



CALENDARIO DE SALIDAS DE MONTE ENERO - JUNIO - 2026

TELÉFONO DE CONTACTO
JUAN MUÑOZ 685 72 36 06

MONTE - ENERO 2026

1º Jueves día 8

Salida parada

Dokariz-Donagarai
Mendibil (613 m)
Urko (794 m)

Llegada Ermua (11,5 km)

Intermodal 8:10 h
Bizk.A3916
Bilbao-Ondarroa
Vuelta Bizk.A3916

2º Jueves día 15

Salida/Llegada **Ameyugo**
Cotillo (974 m)
(9,5 km)

Autobús 7:30h
Blas Otero 32
Vuelta 13:30 h

3º Jueves día 22

Salida/Llegada **Lemona**
Aramotz Hego (635 m)
Burbilla (647 m)
(10,5 km)

Intermodal 8:00 h
Bizk.A3927
Bilbao-Zeanuri
Vuelta A3927

MONTE - ENERO 2026

4º Jueves día 29

Salida Camping Urbasa

Akarrate (1089 m)

Surbe (1157 m)

Mirutegi (1167 m)

Baio (1197 m)

Llegada Bikuña COMIDA

Autobús 7:00 h

Blas Otero 32

Vuelta 17:00 h

MONTE - FEBRERO 2026

5º Jueves día 5

Salida Zalla

Laguna (552 m) IIso (563 m)

Arzia/Carobo (565 m)

Llegada Aranguren (12 km)

Intermodal 7:35 h.

Bizk.A0651

Bilbao-Balmaseda

6º Jueves día 12

Salidas/llegada. **Portillo de la**

Sia Peña Lusa (1575 m)

Inmunia (1520 m)

(10,4 Km)

Autobús 7:00 h

Blas Otero 32

Vuelta 13:30 h

7º Jueves día 19

Salida/Llegada **Irura**

Loatzo (636 m)

Uzturre (730 m) (14,1 km)

SIDRERIA COMIDA

Autobús 7:00 h.

Blas Otero 32

Vuelta 17:00

8º Jueves día 26

Salida **Bidezabal**

Ermua (292 m)

Llegada Plentzia (26 Km)

Metro Deusto 7:30 h

Metro Bidezabal 8:00 h

MONTE - MARZO 2026

9º Jueves día 5

Salida **Orozco**

Arrola (537 m)

Jesuri/Larragorri (751 m)

Senagorta (717 m)

Kukutza/Elorritxugana

(729 m)

Llegada Murueta/Orozco

(14,2 km)

C/ Bailen I 7:50 h.

Bizk.A3613

Bilbao-Orozco

10º Jueves día 12

Salida **Andagoia**

Tella/Arangatxa (920 m)

Alto del Somo (879 m)

Alto del Corral (841 m)

Llegada Izarra (16,6 km)

Autobús 7:30 h.

Blas Otero 32

Vuelta 13:30 h.

11º Miércoles día 18

Salida/Llegada Balmaseda

Garbea (718 m)

Guinea (603 m) (14,1 km)

Intermodal 7:35 h

Bizk.A0651 Bilbao-

Balmaseda

12º Jueves día 26

Salida/Llegada Santa Cruz del

Fierro Txulato (946 m)

Tasugueras (896 m) Peña

Infinito (817 m)

Castillo de Portilla (780m)

(12,3 km)

COMIDA

Autobús 7:00 h

Blas Otero 32

Vuelta 17:00 h

MONTE - ABRIL 2026

13º Miércoles día 1 Salida/Llegada Iratzgorria Pando (553 m) Alto de los Cellos/Pandogaina (539 m) (11 km)	Intermodal 7:30 h Bizk.A3342 Bilbao-Artziniega
14º Jueves día 9 Salida/Llegada Indusi Eskuagatz (1003 m) Ezkumin (915 m) (15,6 Km)	Abando 7:45 h bizk.A3925 Bilbao-Otxandio
15º Jueves día 16 Salida/Llegada Aranzazu Aloña/Gorgomendi (1244 m) Kurtzezar (1287 m) Buetraitz (1320 m) Arkaitz (1312 m) Urrabiatza (1265 m) (11km)	Autobús 7:00 h Blas Otero 32 Vuelta 13:30 h
16º Jueves día 23 Salida/Llegada Elorrio Atxaurrutxugane (979 m) Pozutxueta (775 m) (12,2 km)	Intermodal 7:00 h Bizk.A3923 Bilbao-Elorrio vuelta 0,10 c/h
17º Jueves día 30 Salida Regulez Pico San Vicente (913 m) Llegada Ramales (13.7 km) COMIDA	Autobús 7:00 h Blas Otero 32 Vuelta 17:00 h

MONTE - MAYO 2026

18º Jueves día 7

Salida La Cuadra Llegada Sodupe
Aguilatos (667 m)
Gallarraga (901 m)
Kiputxeta (727 m)
(12,7 km)

