

SENDERISMO DE MONTAÑA
RUTA DEL CARES
FECHA: 4 DE JUNIO DE 2.015 (MARTES)

Distancia: **21 Km**

Dificultad: **Fácil**

Tiempo: **5 horas**

LA RUTA: La [Ruta del Cares](#) es, en opinión de muchos, la ruta a pie más impresionante al alcance de cualquier persona, incluso sin experiencia previa en la montaña. Se extiende a lo largo de 21 km. desde Posada de Valdeón hasta Poncebos, siendo los últimos doce kilómetros entre las localidades de Caín en León y Poncebos en Asturias, los más espectaculares.

RECORRIDO Y HORARIOS:

7,00.- Salida de Benia de Onis

La carretera que nos llevará hasta allí es muy sinuosa, puesto que atraviesa el Desfiladero de los Beyos y el Puerto del Pontón. El autocar tendrá que ir despacio. El desfiladero está compuesto por unas prolongadas hoces (tipo de accidente geográfico muy parecido al cañón de un valle por donde pasa un río) sumamente angostas por las que se adapta una serpenteante carretera.

Científicos y viajeros distinguidos no dudan en afirmar que: "nada se encuentra que supere en grandiosidad a los Beyos". Otros afirman que la carretera del Sella es una de las más pintorescas de España, pero no apta para personas a las que se les nubla la vista.

La distancia entre Benia de Onís y Posada de Valdeón es de 75 km., pero el autocar tardará más de dos horas en recorrerlo. Por lo que cuentan, habrá merecido la pena.

9,15.- Llegada a Posada de Valdeón.

En este punto los senderistas se dividirán en dos grupos: Los que deseen realizar todo el recorrido y los que solo deseen realizar los 12 últimos kilómetros de Caín a Poncebos.

A este último grupo, varios taxis los trasladarán desde Posada de Valdeón hasta Caín y, desde allí, iniciarán la ruta.

El primer grupo, comenzará la ruta en Posada de Valdeón, previo abastecimiento de pan y cualquier otra cosa necesaria para realizar la ruta. Todos los que inicien la ruta en este punto, deberán comprometerse a realizarla en 5 horas. Si alguien duda en poder realizarla en este tiempo (se trata de una ruta prácticamente llana, con pequeña pendiente descendente) es preferible que se apunte al grupo de Caín. Hay que tener en cuenta que, una vez iniciada la marcha, ya no hay vuelta hacia atrás.

Todos los senderistas deben tener en cuenta que los dos últimos kilómetros de la ruta se corresponden con moderada ascensión y una pendiente bastante pronunciada, agravada por el pavimento de piedras sueltas (conviene ser precavidos para no dar con los huesos en el suelo).

9.30.- - Inicio de ruta.

11.00.- Bocata (km.8)

11.45.- Llegada a Caín.- Inicio de la marcha hacia la Garganta. (km.9)

12,00.- Llegada al Puente de los Rebecos (km. 10)

13,00.- Llegada al Mirador (km. 14)

13,50.- Llegada a Los Collaos (km. 17,5)

14,30.- Llegada a Poncebos. (km. 21)

15,00 .- Llegada al Hotel y comida.

Si fuera posible llegar antes de esa hora, existirán duchas reservadas, bien en habitaciones que nos cedan, bien en los vestuarios del SPA para poder asearse debidamente antes de comer.

17,00 – Regreso a Salamanca

Se realizarán dos paradas de media hora en las Areas de Servicio cercanas a Pola de Lena y a Benavente.

22,30 .- Llegada a Salamanca.

RECOMENDACIONES:

2.- Tenemos un Seguro de Accidentes con unas coberturas determinadas, principalmente relacionadas con accidentes (caídas y similares) que puedan producirse en la ruta. Existen otras coberturas que no las cubre el seguro y que serán de cuenta de cada uno de los senderistas. Aunque todos los que colaboramos por el buen fin de la excursión nos sintamos un poco responsables de cualquier incidente, la responsabilidad principal siempre la tendrá la persona accidentada. Todos los demás senderistas tienen la obligación de ayudarlo.

4.- En el autocar hay un "botiquín" para realizar curas urgentes o de poca importancia. Cada uno en su mochila deberá llevar lo que considere adecuado para tal circunstancia.


5.- Hay que insistir en que los grupos sean compactos y no se disgreguen en demasía. Para ello, una buena medida sería que en la cabeza de grupo se coloquen personas que controlen el grupo. Igualmente deberán ir otras a cola de pelotón que se preocupen de que no quede nadie detrás de ellos. Los teléfonos móviles también pueden ayudar a realizar labores de control.

7.- Sugerencias a tener en cuenta:

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- No pasar por alto el "bocata"
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)
- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia

Estudios Neuropsicología
Aun Puedes hacer un Máster Oficial. Convocatoria Abierta. 5% Descuento

senderismo (Rutas senderismo en España → Castilla y León → Posada de Valdeón)
Ruta del Cares (ruta completa Posada de Valdeón-Poncebos) (Parque Nacional de Picos de Europa)



Se trata de una de las excursiones más bonitas y también frecuentadas de Picos de Europa. Conviene hacerla en temporada baja con el fin de evitar aglomeraciones.

