



GRUPO CICLOTURISTA

**G. ENSIOESA**

RUTAS TEMPORADA 2020



# Cabo Peñas

AUTOCARES



[dioni-luis@hotmail.com](mailto:dioni-luis@hotmail.com)

DIONI: 609 813 769

LUIS: 609 403 905



## Saludo directiva en libro rutas 2020

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/ Fundición, 16 - bajo dcha.

Tel.: 985 346 734



**Sucursal de Oviedo**

C/ La Regenta, 15 - bajo B

Tel.: 985 259 525



**Sucursal Cangas del Narcea**

Avda. del Acebo, 6

Tel.: 985 813 825

[www.miguelanez.es](http://www.miguelanez.es)

# GRUPO CICLOTURISTA ENSIDESA

## DIRECTIVA ACTUAL

<b>PRESIDENTE:</b> Alejandro Iglesias Gutiérrez	<b>619 926 341</b>
<b>SECRETARIO:</b> Rubén García Rivas	<b>636 249 078</b>
<b>TESORERO:</b> Luis Miguel Álvarez Martínez	<b>657 748 419</b>
<b>VOCAL:</b> Fernando López de la Vega	<b>620 913 406</b>
<b>VOCAL:</b> Roberto Saiz Fernández	<b>657 897 001</b>

### SEDE SOCIAL

*Polideportivo de La Magdalena, Planta Baja*

HORARIO: Viernes de 20:30 a 21:15

Correo electrónico: [gcensidesa@gmail.com](mailto:gcensidesa@gmail.com)

[www.gcensidesa.es](http://www.gcensidesa.es)





*Marcha al Naranco, abril de 2019*



*San Juan de la Arena, octubre de 2019*



# RUTAS 2020

## Ruta nº 1

**Domingo 1 de marzo: Inaugural - LUGONES (58 kms.)**

Desnivel 800 m.

**Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, Los Campos, Cancienes, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Pruvia, Lugones (control), Posada de Llanera, San Cucao, Bonielles, Santa Cruz, Barredo, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

## Ruta nº 2

**Domingo 8 marzo: Conjunta Grupos Comarca - CANDÁS (60 kms.)**

Desnivel 900 m.

**Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, PEPA, El Estrellín, Campo del Ferrero, San Martín de Podes, Verdicio, Ferrero, Bañugues, Luanco (ext), Antromero, Candás (control), Perlora, Albandi, El Empalme, Poago, Monteana, San Andrés, La Crucuada, Tabaza, Trasona, Llaranes (reagrupamiento).

## Ruta nº 3

**Domingo 15 marzo: LA FAYONA (70 Kms.)**

Desnivel 1.173 m.

**Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, El Praviato, Soto del Barco, Peñallán, Pravia (control), Agones, La Fayona, Somao, Muros, Soto del Barco, San Juan de la Arena, Ranón, Carcedo, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 4****Domingo 22 marzo: LA MADERA (75 kms.)****Desnivel 800 m.****Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, Trasona, Tabaza, Prendes, Tremañes, Roces (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 5****Domingo 29 marzo: LA REIGADA (76 Kms.)****Desnivel 1.600 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, La Carriona, La Peral, Valdemora, Santoseso, San Roman de Candamo, Grado (control), Peñafior, Cuero, Grullas, Llamero, La Reigada, Cogollo (exterior), Granda, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 6****Domingo 5 abril: VILLAFRIA (76 Kms.)****Desnivel 1.375 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del barco, Peñaullán, Pravia (exterior), Puentevega, Vegafriosa (control), Folgueras, Loro, Villameján, La Barraca, Villafría, Somao, Muros del Nalón (interior), Espíritu Santo, San Esteban de Pravia, Soto del Barco, El Praviano, Santiago del Monte, Naveces, Arnao, Salinas (reagrupamiento).

**Ruta nº 7****Domingo 12 abril: SANTULLANO con Muros (78 Kms.)****Desnivel 1.670 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, Los Campos, Cancienes, Montegrande, La Huelga, Los Villares, La Crucuada, Campañones, Ferroñes, Monteagudo, Posada de Llanera, San Cucao, Biedes, Andallón, Santullano (control), Premoño, Valduno, Anzo, Peñafior, Soto de las Regueras, Granda, Cogollo (exterior), La Reigada, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).



**Ruta nº 8****Domingo 19 abril: BELMONTE (102 Kms.)****Desnivel 780 m.****Las Meanas 9:30 AM**

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

**Ruta nº 9****Domingo 26 abril: CABRUÑANA (85 Kms.)****Desnivel 1.877 m.****Las Meanas 9:00 horas**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Peñaflor, Grado (control), Cabruñana, Villar, Cotariello, San Tirso, Santoseso, Beifar, Peñaullan, Riberas, Los Veneros, Valdemora, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).

