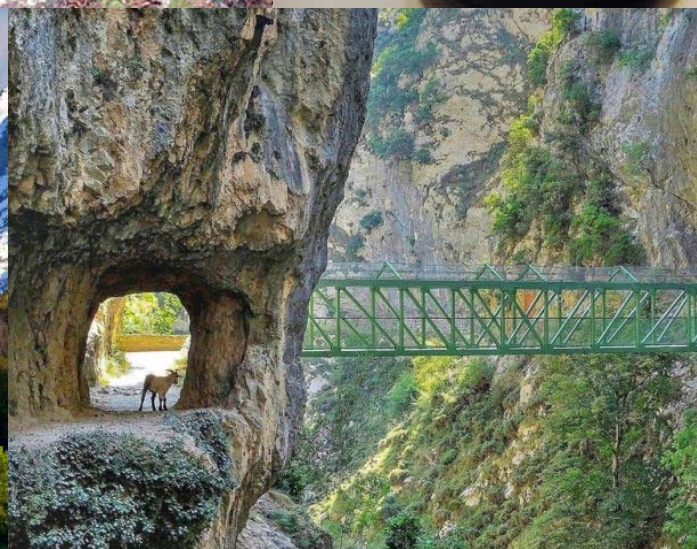




el descenso del **Sella** y otras actividades de montaña,
al norte del *Parque Nacional* **Picos de Europa**
desde **Cangas de Onís**, al pie del enorme macizo de moles calizas:
la ruta del **Cares**, un desfiladero vertical desde Poncebos a Caín
kayak, descenso de **cañones**, **excursión a caballo...**
con la **espicha** de la sidra en una aldea, frente al Naranjo de Bulnes

Asturias

días de 1º de Mayo
cinco jornadas, cuatro noches/ con P.C.
+ plan completo de actividades
1 (comida)-5 (comida) Mayo,
opcional: noche del día 30 abril
-Asturias-
2024



actividades del circuito

>> descenso del río **Sella** en **kayaks** estables, desde Arriondas hasta Llovio; un cauce ancho donde aparecen *rabiones* o tramos donde el agua empuja con fuerza...

>> la **ruta del Cares**, una senda por la Garganta de los dioses o *Garganta Divina*, entre **Poncebos** en Asturias y **Caín** en León; hace cien años se barrenaron **71 túneles** a mano, como una brecha en el interior de paredes verticales y riscos inaccesibles, caminando sobre un **canal** al borde del precipicio sin barandillas...

>> recorrido **agroturístico** desde la aldea de Asiegu de Cabrales: quesería artesanal la cueva donde madura el queso, la pumarada... en medio de un paisaje de **manzanos**...

>> participar de una **espicha** a modo de **cena-degustación**, mientras se *pincha* el tonel de **sidra** de la propia cosecha de la finca, acompañada de viandas tradicionales, desde tortillas a picadillo...

>> excursión **a caballo** desde la aldea Soto de Cangas, por caminos de montaña, entre prados, robledales y castañares; durante el recorrido se atravesará por dos pequeñas **aldeas**

>> **descenso** de uno de los **cañones** del Parque Natural del río Ponga, un valle colgado de origen glaciar: o el barranco del **Caranga** superior, una grieta natural excavada en la roca cuarcítica, o el barranco del **Vallegón**, hundido bajo un bosque de castaños con riberas muy vegetales; ambos muy acuáticos y con rápeles continuos...

>> **espeleoturismo** por el interior de la **cueva** de Pando, fácil y divertida, con un desarrollo prácticamente horizontal; a la luz de frontales se verán espectaculares estalactitas, estalagmitas, columnas gours, gateras... y algunas **salas** bellísimas...



el lugar

Las cimas de sus montañas, son la **mayor formación caliza** de la Europa Atlántica, con importantes procesos kársticos, simas y erosión glacial con presencia de lagos.

El Parque Nacional integra la montaña de **Covadonga** con sus conocidas cuencas glaciares. 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**.

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.

Cangas de Onís mantiene entre sus edificios las antiguas casas de indianos, algunas de ellas con escudos de armas; en la zona de **Cabrales**, desde las fincas de manzanos que se preparan para la pumarada -o recolección destinada a la elaboración de la sidra- y desde las cuevas donde maduran los quesos en el secreto de sus cubiertas, se observa a lo lejos la majestuosidad del Naranjo de Bulnes.

algunos datos sobre las actividades

Descenso en **kayaks autovaciales** por el conocido tramo del río Sella, por donde se realiza el *Descenso Internacional*, desde Arriondas a Llovio; se explicarán las técnicas básicas del remo en uno de los tramos más abiertos; navegar río abajo por el Sella, es disfrutar de toda la riqueza que brinda la naturaleza, a la vez que se pone a prueba la destreza para dirigir la embarcación; hay corrientes y rápidos que le dan al río ese punto de adrenalina y diversión que lo hacen distinto a otros descensos similares; se pasará por debajo de puentes y pasarelas, por tramos más profundos o someros, riberaas con playas fluviales...

