

MARCHA DE LOS PUENTES “BILBAO - FRÍAS”

EDICIÓN 2025



13 y 14 de junio (viernes y sábado)



Ruta: Bilbao - Frías



Obligatorio estar federado o contar con seguro



DATOS PRINCIPALES

- **Duración:** 18 horas
- **Distancia:** 87 km
- **Desnivel positivo:** 2.675 m
- **Dificultad:** **Muy alta**
- **Salida general:** Viernes 13 a las **19:00 h** desde el **Puente de San Antón (Bilbao)**
- **Salida Diesel (ritmo más tranquilo):** Viernes 13 a las **16:30 h**, mismo lugar
- **Llegada prevista:** Sábado 14 entre las **13:00 y 14:00 h** al **Puente Medieval de Frías**
- **Retorno a Bilbao:** Autobús tras la comida
- **Precio inscripción:** 50 €
- **Plazas limitadas:** 70 participantes
- **Inscripción obligatoria**
- **Cierre de inscripciones:** se aceptan inscripciones hasta 70 participantes o hasta el 9 de junio hasta las 23.00 hrs.



INSCRIPCIÓN

1. **Enviar email a:** amigosdefrias@gmail.com

Incluyendo:

- Nombre y apellidos
- Teléfono de contacto
- Talla de camiseta (hombres: XXL, XL, L, M · mujeres: L, M, S)
- Horario de salida elegido (general o diesel)

2. **Ingreso de 50 €** en la cuenta:

IBERCAJA – IBAN: ES66 2085 4934 1703 3002 6340


En el concepto, **nombre y dos apellidos**

- Se confirmará por email una vez recibido el pago

REQUISITOS OBLIGATORIOS

- Estar **federado en senderismo** o contar con **seguro equivalente**
- Enviar fotocopia **por las dos caras** de la tarjeta federativa
- Si no se está federado:
 - La organización ofrece **seguro opcional (7 €)**
 - Añadirlo al ingreso de 50 euros y **enviar DNI + fecha de nacimiento**

AVITUALLAMIENTO Y LOGÍSTICA

- Llevar **provisiones para cenar** en ruta
- En **Okendo** (primer reagrupamiento, aprox. 4 h tras salida):
 - Bar **Txaparro** ( 945 89 82 81)
 - Posibilidad de encargar bocadillos con antelación (podéis llamar al telefono de contacto para realizar la reserva)
 - Bebidas disponibles sin encargo
- Durante el recorrido hay **fuentes de agua cada 2 h aprox.**
- **Obligatorio llevar frontal** por la noche
- Vehículos de apoyo de la organización para emergencias
- Reagrupamientos con bebidas en:
 - Portillo del Aro
 - Bóveda (donde se desayuna)
 - Herrán
- **Comida final** en el **Polideportivo Multiusos de Frías**, frente al aparcamiento municipal
- Regreso a Bilbao en bus hacia las **17:30 h**

CONTACTOS DURANTE LA MARCHA

- Ángel: 619 42 40 99
- Vitín (grupo diesel): 688 86 85 80

UNA EXPERIENCIA MÁGICA

Celebramos esta marcha siempre el **fin de semana más próximo a la luna llena**. Si el cielo lo permite, disfrutaremos de una noche luminosa y mágica... aunque la luna, a veces, se esconde. ¡Esperamos que este año nos acompañe!



FILOSOFÍA DE LA MARCHA DE LOS PUENTES

La Marcha de los Puentes nace como un gesto simbólico de **unión entre territorios, paisajes y culturas**: Bizkaia y Burgos, Bilbao y Frías. Su nombre lo dice todo: se trata de **tender puentes**.

Esta no es una prueba competitiva, sino **una experiencia deportiva compartida**, donde lo que importa no es llegar primero, sino **llegar todos**. Participar, avanzar, superar los propios límites. Cada uno con su ritmo, con su motivación, pero siempre dentro de un espíritu colectivo.

