



XXII TROFEO DE LA FEDERACION 2018-2018
"100 RUTAS DE SENDERISMO Y MONTAÑA POR LA NATURALEZA ASTURIANA"

Memorial Ramón Llamas Lérica

Num	RUTA	Pico alternativo	Pico Alternativo
	Gr 100 Via Romana de la Carisa	(Itinerario a hacer)	
1	Pendilla- Collado Propinde- Cruz de Fuentes- Collado el Aciu- Nembra	Pendilla- do Propinde- Tres concejos - Cruz de Fuentes- Pendilla	
2	Nembra - El Aciu- Mayau Carraceu	Nembra- El Aciu- Pedro Garcica- Carraceo- El Aciiu- Pendilla	
	Entorno al Camin Real de la Mesa GR 101		
3	Etapa 1 Torrestio Puerto San Lorenzo 25,79 km	Torrestio- El Muñon- la Mesa- Foz de los Arrojos- Saliencia- La Magdalena- Torrestio	
4	Etapa 2 Puerto San Lorenzo Dolia 17,98 km	Pto San Lorenzo- La Mirandiella- Cuandia la Celada- Camin Real San Lorenzo	
5	Genestaza collado Cadavales Pico la Patana Pico Gamonalin Genestaza 16 km		
6	la Focella- Las Navariegas- Campera de Cabarcedin- Braña las Cuevas- La Focella		
	GR 101.1 Camin Real de Cueiro a Villanueva		
7	Etapa 1 Vega Cueiro-Puertos de Marabio 13,17 km	Taja- Cueiro- Alto de la Casa- La Berza- Taja	
8	Etapa 2 Puertos de Marabio - Cuevallagar 9,67 km	Ermita de Santa Ana- Pico Obiu-Fres de la Yegua- Casa de D. Pablo- Ermita de Santa Ana	
9	Etapa 3 Cuevallagar- Villanueva de Santo Adriano 13,02 km	Banduxo- La Collada- Lagunas de la Barreda Pico Caldoveiro- Banduxo	
	GR 102 Camin Real de Tarna y el Sellon		
10	Etapa 1 Puerto de Tarna- La Tintera- Pueblo de Tarna- Armadiella (Las Torres)	Puerto de Tarna- El tabayon-La Armadiella- Tarna	
11	Etapa 2 Foz-Bezanes- Belerda- Campo de Caso	Belerda- Incos_la Gallera- El Cuervo- Valle de la Gobia- Belerda	
12	Etapa 3 Campo de Caso- Collada de Moño Gobezañes- Collada de Arnicio	Arnicio- Tozo-La Llinar- Camin Real Venta Frieru - Arnicio	
13	Etapa 4 Collada de Arnicio- Venta Frieru-La Llinar- Ermita del Sellon- Lozana (Piloña)	Espinaredo-Rozapanera- El Sellon- Lozana- Espinaredo	
	GR 106 Ruta de San Melchor		

14	Etapa 1: Oviedo Pedroveya 19, 5 km	Pedroveya- Pan de la Forca-Andruas- Pando la Mortera-Andruas- Pedroveya	
15	Etapa 2: Pedroveya- Salcedo 15 km	Salcedo- Ermita de Alba-Moncuevo- Vallongo-La Mortera de Salcedo-Salcedo	
16	Etapa 3 Salcedo - Cortes 22,5 km	Alto la Cobertoria-Gamoniteiro- Xistras- Lagola Cueva- Collada Gamoniteiro-Alto la Cobertoria	
GR 109 Asturias Interior			
17	Etapa 1 Panes Alles17,8 km	Pico Cerreo 12,42	
18	Etapa 2 Alles Carreña16 km	pico Turbina	
19	Etapa 3 Carreña Benia 19 km	Cabeza de Ubená	Peñablanca
20	Etapa 4 Benia Cangas de Onis 20,4 km	Cantu Llagos	
21	Etapa 5 Cangas de Onis Villamayor 23 km		
22	Etapa 6 Villamayor Espinaredo 13,4 km	Corona de Cardes	Canto Cobil
23	Etapa 7 Espinaredo Fresnedal 13,4 km	pico la ceniza	Faceo fonton
24	Etapa 8 Fresnedal Melendreras 15,2 km	peña aguila	Pico Mua
25	Etapa 9 Melendreras Entralgo 14,2 km	Triguero	
26	Etapa 10 Entralgo Bello 16,9 km	Peñas Negras	
27	Etapa 11 Bello Santibañez de Murias 12,5 km	Pico la Teyera	
28	Etapa 12 Santibañez de Murias Campomanes 25,7 km	Pico Aciu	Pico Pedro Garcia
29	Etapa 13 Campomanes Llanuces 25,4 km	Pico la Balsa	
30	Etapa 14 Llanuces Barzana 16,6 km	Pico Xistras	
31	Etapa 15 Barzana Vilanueva 18,5 km	Pico Zarameu	
32	Etapa 16 Villanueva Villamayor 24,4 km	Pico Loral	
33	Etapa 17 Villamayor Dolia 23,3 km	Pico Monegro	Pico la Berza
34	Etapa 18 Dolia Belmonte Ondes Dolia 22,8 km		
35	Etapa 19 Belmonte Boinas 12,5 km	Pico el Cuerno	
36	Etapa 20 Boinas Tuña 14,1 km	Pico Urro	
37	Etapa 21 Tuña Onon 17,5 km	Alto los Penones	Canalon
38	Etapa 22 Onon Corias 23,8 km		
39	Etapa 23 Corias Besullo 19,5 km	Pico Latrene	
40	Etapa 24 Besullo Berducedo 29,2 km	Pico Cazarnosa	
41	Etapa 25 Berducedo Grandas de Salime 20,6 km	Alto Valongo	Peña Palanca
42	Etapa 26 Grandas de Salime Castro 10 km		
43	Etapa 27 Castro Puente Vitos La Coba Rio Agüeira Trabada Castro 17, 8 km		
GR 201 Senda del Arcediano			
44	Etapa 1 Pto Ponton- Soto Sajambre 13,1 km	Puerto del Ponton- La Gildar- Puerto del Ponton	
45	Etapa 2 Soto de Sajambre- San Julian de Amieva 16.35 km	Soto de Sajambre- Vegabaño- Barcinera- Puerto de Beza- Soto de Sajambre	

