



**Verano 2018**

*desde mediados de Junio a mediados de Septiembre  
seis noches en pensión completa  
y seis jornadas de actividad  
de domingo a sábado  
-Asturias-*

a orillas del **Sella**  
desde Cangas de Onís,



al pie del Parque Nacional de los



**Picos de Europa**



hasta la Bahía de **Lastres**  
un combinado especial de actividades

entre la **montaña** y el **mar**

travesía en kayak, descenso de barrancos

ruta a caballo, coastering

espeleoturismo, bautismo de vela...

con espicha en una aldea de Cabrales



## Ficha con contenidos del viaje

Hay un **perfil técnico** de esta ficha en la Web [genteviajera.com](http://genteviajera.com)

### **situando la propuesta:**

Proponemos una divertida sucesión de actividades bajo las cumbres calizas de Picos de Europa, descendiendo gargantas y cascadas, deslizándose a través de los ríos, siguiendo las aguas subterráneas en el interior de las cuevas, cruzando bosques, conociendo aldeas y sidrerías... o navegando por la bahía de Lastres, donde se rodó la serie del **doctor Mateo**.

Y una de ellas, el novedoso **coastering** o progresión a través de las paredes de los **acantilados**, donde se utilizan las técnicas habituales de los descensos de cañones, tiene aquí uno de los escasos lugares donde se realiza.

### **índice de actividades e itinerarios:**

En el entorno del Parque Nacional de PICOS de EUROPA:

**1** Descenso en CANOA por el tradicional tramo del río SELLA desde Arriondas a Llovio,

**2** Descenso de CAÑONES por una de las gargantas del río Ponga con cinco rápeles, toboganes y badinas;

**3** En el litoral de Ribadesella, actividad de COASTERING, una excursión singular que se desarrolla al pie de unos acantilados, utilizando rápeles, destrepes, tramos de escalada, saltos sobre el mar y, en ocasiones, tramos a nado

**4** Excursión a CABALLO entre bosques y aldeas del entorno de COVADONGA;

**5** Travesía de montaña desde El Lago ENOL al refugio de VEGARREDONDA y por el collado de Sierra Pelada hasta el mirador de Ordiales;

**6** ESPELEOTURISMO o travesía por el interior de una CUEVA horizontal con un río subterráneo, equipados con cascos y LÁMPARAS;

**7** Desde el puerto pesquero de la villa de LASTRES –*Conjunto Histórico-BAUTISMO* de VELA en aguas de la Bahía, colaborando en las maniobras;

**8** Noche en las cuevas del queso en CABRALES, en una aldea de montaña los llagares, pumaradas, cata de SIDRA y ESPICHA tradicional.

### **Descripción de las actividades incluidas**

*con detalles sobre su ejecución, entorno, características, preparación, niveles, duración...*

*Descender el r*

#### **1 Descenso del río Sella**

Realizar el clásico descenso en **kayak** o en **canoas** estables desde Arriondas hasta Llovio; se explicará y practicarán, previamente, las **técnicas** básicas de **remo** por un tramo ancho y abierto sin grandes dificultades; se superarán distintos "rabiones" -o tramos donde el agua empuja con más fuerza-, que se alternarán con "mansas" donde se puede observar el entorno con tranquilidad.

Se podrá realizar aunque se carezca de experiencia, auxiliado el grupo en todo momento por los guías especialistas de





piraguas; se descansará a mitad del recorrido con un refrigerio de bocadillos y dulces, que se llevarán en las propias embarcaciones en bidones estancos; *trayecto de catorce Km.; duración: cuatro/cinco horas netas.*

## 2 Descenso de cañones

Realización de un **descenso de cañones** en el entorno del Parque Natural del río Ponga, un valle colgado de origen glaciar; la elección entre los posibles dependerá de algunos factores, como las circunstancias climatológicas a juicio de los guías; los dos más habituales son los siguientes:

Barranco del **Caranga** superior, que es una grieta natural muy bien excavada en la roca cuarcítica, muy vertical, con rápeles continuos entre los *seis y once metros*; hay pasillos, toboganes pequeños, y uno grande de cinco metros, con algún salto, entrevelados con pozas y badinas; es muy divertido. El desnivel a superar es de casi *cuatrocientos metros*. La aproximación es aproximadamente de unos *diez minutos*.



Barranco del **Vallegón**, que es de un nivel y desarrollo semejante al anterior, donde el inicio se encuentra cerca del pueblo de Amieva, bajo uno bosque de castaños con márgenes bastante vegetales; los rápeles son tres pero de mayor altura, *-27, 23 y 32 m.-*; los saltos y toboganes lo hacen divertido y lúdico; es también de roca tipo cuarcita, y la longitud a superar son *cuatrocientos cincuenta metros* en un desnivel de *doscientos diez metros*.

