040 m.) | |
| Media Montaña Desde: Proaño | Salida: 7 h. Duración: 6 h./ 7 h. | Desnivel: 947 m. / 1020 m. Dificultad: media / media alta |
| 29 de noviembre, domingo | MONTE HIJEDO (Valderredible) | |
| Senderismo Riopaneo – Aldea de Ebro | Salida: 8 h. Duración: 4,30 h. | Desnivel: 400 m. Dificultad: media |
| 12 de diciembre, sábado | KOLITZA (874 m.) - BURGUEÑO (1044 m.) | |
| Media Montaña Desde: La Herbosa | Salida: 9 h. Duración: 4 h. | Desnivel: 559 m. / 729 m. Dificultad: media |
| 20 de diciembre, domingo | LA PICOTA Y LAS DUNAS DE LIENCRES | |
| Senderismo Desde: Boo de Piélagos | Salida: 9 h. Duración: 4 h. | Desnivel: 200 m. Dificultad: baja |

- 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.
- Recomendamos: buen calzado, 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. Al ser las actividades voluntarias el GMC no se responsabilizará de eventuales accidentes.