

Caminando por la vida con sus Caminantes, sigue haciendo camino al andar un año más, ampliando horizontes y con una diversa oferta, que promueve la caminata como hábito saludable y proponiendo el caminar como solución indispensable para vivir. Para ello, desde la Fundación de Servicios Sociales y el Patronato Deportivo Municipal proponen 39 rutas para el 2024-2025, dirigido a los diferentes niveles físicos, en horarios de mañana y tarde. En cada ruta se ofertarán 51 plazas que estarán supervisadas por 3 monitores.

**¡MUCHOS PASOS A COMPARTIR Y VIVIR!**

- 30 rutas de mañana
- 6 rutas de tarde
- 2 rutas familiares
- 1 ruta especial

**INSCRIPCIONES**

Este programa es gratuito para las personas participantes. La inscripción se podrá efectuar en cualquier Oficina de Atención a la Ciudadanía. Cajeros Ciudadanos o en internet; desde la semana anterior a la fecha de la ruta (imprescindible Tarjeta Ciudadana). Aquellas personas que se inscriban en mas de siete rutas y no acudan al menos a tres de las mismas, no se les permitirá inscribirse a la ruta especial a Covadonga.

**RECOMENDACIONES**

- Llevar calzado deportivo cómodo y ropa que facilite la transpiración y que se adecúe a la época en que se ejecute la marcha. En una mochila pequeña (no bolsa de mano) lleva las cosas que necesites: chubasquero, bebida.....
- Come siempre unas 2 horas antes de la actividad. Bebe para mantener la hidratación antes , durante y después de la marcha.
- Inicia la caminata a ritmo lento, progresando según las fuerzas lo permitan. Es importante realizar un pequeño calentamiento que prepare los músculos y las articulaciones para la caminata y, al finalizar la misma, hacer unos estiramientos que permitan evitar lesiones.
- Si tienes problemas de salud, consúltalo en tu centro médico antes de apuntarte a estas marchas o caminar por tu cuenta.

Caleyando pela vida coles y colos sos Caminantes, sigue facendo camín al andar un año má, ampliando horizontes y con una ufierta bayurosa, que promueve la caminata como vezu saludable y proponiendo l'andar como solución indispensable pa vivir. Pa ello, dende la Fundación de Servicios Sociales y el Patronatu Deportivo Municipal proponen 39 rutes pal 2024-2025, empobinaes a los distintos niveles físicos, n'horarios de mañana y tarde. En cada ruta van ufiertase 51 places que van tar supervisae por 3 monitores.

**¡MUNCHOS PASOS PA COMPARTIR Y VIVIR!**

- 30 rutes de mañana
- 6 rutes de tarde
- 2 rutes familiares
- 1 ruta especial

**INSCRIPCIONES**

Esti programa ye gratuitu pa les persones participantes. La inscripción va poder facese en cualesquier Oficina d'Atención a la Ciudadanía, Caxeros Ciudadanos o n'Internet; dende la selmana anterior a la fecha de la ruta (imprescindible Tarxeta Ciudadana). A les persones que s'inscriban en mas de siete rutes y nun acudan a lo menos a tres d'elles, nun va permitise-yos apuntase pa la ruta especial a Cuadonga.

**ENCAMIENTOS**

- Has llevar calzáu deportivu cómodo y ropa que facilite la trespriación y que s'afaye a la época en que se faiga la marcha. Nuna mochilina pequeña (non bolsa de mano) has llevar les cosas que necesites: chubasqueru, bébora...
- Has comer siempre unes 2 hores primero de l'actividá. Bebi pa mantener la hidratación enantes, mientres y depués de la marcha.
- Has entamar la caminata seliquino, progresando conforme te vayan permitiendo les tos fuerces. Ye importante facer un calentamientu pequeñu que prepare los músculos y les articulaciones pa la ruta y, al acabala, facer unos estiramientos que permitan evitar lesiones.
- Si tienes problemas de salú, has consultalo nel to centru médicu enantes d'apuntate a estes marches o de caminar a los tos deleres.

