

# **ASTURIAS: ENTRE EL MAR Y LA MONTAÑA**

**DEL 27 DE MAYO AL 1 DE JUNIO DE 2024**

Después de los últimos retos que nos habíamos propuesto en la excursión de primavera de 2023 cuán difícil resulta no ya mejorarla sino solamente igualarla en atractivos.

No obstante, vamos a intentarlo de nuevo. ¿Que podríamos hacer para que, sin perder un ápice de nuestros objetivos, resulte atractiva y diferente, a la vez?: pues irnos a Asturias, región con suficientes alicientes naturales y culturales para poder estar allí mucho más tiempo de lo que dan de sí los 6 días programados.

Las diferentes páginas de turismo de Asturias recomiendan los siguientes lugares: Cangas de Onís y Lagos de Covadonga, Bulnes y Ruta del Cares, Bufones de Prías, Playa del Silencio, Gijón, Oviedo y Avilés, Luarca, Somiedo, Senda del Oso. De todos ellos solo dejaremos de ver Avilés y Luarca.

Como en ocasiones anteriores las mañanas las dedicaremos a caminar, alternando mar y montaña, con rutas asequibles para todos, y las tardes a visitas culturales.

En las rutas por la Costa volveremos a pisar el camino de Santiago, esta vez por el Cantábrico, en dos etapas especialmente atractivas: de Colombres a Llanes y de Ribadesella a Colunga.

Las rutas de montaña son conocidas por gran parte de los senderistas pero estamos seguros que no les importará repetir las: Desfiladero del Cares, la Senda del Oso y los Lagos de Somiedo.

Las tardes las completaremos visitando pueblos y lugares con encanto (Cangas de Onís, Llanes, Ribadesella, Bulnes, Arenas de Cabrales, Asiegu...), así como las ciudades de Gijón y Oviedo,

## **CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL VIAJE:**

1.- La estancia estará repartida en dos hoteles:

Los tres primeros días fijaremos la residencia en el **HOTEL MARIA MANUELA \*\*\*\*de Benia de Onís** que se trata de un establecimiento con encanto a la entrada del Parque Nacional de los Picos de Europa, en el valle del río Güeña, a poca distancia de Cangas de Onís. Este hotel rural mantiene una arquitectura asturiana clásica. Dispone de un spa donde destaca su cueva de agua y sus tratamientos y restaurante con comida tradicional astur. Tiene 124 habitaciones, distribuidas en 2 plantas.

Los dos días restantes residiremos en Oviedo en el **HOTEL SILKEN MONUMENTAL NARANCO\*\*\*\*** que es un moderno cuatro estrellas, situado a sólo 500 metros del Palacio de Congresos y cerca del centro histórico de la ciudad asturiana. Con piscina interior climatizada, gimnasio con sauna y cafetería. Tiene 110 habitaciones, distribuidas en 6 plantas.

2.- Diariamente nos desplazaremos al inicio de cada etapa y por la tarde regresaremos al hotel.

3.- Cada etapa tendrá, como mínimo, tres tramos: uno largo, otro intermedio y otro corto, a elección de cada senderista.

4.- Si alguno, por cualquier circunstancia, no desea caminar un día determinado, puede optar por quedarse en el hotel o acompañar al conductor durante todo el trayecto. Esto es válido también para las actividades de por la tarde.

5.- Todos los senderistas deberán terminar la etapa antes de las 14,00 horas.

6.- La comida está prevista en un restaurante cercano al fin de etapa o en el Hotel.

7.- Por la tarde nos dedicaremos a hacer turismo por la zona.

8.- El regreso al hotel se realizará antes de las 20,00 horas.

9.- Tendremos a nuestra disposición tres autocares de similares características.

# INFORMACION ECONÓMICA

**PRECIO POR PERSONA** **675,- EUROS**

**Suplemento habitación individual:** **125.- “**

**El precio incluye:**

- Autobús durante todo el recorrido
- Residencia en Hotel \*\*\*\*, en régimen de media pensión (desayuno y cena)
- Bolsa diaria con bocadillo, agua y fruta, durante las 5 etapas del camino
- Comidas en  
Restaurante en el Hotel Maria Manuela  
Restaurante La Veguca en Llanes)  
Restaurante Urogallo en Arenas de Cabrales  
Restaurante en Gijón, con espicha.  
Restaurante en el Hotel Silken  
Restaurante en Pola de Somiedo
- Visita guiada en Oviedo
- Taxi y funicular en Posada de Valdeón y Poncebos

El precio no incluye consumiciones en bares y cafeterías, ni los 12 euros del coste del bus lanzadera para subir a los Lagos de Covadonga.

