



GRUPO CICLOTURISTA

G. ENSIOESA

RUTAS TEMPORADA 2019



Cabo Peñas

AUTOCARES



dioni-luis@hotmail.com

DIONI: 609 813 769

LUIS: 609 403 905

Saludo directiva en libro rutas 2019

Estimados compañeros y amigos, un año más el G.C. ENSIDESA-AVILÉS presenta con ilusión el calendario de marchas para la nueva temporada. Como todos los años hemos puesto toda la ilusión y mucho trabajo, teniendo en cuenta las experiencias anteriores y todas las aportaciones de los socios. Esperamos sea de tu agrado y participes lo más posible, todos mantenemos la calidad de nuestro grupo cicloturista y del excelente grupo de amigos que lo forman.

Agradecer a todos los que por su aportación o dedicación han facilitado la edición de este libro de rutas.

Un especial recuerdo para los socios que este año no podrán estar con nosotros, siempre formarán parte de la historia de este club.

Un cordial saludo.

Directiva G.C. ENSIDESA-AVILÉS

Saluda

MR

Migueláñez Rodríguez

CORREDURÍA DE SEGUROS



Oficina Principal en Avilés

C/ La Cámara, 36 - 3º A

Tel.: 985 564 432



Sucursal de Gijón

C/ Fundación, 16 - bajo dcha.

Tel.: 985 346 734



Sucursal de Oviedo

C/ La Regenta, 15 - bajo B

Tel.: 985 259 525



www.miguelanez.es

GRUPO CICLOTURISTA ENSIDESA

DIRECTIVA ACTUAL

PRESIDENTE: Luis Miguel Álvarez Martínez	657 748 419
SECRETARIO: Rubén García Rivas	636 249 078
TESORERO: Manuel González Riego	625 143 580
VOCAL: Alejandro Iglesias Gutiérrez	619 926 341
VOCAL: Pedro Cascales García	652 422 013

SEDE SOCIAL

Polideportivo de La Magdalena, Planta Baja

HORARIO: Viernes de 20:30 a 21:15

Correo electrónico: gcsensidesa@gmail.com

www.gcsensidesa.es





INVICTUS

INVICTUS NUTRICIÓN

- **Asesoramiento nutricional**
- **Suplementación deportiva**
- **Dietas personalizadas**
- **Entrenador personal**
- **Coach Personal**

Avda. Portugal N 15 / Avilés

Asturias / Cp 33402

Tel. +34 693 923 253



RUTAS 2019

Ruta nº 1

Domingo 3 de marzo: Inaugural - NOREÑA (66 kms.)

Desnivel 530 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, La Fresneda, Noreña (control), Viella, Lugones, Posada, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 2

Domingo 10 marzo: CONJUNTA GRUPOS COMARCA – LAS REGUERAS (62 Kms.)

Desnivel 900 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñauillán, San Román, Cuero, Peñaflor, Puerma (control), Las Regueras, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 3

Domingo 17 marzo: CANDAMO (65 Kms.)

Desnivel 1.190 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, La Carriona, La Peral, Valdemora, Santososo, San Román de Candamo (control), San Tirso, La Rodriga, Peñauillán, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).



Ruta nº 4

Domingo 24 marzo: VILLABONA (72 Kms.)

Desnivel 1.120 m.

Las Meanas 9:30 AM

Avilés, Los Campos, Cancienes, Montegrande, Tabaza, Prendes, El Empalme, Guimarán, Ambás, Tabaza, Los Villares, La Cruciada, Campañones, La Vega (control), Robledo, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, San Cucao, Bonielles, Santa Cruz, Barredo, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 5

Domingo 31 marzo: LA MADERA (75 kms.)

Desnivel 760 m.

Las Meanas 9:30 AM

Avilés, Trasona, Tabaza, Prendes, Tremañes, Rocés (Reagrupamiento), La Madera, Noreña (Control), Bobes, La Fresneda, Santa Rosa, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, Monteagudo, Les Areñes, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 6

Domingo 7 abril: FAEDO (72 Kms.)

Desnivel 1.180 m.

Las Meanas 9:30 AM

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del barco, Muros del Nalón, Somao, Villafría, La Barraca (control), Omedas, Faedo, Artedo, San Juan, Muros del Nalón, Soto del Barco, San Juan de la Arena, Ranón, Naveces, Arnao, Salinas(reagrupamiento).

Ruta nº 7

Domingo 14 abril: SAMA DE GRADO (81 Kms.)

Desnivel 1.385 m.

