

programa **todo incluido** y con más imaginación

al pie del Parque Nacional de los Picos de Europa

desde Cangas de Onís

la ruta del Cares

una senda por la garganta de los dioses

o garganta divina

el Sella

el clásico descenso del río en kayaks autovaciables

opcional:

a caballo por los bosques de Covadonga, barranco en el río Ponga espeleoturismo y noche de sidra, queso y espicha en Cabrales



*las aguas en suave descenso de un río mítico,
aguas en cascada entre praderas y manzanos,
bosques al pie de las grandes cumbres calizas*

un multiaventura divertido al pie de Picos...



Manual de viaje

Hay un resumen o perfil de esta ficha en la Web genteviajera.com

la idea:

En el entorno del Parque Nacional de PICOS de EUROPA proponemos una divertida sucesión de actividades bajo las cumbres calizas, 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...

la propuesta:

Descenso en CANOA por el tradicional tramo del río SELLA desde Arriondas a Llovio, la actividad de aventura más popular de Asturias, tras explicar los monitores las TÉCNICAS BÁSICAS del remo en uno de los tramos anchos y abiertos

La famosa ruta del CARES que comienza en Poncebos, en el municipio de Cabrales en Asturias, hasta Caín, aldea de Posada de Valdeón en León; entre paredes verticales se caminará sobre un CANAL al borde del precipicio sin barandilla...

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

Excursión a CABALLO entre bosques y aldeas del entorno de COVADONGA;
ESPELEOTURISMO o travesía por el interior de una CUEVA horizontal con un río subterráneo, equipados con cascos y LÁMPARAS;

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...

la ruta del Cares,

Esta famosa ruta comienza en el pueblo de **Poncebos**, entrando desde Arenas de Cabrales en Asturias, hasta **Caín**, aldea del municipio de Posada de Valdeón en León. La cumbre del Picu Urriellu o *Naranjo de Bulnes* vigila la entrada a la ruta, siendo visible desde el entorno de Poncebos; la ruta se encuentra dentro del Parque Nacional Picos de Europa.

El valle fue excavado por las verdes y transparentes aguas del río Cares, que dejó paredes verticales y



riscos inaccesibles; se caminará sobre un **canal** al borde del precipicio sin barandilla...

Entre los años 1916 y 1921, la compañía eléctrica del Viesgo construye un canal de agua entre Cain y la cámara de carga de Camarmeña, para la Central Hidroeléctrica de Poncebos. Y entre 1944 y el 1950, se construye en paralelo al canal, una **senda** para el mantenimiento y limpieza de éste; en la construcción de estas dos obras trabajaron más de dos mil obreros y costó la vida a unas trece personas, por la dificultad orográfica.

Durante los doce kilómetros y medio que atraviesa esta senda, se barrenaron 71 túneles a mano, de una anchura en torno a metro y medio para que pudieran circular los carros; los arrastres utilizando burros fueron uno de los medios de transporte más utilizados para el traslado de materiales mientras duró la construcción del canal

Con el tiempo se ha convertido en una de las rutas más transitadas por el turismo de naturaleza, siendo uno de los recorridos más espectaculares de los que se realizan sobre desfiladeros...

El punto de partida de este camino es el **punte de Poncebos** que se encuentra a 200 metros de altitud. El inicio de la ruta está empedrado; y a unos 600 metros de andadura, el sendero atravesará el **punte de Jaya**, cercano a una casa con el mismo nombre.



La ruta se puede dividir en tres tramos; el más exigente es el primero, en el que solo en dos km de terreno abrupto y pedregoso se remonta un desnivel de 300 m, hasta coronar el lugar conocido como **Los Collados**; suele realizarse aproximadamente en 45 minutos. Luego continúan los nueve kilómetros de llano suave sobre un firme arenoso que corresponde al desfiladero. Más un kilómetro final que desciende hasta Caín. En algunos lugares el camino se estrecha.

A mitad del recorrido se llega al caserío de

Culiembru. Se cruzará la garganta por el **punte de Bolín**, de unos sesenta metros de longitud; es la zona más estrecha y espectacular de la senda que exigirá cierta precaución. 400 metros más adelante se vuelve a cruzar el río por el emblemático **punte de los Rebecos**.

Se trata en definitiva de una **ruta lineal**, sin barandillas, sobre unas hoces rocosas, donde puede encontrarse incluso animales... Tras el **punte de la Presa** se llegará al pueblo de Caín, donde se tomará el picnic en cualquiera de los bares de esta localidad turística.

el regreso

Y es aquí donde se habrá tomado la decisión de **regresar bien 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, por el corazón de las montañas, 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 de regresar en vehículo, evita realizar la ida y la vuelta por el mismo trayecto, Este itinerario alternativo al regreso a pie supone algo más de **cien kilómetros** con una duración de **dos horas y media**.

Respecto al camino de Poncebos a Caín el *desnivel acumulado son 600 metros*; con una duración *entre tres y cuatro horas*, calculada para hacerla a un ritmo tranquilo, con paradas para descansar, disfrutar del paisaje, hacer fotos...

En la opción de regresar a pie hay que contar que desde Los Collados, es un tramo de **descenso**, de cuanto a la ida fue de ascenso...

descenso del río Sella

En **kayak** o en **canoas autovaciales**, desde Arriendas hasta Llovio; es la actividad de aventura más popular de Asturias. Consiste en seguir el curso del río sobre una embarcación estable, de forma totalmente segura, partiendo de una de las zonas de embarcadero.