**INGRESO.-** Deberá realizarse en la cuenta nº **ES46/2103/2200/1000/1398/5792**, a nombre de la Asociación de Antiguos Empleados de Caja Duero. En el concepto se pondrá el siguiente texto: **“ASTURIAS”**, seguido de nombre y primer apellido de la persona que realiza el ingreso.

**Las fechas para realizar el ingreso estarán comprendidas entre los días 29 de Enero y el 15 de febrero de 2024.**

Cualquier ingreso realizado con antelación al día 29 de enero se considerará como realizado el día 29 a las 15 horas.

## **NOTAS IMPORTANTES**

1.- Con el ingreso adquirimos el compromiso en firme de asistir a la excursión. La organización no garantiza la devolución del importe, salvo que se encuentre otra persona que pueda sustituir a la que causa baja.

2.- Los cálculos del importe de la excursión están realizados para un grupo de 120 personas.

4.- Aunque la excursión está diseñada para el grupo de senderismo de la Asociación, podrá apuntarse cualquier socio o pareja, de cualquier provincia, que tenga interés en acompañarnos siempre que asuman las condiciones establecidas a los senderistas, las cuales están especificadas en otro apartado.

5.- El punto de salida y el regreso será Salamanca, pudiendo hacerse paradas a lo largo del recorrido siempre que no supongan un desvío importante de la ruta del autobús.

6.- Podrán asistir familiares y amigos invitados por cualquier socio, siempre que éste les acompañe y que se identifiquen con el ambiente y objetivos de nuestro grupo. Para inscribirlos se enviará solicitud por correo electrónico o teléfono con los datos personales (nombre y apellidos, DNI, fecha de nacimiento, teléfono móvil y email). Una vez se cierre el plazo de inscripción y si hay plazas disponibles, será comunicado al socio para que haga el ingreso correspondiente. El orden para admitir invitados será cronológico teniendo en cuenta la hora y la fecha de la comunicación.

La Organización se reserva la capacidad para determinar el número de invitados por socio, en función del total de inscripciones que se produzcan.

7.- Los trayectos de ida y regreso serán por autovía. Los trayectos intermedios serán por carreteras comarcales y de montaña, en su mayor parte.

Como siempre a las personas que tienen problemas con mareos y nos lo comuniquen, trataremos de asignarles un asiento delantero.

8.- El número de asiento se asignará de acuerdo con el orden de ingreso. Si hubiera que restringir el número de personas, la selección se realizaría por fecha de ingreso. Los números de asiento se comunicarán una semana antes de la fecha de salida.

## **RESPONSABILIDAD**

Los organizadores y la Asociación declinan toda responsabilidad derivada de daños personales que puedan producirse durante el desarrollo de la Actividad.

Los participantes actúan bajo su exclusiva responsabilidad y cualquier gasto que se ocasione por accidente o evacuación será a su cargo, salvo que el Seguro colectivo se haga cargo del mismo.

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.

Es necesario respetar al máximo los horarios que determinen los organizadores. Cinco minutos de retraso de una persona, supone retrasar a todo el grupo ese mismo tiempo.

## **CONSEJOS ESPECIFICOS PARA ESTA EXCURSION**

- Durante el desarrollo de cada etapa es imprescindible que nadie se quede solo o separado de su grupo. Todos tenemos que estar localizados en todo momento.
- Solamente se hará recuento de asistentes al finalizar las etapas.
- Todos los asistentes tendrán los teléfonos de los organizadores y el horario diario de actividades y la situación de los autocares en cada momento. Sólo se utilizarán en caso necesario (accidentes, pérdidas...).
- Llevar bastón de caminata
- Gorra para protegerse del sol
- Llevar ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.
- No olvidar la medicación habitual
- Calzado: Usado y adaptado al pie. Lo mejor, botas de montaña. También son válidas “deportivas” para los que no quieran realizar todo el recorrido. Hay que tener en cuenta que hay tramos de asfalto, tierra y empalizadas de madera.
- Calcetines: Preferentemente de algodón y sin costuras
- Botiquín: Para el cuidado de los pies y protección de la piel: Agujas

hipodérmicas, apósitos de gelatina; tiritas, vendas, crema solar e hidratante, vaselina, para los pies; alcohol de romero para los músculos, analgésicos, pomada antiinflamatoria...