La duración media de ambos se sitúa en torno a las dos horas a las que hay que añadir la aproximación en vehículo desde Cangas de Onís.

## 3 La experiencia del coastering

En el litoral de Ribadesella, cerca del cerro de la Guía, donde están situados el Faro y una ermita del siglo XVI, realización de la actividad de **coastering**, una excursión singular que se desarrolla al pie de los acantilados, progresando a través de los roquedos con las técnicas habituales en los descensos de cañones: rápeles, destrepes con y sin pasamanos, tramos de escalada, saltos sobre el mar, realizando en ocasiones tramos a nado...; actualmente es el único lugar de la península en el que se oferta.

Se inicia en la playa de Arra, la más oriental de esta población costera, próximo a los acantilados del Infierno, en una pequeña cala donde el mar y la roca ha creado dos embalsamientos naturales protegidos por muros de roca; en pleamar quedan ocultos y se llenan de agua y en media marea o bajamar aparecen como dos grandes canales que se adentran en el mar, en el que puede una persona zambullirse utilizando trampolines naturales; son conocidos como los "Pozus del Cura y del Maestru".



Se descenderá por unos doscientos escalones en caída vertiginosa que conducen a una explanada de cantos y arena, en los que en el tramo final es necesario el uso de cuerdas ya que el mar ha erosionado la ladera destruyendo los últimos peldaños. Se progresará por los "pedrales", teniendo a mano izquierda los grandiosos acantilados verticales, con más de ciento cincuenta metros de altitud, y a la derecha el mar y las olas. El objetivo es alcanzar otra playa, la de la Atalaya, atravesando la franja inferior de los acantilados entre bolos, rocas y oquedades con tramos a nado. Toda la excursión se convierte en una panorámica difícil de encontrar en otro lugar.

El material que debe aportar el participante es el mismo que para un descenso de barrancos: bañador, un calzado tipo zapatillas de deporte o de trekking que se pueda mojar, toalla y ropa de recambio; *duración: dos horas y media*

#### **4 ruta a caballo**

Excursión a **caballo** desde la aldea Soto de Cangas, en el cruce de la carretera que sube a Covadonga, por caminos de montaña entre prados o *pastos*, bosques de robles y castaños, que se amoldan a la irregularidad del terreno con pequeños "xerros", colladas, cuerdas de cordales, bajo alargadas cresterías...

Se alcanzarán durante el recorrido otras dos pequeñas aldeas: la de Isongo, pasando por una antigua capilla, la del Santu Mederu de gran devoción popular y en bellissimo enclave; y la de Corao, donde se celebra en marzo una feria de ganado en el lugar conocido como el "castañeu", destacando en las transacciones la célebre vaca casina; en el entramado urbano destacan casas solariegas cuyo origen oscila entre los siglos XVI al XVIII; se pasará por los restos de una vieja calzada romana y en una sidrería se tomará *culín*; el regreso será por la ribera del río Güeña con dirección a Celorio. En el pueblo de Soto se puede observar el palacio de Cambre –S. XVI- y la Torre-fortaleza de La Jura que tuvo una importante función política.

Son caballos tranquilos, acostumbrados al trato de clientes, con monturas inglesas de seguridad; la actividad comenzará con explicaciones de cómo tratar, subir y manejar el caballo; quien lo desee puede solicitar casco y en caso de lluvia se proporciona una capa de agua; *duración: dos horas.*

#### **5 Travesía de alta montaña**

**Senderismo (\*)** por uno de los valles emblemáticos de Picos Europa; partiendo del aparcamiento de Pandecarmen, y dejando atrás el lago Enol se alcanzará primero el Mirador del Rey; pasando Vega del Huerto y las majadas de la Piedra, se pasará por las cabañas de Rondiella, hasta alcanzar el collado Gamonal y de aquí el refugio de Vegarredonda; tras el descanso se subirá por el canal de Cueña Cerrada y el collado de Sierra Pelada hasta llegar al mirador de Ordiales; *duración neta: tres horas y media (ida y vuelta al refugio) seis horas (ida y vuelta al mirador).*

*(\*) pueden existir cambios del itinerario, en función de la climatología, número de personas, etc.*



#### **6 El interior de una cueva**

**Espeleoturismo** o travesía subterránea por el interior de la cueva de **Pando**, ideal para un primer contacto con el mundo de la espeleología; es una cueva fácil, divertida, de un desarrollo prácticamente horizontal, donde los pasillos y salas son grandes y amplias, con espectaculares *estalactitas* huecas que cuelgan del techo, *estalagmitas* macizas que surgen del suelo y *columnas* que son la unión de ambas.