46	Etapa 3 San Julian de Amieva. Puente Dobra 11,37 km	San Julian de Amieva- Piniellu- collada de Angon- San Julian de Amieva	
GR 202 Ruta de la Reconquista			
47	Etapa 1 Covadonga Vega de Comeya 9,85 km	Porru Tresllue	Porru la Jermosa
48	Etapa 2 Vega de Comeya Poncebos 19,55 km	Pico Jascal desde Lago Enol	
49	Etapa 3 Poncebos -Sotres 11,12 km	Pico Cueton	
50	Etapa 4 Sotres Cosgaya 24,88 km	Morra de Lechugales	
GR 203 Por donde camina el Oso			
51	Cerredo pico Chagueños		
52	Etapa 10 Genestoso Santuario del Acebo 18,9 km	Rabo del Asno	
53	Etapa 2 Las Defradas - Monasterio del Coto 14 km	Pico Lampaza	
GR 204 Senda Costera E-9			
54	Bustio cueva Pindal -Tronia- Mirador del Pico -Playa la Franca- Bustio		
55	Playa la Franca - Pendueles - Buelna - Sierra La Borbolla- La Franca		
56	San Antolin- Gulpiyuri-playa de la Huelga- Ermita de San Antón- Playa de Cuevas- Los Picones- Hontoria- San Antolín 17,6 km		
57	Playa de Cuevas- Playa Guadamia- Castro Arenas-El Clavo - El Navalín - Cuerres- Playa Guadamia-Llames de Pria- Garaña- Playa de Villanueva- Playa de Cuevas. 19,2 km		
58	Arenal de Moris -Playa la Griega - San Juan - Huerres - La Isla - Arenal de Moris 23 km		
59	Luanco Peroño- Playa de Moniello- Bañugues- Playa Lumeres- Playa de Cueva o Viodo- Cabo Peñas-El Ferrero- Gelaz- Heres- Luanco 22,1 km		
60	Santa Maria del Mar -Punta del Moro- playon de Bayas -San Juan de la Arena- Regreso por Ranon- Santiago el Monte- Santa Maria del Mar 24,2 km		
61	Cadavedo (Ermita la Regalina)- Playa Campiecho-Playa Pluminero-punta Perceberos- San Cristobal-Villardemoros- Cadavedo 16,2 km		
62	Barayo- Navia 19,9 km		
63	Ortiguera Viavelez 20,85 km		
64	Viavelez- Tapia 24,2 km		
65	Tapia Figueras 19,3 km		
66	Ballota-Cadavedo	Pico Palancas	
Gr 207 Camin real del Puerto de Ventana o Ruta de las Reliquias			
67	Etapa 1 Puerto Ventana- Arrojo 21,8 km	Puerto Ventana- Ferreirua- PuertoVentana	