Las Meanas 9:30 AM

Avilés, La Carriona, La Peral, Valdemora, Santoseso, Aces, Sandiche (interior) Grado (control), Sama de Grado, Perlavia, Trubia, Escamplero, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 8***Domingo 21 abril: BELMONTE (102 Kms.)******Desnivel 780 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñaullán, La Rodriga, Belmonte (control), Puente San Martín, La Rodriga, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 9***Domingo 28 abril: NARANCO (82 kms.)******Desnivel 1.335 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Biedes, Brañes, El Violeo, Ules, Naranco (control), Oviedo, La Corredoria, Cayés, Cadage, Posada de Llanera, La Miranda, Villabona, Serín, Tabaza, Trasona, Llaranes(reagrupamiento).

Ruta nº 10***Domingo 5 mayo: CORNELLANA (80 kms.)******Desnivel 922 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Riberas, Cornellana (Control), La Rodriga, San Tirso, San Román, Santososo, Valdemora, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).

Ruta nº 11***Domingo 12 mayo: ESPECIAL COVADONGA (215 kms.)******Desnivel 1.600 m.******Las Meanas 8:30 AM***

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, La Fresneda, Pola de Siero (control), Nava, Infiesto(Interior), Arriendas, Cangas de Onís (interior), Soto de Cangas (control), Covadonga, Soto de Cangas (comida), Cangas de Onís (interior), Arriendas, Infiesto (interior), Nava, Pola de Siero (control), La Fresneda, Santa Rosa, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, La Miranda, Los Campos (reagrupamiento).



Ruta nº 12

Domingo 19 mayo: Especial BURELA

Valdés Salas

Para participar en esta ruta habrá que inscribirse previamente por correo electrónico o en la sede del club. Más información al inscribirse.

RUTA ALTERNATIVA: POLA DE SIERO (80 kms.)

Desnivel 652 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, El Berrón, Valdesoto, Pola de Siero (control), El Berrón, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 13

Domingo 26 mayo: SIONES (95 Kms.)

Desnivel 1.760 m.

Las Meanas 8:30 AM

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Escamplero, Trubia, Sograndío, Las Caldas (reagrupamiento), Caces, Siones, Tenebredo, Villanueva, Trubia (control), Fuejo, Vega de Anzo, Valduno, Premoño, Santullano, Soto, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 14

Domingo 2 junio: LA ESPINA (130 Kms.)

Desnivel 2.900 m.

Las Meanas 8:00 AM

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, San Martín de Luiña (control), Arcallana, Brieves, Trevías, La Espina (control), Salas exterior, Cornellana, Riberas, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 15***Domingo 9 junio: Especial SAN ISIDRO (233 Kms.)*****Desnivel 3.000 m.*****Las Meanas 8:00 AM***

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugones, Oviedo (reagrupamiento), Mieres (control), Moreda, Cabañaquinta, Felechosa, San Isidro (control), Puebla de Lillo, Las Señales, Tarna, Tanes (control), Rioseco, Pola de Laviana, El Entrego, Sama, La Felguera, La Gargantada (control), El Berrón, La Fresneda, Santa Rosa, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 16***Domingo 16 junio: TAZONES (128 Kms.)*****Desnivel 1.325 m.*****Las Meanas 8:00 AM***

Avilés, Trasona, Tabaza, La Calzada (reagrupamiento), Gijón (neutralizado), Camino del Infanzón, Venta la Esperanza, Quintes, Playa España, El Gobernador, Tazones (control), Villaviciosa, La Campa, Santianes, La Secada, Pola de Siero (reagrupamiento), El Berrón, La Fresneda, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 17***Domingo 23 junio: BALLOTA - ERMITA SAN ROQUE (95 kms.)*****Desnivel 1.956 m.*****Las Meanas 8:00 AM***

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, Soto Luiña, Novellana, Ballota (control), Ermita San Roque, Las Cruces, San Martín de Luiña, Muros del Nalón, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).



Ruta nº 18

Domingo 30 junio: LA MOZQUETA (135 Kms.)

Desnivel 1.800 m.

Las Meanas 8:00 AM

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, La Fresneda, El Berrón, Gargantada, La Felguera (neutralizado), Sama (control), Ciaño, La Nueva, La Fresnosa, Alto La Mozqueta, El Gumial, Villapendi, Figaredo, Mieres, Argame, Soto de Ribera, Caces, Senda (neutralizado), Trubia (control), Escamplero, Santa Cruz, Arlos, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 19

Domingo 7 julio: ESPECIAL MOAL- Pueblo ejemplar 2018

Valdés Salas

Para participar en esta ruta habrá que inscribirse previamente por correo electrónico o en la sede del club. Más información al inscribirse.

RUTA ALTERNATIVA: LA FAYONA (75 kms.)