**Ruta nº 10****Domingo 3 mayo: SAN MARTÍN DE LUIÑA (72 Kms.)****Desnivel 1.300 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, San Juan, Artedo, San Martín de Luiña (control), Artedo, San Juan, Muros del Nalón, Somao, La Fayona, Agones, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Carcedo, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 11****Domingo 10 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 17 mayo: CRUZ DE LINARES (102 Kms.)****Desnivel 2.000 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Escamplero, Trubia (reagrupamiento), Castañedo del Monte, Linares, Cruz de Linares, Sograndio, Proaza (control), Trubia, Vega de Anzo, Peñaflor, Soto de las Regueras, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento)

**Ruta nº 13****Domingo 24 mayo: VILLAVICIOSA (118 Kms.)****Desnivel 1.740 m.****Las Meanas 8:30 AM**

Avilés, Trasona, Tabaza, La Calzada (reagrupamiento), Gijón (neutralizado), Camino del Infanzón, Venta Las Ranas, Villaviciosa (control), Alto La Campa, La Vega Sariego, Aramanti, Pola de Siero, El Berrón, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 14****Domingo 31 mayo: Especial SAN GLORIO****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: SALAS (88 kms.)****Desnivel 900 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñaullán, Pravia a Cornellana (interior), Cornellana, Salas (control), Cornellana, Pravia, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Naveces, Arnao, Salinas (reagrupamiento).

**Ruta nº 15****Domingo 7 junio: LA FAYA LOS LOBOS (136 Kms.)****Desnivel 2.000 m.****Las Meanas 8:00 AM**

Avilés, Los Campos, Cancienes, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, La Fresneda, El Berrón, Pola de Siero, La Secada, Lieres, Nava (control), San Julián de Bimenes, Martimporra, La Faya Los Lobos, Barredos (reagrupamiento), El Entrego, Sama, La Felguera, La Gargantada, Bendición, El Berrón (control), Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 16****Domingo 14 junio: Especial ASIEGO - Pueblo ejemplar 2019****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: LAS REGUERAS (83 kms.)****Desnivel 900 metros****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, San Cucao, Bonielles, Santa Cruz, Soto de las Regueras, Puerma, Peñafior (control), Cuero, Murias, San Román, Peñaullan, Soto del Barco, El Praviano, Naveces, Arnao, Salinas (reagrupamiento).

**Ruta nº 17****Domingo 21 junio: COBERTORIA por Lindes (143 Kms.)****Desnivel 3.325 m.****Las Meanas 8:00 AM**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Escamplero, Trubia, Proaza (control), Caranga, Barzana, Cortes, Lindes, Cobertoria, Barzana, Caranga, Proaza (control), Trubia, Escamplero, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 18*****Domingo 28 junio: TUÑA por LAS ESTACAS (135 Kms.)*****Desnivel 2.600 m.*****Las Meanas 8:00 AM***

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñaullán, La Rodriga, San Bartolomé (reagrupamiento), Puente San Martín, Las Estacas, Boinás, Tuña (control), Soto de los Infantes, San Bartolomé (reagrupamiento), La Rodriga, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 19*****Domingo 5 julio: Especial SOMIEDO - VENTANA (215 Kms.)*****Desnivel 3.000 m.*****Las Meanas 8:00 AM***

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Peñaullán, La Rodriga, Puente San Martín, Belmonte (control), Aguasmestas, La Riera, Pola de Somiedo, Puerto Somiedo, Piedrafita de Babia (control), Cabrillanes, Villasecino, San Emiliano, Torrebarrio, Puerto Ventana, Fresnedo, Teverga, Caranga, Proaza (control) , Trubia, Escamplero, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 20*****Domingo 12 julio: NAVA - LA CAMPA (120 Kms.)*****Desnivel 1.400 m.*****Las Meanas 8:30 AM***

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, La Fresneda, El Berrón, Pola de Siero, Lieres, Nava (control), Orizon, San Román de Sariego, Alto La Campa, La Secada, Pola de Siero, El Berrón, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 21*****Domingo 19 julio: PROAZA (110 Kms.)*****Desnivel 1.900 m.*****Las Meanas 8:30 AM***

Avilés, La Carriona, La Reigada, Grullos, Cuero, Peñaflor, Vega de Anzo, Trubia, Proaza (control), Villanueva, Trubia, Escamplero, Biedes, San Cucao, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Robledo, Serín, Tabaza, Llaranes(reagrupamiento).

**Ruta nº 22****Domingo 26 julio: SELGAS (90 kms.)****Desnivel 1.800 m.****Las Meanas 8:30 AM**

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, El Praviano, Soto del Barco, Pravia (exterior), Selgas, Villamejan, La Barraca, Omedas, Faedo, Artedo, San Juan (control Rest. Lupa) Muros, Soto del Barco, San Juan de la Arena, Arnao, Carcedo, La Lloba, Llodares, Las Barzanas, La Cangueta, La Carriona (reagrupamiento).