- Alimentación: ligera con aportes importantes de hidratos de carbono (frutos secos y productos energéticos).

- Hidratación: Tomar líquidos antes, durante y después de la caminata

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## PRIMER DIA – 27/05/2023

- 07,00 Salida de la Avda. de Mirat**
- 09,00 Llegada a Villaquejida .- Área de Servicio Palazuelo–A-66- Salida 194  
Parada de media hora  
Podrán incorporarse al autocar las personas procedentes de:  
Ávila – Valladolid y Palencia
- 09.30 Salida hacia León Oviedo
- 11,30 Llegada a Pola de Lena – Área de Servicio de Villallana
- 12,00 Salida hacia Oviedo – Cangas de Onís
- 14,00 Llegada a Benia de Onís  
Estancia en el hotel María Manuela  
Recogida de llaves y acceso a las habitaciones
- 14.30 Comida
- 16,30 Salida hacia Cangas de Onís
- 17.00 Visita a Covadonga
- 17,00 Subida a los Lagos de Enol (excursión opcional por 12 euros,  
alternativa a la visita a Cangas)
- 17.45 Regreso a Cangas
- 18.00 Visita a Cangas de Onís
- 20,00 Regreso al Hotel. Posibilidad de un circuito termal (SPA)
- 21,00 Cena – Buffet
- 22.30 Tiempo libre

**Los horarios y paradas de este día no son definitivos. Podrán variar en función de las personas que se apunten de Zamora, Avila, Valladolid o Palencia.**

## SEGUNDO DIA – 28/05/2023

07.00 Desayuno

08.00 Salida hacia Colombres

09.00 Inicio de ruta

### PRIMERA ETAPA: COLOMBRES – LLANES

**Distancia: 22,9 kms.**

**Dificultad: baja**

**Duración: 5,00 horas**



Etapa plácida y repleta de bellos paisajes, sobre todo en el tramo por la senda costera a partir de Pendueles. La única cuesta reseñable se halla al final de la jornada, después de Andrín, si bien apenas supone 100 metros de desnivel. Tras el descenso llegaremos a Llanes, villa en la que destaca el casco histórico. En Internet pueden verse todos los comentarios de la portada de referencia para seguir la ruta sin desviaciones del camino.



## **PRIMER TRAMO: DE COLOMBRES A BUELNA**

**Distancia: 7,3 kms.**

**Dificultad: fácil**

**Duración: 2 horas**

Salida a las 9,00 h.

Los autocares estarán aparcados en Buelna hasta las 11,30 horas

Se inicia el camino en Colombres. Tras un pequeño descenso al principio, el resto del tramo es prácticamente llano. A los tres kms. se llega a la localidad de La Franca y, un poco mas adelante, se llega a “Los bufones de Santiuste” desde donde, tras una breve parada, continuaremos hasta Buelna.

## **SEGUNDO TRAMO: DE BUELNA A ANDRÍN**

**Distancia: 10,00 kms.**

**Dificultad: fácil**

**Duración: 2 h. 30 min.**

Los autocares estarán aparcados en Andrín hasta las 13,30

**Quienes a las 12,30 no hayan llegado a este punto no podrán hacer el último tramo.**

Este tramo comienza en la playa de Buelna. El camino, por la costa, pasa por Pendueles, Vidiago y los Bufones de Arenillas, disfrutando del mar cerca de los acantilados y de los huertos y prados del interior. Al salir de Pendueles es obligatorio elegir entre el camino oficial o el camino de la costa. Todos deberán elegir el camino de la costa.

## **TERCER TRAMO: DE ANDRÍN A LLANES**

**Distancia: 5,3 kms.**

**Dificultad: moderada**

**Duración: 1 h.15 min.**

Los autocares estarán aparcados en Llanes hasta las 14 horas

**Quienes a las 12,30 no hayan llegado a Andrín no podrán realizar el tercer tramo.**

Es el tramo mas corto de la ruta y el de mayor dificultad con un desnivel de 100 metros. La llegada al mirador compensa el esfuerzo. Desde el alto de la escalinata hay unas vistas inigualables sobre el Cantábrico y, en especial, sobre las playas de Andrín y de Ballota. El resto del camino será de bajada hasta llegar a Llanes, pasando por el pueblo de Cué.