Por eso, la organización contempla **puntos de reagrupamiento**, aunque quien lo prefiera puede hacer la ruta a su aire. En definitiva, **una marcha para compartir el camino, no para competir por él**.



DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

Los tracks de la ruta están disponibles en nuestra web.

♦ TRAMO 1 · Bilbao - Okendo (4 h aprox.)

- Salimos desde el **Puente de San Antón**, en dirección Miribilla.
- Subimos por el barrio de San Adrián hacia el **Pagasarri**, por su camino más habitual.
- Cruzamos el llano hacia el **Ganekogorta**, bordeándolo por un sendero que lleva a la **Fuente del Espino** (2 h). Punto de agua y reagrupamiento virtual.
- Continuamos hasta un collado (2 h 10 min), giramos al sur, y bajamos por un pinar. Tras cinco desvíos, tomamos el quinto (señalizado) que nos lleva al barrio de **Ugalde (Okendo)**.
- Cruzamos el pueblo hasta la iglesia (4 h aprox.).



Reagrupamiento 1 – Okendo

Bar **Txaparro** (☎ 945 89 82 81) frente a la iglesia: parada para comer algo, agua y reagruparse antes de continuar.

♦ TRAMO 2 · Okendo - Menoyo - Portillo del Aro (5 h aprox.)

- Salimos hacia **Zuatza**, cruzamos la carretera de Amurrio a Artziniega y seguimos camino de tierra hasta **Quejana** (conjunto monumental).
- Subimos por un PR hasta **Menoyo** (6 h 30 min). ¡Ojo con las ortigas finales!
- Parada breve en la fuente. Seguimos hacia el **Portillo del Aro**, subiendo junto a la Peña Aro (9 h).



Reagrupamiento 2 – Portillo del Aro

Zona de descanso tras la subida, con bebidas calientes, abrigo y reencuentro antes de continuar por hayedos y caminos rurales.

◆ **TRAMO 3 · Portillo - Villota - San Martín de Losa - Bóveda (4 h aprox.)**

- Desde el Portillo, seguimos por el GR hacia **Villota** (pueblo abandonado), luego hacia **San Martín de Losa** (11 h 30 min).
- Pasamos por la ermita de Ahedo y subimos al cerro hasta una pradera que atravesamos por el norte.
- Llegamos a **Bóveda**, ya en Álava (13 h aprox.).

📍 **Reagrupamiento 3 – Bóveda**

Fuente, desayuno en el polideportivo (café, tortilla, zumo, pastas, etc.) y pausa para reponer fuerzas.

◆ **TRAMO 4 · Bóveda - Lalastra - Herrán - Frías (5 h aprox.)**

- Ascenso entre hayedos hacia **Arrayuelas - Recuenco**, luego desvío al **Portillo de la Sierra** (entrada al Parque Natural de Valderejo).
- Llegamos a **Lalastra** (Centro de Interpretación · 14 h 30 min).
- Cruzamos el parque por el **desfiladero del Purón** hasta **Herrán** (16 h), pasando por el pueblo abandonado de Ribera.
- Desde Herrán tomamos caminos rurales pasando por **Revilla de Herrán, Leciñana, Quintana Martín Galíndez**, hasta desembocar en la carretera que conecta con **Frías**.
- Entramos en Frías por camino de tierra tras cruzar el canal de Iberdrola.

📍 **Reagrupamiento final – Puente Medieval de Frías (18 h)**

Fotos de llegada, opción de ducha en los vestuarios del campo de fútbol o baño en el Ebro. Comida conjunta y regreso en bus a las **17:30 h**.

 **CIERRE CON HISTORIA**

El **Puente Medieval de Frías** nos recibe como símbolo del viaje compartido. Cada año, esta aventura deja huella. No solo en el cuerpo... también en el alma.



El camino que bordea el Aro



San Martín y la ermita entre pinos y hayas



El desfiladero del Purón en Burgos



El puente medieval de Frías