**Ruta nº 23****Domingo 2 agosto: TUILLA (102 Kms.)****Desnivel 1.375 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Los Campos, La Miranda, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Santa Rosa, La Fresneda, El Berrón, Bendición, Gargantada, La Felguera, Tuilla (control), Mosquitera, Carbayín, Valdesoto, Venta de la Salve, El Berrón, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 24****Domingo 9 agosto: TENEBREDO (91 Kms.)****Desnivel 1.750 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, Los Campos, Cancienes, La Miranda, Posada de Llanera, Lugones, Oviedo (neutralizado), El Caleyo, Soto de Ribera, Puerto, Lebarejos, Tenebredro, Villanueva, Trubia (control), Escamplero, Santa Cruz, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 25****Domingo 16 agosto: CABO VIDIO (80 Kms.)****Desnivel 1.428 m.****Las Meanas 9:00 AM**

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, Artedo, Soto de Luiña, Oviñana, Cabo Vidio, Oviñana (control), Soto de Luiña, San Pedro de la Ribera, Salamir, Lamuño, Artedo, Muros del Nalón, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 26****Domingo 23 agosto: CARBAYIN (105 Kms.)****Desnivel 1.424 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), La Secada, Los Corros, Lamuño, Carbayin bajo, Carbayin alto, Gargantada, Bendición, El Berrón (reagrupamiento), Viella, Lugones, Posada de Llanera, San Cucao, Bonielles, Barredo, Arlós, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 27****Domingo 30 agosto: BALLOTA por FOYEDO (92 Kms.)****Desnivel 1.965 m.****Las Meanas 9:00 AM**

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

**Ruta nº 28****Domingo 6 septiembre: MALLEZA (99 Kms.)****Desnivel 1.600 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, Riocuevas, La Ferrería, La Corrada, Soto del Barco, Peñaullán, Pravia (exterior), Vegafriosa, Malleza, Mallecina, Salas (control), Cornellana, La Rodriga, Peñaullán, Soto del Barco, El Praviano, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 29****Domingo 13 septiembre: Especial PEÑA CABARGA (CANTABRIA)****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 (83 Kms.)****Desnivel 1.800 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, Escamplero, Trubia, Vega de Anzo, Grado (control), La Mortera, San Tirso, Santoseso, Valdemora, La Peral, La Carriona (reagrupamiento).

**Ruta nº 30****Domingo 20 septiembre: SANDAMÍAS (74 kms.)****Desnivel 1.300 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, Raíces, Piedras Blancas, El Praviano, Soto del Barco, Pravia (reagrupamiento), Corralinos, Perzanas, Sandamías, Figares, Lorís, Villazón, Cornellana (control), Peñaulán, Soto del Barco, El Praviano, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 31****Domingo 27 septiembre: NARANCO (73 kms.)****Desnivel 1.180 m.****Las Meanas 9:30 AM**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, El Escamplero, Gallegos, Villamar, Ules, Naranco (control), Oviedo, La Corredoria, Cayés, Cadage, Posada de Llanera, La Miranda, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 32****Domingo 4 octubre: CABO NOVAL (72 kms.)****Desnivel 713 m.****Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, Tabaza, Prendes, Tremañes, Somonte, Sotiello, Venta del Jamón, La Barganiza, Cabo Noval, Noreña (control), San Miguel de la Barreda, Viella, Lugones, Posada de Llanera, La Miranda, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 33****Domingo 11 octubre: CAMPA TORRES (69 Kms.)****Desnivel 1.200 m.****Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, Zeluan, Maqua, Manzaneda, Fombona, Balbín, Luanco exterior, Antromero, Candás, Perlora, El Empalme, Campa Torres (control), Guimarán, Ambás, Montico, Villar de Arriba, La Cruciada, Campañones, Solís, Cancienes, Los Campos (reagrupamiento).

**Ruta nº 34****Domingo 18 octubre: CUDILLERO (64 kms.)****Desnivel 1.000 m.****Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, San Juan, Salinas, Arnao, Naveces, El Praviano, Soto del Barco, Muros del Nalón, El Aguilar, El Pito, San Juan, Cudillero (control), El Pito, Muros del Nalón, Soto del Barco, San Juan de la Arena, Ranón, Carcedo, Vegarrozadas, Piedras Blancas (reagrupamiento).

**Ruta nº 35****Domingo 25 octubre: Fin de temporada - LLANERA (52 Kms.)****Desnivel 685 m.****Las Meanas 10:00 AM**

Avilés, Los Campos, Arlós, Santa Cruz, La Granda, Tuernes, San Cucao, Posada de Llanera, Lugo de Llanera, Robledo, La Vega (control), Serín, La Cruciada, Tabaza, Trasona, Llaranes (reagrupamiento).







**ecoprint**  
artes gráficas



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



985 129 823 · 678 472 753



[www.imprentas-ecoprint.com](http://www.imprentas-ecoprint.com)

[marcos@imprentas-ecoprint.com](mailto: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



## **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  
ELECTRICO

**JOSE CARLOS PAEZ MARIA**

**LA CRUZ, 57**

**Tel. 985 88 07 74**

**Móvil 684 63 18 12**

**33440 LUANCO**



**CSQ**  
CBA SERVICE

**TALLER CE**



# VALSA

## VIAJES



**TEL.: 984 836 845**

C/ José Cueto, 22 bajo. Avilés - ASTURIAS  
[aviles@valsaviajes.com](mailto:aviles@valsaviajes.com)

[www.valsaviajes.com](http://www.valsaviajes.com)