**14,00 FIN DE ETAPA**

14.15 Comida en el restaurante “La Veguca”

16,15 Tiempo libre en Llanes para ver la ciudad

Lugares mas destacados: Casco histórico  
Iglesia de Santa María del Concejo  
Vestigios de la muralla medieval  
Torreón  
Palacio de los Gastañaga  
Los cubos de la Memoria (Ibarrola)  
Las playas

17.30 Traslado a Ribadesella

17.45 Tiempo libre en Ribadesella

Lugares mas destacados: Orilla del Sella  
Barrio de Portiellu  
La escalera de colores  
Mirador de la cuesta  
Centro histórico  
Ermita de la Virgen de la Guía  
Paseo de la Grúa  
Playa de Santa Marina  
Paseo del Malecón  
Cueva de Tito Bustillo

19.00 Regreso a Benia de Onís

20.00 Tiempo libre

21.00 Cena

**DESPUES DE LA CENA SE ORGANIZARAN LOS GRUPOS PARA EL  
DIA SIGUIENTE**

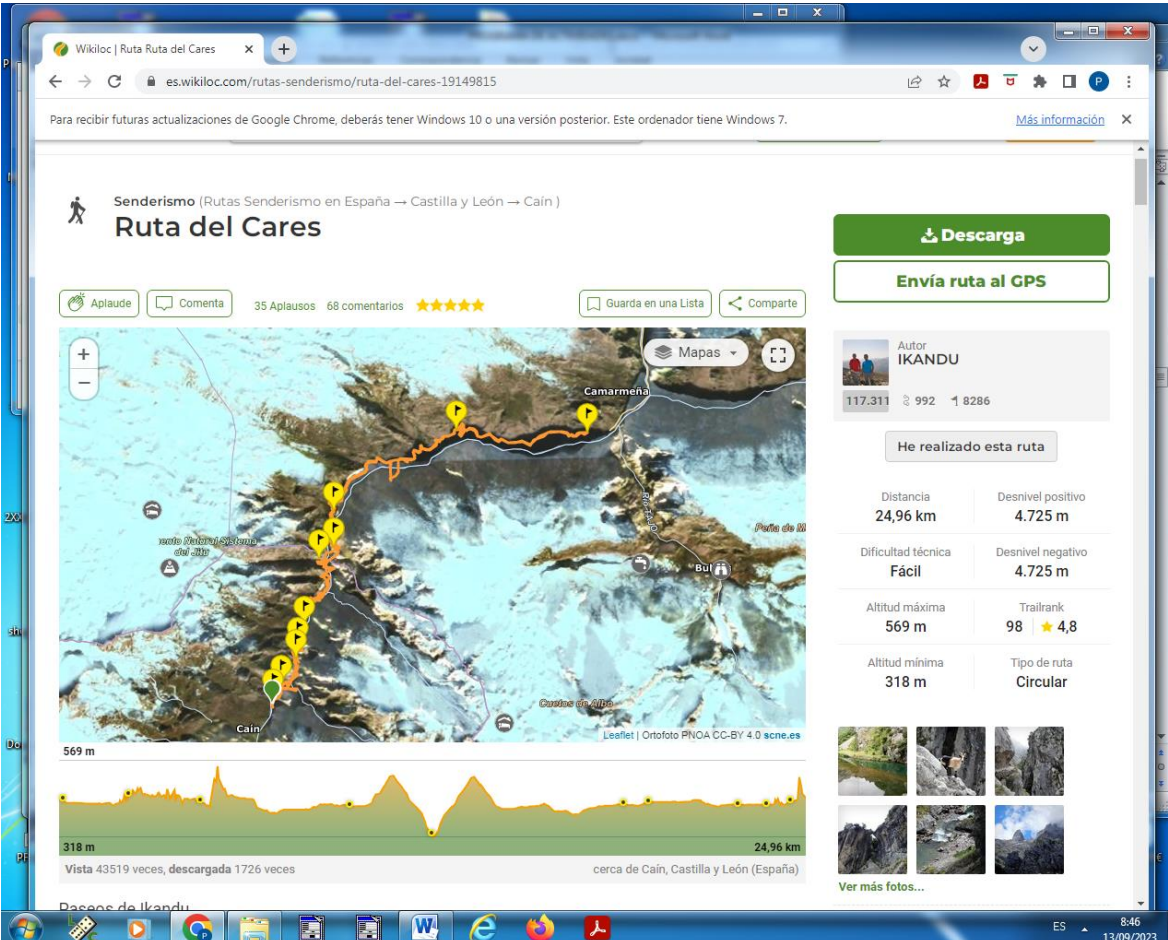
## TERCER DIA – 29/05/2023

6.30 – Desayuno

7.00 – Salida hacia Posada de Valdeón

### RUTA DEL CARES

**Distancia: 21 Km    Dificultad: Fácil –moderada    Tiempo: 5 horas**



The screenshot shows the Wikiloc website for the 'Ruta del Cares' hiking route. The page features a map of the route in the Picos de Europa region, a profile view showing elevation changes, and a sidebar with route statistics and a 'Descarga' button. The route is marked with yellow arrows and starts near Posada de Valdeón. The sidebar provides the following details:

Distancia	24,96 km	Desnivel positivo	4.725 m
Dificultad técnica	Fácil	Desnivel negativo	4.725 m
Altitud máxima	569 m	Trailrank	98 ★ 4,8
Altitud mínima	318 m	Tipo de ruta	Circular

Additional information includes: 35 Aplausos, 68 comentarios, 5 stars rating, and 43519 views. The route is circular and located near Caín, Castilla y León (España).

[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 hacia Posada de Valdeón

La carretera que nos llevará hasta allí es muy sinuosa, puesto que atraviesa el Desfiladero de los Beyos y el Puerto del Pontón. Los autocares tendrán 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 mas pintorescas de España, pero no apta para personas a las que se les nuble la vista.

La distancia entre Benia de Onís y Posada de Valdeón es de 75 km., pero el autocar tardará mas 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 larga

