

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 \(gpx\)](#)