MAPA  
Concejo de Gijón  
Consejo de Xixón



RUTA DE TARDE

RUTA AUTOBÚS

RUTA FAMILIAR

**SEPTIEMBRE 2024**

- Xixón y sus Playas
- Tremañes
- El Rinconín
- Universidad Laboral
- Cabueñes

**OCTUBRE 2024**

- Peón
- Somió
- La Corolla
- Mareo
- Viñao

**NOVIEMBRE 2024**

- Fontaciera
- Bernueces
- Lloreda

**DICIEMBRE 2024**

- Granda
- Cenero

**ENERO 2025**

- Senda Litoral
- Fuente Isabel II
- La Fuentona

**FEBRERO 2025**

- Porceyo
- Aliseda Pantanosa
- Alto del Infanzón
- San Miguel de Dueñas

**MARZO 2025**

- Picu Sol
- Deva
- Poago
- Carbayera Granda

**ABRIL 2025**

- Xove
- Llantonos
- Perlorá
- La Coría

**MAYO 2025**

- Alto de La Madera
- Capilla La Providencia
- El Muselín
- Veriña
- La Camocha

**JUNIO 2025**

- Faro Campa Torres
- Esculturas y Mar
- La Providencia / Covadonga
- Carbayera Tragamón

# Caleyando pela Vida

2024 | 2025



Gijón Gijón **Servicios Sociales**



Lorem ipsum

SEPTIEMBRE 2024	<b>01</b> <b>Miércoles 4</b> · <b>XIXÓN Y SUS PLAYAS</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Acuario (Playa Poniente) <b>Final: 13:00 h.</b> Plaza Mayor	Acuario, playa L´ arbeyal, Jove, parque Moreda, Puerto Deportivo, Cimadevilla, plaza Mayor.	<b>10,3 Km</b> Baja Media
	<b>02</b> <b>Jueves 12</b> · <b>TREMAÑES</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Iglesia N. Gijón (C/Torrecedredo 26) <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Gijón	Nuevo Gijón, Fuente Diosa Fortuna, Senda Verde, Tremañes, El Piquerón, Nuevo Gijón.	<b>7,9 Km</b> Baja
	<b>03</b> <b>Martes 17</b> · <b>EL RINCONÍN</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Parque Isabel La Católica, entrada Avda. Castilla <b>Final: 13:00 h.</b> Parque Isabel La Católica	Parque Isabel La Católica, Paseo Marítimo hasta Madre Emigrante, Club de tenis, Somió, El molinón.	<b>9,3 Km</b> Baja
	<b>04</b> <b>Sábado 21</b> · <b>UNIVERSIDAD LABORAL</b>	<b>Inicio: 10:30 h.</b> Universidad Laboral (Puerta principal). <b>Final: 13:30 h.</b> Universidad Laboral	Universidad Laboral, Somió, Intra, Campus Universitario, Universidad Laboral.	<b>8,4 Km</b> Baja
	<b>05</b> <b>Miércoles 25</b> · <b>CABUEÑES</b>	<b>Inicio: 16:30 h.</b> El Molinón puerta nº 6 <b>Final: 18:30 h.</b> El Molinón	Universidad Laboral, Somió, Intra, Campus Universitario, Universidad Laboral.	<b>8,8 Km</b> Baja

OCTUBRE 2024	<b>06</b> <b>Jueves 3</b> · <b>PEÓN</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Universidad Laboral <b>Final: 13:00 h.</b> Universidad Laboral	Peón, El Curbiellu, La Olla, Deva, Cabueñes, Universidad Laboral.	<b>8,9 Km</b> Media Alta
	<b>07</b> <b>Martes 8</b> · <b>SOMIÓ</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Puente Piles (Avda. José García Bernardo, Tostaderu) <b>Final: 13:00 h.</b> Puente Piles	Puente Piles, La Providencia (Camino Quiñones), La Pipa, Cabueñes, La Guía, Puente Piles.	<b>10,4 Km</b> Media
	<b>08</b> <b>Miércoles 16</b> · <b>LA COROLLA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	El Molinón, parque El Rinconín, Carbayera Laviada, La Corolla, Huertos Somió, Palacio Deportes.	<b>9,8 Km</b> Baja
	<b>09</b> <b>Jueves 24</b> · <b>MAREO</b>	<b>Inicio: 16:30 h.</b> Campo fútbol Rocés <b>Final: 18:30 h.</b> Parque Montevil	Rocés, Senda Verde, Mareo, La Perdiz, Nuevo Rocés, Montevil.	<b>8,2 Km</b> Baja
	<b>10</b> <b>Martes 29</b> · <b>VIÑAO</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Rotonda Piles, La Guía (entre Ctra.Villaviciosa y Avda.Justo del Castillo y Quintan) <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	Rotonda Piles, Universidad Ingenieros, Viñao, Castiello, Tragamón Viñao, El Molinón.	<b>9,8 Km</b> Baja