**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)

**14,15.-** Llegada a Poncebos. (km. 21)

La ruta corta del Cares comenzará en Caín a la hora que los taxis hayan trasladado a todos los senderistas.

Este grupo improvisará el lugar y hora del bocadillo y tendrá tiempo suficiente para llegar a Poncebos a las 14,15.

#### **14.30– FIN DE ETAPA**

15.00.- Comida en el restaurante UROGALLO de Arenas de Cabrales.

17.- Visita libre a Arenas de Cabrales

18.- Tiempo libre y visita a Asiegu

19.00.- Regreso al hotel

Nota.- El horario es orientativo y, principalmente por la tarde, puede sufrir variaciones respecto a la hora de llegada al hotel que siempre será antes de las 20,30.

21.- Cena

## **ALTERNATIVAS PARA PERSONAS QUE NO DESEEN HACER LA RUTA DEL CARES:**

### **A) PERMANECER EN EL HOTEL DEDICANDO EL DIA AL DESCANSO**

### **B) VISITA A BULNES**

Es una opción que permite un día más relajado a los que no quieran caminar, pero en todo caso con paisajes maravillosos.

En horario por determinar el bus saldrá desde el hotel en Benia de Onis hacia Poncebos.

Las distintas posibilidades que ofrece la zona, no permiten fijar unos horarios a priori, por lo que los marcaremos sobre el terreno. Las opciones son estas:

#### **1.- PONCEBOS/BULNES/PONCEBOS**

Subida y bajada en funicular. Paseo por los dos barrios de Bulnes y paseo hasta alguno de los miradores sobre el Pico Urriello (Naranjo de Bulnes)

#### **2.- SUBIDA PONCEBOS/BULNES en funicular y BAJADA BULNES/PONCEBOS andando.**

Paseo por los dos barrios de Bulnes y hasta alguno de los miradores sobre el Pico Urriello (Naranjo de Bulnes)

#### **3.- PONCEBOS/BULNES/PONCEBOS caminando.** Son unos 8 kmts. con la mitad de subida, con desniveles moderados.

Paseo por los dos barrios de Bulnes y hasta alguno de los miradores sobre el Pico Urriello (Naranjo de Bulnes)

### **14.30– FIN DE ETAPA**

15.00.- Comida en el restaurante UROGALLO de Arenas de Cabrales.

17.- Visita libre a Arenas de Cabrales

18.- Tiempo libre y visita a Asiegu

19.00.- Regreso al hotel

Nota.- El horario es orientativo y, principalmente por la tarde, puede sufrir variaciones respecto a la hora de llegada al hotel que siempre será antes de las 20,30.

