

Caminando por la vida con sus participantes, sigue haciendo camino al andar un año más, ampliando horizontes y con una oferta diversa, que promueve la caminata como hábito saludable y recomienda el caminar como solución indispensable para vivir. Para ello, desde la Fundación de Servicios Sociales y el Patronato Deportivo Municipal plantean 39 rutas para el 2026-2027, 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!

32 rutas de mañana

6 rutas de tarde

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 más de siete rutas y no acudan al menos a tres de las mismas, no se les permitirá inscribirse a la ruta especial a Villaviciosa.

- 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 participantes, sigue facendo camín al andar un añu más, enanchando horizontes y con una ufierta variada, que promueve la caminata como vezu saludable y encamienta'l caminar como solución indispensable pa vivir. Pa ello, dende la Fundación de Servicios Sociales y el Patronatu Deportivo Municipal planteen 39 rutas pal 2026-2027, empobinaes a los distintos niveles físicos, n'horarios de mañana y tarde. En cada ruta van ufiertase 51 places que van tar supervisaes por 3 monitores.

¡MUNCHOS PASOS PA COMPARTIR Y VIVIR!

32 rutes de mañana

6 rutes de tarde

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 permitíse-yos apuntase pa la ruta especial a Villaviciosa.

- ENCAMIENTOS**
- Has llevar calzáu deportivu cómodo y ropa que facilite la trespelación y que s'afaye a la época en que se faiga la marcha. Nuna mochilina pequeña (non bolsa de mano) has llevar les coses 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 permitindo 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 problemes de salú, has consultalo nel to centru médicu enantes d'apuntate a estes marches o de caminar a los tos deleres.



SEPTIEMBRE 26 COSTA GIJONESA ALISEDA PANTANOSA VIÑAO MAREO BERNUECES	DICIEMBRE 26 SENDA PEÑA FRANCIA SERÍN	ABRIL 27 LES ROMERIES PORCEYO LA ÑORA CARBAYERA GRANDA
OCTUBRE 26 LLANTONES GRANDA FUENTE ISABEL II CARBAYERA EL TRAGAMÓN SOMIÓ	ENERO 27 PORTUARIOS FONTACIERA LA COROLLA	MAYO 27 SENDA LITORAL LA PEDRERA CABUEÑES UNIVERSIDAD LABORAL PERLORA
NOVIEMBRE 26 RINCONÍN XOVE CENERO	FEBRERO 27 LLOREDA SAN MIGUEL DE DUEÑAS VILLAROMANA DE VERANES	JUNIO 27 FARO CAMPA TORRES LA CAMOCHA LA PROVIDENCIA ESPECIAL VILLAVICIOSA
	MARZO 27 VERIÑA CAPILLA LA PROVIDENCIA MAREO SOMIÓ CALDONES	



SEPTIEMBRE 26	1^a Miércoles 2 COSTA GIJONESA	10,3 Km ●●●● Baja Media	Inicio: 10:00 h. Acuario (Playa Poniente) Final: 13:00 h. Puente del Piles	Acuario, Puerto Deportivo, Cimadevilla, plaza Mayor, Paseo San Lorenzo, Puente Piles.
	2^a Jueves 10 ALISED A PANTANOSA	9,6 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. Rotonda Viesques (entre Corín Tellado y Gloria Fuertes) Final: 13:00 h. Viesques	Rotonda Viesques, Senda Fluvial, Área Humedal, Aliseda Pantanosa, Viesques.
	3^a Martes 15 VIÑAO	9,8 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. Rotonda Piles, La Guía (entre Ctra. Villaviciosa y Avda. Justo del Castillo y Quintan) Final: 13:00 h. El Molinón	Rotonda Piles, Universidad Ingenieros, Viñao, Castiello, Tragamón Viñao, El Molinón.
	4^a Miércoles 23 MAREO	8,2 Km ●●●● Media ☀️	Inicio: 16:30 h. Campo fútbol Rocés Final: 18:30 h. Parque Montevil	Campo fútbol Rocés, Iglesia Rocés, Senda Verde, Mareo, Nuevo Rocés.
	5^a Martes 29 BERNUECES	9,6 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 13:00 h. El Molinón	El Molinón, Senda Peñafrancia. Bernueces, Quinta San Eutiquio, Viesques, El Molinón