Antiguamente, esta garganta era intransitable. Existía un sedo con armaduras que sólo los lugareños se atrevían a cruzar.

Autor: Club Acivro
 12.806 381 1 5477
 He realizado esta ruta
 20 km No
 1.155 m 926 m
 1.821 m 210 m
 Dificultad técnica: Fácil
 Coordenadas: 341
 Fecha de subida: 13 de abril de 2012

Se trata de una de las excursiones más bonitas y también frecuentadas de Picos de Europa. Conviene hacerla en temporada baja con el fin de evitar aglomeraciones. Antiguamente, esta garganta era intransitable. Existía un sedo con armaduras que sólo los lugareños se atrevían a cruzar. En 1916 la Electra del Viesgo comienza a construir un canal entre Caín y Camarmeña para el salto de agua de la central que se instalaría en Poncebos. Este canal tiene una longitud de 9.471m. de los cuales, 5.873m. discurren por 73 túneles excavados en plena roca Para hacer las necesarias labores de mantenimiento del canal, la empresa del Viesgo decide la construcción de un camino paralelo al canal para que sus empleados puedan realizar las labores de vigilancia y mantenimiento. Así, fue construida entre los años 1944-1950 por el cabraliego Manuel Campillo, la impresionante senda de 12 km. que hoy recorren miles de turistas al año. La ruta larga y más completa parte de Posada de Valdeón y termina en Poncebos, para lo cual necesitaremos un coche de apoyo o taxi para recogerlos de vuelta. Salimos de Posada de Valdeón, en la plaza del ayuntamiento, donde hay una placa indicativa de comienzo de la ruta. Una vez atravesado el puelo, dejando varias calles a ambos lados, giramos a la izquierda hacia el río Cares, saliendo del pueblo. Cruzamos el río Cares por un ancho puente y giramos a la derecha por el Camino del Busto hacia Cordiñanes, siguiendo por la pista principal. Pasamos por varios desvíos señalizados hasta llegar al Mirador del Tombo. En el mirador se levanta la estatua de un rebozo y una tabla de interpretación, pudiendo contemplar las cumbres de los dos macizos y la entalladura del Cares. El sendero continúa cruzando la carretera en alguna ocasión hasta llegar al Chorro de los Lobos, ingeniosa trampa para cazar lobos, del año 1610, para defenderse de los ataques al ganado. La ruta sigue carretera abajo hasta Caín. El pueblo está rodeado de las más altas cumbres de los Picos de Europa y aquí coinciden las caídas de las canales en las profundidades de la garganta. Los habitantes de Caín tienen merecida fama de trepadores y de aquí es oriundo Gregorio Pérez

El Cainejo, que junto a Pedro Pidal, Marqués de Villaviciosa, fueron los primeros en ascender al Urriellu o Naranjo de Bulnes. A la entrada de Caín se gira a la derecha, bordeando el río y dejando el pueblo a la izquierda. Más abajo cruzamos Las Lleras y el puente de La Presa, que nos sitúa en el arranque del auténtico desfiladero del Cares. Los primeros metros discurren atravesando los túneles excavados en la roca. Más adelante la garganta se va abriendo un poco dando paso a la riega de Casielles, punto de comienzo de la Canal de Dobresengros. Seguimos por el camino abierto para el mantenimiento del canal de la Central de Poncebos, de la empresa Electra del Viesgo. Al poco tiempo cruzamos a la otra orilla por el espectacular Puente de los Rebecos. Algo más adelante cruzamos de nuevo a la parte izquierda de la garganta por el puente Bolín. Desde este punto, por la izquierda, vemos el inicio de la Canal de Trea, para el ascenso a Vega de Ario. Después de un corto trecho alcanzamos la pequeña majada de Culiembro, que reconoceremos fácilmente por la cabaña que hay en el camino. Por detrás sube la senda de la Ruta de la Reconquista que discurre por la Canal del Culiembro hasta Vega Maor. La senda sigue hasta encarar una subida que nos dirige al punto más elevado del recorrido en Los Collaos, con varias casas derruidas. Desde aquí se contempla una de las más extraordinarias vistas de la garganta del Cares. Sólo nos queda seguir en descenso por el sendero que nos lleva a la carretera de acceso a Poncebos. Distancia: 22 km Duración: 5 horas

Ruta del Cares

La [Ruta del Cares](#) es en opinión de muchos la ruta a pié más impresionante al alcance de cualquier persona, incluso sin experiencia previa en la montaña. La **Ruta del Cares** se extiende a lo largo de doce kilómetros de gran riqueza paisajística entre las localidades de Caín en León y Poncebos en Asturias, un recorrido que tarda en completarse cuatro horas a pié sólo la ida, y ocho si se hace ida y vuelta.