En la sala de los *Derrumbes* se pueden apreciar raíces de árboles que están en la superficie, enroscadas entre las formaciones; se apreciarán también los *gours*, que es una apariencia de charcos petrificados con los bordes de roca más elevados, que guardan minerales cristalizados en su interior; o las banderas,





que aparecen cuando las gotas de solución caliza no caen verticalmente sino que recorren la pared dejando formas planas y huecas.

En las cercanías del pueblo de Pando, a algo más de cien metros de altitud, en el interior de un bosque se encuentra escondida la entrada; es un paso estrecho y algo retorcido, pero una vez en su interior aparece una sala de gran altura; el interior durante todo el año mantiene una temperatura entre 14° y 16°.

En el conjunto de las paredes, brillarán las formas blanquecinas de calcita sobre el tono ocre de la arcilla. En la bellísima sala de la *Colada*, las uniones de columnas son asombrosas. Se cruzarán unos inquilinos singulares: los murciélagos *-durante la hibernación está prohibido el acceso-*.

Hay también gateras, pasillos escurridizos que unen distintos espacios, o pasos a baja altura y estrechos en los que habrá que agacharse, arrastrarse o encajonarse, disfrutando de la experiencia. La cueva la excavó durante miles de años un río interior y permanecen actualmente algunos fósiles marinos en la paredes.

Son *cuatrocientos cincuenta metros* de recorrido con un itinerario de desarrollo circular; la organización aporta casco y lámpara; el calzado que habrá que llevar debe ser botas de montaña con buen relieve, dada la humedad del suelo; es aconsejable llevar ropa o mono que pueda mancharse aunque la organización aporta una funda protectora; *duración: dos horas*



## 7 Navegar en un velero

**Bautismo de vela** saliendo en un velero de once metros de eslora *-Bavaria 37-* del puerto pesquero de Lastres, en el Concejo de Colunga; se realizarán a bordo las maniobras de cambio de rumbo, de ceñida a empopada, se llevará el timón y se participará en los quehaceres propios de un barco; en alguna de las calas se podrá fondear y disfrutar del baño...

La playa es una franja costera de unos trescientos metros de longitud; son fondos de arena y roca y las aguas permiten una buena visibilidad. Este lugar se ha popularizado por la serie del "Doctor Mateo", pudiendo reconocerse rincones, casas, el faro...; *duración: tres horas*.

## 8 Las cuevas del queso en Cabrales

Itinerario **agroturístico** desde la aldea de Asiego de Cabrales. Recorrido de un kilómetro y medio aproximadamente con interpretación de usos tradicionales: visita a una quesería artesanal con explicación del proceso de elaboración; recorrido por la aldea o quintana, hábitat tradicional; la era o tierra de labor; el monte comunal; la cueva del queso; la pumarada, en un paisaje de manzanos; y el llagar en donde se elabora la sidra.

Se finalizará con una **espicha** (cena-degustación), mientras se "espicha" de la propia cosecha de la finca, el tonel: tabla de quesos, Mayau de Cabrales, huevos duros, tortas de maíz, chorizos, picadillo, tortillas, miel...



## **Alojamiento y servicios incluidos**

*Lugar de estancia, precios, suplementos y otros datos complementarios*

**Hotel (\*\*)** en Cangas de Onís. **Pensión completa** desde la **cena** y alojamiento del domingo a la comida del **sábado**; total: **seis noches de alojamiento y seis jornadas de actividad**

### **Temporada baja (meses de Julio y Septiembre)**

Con transporte por **medios propios (\*)**, en habitación doble,

*Seis noches* **549 €**

*Suplemento habitación individual (por noche)*

**16 €**

### **Temporada alta (mes de Agosto)**

Con transporte por **medios propios (\*)**, en habitación doble,

*Seis noches* **669 €**

*Suplemento habitación individual (por noche)*

**25 €**

*Para el transporte proponemos alternativamente a trasladarte por tus medios, **compartir coche**, bien el propio si se dispone de él, o manifestar en la reserva la disposición para realizarlo con el de otros; para ello Gente Viajera pondrá en contacto a quienes deseen participar de una misma ciudad o provincia.*

*(\*) El traslado al punto de salida de las actividades es igualmente por medios propios o compartidos, excepto si se contrata el suplemento de transporte y traslados*

**Hora y lugar de reunión: 21:00 h.** durante la cena en el hotel, o en el lugar que se indique en los **últimos datos**.

