

26-JUNIO, SÁBADO.- RUTA 3ª: MARCHA DE LOS PUENTES, DE BILBAO A FRÍAS

Duración: 18h **Distancia:** 87 km **Desnivel:** 3.675 m. **Dificultad:** **Muy alta**

Salida: A las 19h del viernes, día 25, del puente de San Antón de Bilbao

Los Diesel salen a las 17h. O a las 16h. Vitín decide

Llegada prevista sobre las 13h del sábado 26.

Inscripción previa: Obligatoria

Precio por transporte y comida: 25 €

Retorno a Bilbao: Organizado por la Asociación, tras la comida. Hasta Bilbao

17-Julio, sábado.-GR1.- PUENTEDEY- PEDROSA DE VALDEPORRES

Duración: 4,30h **Distancia:** 13,5 km **Desnivel:** 410m. **Dificultad:** **Baja**

Salida: A las 8h del Crucero de Frías. A las 7,45h de Bilbao

A las 9h de Puente de Frías, del aparcamiento, junto a la carretera a Villarcayo.

Inscripción previa: Obligatoria

Precio: 10 €

24 Y 25-JULIO.- LA MESA DE LOS TRES REYES (2.444 METROS) Y EL ATXAR DE FORCA (2.390 METROS) EN PIRINEOS. DESDE EL CAMPING DE ZURIZA.

Viernes 23, llegada a Zuriza. Alojamiento en el camping. Media pensión

Sábado 24.-Subida a la MESA DE LOS TRES REYES. En coche hasta el refugio de Linza. Comer en el monte. Retorno al camping. Alojamiento en media pensión.

Duración: 7h **Distancia:** 18,5 km **Desnivel:** 1.415 m. **Dificultad:** **Muy Alta**

Domingo 25.- Subida al ATXAR DE FORCA desde el Llano de Taxera.

Duración: 5h **Distancia:** 13,5 km **Desnivel:** 1.055 m. **Dificultad:** **Muy Alta**

Comida en el camping o donde se pueda y retorno a casa.

Inscripción previa: Obligatoria

Precio: A concretar en la inscripción

31-JULIO, SÁBADO.-GR1.-PEDROSA DE VALDEPORRES-PUERTO DEL ESCUDO

Duración: 6h **Distancia:** 19,1 km **Desnivel:** 1.020 m. **Dificultad:** **Media**

Salida: A las 7,30 h del Crucero de Frías.

A las 7 h de Bilbao

A las 8,15 h de Pedrosa de Valdeporres, junto al puente sobre el río Engaña

Inscripción: Obligatoria

Precio: 10 €

7-AGOSTO, SÁBADO. RUTA 5ª.-EL HUMION POR LA SENDA DEL GITANO

Duración: 6h **Distancia:** 21 km **Desnivel:** 1.000 m. **Dificultad:** Alta
Salida: A las 8h del Crucero de Frías.
Inscripción previa: No necesaria **Precio:** No hay
Alternativa: Desde Cubilla, 2h **Dificultad:** Baja

14-AGOSTO, SÁBADO.- MIRADORES Y LARRA DESDE TRESPADERNE

Duración: 4h **Distancia:** 13 km **Desnivel:** 720 m **Dificultad:** Baja
Salida: A las 8h del Crucero de Frías.
A las 8,30h de explanada de la ermita de Incinillas
Inscripción previa: Obligatoria **Precio:** 5€

15-AGOSTO, DOMINGO. RUTA EN BICI DE MONTAÑA.-FRÍAS-ENTORNO-FRIAS

Los expertos (Nano y Cía) diseñarán una ruta apropiada y se publicitará.
Duración: 4h **Distancia:** 40 km **Desnivel:** 500 m **Dificultad:** Media
Salida: A las 9h del Crucero de Frías **Inscripción:** No necesaria

21-AGOSTO, SÁBADO.-CANTOÑA Y BUEY DESDE OBARENES

Duración: 5h **Distancia:** 15 km **Desnivel:** 835 m **Dificultad:** Media
Salida: A las 8h del Crucero de Frías.
A las 8,30h de la iglesia de Obarenes
Inscripción previa: Obligatoria **Precio:** 5€

4 Y 5-SETIEMBRE.-FIN DE SEMANA EN PICOS: PEÑA REMOÑA Y TORRE BLANCA

Llegada el viernes día 3 de Setiembre a Espinama. Alojamiento en media pensión

Sábado 4.- Subida de Fuente De a Peña Remoña (2.229m) por Tornos de Liordes.
Se pueden hacer la Torre de Alcacero y la de Pedabejo. La bajada por la canal de Pedabejo a Fuente De. Alojamiento en media pensión en Espinama

Duración: 8 h **Distancia:** 12,50 km **Desnivel:** 1.350 m. **Dificultad:** Alta

Domingo 6.-Subida a Torre Blanca (2.617m). Subida y Bajada por el Cable a Fuente de.

Duración: 5 h **Distancia:** 10,50 km **Desnivel:** 1.000 m. **Dificultad:** Alta

Se come en ruta, y a la tarde regreso a casa.