21.- Cena

## CUARTO DIA: 30/05/2023

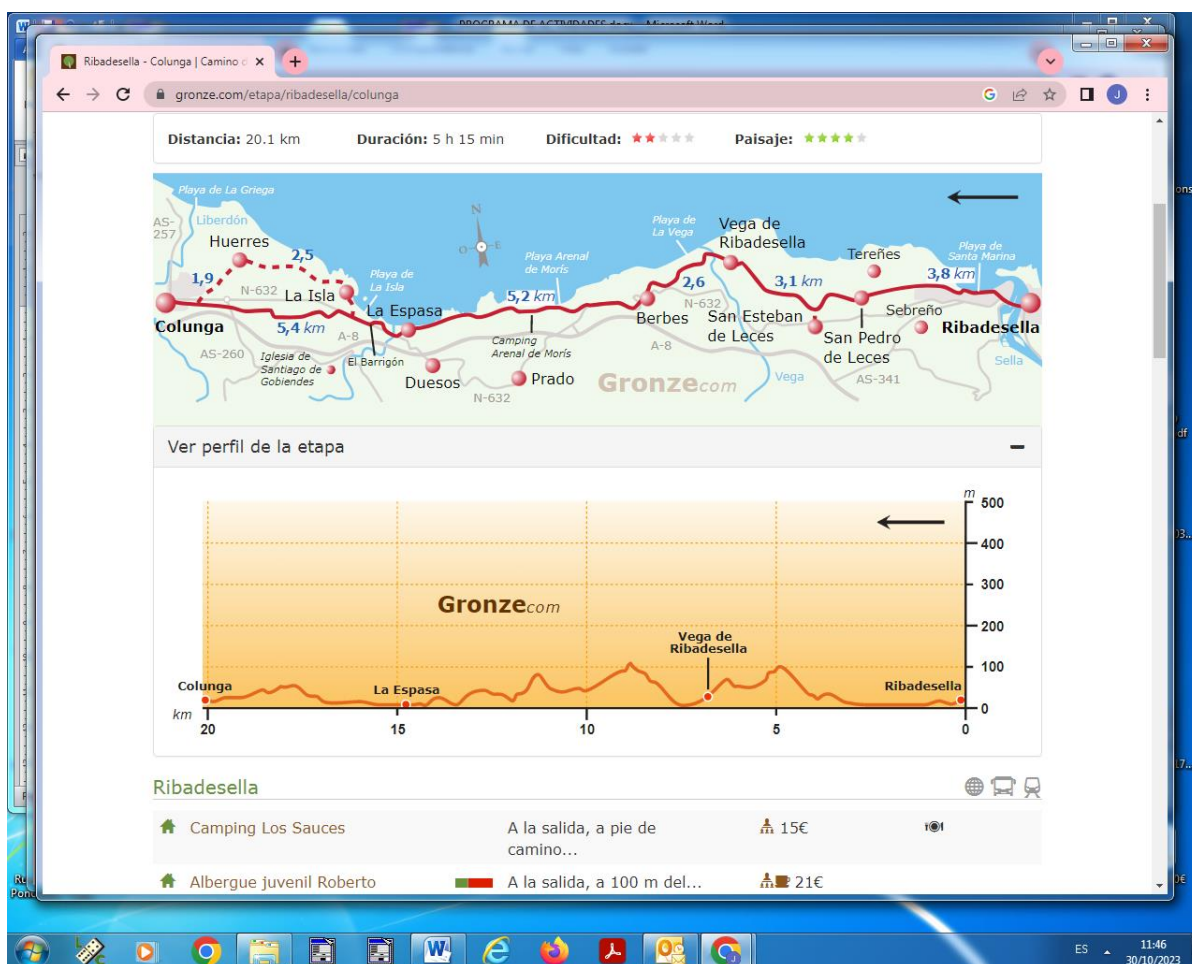
07.00 – Desayuno

08.00 – Salida hacia Ribadesella

09.00 – Inicio de ruta

### TERCERA ETAPA: RIBADESELLA – COLUNGA

**Distancia:** 20.1 km    **Duración:** 5 h 15 min    **Dificultad:** media-baja



Etapa paisajísticamente interesante, con monte y buenas vistas sobre la costa, y con el paso junto a varias playas: Santa Marina (en Ribadesella), La Vega, Arenal de Morís (algo a desmano), La Espasa y La Isla.

### **PRIMER TRAMO: RIBADESELLA - VEGA DE RIBADESELLA**

**Distancia: 6,9 kms.      Dificultad: baja      Duración: 2 horas 30 minutos**

**Los autocares permanecerán en Vega de Ribadesella hasta las 11.30.**

Etapa con pequeños desniveles. El primer pueblo que nos encontramos en el camino es San Pedro de Lecces (3,8) y desde allí seguimos hasta Vega de Ribadesella que es algo así como una joya escondida en el camino; un pueblo junto a la playa con un ambiente rústico de montaña.