OCTUBRE 26	6^a Miércoles 7 LLANTONES	10,2 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Cuartel Guardia Civil Final: 13:00 h. Cuartel Guardia Civil	Alto de la Madera (Ruedes), Capilla Llantones, Leorio, Granda, Nuevo Rocés, Contrueces.
	7^a Jueves 15 GRANDA	9,4 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. Cuartel Guardia Civil Final: 13:00 h. Cuartel Guradia Civil	Nuevo Rocés, Granda, Senda río Llantones, Senda Fluvial, Granda, Contrueces.
	8^a Martes 20 FUENTE ISABEL II	9,4 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº 6 Final: 13:00 h. El Molinón	El Molinón, Somió(Camino Bérbola), Cabueñes (Cimadevilla, Lloreda), Fuente Isabel II, Univ. Laboral, La Guía, El Molinón.
	9^a Jueves 22 CARBAYERA EL TRAGAMÓN	7,9 Km ●●●● Baja ☀️	Inicio: 16:30 h. El Molinón puerta nº6 Final: 18:30 h. El Molinón	Senda Peñafrancia, Campus Universitario, Los maizales, Senda Peñafrancia, El Molinón.
	10^a Miércoles 28 SOMIÓ	9,1 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Puente Piles (Avda. Jose García Bernardo, Tostaderu) Final: 13:00 h. Pueblo de Asturias	Puente Piles, Somió, Carbayera Laviada, Carbayera de La Pipa, Fuente Centenario, Huertos de Somió, Pueblu de Asturias.

NOVIEMBRE 26	11^a Martes 10 RINCONÍN	10,3 Km ●●●● Baja Media	Inicio: 10:00 h. Parque Isabel La Católica (Entrada Avda. Castilla, frente c/ Manso). Final: 13:00 h. El Molinón	Parque Isabel La Católica, Paseo Marítimo hasta Madre del Emigrante, Club de Tenis, Somió, El Molinón.
	12^a Miércoles 18 XOVE	8,2 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Cristasa. Centro Municipal de empresas (Avda. Argentina, 132) Final: 13:00 h. Mata Jove	Casa del mar, Jove, Alto La Campa, Veriña, Cementerio Jove, Casa del Mar.
	13^a Jueves 26 CENERO	9,6 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Iglesia Nuevo Gijón (C/Torrecerredo 26) Final: 13:00 h. Nuevo Gijón	Cenero, Porceyo, Santa Bárbara, Nuevo Gijón.

DICIEMBRE 26	14^a Martes 1 SENDA PEÑAFRANCIA	10,9 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 13:00 h. El Molinón	Rotonda Piles, Senda Peñafrancia hasta Deva, Camping de Deva, Cabueñes, Villamanín, La Guía.
	15^a Miércoles 9 SERÍN	10,4 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Cristasa. Centro Municipal de empresas (Avda. Argentina) Final: 13:00 h. Cristasa C.M.E.	Senda Serín, San Andrés de los Tacones, Monteana, Poago, Veriña, Gijón.

ENERO 27	16^a Martes 12 PORTUARIOS	8,9 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Casa del Mar (Avda. Príncipe de Asturias, 74) Final: 13:00 h. Casa del Mar	Casa del Mar, Jove, Alto La Campa, Veriña, Cementerio Veriña, Casa del Mar.
	17^a Miércoles 20 FONTACIERA	9,2 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Campo fútbol “Covadonga” del TSK Rocés (C/Sor Juana Inés de La Cruz 5) Final: 13:00 h. Campo fútbol “Covadonga”	Fontaciera, La Pedrera, Nuevo Gijón.
	18^a Jueves 28 LA COROLLA	9,9 Km ●●●● Baja Media	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 13:00 h. El Molinón	Fontaciera, La Pedrera, Nuevo Gijón.

FEBRERO 27	19^a Martes 2 LLOREDA	10 Km ●●●● Baja	Inicio: 10:00 h. Iglesia Nuevo Gijón (C/Torrecerredo 26) Final: 13:00 h. Iglesia Nuevo Gijón	Iglesia Nuevo Gijón, Fuente Diosa Fortuna, Senda Verde, Porceyo, Lloreda, Tremañes, Nuevo Gijón.
	20^a Miércoles 17 SAN MIGUEL DE DUEÑAS	9,3 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Parque Dionisio Viña (calle Pedro Hurlé) Final: 13:00 h. Viesques	Parque Dionisio Viña, El Coto, La Coría, Castiello, San Miguel de Dueñas, Castiello, Viñao, Viesques.
	21^a Jueves 25 VILLA ROMANA DE VERANES	10,7 Km ●●●● Baja Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Centro Municipal de empresas (Avda. Argentina, 132) Final: 13:00 h. Pabellón Mata Jove	Villa Romana de Veranes, Trubia, Sotiello, Lloreda, Tremañes, Pabellón Mata Jove.