Desnivel 1.100 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, San Juan, Salinas, Naveces, Ranón, San Juan de la Arena, Soto del Barco, Pravia (control), Agones, La Fayona, Somao, Muros, Soto del Barco, Peñaullan, Santoseso, Valdemora, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).

Ruta nº 20

Domingo 14 julio: EL VISO (99 Kms.)

Desnivel 1.700 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñaullan, Pravia a Cornellana (interior), Cornellana, Salas (control), El Viso, Ardesaldo, Las Centiniegas, Priero, Mallecina, Malleza, Vegafriosa, Peñaullan, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 21***Domingo 21 julio: YERNES (96 Kms.)******Desnivel 1.800 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, La Carriona, La Peral, La Reigada, Grullos, Grao (control), Alcubiella, Rañeces, Las Murias, Yernes, El Llanón, San Pedro, Grado (control), Peñaflor, Las Regueras, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 22***Domingo 28 julio: LA CRUZ (102 Kms.)******Desnivel 1.455 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, La Fresneda, El Berrón, Pola de Siero (control), La Secada, Lieres, Espinera, El Acebal, La Cruz, La Rasa, Carbayín Alto, Valdesoto, Bendición, El Berrón, Noreña (control), Cabo Noval, Pruvia, Lugo de Llanera, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 23***Domingo 4 agosto: RUEDES (90 Kms.)******Desnivel 1.090 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Trasona, Tabaza, Serín, Arroyo, Venta de Puga, Pinzales, Fontaciera, Ruedes, Alto La Madera (control), Muñó, La Corrada, Pola de Siero, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 24***Domingo 11 agosto: LOS VENEROS (81 Kms.)******Desnivel 1.300 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, San Juan, Salinas, Naveces, Ranón, San Juan de la Arena, Soto del Barco, San Esteban de Pravia, Espiritu Santo, Muros del Nalón, Playa del Aguilar, El Pito Somao, La Fayona, Agones, Peñaullán, Riberas (control), Los Veneros, Valdemora, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).



Ruta nº 25

Domingo 18 agosto: LAGOS DE COVADONGA

Valdés Salas

Para participar en esta ruta habrá que inscribirse previamente por correo electrónico o en la sede del club. Más información al inscribirse.

RUTA ALTERNATIVA: LA MORTERA (70 Kms.)

Desnivel 1.140 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Las Regueras, Peñaflor, Grado (control), La Mortera, San Tirso, Santoseso, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 26

Domingo 25 agosto: LOS NISALES (102 Kms.)

Desnivel 1.875 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, Los Campos, Arlós, Les Areñes, Posada de Llanera, San Cucao, Biedes, Escamplero, Trubia, Fuejo, Grado (control), Cabruñana, Cornellana (reagrupamiento), Los Nisales, Pravia, Peñaullán, Beifar, Santoseso, Argañosa, La Peral, La Cruz de Illas, La Carriona (reagrupamiento).

Ruta nº 27

Domingo 1 septiembre: ALTO CAMPOO

Valdés Salas

Para participar en esta ruta habrá que inscribirse previamente por correo electrónico o en la sede del club. Más información al inscribirse.

RUTA ALTERNATIVA: SOTO DE LUIÑA (80 kms.)

Desnivel 1.000 m.

Las Meanas 9:00 AM

Avilés, San Juan, Salinas, Naveces, El Praviano, Soto del Barco, Artedo, Soto de Luiña (control), Artedo, Soto del Barco, El Praviano, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 28***Domingo 8 septiembre: SAN MARTIN DE HUERCES (95 Kms.)******Desnivel 1.085 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, La Fresneda, El Berrón, Pola de Siero (control), Alto del Muncó, La Camocha, San Martín de Huerces, Alto La Madera, Roces (reagrupamiento), Gijón (neutralizado), El Empalme, Tabaza, Trasona, Llaranes (reagrupamiento).

Ruta nº 29***Domingo 15 septiembre: MALLEZA (92 kms.)******Desnivel 1.085 m.******Las Meanas 9:00 AM***

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Pravia, Cornellana, Salas (control), Malleza, Mallecina, Vegafriosa, Pravia, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 30***Domingo 22 septiembre: LA CARBONERA (83 Kms.)******Desnivel 814 m.******Las Meanas 9:30 AM***

Avilés, Trasona, Tabaza, Prendes, Tremañes, Roces (reagrupamiento), Mareo, carretera La Carbonera, Muncó, Pola de Siero (control), El Berrón, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 31***Domingo 29 septiembre: CABRUÑANA (76 Kms.)******Desnivel 1.500 m.******Las Meanas 9:30 horas***

Avilés, La Carriona, La Peral, La Reigada, Grullas, San Román, Aces, Sandiche, Grado (control), Cabruñana, La Rodriga, Peñaullan, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).