En la Garganta del Cares existe una senda, [Ruta del Cares](#), que sustituyó al terrible sedo* al que Julián Delgado Úbeda dedicó emotivos párrafos de su libro El Parque Nacional de la Montaña de Covadonga, páginas. 102-111. Actualmente la **Ruta del Cares** es frecuentada por miles de turistas que desde Valdeón realizan la travesía a Cabrales o viceversa. La **Ruta del Cares** tiene una extensión de unos 12 km., algo más que el curso del río. A Valdeón se desciende por la carretera de Portilla de la Reina y puerto de Pandetrave, y, con mayor dificultad, por los puertos del Pontón y Panderruedes, siguiendo a continuación la pista que baja hasta el valle. Hasta cerca de Caín se puede llegar en automóvil, y por la abertura asturiana de la Garganta llega un ramal de la ruta Arenas-Sotres que se adentra unos centenares de metros en la misma. El recorrido por la Ruta del Cares es el siguiente: A partir de Caín y pasada la presa, el camino -en el margen occidental del río- entra en la Garganta por los túneles de la conducción del agua y deja atrás el puente de Trascámara, que se utilizaba en el antiguo sedo*; desciende hasta el río y pasa a la otra orilla, adquiriendo altura en la zona más cerrada e impresionante, volviendo a pasar el río en el Puente Bolín -antiguo Puente Trea-; continúa por Las Armaduras y Las Párvulas hasta la pequeña pradería de Culiembro, en las que hay dos edificios; por el caserío de la Viña y el Llano de la Sota sube, mediante un recuesto que alcanza los 200m. de altitud, a Los Collados, para descender al principio de la carretera cabraliega; se deja a un lado el Puente de la Jaya -camino hacia Bulnes- para llegar finalmente a Puente Poncebos. En Los Collados se puede proseguir, a la misma altitud, por otra senda que conduce a Camarmeña, único paraje de la Garganta del Cares donde se puede contemplar el Naranjo de Bulnes. Fuente: Gran Enciclopedia Asturiana.



* sedo: Voz bable. También seu. En los Picos de Europa se da esta denominación a la senda generalmente dificultosa, y que en trayectos se pierde.

Desfiladero de los Beyos:

Desfiladero de los Beyos, Veyos o Güeyos, también conocido como Garganta o Desfiladero del Sella, y de forma más popular como el Desfiladero del Pontón.

El desfiladero está compuesto por unas prolongadas hoces (tipo de accidente geográfico muy parecido al cañón de un valle por donde pasa un río) sumamente angostas por las que se adapta una serpenteante carretera.

Científicos y viajeros distinguidos no dudan en afirmar que: "nada se encuentra que supere en grandiosidad a los Beyos".

El Conde de Saint-Saud aseguró sobre el desfiladero lo siguiente: "la carretera del Sella es una de las más pintorescas de España, quizás aun de Europa, llamada en su parte central desfiladero de los Beyos...".

También destacamos el célebre párrafo del viajero y científico francés Paul Labrousche, escrito en una revista de su país e inmortalizado en una placa colocada en la carretera, en pleno desfiladero, cuyo texto es el siguiente: "El desfiladero del Sella es el más escarpado e imponente de los desfiladeros célebres. Pierre Lys et Saint-Georges en los Pirineos del Ande; el Tier, en Saboya, y la Vía Mala, en los Grisones; el Chiffa, en el Atlas; la Grieta de Khakoneta, en el Valle de Soul, y la calle del Infierno, en el Lys, pueden solo dar -en muy pequeño- la imagen de la entalladura fantástica en que los ingenieros de Castilla lograron hacer pasar una carretera".

Características y Consejos de la ruta del Cares

- **Si sufres de vértigos es mejor NO realizar la ruta.**
- Está considerada con una dificultad media, ya que transcurre entre acantilados muy altos y no se puede abandonar hasta que se llega a Caín o a Poncebos.
- Se trata de una ruta **prácticamente llana**, solo hay pequeñas partes con pequeñas subidas y bajadas.
- Tiene una anchura de unos 1,5 m. en todo su recorrido, su diseño se hizo en base a que pudiera circular un carro.
- **No tiene ningún tipo de protección por el lado del desnivel**, así que hay que estar siempre pendiente y no distraerse.



- La ruta tiene multitud de tuneles cavados en la roca, incluso en algunas zonas el camino está realizado a través de una pared vertical.
- Es muy importante llevar un **calzado adecuado**.



Nuestros guías solucionando un problema con el calzado a un cliente, en la pasarela de Madama de la Huertona, a mitad de la Ruta del Cares. !!!Otra de las ventajas de ir con guías!!!

- No hay que dejar de llevar **bebida para todo el camino**, hidratarse bien ya que el recorrido de ida son 12 kilómetros.
- Por el verano es importante llevar protección solar y una gorra.
- Si durante la ruta miramos hacia arriba encontramos las cumbres de los Picos de Europa, si miramos hacia abajo encontramos el río Cares.
- La zona de mayor pendiente se encuentra llegando a Poncebos, se trata de unos 150 m. de gran desnivel y con muchas piedras en el camino.