### **SEGUNDO TRAMO: VEGA DE RIBADESELLA- LA ESPASA**

**Distancia: 7,8 km.      Dificultad: baja.      Duración: 2h 30 m.**

Los autocares estarán aparcados en Vega de Ribadesella hasta las 12,00 Cruzamos el pueblo en descenso hasta la playa de La Vega, donde hay un agradable bar-restaurante en temporada. Girando a mano izquierda tomamos primero un camino y luego una senda, en ascenso, que nos aleja progresivamente de la playa hasta llegar a Berbes (2,6). Continúa por el Arenal de Moris al lado del mar para terminar en la Espasa.

### **TERCER TRAMO: LA ESPASA - COLUNGA**

**Distancia: 4.4 Km.      Dificultad: baja      Duración: 1 h. 30 minutos**

Los autocares estarán aparcados en La Espasa hasta las 13.30

**Nota: Quienes a las 13 horas no hayan llegado a La Espasa se abstendrán de hacer el tercer tramo.**

Este tramo es prácticamente llano y próximo al mar. Parte del camino es un sendero que entre fincas cerradas pasa por Isla, Bueño y Covian para terminar en Colunga.

#### **14.00 – FIN DE ETAPA**

14.15 - Salida hacia Gijón

15.00 – Comida en restaurante con espicha

16.30 – Visita a Gijón

19.30.- Salida para Oviedo

19.40 – Llegada al hotel Silken Monumental Naranco.

21.00 – Cena



## QUINTO DIA – 31/05/2023

07.00 Desayuno

08.00 Salida hacia Entrago

09.00 Inicio de ruta

### CUARTA ETAPA: SENDA DEL OSO

Wikiloc | Ruta Senda del Oso

es.wikiloc.com/rutas-senderismo/senda-del-oso-54449611

Para recibir futuras actualizaciones de Google Chrome, deberás tener Windows 10 o una versión posterior. Este ordenador tiene Windows 7.

Aplaudir Comenta 1 Aplauso

Guarda en una Lista Comparte

Envía ruta al GPS

Autor: M. Escudero

5.247 638 1 5022

He realizado esta ruta

Distancia	Desnivel positivo
21,11 km	649 m
Dificultad técnica	Desnivel negativo
Fácil	925 m
Altitud máxima	Trailrank
503 m	38
Altitud mínima	Tipo de ruta
198 m	Solo ida

Vista 1265 veces, descargada 35 veces cerca de Entrago, Asturias (España)

Antigua vía de tren carbonero. Esta pista no supera el 2% de desnivel. Por lo que la hace ideal para su recorrido tanto a pie como en bicicleta.

El recorrido desde San Martín a Proaza (uno de los ramales de esta vía verde) son unos 22km. De un total de 50 que tiene toda la vía verde.

Un recorrido muy agradable, entre cañones, río y túneles.

Tiempo en movimiento: una hora 48 minutos

Tiempo: 2 horas 27 minutos

Coordenadas: 2437

**Distancia: 21.00 kms.**

**Dificultad: media**

**Duración: 4.00 h.**

Una espectacular ruta para realizar disfrutando del maravilloso paisaje y ambiente Asturiano, La Senda del oso discurre por 21 kilómetros en su ruta más sencilla y en descenso, es una ruta muy fácil, pero a la vez de un paisaje inigualable, pasando por túneles, puentes y desfiladeros, un recorrido único y de gran belleza natural

## **PRIMER TRAMO: ENTRAGO –CARANGA-BAXÚ**

**Distancia: 8.33 kms. Dificultad: baja Duración: 2 horas 15 minutos**  
**El autocar permanecerá en Caranga-Baxú hasta las 11.30**

La ruta comienza en Entrago. Aparte de otros muchos alicientes, en el kilómetro 5.5. nos encontramos con el desfiladero de Valdecerezales, de gran belleza natural y el valle de Teverga.

## **SEGUNDO TRAMO: CARANGA.BAXÚ – PROAZA**

**Distancia: 7.00 km. Dificultad: baja Duración: 1 h. 40 m.**  
**El autocar estará aparcado en PROAZA hasta las 12.30**

**NOTA: Quienes no hayan llegado a PROAZA a las 12.00 horas, se abstendrán de realizar el último tramo.**

La senda pasa por el Desfiladero de PEÑAS JUNTAS de belleza similar al de Valdecerales y el valle del Trubia hasta llegar a Proaza. A lo largo del recorrido se ve todo tipo de vegetación de ribera (como también hayas, acebos, avellanos, fresnos, etc.)