MARZO 27	22^a Martes 2 VERIÑA	9,4 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Cristasa. Centro Municipal de Empresas (Avda. Argentina, 132) Final: 13:00 h. Iglesia de Fátima	Cristasa, Veriña, Veriña de Abajo, Estación de Veriña, Depósitos de agua, Cementerio.
	23^a Miércoles 10 CAPILLA LA PROVIDENCIA	9,6 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Puente Piles (Avda. Jose García Bernardo, Tostaderu) Final: 13:00 h. El Molinón	Puente Piles (Tostaderu), Somió, Capilla Providencia, Somió, El Molinón.
	24^a Martes 16 MAREO	9,8 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Campo fútbol “Covadonga” del TSK Rocés (C/Sor Juana Inés de La Cruz 5) Final: 13:00 h. Rocés	Campo fútbol Rocés, Iglesia Rocés, Senda Verde, Mareo, Rocés
	25^a Jueves 18 SOMIÓ	7,3 Km ●●●● Baja ☀️	Inicio: 16:30 h. El Molinón puerta nº6 Final: 18:30 h. El Molinón	El Molinón, Huertos de Somió, Carbayera Laviada, La Corolla, Villamanin, La Pecuaría, Huertos de Somió, El Molinón.
	26^a Miércoles 31 CALDONES	10,1 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. Cuartel Guardia Civil Final: 13:00 h. Cuartel Guardia Civil	Caldones, Vega, Senda Fluvial, Nuevo Rocés, Contrueces

ABRIL 27	27^a Jueves 8 LES ROMERIES	10,7 Km ●●●● Baja Media	Inicio: 10:00 h. Parque Dionisio Viña (Coto) Final: 13:00 h. Rotonda Viesques	El Coto, Ceares, Castiello, Santurio, Cabueñes.
	28^a Martes 13 PORCEYO	11 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Iglesia Nuevo Gijón (C/Torrecerredo 26) Final: 13:00 h. Iglesia Nuevo Gijón	Iglesia Nuevo Gijón, Santa Bárbara, recorrido por Porceyo, Santa Bárbara, Nuevo Gijón.
	29^a Miércoles 21 LA ÑORA	10,4 Km ●●●● Media IDA 🚗	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 13:00 h. El Molinón	Alto del Infanzón, Playa La Ñora, Senda El Rinconín, Parque de la Providencia, El Molinón
	30^a Jueves 29 CARBAYERA GRANDA	8,3 Km ●●●● Baja ☀️	Inicio: 16:30 h. Piscina Llano-Contrueces Final: 18:30 h. Piscina Llano-Contrueces	Piscina Llano-Contrueces, Nuevo Rocés, Iglesia Granda, Contrueces, Piscina Llano.

MAYO 27	31^a Miércoles 5 SENDA LITORAL	10,1 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Puente Piles (Avda. Jose García Bernardo, Tostaderu) Final: 13:00 h. El Molinón	Puente El Piles, Senda Litoral, Parque de la Providencia, El Infanzón, Somió, El Molinón.
	32^a Jueves 13 LA PEDRERA	10,3 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Parque Montevil (Plaza Donantes, C/Antonio Machado) Final: 13:00 h. Parque Montevil	Parque Montevil, Nuevo Rocés, polígono Rocés, La Pedrera, Llantones, Granda, Nuevo Rocés, Montevil.
	33^a Martes 18 CABUEÑES	10,3 Km ●●●● Baja Media	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 13:00 h. El Molinón	El Molinón, Senda Peñafrancia, Cabueñes, Somió, El Molinón.
	34^a Jueves 20 UNIVERSIDAD LABORAL	8,4 Km ●●●● Baja ☀️	Inicio: 16:30 h. Universidad Laboral (Puerta principal) Final: 18:30 h. Universidad Laboral	Universidad Laboral, Somió, Intra, Campus Universitario, Universidad Laboral.
	35^a Miércoles 26 PERLORA	10 Km ●●●● Media Alta VUELTA 🚗	Inicio: 10:00 h. Casa del Mar (Avda. Príncipe de Asturias, 74) Final: 13:00 h. Casa del Mar	Hospital Jove, Campa Torres, Térmica de Aboño, Playa Xivares, Perlora.

JUNIO 27	36^a Jueves 3 FARO CAMPA TORRES	9,8 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. Casa del Mar (Avda. Príncipe de Asturias, 74) Final: 13:00 h. Casa del Mar	Casa del Mar, Jove, Barrio Arnao, faro Campa Torres, Veriña, Casa del Mar.
	37^a Martes 8 LA CAMOCHA	10,6 Km ●●●● Media	Inicio: 10:00 h. MOLIN de La Coría (Carretera de La Coría, cruce senda Fluvial) Final: 13:00 h. Rotonda Viesques	Senda Fluvial La Camocha, Senda Fluvial, Viesques
	38^a Jueves 10 LA PROVIDENCIA	7,3 Km ●●●● Media ☀️	Inicio: 16:30 h. Puente Piles (Avda. Jose García Bernardo, Tostaderu) Final: 18:30 h. Puente Piles	Puente Piles, Playa El Rinconín, Senda hasta Cabo San Lorenzo, regreso camino Arces y Tejos.
	39^a Miércoles 16 ESPECIAL VILLAVICIOSA	13,2 Km ●●●● Media IDA VUELTA 🚗	Inicio: 10:00 h. El Molinón puerta nº6 Final: 17:00 h. El Molinón	Alto Campa, Puelles (Monasterio de Sta. María de Valdediós, Villaviciosa.