Es una actividad acuática heredera de la versión folklórica de la prueba internacional de piragüismo que todos los años, el primer sábado de agosto, acoge las villas de Ribadesella y Arriendas, fiesta declarada de *Interés Turístico Internacional*. Un acontecimiento en la que se une la vertiente deportiva y la puramente tradicional y festiva; durante la prueba, que comienza en el primer pueblo y finaliza en el segundo, se desciende unos 17 kilómetros aproximadamente por las aguas del río Sella, siendo este un recorrido similar al propuesto.

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. Las corrientes y rápidos le dan al río ese punto de adrenalina y diversión que hace a esta bajada por el río un carácter distinto a otros descensos similares.

Antes, los monitores explicarán las **técnicas básicas** del remo en unos de los tramos anchos y abiertos sin grandes dificultades, dando también las instrucciones necesarias para conocer como manejar la canoa, así como las medidas de seguridad. Se puede realizar la actividad aunque se carezca de experiencia, ya que el participante será auxiliado en todo momento por los guías especialistas de piraguas;

Para realizar la actividad es preciso saber nadar; la organización proporciona el chaleco que habrá que llevar bien ajustado y en función de la climatología, un traje de sencillo de neopreno. Es útil llevar una gorra bien sujeta que cubra la cabeza, así como protección solar; si se utiliza gafas, es preciso atarlas al cuello con una correa o cabo, para evitar que se caigan al agua. El calzado debe ser cómodo que pueda mojarse, no chanclas; y bañador debajo de la ropa

Al inicio se cruzará debajo del emblemático **punte de las piraguas** de Arriendas, de donde sale el referido Descenso Internacional. Durante el descenso se superarán distintos "**rabiones**" o tramos donde el agua empuja con más fuerza, que se alternarán con "**mansos**" donde se puede observar el entorno con tranquilidad.

En el río sella se encuentran fantásticas playas fluviales donde parar a descansar o



a comer. Se descansará a mitad del recorrido, momento en el que se puede tomar algún refrigerio que se lleve en los bidones estancos que llevan las embarcaciones.

La **primera parte** es **de Arriondas a Toraño**

El primer rápido se le conoce como *La Raíz*; es ahí donde la canoa toma su primer gran impulso gracias a la presencia de una corriente intensa, pero con una dificultad mínima. *La Remolina* es otro rabión o rápido en el que se unen dos corrientes, que da más velocidad a la canoa. Esta parte, sin embargo, es la más tranquila del descenso, que viene muy bien para tomar contacto con la embarcación y adquirir soltura,

Posteriormente llegamos a *El Ricao*, coto pesquero en el que río se hace más estrecho en una zona de aguas mansas. Luego se llega al *Pozo de San Pedro* donde se encuentran tres pequeñas islas junto a las que hay un lugar ideal en forma de playa para detenerse a descansar.

Al entrar en el tercer kilómetro, es ahí donde se halla el coto salmonero conocido por los *Llaos*, uno de los lugares más bellos que se encontrará en la bajada. Tras la pasarela de *Fuentes*, sigue el recorrido hasta llegar al *Espigón de Triongo*; se ve casi al llegar kilómetro siete del descenso, donde hay una nueva dificultad: unas piedras en el cauce que, al sortearlas, harán más emocionante el recorrido.

En el *Pozo del Arco*, se puede disfrutar de un hermoso paisaje, mientras se cruza con la canoa; es la zona del río más profunda y tranquila, mientras se llega al emblemático *punto de Toraño*

Es aquí la mitad del viaje en canoa, aprovechando un amplio "manso" y una gran playa fluvial. Se verá una gran cantidad de canoas paradas, pues es obligado hacer un descanso, aprovechando que se encuentra uno de los chiringuitos más conocidos. Si alguien quiere dejar aquí la actividad, podrá hacerlo.



Segunda parte: de Toraño a Llovio

Este tramo sigue siendo fácil, aunque presenta algo más de dificultad; resultará más entretenido atravesar la zona comprendida entre el *rabión del Diablu* hasta la *Requexada*, un lugar de aguas más profundas, siendo a la vez el tramo recto más largo de todo el descenso, lo que añade una inmejorable vista del río.

Llordón anuncia del último tramo del descenso, con varios lugares de interés. A medida que se avanza se encuentra la *Pasarela de Cuevas*, un hermoso pueblo del concejo de Ribadesella, que es famoso por su cueva natural que atravesarla es la única posibilidad de acceder al pueblo con vehículo.



Río abajo es también un lugar impresionante que conduce a la zona de la antigua presa, donde aparecen algunas rocas ante las que no hay que apresurarse, donde habrá que buscar las mejores corrientes para esquivarlas.

Un último alto en el camino, en la *Pasarela de La Uña* donde el río se calma, y aparecen nuevas playas fluviales donde descansar si se desea antes del esfuerzo final. El río conduce hasta *Fries y Llovio*, llegando a una zona que el río se abre con mayor anchura; el final se ubica en el *punto de San Román*, 4 km antes de Ribadesella.

Se habrá navegado por algo más de *17 kilómetros*. Aquí se halla el punto de recogida; la organización os llevará de vuelta al inicio. La distancia en canoa se cubrirá entre *tres y cuatro horas*, dependiendo de los descansos que se realicen

actividades multaventura:

- >> una excursión a **caballo** desde la aldea Soto de Cangas,
- >> un **descenso de cañones** en el curso del río Ponga,
- >> travesía subterránea o **espeleoturismo** en la cueva de Pando

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 bellísimo 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*.

descenso de cañones

Actividad a realizar 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.

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*

Itinerario **agroturístico** desde la aldea de Asiegu 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 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 del sábado

38 €

Suplemento transfer desde Caín a Cangas de Onís, no imprescindible

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. durante la comida 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



Santa Alicia, 19 28053 Madrid

E-mail: info@genteviajera.com

Tfno. 914780111/ 620070269 y whatsapp

<http://www.genteviajera.com>