-cuatro/cinco horas-

La **ruta del Cares** comienza en el pueblo de **Poncebos**, entrando desde Arenas de Cabrales en Asturias, hasta **Caín**, aldea del municipio de Posada de Valdeón en León. El río Cares dejó paredes verticales y riscos inaccesibles, caminando sobre un canal al borde del precipicio sin barandilla...; hace cien años se barrenaron 71 túneles a mano, de una anchura en torno a metro y medio para que pudieran circular los carros... Se cruzará, las márgenes de la garganta por varios puentes: el **punte de Jaya**, el **punte de Bolín**, de unos sesenta metros de longitud, o el emblemático **punte de los Rebecos**. El tramo más exigente es el primero hasta el lugar llamado de **Los Collados**, donde en dos km. hay que superar 300 metros de desnivel

Distancia: 12,5 km; desnivel acumulado: 600 m; duración alrededor de cuatro horas

Para el regreso hay dos opciones: **regresar a pie** por esos mismos doce kilómetros y medio, o regresar por medio de un **transfer** que devuelve al

viajero a Cangas de Onís. Este trayecto rodea todo el macizo de los Picos, entre bellos paisajes de valles que cobijan pequeñas aldeas, morrenas de origen glaciar, miradores y otras angosturas; como el desfiladero de **Los Beyos** o el **Chorco de los lobos**... Esta opción supone algo más de **cien kilómetros** con una duración de **dos horas y media**.

Itinerario de **agroturismo**: quesería tradicional, caseríos, pastoreo, cueva de maduración del queso y lagares; se concluirá con una **"espicha"** en el llagar con productos típicos: queso, chorizos, tortillas, picadillo, miel...y sidra natural

-cuatro horas-

Itinerario a **caballo** por caminos de montaña, entre bosques de robles y castaños, recorriendo dos pequeñas aldeas, antiguas capillas, casas solariegas, algún palacio y una torre-fortaleza cabalgando por los restos de una vieja calzada romana y tomando un "culín" de sidra a mitad de ruta...

-duración: dos horas-

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;

O barranco del **Vallegón**, que es de un nivel y desarrollo semejante al anterior, donde el inicio se encuentra cerca del pueblo de Amieva; los rápeles son tres pero de mayor altura: 27, 23 y 32 m.-; los saltos y toboganes lo hacen divertido y lúdico

-dos horas/ dos horas y media-

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 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 el conjunto de las paredes, brillarán las formas blanquecinas de calcita sobre el tono ocre de la arcilla; hay también gateras, pasillos escurridizos que unen distintos espacios, pasos a baja altura y estrechos en los que habrá que agacharse...

-cuatrocientos cincuenta metros de un itinerario de desarrollo circular; dos horas

Cangas de Onís se encuentra a 10 Km. de Covadonga, a 25 Km. de Ribadesella, a 27 de Arenas de Cabrales

alojamiento y pensión alimenticia

Hotel (**) en el municipio de Cangas de Onís. **pensión completa** desde la **comida** del **miércoles** hasta la **comida** del **domingo**; la comida, el día del

senderismo, será en picnic por cuenta del hotel; total: **cinco jornadas, cuatro noches**.

Con transporte por medios propios (*) , en habitación doble,	479 €
Suplemento habitación individual (por noche)	25 €
Suplemento alojamiento viernes + desayuno sábado	38 €
Suplemento transfer desde Caín a Cangas de Onís, no necesario	38 €

Para el transporte proponemos alternativamente **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. En cualquier caso...

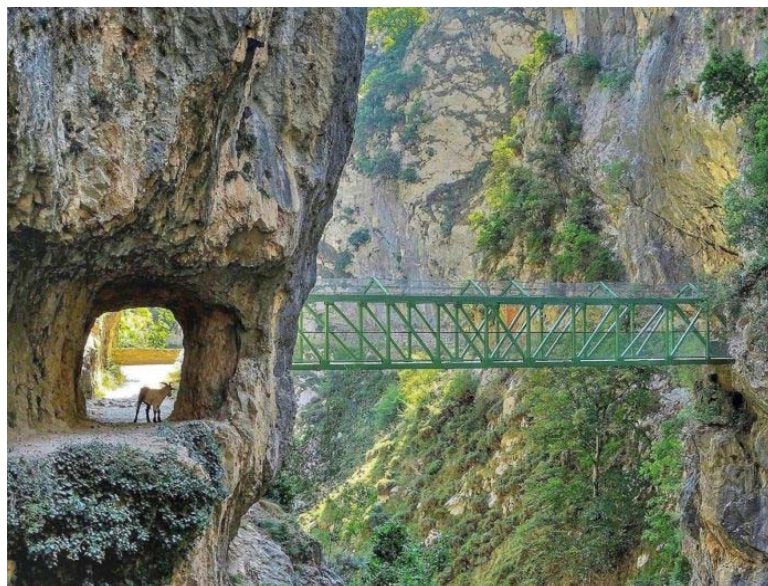
desde Madrid:

Suplemento, en autobús, microbús o en nuestros vehículos de apoyo **59 €**

(*) 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: 14:00 h. 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, pantalón sin costuras recias para el caballo.



Santa Alicia, 19 28053 Madrid
E-mail: info@genteviajera.com

Tfno. 914780111/ 620070269 y whatsapp
<http://www.genteviajera.com>

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