NOVIEMBRE 2024	<b>11</b> <b>Miércoles 6</b> · <b>FONTACIERA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Iglesia N. Gijón <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Gijón	Fontaciera, La Pedrera, Nuevo Gijón.	<b>8,5 Km</b> Media
	<b>12</b> <b>Jueves 14</b> · <b>BERNUECES</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	El Molinón, Senda Peñafrancia, Bernueces, Quinta San Eutiquio, Viesques, El Molinón.	<b>9,5 Km</b> Baja
	<b>13</b> <b>Martes 19</b> · <b>LLOREDA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Iglesia N. Gijón (C/Torrecedredo 26) <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Gijón	El Molinón, parque El Rinconín, Carbayera Laviada, La Corolla, Huertos Somió, Palacio Deportes.	<b>10 Km</b> Baja

DICIEMBRE 2024	<b>14</b> <b>Martes 3</b> · <b>GRANDA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cuartel de La Guardia Civil (Ronda Exterior 53) <b>Final: 13:00 h.</b> Cuartel G.Civil	Caurtel Guardia Civil, Granda, Senda río Llantones, Senda Fluvial, Granda, Contrueces.	<b>10,2 Km</b> Baja Media
	<b>15</b> <b>Jueves 12</b> · <b>CENERO</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Iglesia N. Gijón (C/Torrecedredo 26) <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Gijón	Cenero Porceyo, Santa Bárbara, Nuevo Rocés.	<b>9,6 Km</b> Media

ENERO 2025	<b>16</b> <b>Martes 14</b> · <b>SENDA LITORAL</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	El Molinón, Parque Hermanos Castro, Senda Litoral, Parque de la Providencia, El Infanzón, Somió, El Molinón.	<b>10,1 Km</b> Media
	<b>17</b> <b>Miércoles 22</b> · <b>FUENTE ISABEL II</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº 6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	El Molinón, Somió(Camino Bérbola), Cabueñes (Cimadevilla, Lloreda), Fuente Isabel II, Univ. Laboral, La Guía, El Molinón.	<b>9,4 Km</b> Baja
	<b>18</b> <b>Jueves 30</b> · <b>LA FUENTONA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cuartel Guardia C. <b>Final: 13:00 h.</b> Contrueces	Alto Madera (Ruedes), Capilla Llantones, Leorio, Granda, Nuevo Rocés, Contrueces.	<b>9,8 Km</b> Baja Media

FEBRERO 2025	<b>19</b> <b>Martes 4</b> · <b>PORCEYO</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Iglesia N. Gijón (C/Torrecedredo 26) <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Gijón	Iglesia Nuevo Gijón, Santa Bárbara, recorrido Porceyo, Santa Bárbara, Nuevo Gijón.	<b>11 Km</b> Media
	<b>20</b> <b>Miércoles 12</b> · <b>ALISEDADA PANTANOSA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Rotonda Viesques (Corín Tellado) <b>Final: 13:00 h.</b> Viesques	Rotonda Viesques, Senda Fluvial, Área Humedal, Aliseda Pantanosa, Viesques. Univ. Laboral, La Guía, El Molinón.	<b>9,1 Km</b> Baja
	<b>21</b> <b>Jueves 20</b> · <b>ALTO DEL INFANZÓN</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	Alto infanzón, Alto Playa La Ñora, Senda El Rinconín, Parque de La Providencia, El Molinón.	<b>9,3 Km</b> Media

MARZO 2025	<b>23</b> <b>Jueves 6</b> · <b>PICU SOL</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> A.V.V. Nuevo Rocés (C/ Cesar Maese Alonso s/n) <b>Final: 13:00 h.</b> Nuevo Rocés	Picu San Martin, Picu Sol, Huertos Leorio, Nuevo Rocés.	<b>10,9 Km</b> Media
	<b>24</b> <b>Martes 11</b> · <b>DEVA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	Senda Peñafrancia hasta Deva, Cabueñes, Villamanin, La Guía.	<b>10,9 Km</b> Media
	<b>25</b> <b>Miércoles 19</b> · <b>POAGO</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cristasa. C.Municipal de empresas (Avda. Argentina) <b>Final: 13:00 h.</b> Cristasa	Cristasa, Veriña, Poago, Veriña, Cristasa.	<b>9,3 Km</b> Baja Media

