

**SÁBADO, 16 MAYO**

Ruta Larga: De Cubilla a Frias por el pico Umión

**Distancia: 14,5 km.**

Desnivel positivo: 500 m.

Dificultad: media-alta.

[Descargar Mapa](#)

[Descargar Track \(gpx\)](#)



**SÁBADO, 16 MAYO**

Ruta Corta: Frias-Ermita de san Miguel

Distancia: 8,4 km.

Desnivel positivo: 150 m.

Dificultad: media-baja

[Descargar Mapa](#)

[Descargar Track \(gpx\)](#)



## **DOMINGO, 17 MAYO**

### **Ruta Larga: Desfiladero del Rio Puron Santa Ana 1039m**

Distancia: 11,40 km.  
Desnivel positivo: 475 m.  
Dificultad: media-alta.

[Descargar Mapa](#)

[Descargar Track \(gpx\)](#)



## **DOMINGO, 17 MAYO**

### **Ruta Corta: Circular Quintana Martín Galíndez – Montejo de San Miguel - Quintana Martín Galíndez**

Distancia: 8,4 km.  
Desnivel positivo: 61 m.  
Dificultad: baja

[Descargar Mapa](#)

[Descargar Track \(gpx\)](#)