Inscripción previa: Obligatoria **Precio:** A concretar en la inscripción

25-SETIEMBRE, SÁBADO.- LA SIERRA DE ARAMOTZ SUBIENDO A BELATXIKIETA Y URTEMONDO.- CON EL GRUPO DE MONTAÑA DE KUTXABANK.- Y TRES RUTAS:

Larga: Salida de Mañaria, campa de Mugarekolanda y subida a las dos cimas

Duración: 5,30h **Distancia:** 18,7 km **Desnivel:** 950 m **Dificultad:** Alta

Media: Salida de Amorebieta; subiremos a Belatxikieta y Urtemondo

Duración: 4,30h **Distancia:** 16 km **Desnivel:** 650 m **Dificultad:** Media

Corta: Salida de Amorebieta; Subiremos a Belatxikieta

Duración: 4h **Distancia:** 11 km **Desnivel:** 450 m **Dificultad:** Baja

Todas las salidas sobre las 9h. Después, comida

DEL 9 AL 12 DE OCTUBRE.- PICOS MÁS ALTOS DE LAS AUTONOMÍAS DE MURCIA Y ANDALUCÍA: Pico de los Obispos (2.014m) y Mulhacén (3.478 m).

Día 9.-Llegada a Murcia. Alojamiento en media pensión.

Día 10.- Subida al Pico de los Obispos desde Cañada de la Cruz.

Duración: 4h **Distancia:** 15 km **Desnivel:** 840 m. **Dificultad:** Media

A la tarde, llegada a Granada. Alojamiento en media pensión (dos días).

Día 11.- Subida al Mulhacén. Desde el Chorrillo.

Duración: 5h **Distancia:** 12 km **Desnivel:** 950 m. **Dificultad:** Media

Día 12.-Tras el desayuno en Granada, retorno a casa.

Inscripción previa: Obligatoria

Precio: A concretar en la inscripción

16-OCTUBRE, SÁBADO.- GR123.-ETAPA 10.- URKARREGUI - ONDARROA

Duración: 4h **Distancia:** 15 km **Desnivel:** 450 m. **Dificultad:** Baja

Salida: A las 8h del Crucero de Frías

A las 8h de Bilbao

A las 9h 30' de Urkarregui

Inscripción previa: Obligatoria

Precio: 10 €

30 DE OCTUBRE, SÁBADO.-GR 282-S. DEL PASTOREO.-ETAPA 5ª: IZARRA-VILLALBA DE LOSA

Duración: 7h **Distancia:** 25 km **Desnivel:** 780 m. **Dificultad:** Media

Salida: A las 7h del Crucero de Frías.

A las 7h de Bilbao

A las 8h de Izarra

Inscripción previa: Obligatoria

Precio: 10 €

ASOCIACIÓN AMIGOS DE FRÍAS

CONDICIONES GENERALES

- ❖ El número de RUTA que figura en la descripción de alguna de las marchas se corresponde con el orden que tienen en el libro “FRIAS POR TODOS LOS CAMINOS” editado por la Asociación Amigos de Frías.

¡¡¡LLÉVESE “FRIAS POR TODOS LOS CAMINOS” en la oficina de INFORMACIÓN Y TURISMO en FRIAS: hágase socio de los AMIGOS DE FRÍAS, al menos por un año (Cuota del 2020, 20 €), y le entregaran GRATIS el libro de rutas!!!

- ❖ Las SIGLAS (PRC BU xxx o SLC BU xxx, etc) que figuran en algunas otras marchas, corresponden al nombre que dicha ruta tiene en la red de senderos del PARQUE NATURAL MONTES OBARENES SAN ZADORNIL.

La descripción de las rutas del parque natural se encuentra en www.patrimoniounatural.org en el apartado de rutas de senderismo.

- ❖ Las marchas se organizan para toda clase de públicos, si bien se deberán tener en cuenta los grados de dificultad de las mismas.

- ❖ Los menores de 12 años deben ir siempre acompañados por persona mayor de edad, que será responsable del menor.

- ❖ La Organización se encarga de realizar los desplazamientos necesarios, en autobús o con coches particulares, cuando el punto de inicio, el final o ambos, de cada marcha, no están ubicados en FRIAS, salvo indicación en contrario.

- ❖ Los PRECIOS que se cobran en las marchas se destinan a sufragar, exclusivamente, los gastos de desplazamiento y, en su caso, las comidas incluidas expresamente. El resto, a escote. El precio de cada marcha se cobrará al inicio de la misma.

- ❖ Las INSCRIPCIONES SON OBLIGATORIAS en las marchas así marcadas. El plazo de inscripción se cerrará a las 15 horas del día anterior a la marcha programada, salvo indicación en contrario.

- ❖ *La Organización recomienda que los participantes de las marchas dispongan de la tarjeta de federados en Montaña, para tener cobertura de seguro de accidentes. La Organización no se responsabiliza de esta cobertura.*

- ❖ La Organización se reserva el derecho a suspender o modificar las marchas incluidas en este calendario, publicitando las variaciones en los lugares habituales de Frías.

- ❖ Atendemos en los siguientes TELÉFONOS DE INSCRIPCION:

-Oficina de Información y Turismo en Frías: 947358011

-Asociación Amigos de Frías: 685724917

- ❖ Nuestra web es: www.amigosdefrias.es donde podrán consultarse el calendario de marchas y el resto de nuestras actividades.

Frías, 20 de Junio de 2020