68	Etapa 2 Arrojo Pedroveya 16,5 km	Caranga de Arriba-Miraoriu-Pico la Collada-Caranga de Abajo	
Gr 205 Ruta de la Escrita o de los Vaqueiros de Alzada			
69	Etapa 1 Puerto Somiedo- La Riera 20 km	Santa Maria del Puerto- El Diente- Peña Salgada-El Muñon- Santa maria del Puerto	
70	Etapa 2 La Riera Belmonte 21,3 km	Pico Monegro	
71	Etapa 3 Belmonte Cornellana 22,7 km		
72	Etapa 4 Cornellana-Pravia 11,2 km		
Parque Natural de las Ubiñas la Mesa			
73	Buida-Lingleo- Agüeria- Lindes	Buida-Lingelo-La Cigacha-Buida	
74	Puerto Ventana-Cresterio Peño Amena-Campo Falla-Socellares-Ventana		
75	Tuiza-Forqueta del Portillin-Cueva Palacios-Agüeria-Lindes	Tuiza-Meicin-Forqueta del Portillin-Prao Albo-Tuiza	
76	Puerto la Cubilla-Riotuerto-Meicin.Tuiza	Tuiza Meicin-PuertoArco-2ºCastillin-Elsiete- Meicin-Tuiza	
77	Puerto la Cubilla-La Bachota-La Cadillera-Los Pontones	Pto la Cubilla-la Almagres-La Mesa-La Tesa-Pto la Cubilla	
78	Tuiza-Collado El Viso- Valseco-Bobias-Jomezana de Arriba	Tuiza-Meicin-Cerreas-Ubiña Pequeña-Valle las Mollas-Tuiza	
79	El Brañillin-Cuito Negro-El Negron- Puerto la Bachota-Pto la Cubilla	Brañillin-Cuito Nego-El Negron-Brañillin	
80	Santuario de Cebrano (Teverga)-Laguna la Sobia Vega de Afuera-Braña del Rio-Fresnedo de Quiros	Cebrano- La Siella- La Sobia-Cebrano	Cébrano-Pico Saleras- Cébrano
Parque Natural de Somiedo			
81	PR as 14 La Peral- La Enfistiella-Brañaviecha- la Pornacal- Villardevildas	La Peral-Las mochadas-El Mocosu-La Gata- La Peral	
82	Alto de la Farrapona-Valle de lago-Coto de Buena Madre- Pola de Somiedo	La Farrapona-lago la Cueva-Cerveriz- Picos Albos- La Farrapona	
83	Rebollada-Guarmichan-Changüeños-Granda-Muñon-Cadavales-La Rebollada (Sierra la Serrantina)		
84	La Farrapona-Lago la Cueva-ervriz-Lago la Calabazosa- Mortera del Coto-Lago del Valle-Camayor- La Farrapona		
85	Arbeyales-Braña Saliencia-Puerto la Magdalena-Braña la Mesa-Foz de los Arroxos-Saliencia	Arbeyales-La Corra-El Michu-Peña Negra-Arbeyales	
Parque Natural de Redes			
86	Rioseco-Camin del Aceu-la llera-Caneyu-Pumarin-Unquero-Rioseco		
87	Campeillos-Llagos-Collado de Unquero-La Lluenga-Campiillos		

88	Orle-Conforcos-Collada Capiella-El Juacu-La Quemada-Pendones	Orle-Capiella-La Carrasca-Campigueños-Melordañan-Orle	
89	Brañagallones-Valdebezon-Collado Agujas-Peña Elviento- Acebal-Mericuieria-Brañagallones		
90	Brañagallones-Collado Arenas-Sierra de les Pries-la Muezca- Brañagallones		
Parque Natural de Ponga			
91	Venta de Agüera-Casielle-Peña Salon-Senda Vibolines-Casielles-Foz de los Andamios-Venta Agüera		
92	Taranes-Monte la Bufona-Entregüé-Fito de Tiatordos-Majada de Tiatordos-Pendones	Tiatordos	
93	La Uña (Leon)-Puerto Ventan iella-Casario de Ventaniella-Sobrefoz	Sobrefoz-Ventaniella-Ten-Sobrefoz	
94	Taranes-Collado Taranes-Llués-Vallemoru-Traslafuente-Cueño-La Pesanca (Piloña)	Taranes-La llambria-Taranes	
95	Venta Vidosa-Senda el Cartero-La Caviella-Senda de la Verganza-Venta Agüera	Venta Agüeria-Casielles-Peña Salon-Senda Verganza-Agüera	
Parque Nacional de los Picos de Europa			
96	Los Lagos-Ario-Jultayu-Curvicente-El Jito Los lagos		
97	Pan de Carmen-Vegarredonda-Ordiales-Cotaba-Canal Parda-Pan de Carmen		
98	Covadonga-Orandi-La Senra-Peña Cebeo-Covadonga		
99	San Julian de Amieva-Senda del Arcediano-Beza-Barcinera-La Jocica-Cdo.Angon- San Julián de Amieva		
100	Los Lagos-Belbin-Espines-Peña Ruana-Jascal-Camplengo el Viejo-Los Lagos		

Nota Aclaratoria:

Con este trofeo se trata de poner en valor todas las potencialidades históricas, culturales, etnográficas y paisajísticas de Asturias, hollando los senderos, pistas y caminos históricos, muchos de ellos ya señalizados por buena parte del ámbito territorial, y que ya figuran en la prolífica biblioteca asturiana de montañismo, internet y y otros medios. Las montañas que jalonan los recorridos se pueden ascender de manera optativa, no siendo obligada la consecución de la cima.

Otro de los objetivos es potenciar las salidas de los clubs, por lo que gran parte de los recorridos son travesía. No obstante y dado que muchos clubs no tienen la entidad suficiente para llenar un autobús, se han programado una serie alternativas circulares.

Para el trofeo tiene la misma validez hacer la ruta propuesta o la alternativa. Por ultimo en las rutas alternativas en las que solo se indica el nombre del Pico o Picos a subir, esta debe empezar en el mismo lugar que la ruta original, siendo a elección del participante el camino a seguir tanto a la ida como al regreso, eligiendo únicamente uno de los dos picos propuestos.