ABRIL 2025	<b>27</b> <b>Martes 1</b> · <b>XOVE</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cristasa. C.Municipal de empresas (Avda. Argentina) <b>Final: 13:00 h.</b> Matajove	Cristasa, Cementerio de Xove, Fuente del Cañu, Fuente el Pingón, Fuente la Parra, Fuente la Piqueta.	<b>9 Km</b> Baja
	<b>28</b> <b>Miércoles 9</b> · <b>LLANTONES</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Parque Montevil (Plaza Donantes, C/Antonio Machado) <b>Final: 13:00 h.</b> Montevil	Montevil, Nuevo Rocés, la Pedrera, Llantones, Granda, Nuevo Rocés, Montevil.	<b>10,5 Km</b> Media
	<b>29</b> <b>Jueves 24</b> · <b>PERLORA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Casa del Mar (Avda. Príncipe de Asturias, 74) <b>Final: 13:00 h.</b> Casa del Mar	Casa del Mar, Hospital Jove, Campa Torres, Térmica Aboño, Playa Xivares, Perlora.	<b>10 Km</b> Media

MAYO 2025	<b>30</b> <b>Martes 29</b> · <b>LA CORÍA</b>	<b>Inicio: 16:30 h.</b> Rotonda Viesques (Corín Tellado) <b>Final: 18:30 h.</b> Rotonda Viesques	Rotonda Viesques, La Coría, Castiello, La Coría, Parque Fluvial, Rotonda Viesques.	<b>9,7 Km</b> Baja Media
	<b>31</b> <b>Miércoles 7</b> · <b>ALTO DE LA MADERA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cuartel Guardia Civil (Ronda Exterior, 53) <b>Final: 13:00 h.</b> Contrueces	Alto de la Madera, Ruedes, La Pedrera, Montevil, Plaza de los Donantes.	<b>9,8 Km</b> Baja Media
	<b>32</b> <b>Jueves 15</b> · <b>CAPILLA LA PROVIDENCIA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Puente Piles (Avda. José García Bernardo, Tostaderu) <b>Final: 13:00 h.</b> El Molinón	Puente Piles, Somió, Capilla Providencia, Somió, El Molinón.	<b>9,6 Km</b> Media
	<b>33</b> <b>Martes 20</b> · <b>EL MUSELÍN</b>	<b>Inicio: 16:30 h.</b> Casa del Mar <b>Final: 18:30 h.</b> Casa del Mar	Casa del Mar, Jove, Arnao, Portuarios, Campa Torres, Veriña, Casa del Mar.	<b>7,3 Km</b> Baja
	<b>34</b> <b>Jueves 22</b> · <b>VERIÑA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Cristasa. C.Municipal de empresas (Avda. Argentina 132) <b>Final: 13:00 h.</b> Cristasa	Cristasa, Veriña, Jove, Cristasa.	<b>9,2 Km</b> Baja Media

JUNIO 2025	<b>35</b> <b>Miércoles 28</b> · <b>LA CAMOCHA</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Molín de La Coría (Carretera de La Coría) <b>Final: 13:00 h.</b> Viesques	Rotonda Viesques, Senda Fluvial La Camocha, Viesques.	<b>10,5 Km</b> Media
	<b>36</b> <b>Martes 3</b> · <b>FARO CAMPA TORRES</b>	<b>Inicio: 10:00 h.</b> Casa del Mar (Avda. Príncipe de Asturias, 74) <b>Final: 13:00 h.</b> Casa del Mar	Casa del Mar, Jove, Muselín, Campa Torres, Faro, Veriña, Jove, Casa del Mar.	<b>10 Km</b> Media
	<b>37</b> <b>Jueves 5</b> · <b>ESCULTURAS Y MAR</b>	<b>Inicio: 16:30 h.</b> Puente Piles (Tostaderu) <b>Final: 18:30 h.</b> Puente Piles	Puente Piles, Playa Rinconín, Senda hasta Cabo San Lorenzo, regreso camino Arces y Tejón.	<b>7,3 Km</b> Media

JUNIO 2025	<b>38</b> <b>Miércoles 11</b> · <b>LA PROVIDENCIA COVADONGA</b>	<b>Inicio: 09:15 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 17:00 h.</b> El Molinón	Villanueva (Cangas de Onís), Cangas de Onís, Covadonga.	<b>13,9 Km</b> Media
	<b>39</b> <b>Sábado 14</b> · <b>CARBAYERA TRAGAMÓN</b>	<b>Inicio: 10:30 h.</b> El Molinón puerta nº6 <b>Final: 13:30 h.</b> El Molinón	El Molinón, Senda Peñafrancia (hasta La Aldea), regreso por Viesques, El Molinón.	<b>7,9 Km</b> Baja