**Equipaje:** calzado imprescindible de trekking, chubasquero, ropa de abrigo, bañador y pantalón corto; camiseta/sudadera, zapatilla usadas para el barranco y la cueva, pantalón sin costuras recias para el caballo.

**Itinerario:** Desde Madrid: N-IV hasta Benavente, desvío a León y a la altura de Onzonilla tomar la autovía A 66 con dirección a Oviedo; en Mieres se sigue por la autovía AS 1 hasta la A 64 que lleva a Villaviciosa y Llovio; de aquí, desvío a Arriondas y Cangas de Onís.

## **Datos útiles**

*Para conocer los lugares concretos donde se desarrollan las actividades así como los espacios de observación e interpretación*

### **Presentación y documentación:**

*El nombre de Picos de Europa lo acuñaron los marineros que, al regresar de alta mar, la primera tierra que avistaban eran las cimas de sus montañas. Son la mayor formación caliza de la Europa Atlántica, con importantes procesos kársticos, que ha producido simas que llegan a hundirse a más de mil metros de profundidad, y cuya erosión glacial dejó una importante presencia de lagos. Entre sus riscos brinca el rebeco y en los bosques corren los corzos y los lobos.*

*El Parque Nacional, cuya superficie abarca tres comunidades –Asturias, Cantabria y Castilla y León– integra la*





montaña de Covadonga con sus conocidas cuencas glaciares. Tierras abajo, hasta las orillas del Cantábrico, se aúnan Patrimonio y Naturaleza. El valle del Sella, cuyo río desde el Puerto del Pontón atraviesa el desfiladero de los Beyos -unos de los parajes más impactantes y desconocidos- se abre en una ría hasta desembocar en Ribadesella. Aquí la actividad humana se inició hace miles de años; excavaciones realizadas en distintas cuevas -como en la de La Huelga- sacaron a la luz infinidad de elementos prehistóricos.

La Edad Media, tras la Reconquista, sembró las aldeas de iglesias románicas. Son singulares, en el paisaje urbano de Arriondas y Cangas de Onís, las casas de indianos, algunas de ellas con escudos de armas. El río Sella fue navegable comercialmente hasta principios del siglo XX; es ahora un espacio natural en el que río abajo se dedica principalmente a uso turístico-deportivo. Desde 1930, y promovido por unos aficionados, se celebra el Descenso Internacional del Sella, con palistas de los cinco continentes, cuya salida se realiza desde el embarcadero de Arriondas; es el mismo recorrido que se propone durante la actividad.

Desde Arenas de Cabrales comienzan las sendas de alta montaña hacia Poncebos, Bulnes o Sotres, en el macizo central del Parque Nacional de Picos de Europa; y en la montaña de Covadonga son conocidos los lagos de Enol y la Ercina, ya en el macizo occidental. Por el Alto del Sella, el río Ponga vertebró un Parque Natural; recoge sus aguas entre cordales que vienen del Pontón y del norte del valle de Redes, formando unas gargantas rapelables, llamadas de Caranga, por las que se descenderá con cuerdas.

Desde la zona de Cabrales se respira la majestuosidad de Picos de Europa. En su entorno, fincas de manzanos se preparan para la pumarada -o recolección destinada a la elaboración de la sidra-; y en las cuevas, maduran los quesos en el secreto de sus cubiertas.

Cangas de Onís se encuentra a 10 Km. de Covadonga, a 25 Km. de Ribadesella, y a 27 de Arenas de Cabrales. Asomados al Cantábrico, desde el puerto pesquero de Lastres, se realizará una última actividad en su bahía; la Villa Marinera conserva un interesante conjunto de palacios, casonas e iglesias -en su mayoría levantados en S. XVIII-, cuyos edificios se encaraman por calles empinadas.

Los acantilados de la zona oriental de Ribadesella, dejan dos playas separadas de la población por el monte Corbero o de la Atalaya, y entre ellas por acantilados; es una zona donde abundan las icnitas o huellas de dinosaurio, en las que, sobre la roca caliza, se quedaron rastros de pisadas de unos saurópodos, con una antigüedad de doscientos millones de años; son abundantes en el entorno de la playa de la Vega.

En este lugar se encuentra la falla de Arra, una marcada grieta que separa drásticamente unos acantilados más bajos de otros más altos y perpendiculares; bajo la vigilancia de éstos, se realizará un trekking espectacular, equipados los participantes de neopreno, casco y arnés



**C/ SANTA ALICIA, 19 28053 MADRID TEL. 91 478 01 11 FAX 91 478 58 35**

**E-mail: [info@genteviajera.com](mailto:info@genteviajera.com)-<http://www.genteviajera.com>**

Actividades de naturaleza en España, turismo más **sostenible** y **cercano**