Intermodal 7:30 h
Bizk.A3342 Bilbao -
Artziniega

19º Jueves día 14

Salida/Llegada Alto Elosua
Agerreburu (857 m)
Kerexeta/Elosumendi (885 m)
Leiopago (827 m)
Irukurutzeta (898 m)
Kurutzebakarra (902 m)
(13 Km)

Autobús 7:00 h
Blas Otero 32
Vuelta 13:30 h

20º Jueves día 21

Salida/Llegada **Markina**
Zapola (562 m)
Urregarai (704 m)
Bedartzandi (700 m)
(11,9 Km)

Intermodal 7:45 h
Bizk.A3512 Bilbao -
Lekeitio

21º Jueves día 28

Salida/Llegada **Araia**
Umandia (1225 m)
Arrizpi (887 m)
(14,8 km)
COMIDA

Autobús 7:00 h
Blas Otero 32
Vuelta 17 h

MONTE - JUNIO 2026

22º Jueves día 4

Salida **Arrankudiaga**

Goikogana (702 m) Mugarriluce (735 m)

Albitzukoatxeta (772 m)

Kamaraka (797 m) Arranoatxa (692 m)

Gazteluzar (716 m) Kurutziaga (704 m)

Llegada Bilbao (18 Km)

RENFE 7:50 h

23º Jueves día 11

Salida/Llegada **Musitu**

Puerto Blanco (1020m)

Marabileta (1088 m)

Zorrikobaso (1083 m) Larrintxo (1056 m)

Basasakan (1033 m)

Santa Elena (1111 m) Soil (1108 m)

(13,9 km)

Autobús 7:00 h.

Blas Otero 32

Vuelta 13:30 h.

24º Jueves día 18

Salida **Estacas de Trueba**

La Carpia (1502 m)

Castro Valnera (1718 m)

Pico La Miel (1563 m)

Llegada Lunada (9,2 km)

COMIDA

Autobús 7:00 h.

Blas Otero 32

Vuelta 17:00 h.

25º Jueves día 25

Salida Apatamonasterio

Memaia (675 m)

Llegada Elorrio

Intermodal 7:00 h

Bizk.A3923

Bilbao-Elorrio

Vuelta 0,10 c/h

MANUAL PARA MONTAÑEROS

información de: <https://dersu.com/es>

Imprescindibles en tu mochila

Amalia Calvo

Independientemente de la actividad que hagamos y de la estación del año en la que estemos, hay una lista de cosas que nunca pueden faltar en nuestra mochila.

Protección

- Ropa de abrigo y ropa impermeable
La montaña es un medio donde el tiempo puede cambiar de repente llevar un extra de abrigo y una chaqueta impermeable son siempre imprescindibles
- Guantes: finos en verano y un par de guantes extras en invierno
- Cuello o Buff: es una prenda polivalente que sirve para protegernos del frío y también del calor
- Gafas de sol protector solar y protector labial
- Agua y comida. En invierno, puedes llevar un termo con bebida caliente

Emergencia

- Botiquín básico
- Manta térmica
- Luz frontal
- Silbato

Orientación

- Plano/ Mapa/ GPS/ App
- Móvil
- Baterías cargadas

Consejo: Aunque tu mochila tenga funda impermeable mete los objetos de la mochila dentro de bolsas de plástico o bolsas impermeables para evitar que se mojen cosas importantes, como la ropa de abrigo o el botiquín.

El botiquín básico

Amalia Calvo

¿Qué tienes que tener en cuenta para hacer un botiquín?

Ten en cuenta qué tipo de actividad vas a realizar y dónde, cuánto va a durar, quién lo usará, el espacio que tienes en la mochila y cuánto peso puedes llevar (no necesitarás llevar el mismo contenido si la actividad es en un sitio remoto de alta montaña que si es una actividad corta en un sendero cerca de una ciudad)

También es importante tener en cuenta que debes saber utilizar todo lo que lleves en nuestro botiquín.

Por supuesto, revisa antes de salir que todo está en buenas condiciones y sin caducar.

Aquí tienes un listado de cosas para orientarte a la hora de hacer tu botiquín básico, pensado para actividades cortas y sencillas en entornos no aislados:

Protección y prevención:

- Guantes de nitrilo para las curas
- Manta térmica para prevenir hipotermias.

Curar heridas y rozaduras:

- Gasas estériles
- Tiritas para las rozaduras
- Ampollas de 10ml de suero estéril
- Toallitas de alcohol, clorhexidina o povidona
- Pinzas
- Inmovilizar: torceduras, golpes y fracturas
- Esparadrapo ancho o cinta americana
- Vendas de 10 cm de ancho para torceduras o golpes.

Medicamentos:

- Lleva, como mínimo y para uso personal, un comprimido de paracetamol y otro de antiinflamatorio (ibuprofeno o similar) además, recuerda llevar tus medicamentos habituales y avisa al grupo si tienes alergias.

¿Dónde llevar el botiquín?

Mete el botiquín en una bolsa estanca, con cierre zip o en una pequeña tartera, que vaya bien protegido, identifícalo bien y sitúalo a mano en tu mochila.

Salida Verano Pirineos, Valle de Hecho
Días 6 – 7 – 8 – 9 de Julio

A concretar y pendiente de
modificación