Ruta nº 32

Domingo 6 octubre: COLLOTO (72 Kms.)

Desnivel 700 m.

Las Meanas 9:30 AM

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, La Fresneda, El Berrón, Orial, Tiñana, Granda, Colloto (control), Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

Ruta nº 33

Domingo 13 octubre: CUDILLERO (65 kms.)

Desnivel 960 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, San Juan, Cudillero (control), El Pito, Muros del Nalón, Somao, La Fayona, Agones, Peñaullán, Riberas, Ponte, La Corrada, La Ferrería, Carcedo, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

Ruta nº 34

Domingo 20 octubre: CANDÁS (58 Kms.)

Desnivel 620 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, Trasona, Tabaza, Serín, Montearna, Veriña, El Empalme, Perlora, Candás (control), Antromero, Luanco, Bañugues, Ferrero, Verdicio, Zeluan, Avilés (reagrupamiento).

Ruta nº 35

Domingo 27 octubre: Fin de temporada - SAN JUAN DE LA ARENA (55 Kms.)

Desnivel 780 m.

Las Meanas 10:00 AM

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, Espíritu Santo, San Esteban de Pravia, Soto del Barco, San Juan de la Arena (control), Ranón, Carcedo, Vegarrozadas, Piedras Blancas, Las Bárzanas, La Cruz de Illas, La Carriona (reagrupamiento).



NORMAS DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO

- 1.-** El maillot deberá portarse en todas las Marchas Oficiales del Grupo. (Salvo en época invernal, donde es preciso la ropa de abrigo).
- 2.-** Obligatoriedad de firmar las hojas de ruta, para constar de manera oficial en la marcha y poder acogerse a los beneficios de la misma.
- 3.-** Obligatoriedad de respetar los controles, cuyos horarios de salida son fijados por los jefes de ruta, siendo estos los únicos facultados de eximir a algún socio por causa justificada de su obligado cumplimiento.
- 4.-** Obligación de realizar la misión de jefe de Ruta cuando así corresponda a un socio, pudiendo sustituirlo otro socio por el que le tocaba, pero se le anotará al que tocaba.
- 5.-** Los jefes de ruta deberán circular SIEMPRE JUNTOS a la cola del pelotón. Designarán a un socio para que haga de jefe de salida durante la neutralización hasta donde se inicia la marcha libre. Sus obligaciones son las de atender a cualquier participante en la marcha, siempre y cuando sea SOCIO, o invitado por algún socio o la directiva y en caso de avería, caída o cualquier otro percance; si a consecuencia del mismo no pudiese continuar la marcha, deben de encontrar el medio de facilitarle el transporte hasta su domicilio. La neutralización por el casco urbano de Avilés, será hasta:
 - Dirección Gijón, Hospitalillo.
 - Dirección Oviedo, Los campos.
 - Dirección Piedras Blancas, rotonda Salinas.
 - Dirección Carriona, rotonda Buenavista.
 - Dirección Valliniello, puente Azud.
 - Dirección San Juan, rotonda Vías.

TALLER
FELIPE

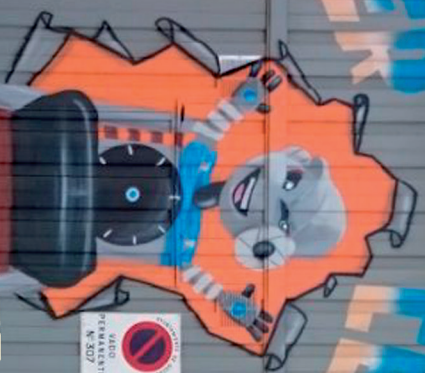
JOSE CARLOS PAEZ MARIA

LA CRUZ, 57

Tel. 985 88 07 74

Móvil 684 63 18 12

33440 LUANCO



CCO CAR SERVICE

TALLER CEE





ecoprint
artes gráficas



Poligono Empresarial
Principado de Asturias
C/ De las Rederas, 3
33490 Avilés/Asturias



985 129 823 · 678 472 753



www.imprentas-ecoprint.com

marcos@imprentas-ecoprint.com



MAQUETACIÓN

- Montajes a la carta
- Diseño publicitario



IMPRESIÓN DIGITAL

- Impresión rápida,
económica y de calidad



IMPRESIÓN OFFSET

- Libros
- Editorial
- Papelería corporativa
- Revistas
- Troquelados



GRAN FORMATO

- Rotulación Industrial
- Rotulación de Vehículos
- Vinilos
- Lona
- PVC
- Rígidos