## **TERCER TRAMO: PROAZA – TUÑON**

**Distancia: 6,5 km. Dificultad: media Duración: 2.00 h.**  
**El autocar estará aparcado en el Área recreativa de Bruyera y en TUÑON hasta las 14,00**

Aparte de túneles, puentes y praderas, cabe destacar el cercado de las osas Paca y Tola en el área recreativa de Bruyera, donde será obligado realizar una pequeña parada para intentar ver las osas.

## **14.00 FIN DE ETAPA**

14.15 Salida hacia Oviedo  
14.45 Comida en el Hotel  
17.00 Visita guiada a la ciudad  
20.00 Tiempo libre  
20.40 Llegada al hotel.  
21.00 Cena

## SEXTO DIA – 01/06/2023

07.00 Desayuno

08.00 Salida hacia Somiedo

10.00 Inicio de ruta

## QUINTA ETAPA – LAGO DE SOMIEDO

The screenshot shows the Wikiloc website interface for a hiking route. The browser address bar shows the URL: [es.wikiloc.com/rutas-senderismo/lago-del-valle-desde-valle-del-lago-10043783](https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/lago-del-valle-desde-valle-del-lago-10043783). The page title is "Senderismo (Rutas Senderismo en España → Asturias → Valle de Lago) Lago del Valle desde Valle del Lago".

Key features and data from the screenshot:

- Buttons:** "Aplaudir", "Comenta", "Guarda en una Lista", "Comparte", "Descarga", "Envía ruta al GPS", "Pásate a Premium", "Inicia sesión", "Regístrate".
- Route Statistics:**
  - Distancia: 12,82 km
  - Desnivel positivo: 319 m
  - Desnivel negativo: 319 m
  - Dificultad técnica: Fácil
  - Altitud máxima: 1.581 m
  - Altitud mínima: 1.278 m
  - Trailrank: 73 (4,8 stars)
  - Tipo de ruta: Circular
  - Tiempo: 5 horas 20 minutos
- Map:** A topographic map showing the route in orange, starting from Valle del Lago and ending at Lago del Valle. The map includes labels for "Sierra de los Bigarros", "Sierra de Chagnexos", "Sierra de la Morata", and "Monumento Natural Conjunto Lacustre de Somiedo".
- Profile:** A 3D elevation profile of the route is shown below the map, with a maximum elevation of 1.581 m and a minimum of 1.278 m.
- Author:** "vinadas1" with 942 followers, 36 likes, and 1116 views.
- Comments:** 4 Aplausos, 4 comentarios, 5 stars rating.

Comienza el itinerario en el pueblo de **Valle de Lago**, a donde se accede desde **Pola de Somiedo** tras ocho kilómetros de empinada carretera. Situado a 1.200 metros de altitud, Valle del Lago es una localidad alargada dividida en cuatro barrios: Ribaluenga, La Caleya, La Quintana y L'Auteiro. Desde este último sale una pista que asciende paralela al río del Valle. La pista sube entre los prados de siega instalados sobre el fértil fondo de valle y un frondoso hayedo que ocupa la ladera del otro margen del río, menos expuesta a la insolación y con mayor grado de humedad ambiental. Se prosigue por una zona arbolada, para dejar atrás otro camino que arranca a la izquierda. Enseguida, se alcanza una segunda bifurcación en la que se toma el desvío a la izquierda para arribar a la **Pradera del Valle** y, tras una corta subida, alcanzar el denominado **Lago del Valle**.

## **OPCIONES:**

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1.- RUTA COMPLETA (13 kms.):                   | 3 horas 45 minutos |
| 2.- RUTA CIRCULAR (6 Km.)                      | 2 horas            |
| 3.- RUTA LINEAL (hasta mirador del Lago- 9km.) | 3 horas            |

## **13.45 – FIN DE RUTAS**

- 14.15 Llegada a Pola de Somiedo
- 14.20 Comida
- 16.00 Pola de Somiedo - Caldas de Luna
- 17.15 Parada técnica
- 17.45 Caldas de Luna – Villaquejida
- 19.15 Parada técnica
- 19.45 Villaquejida – Salamanca
- 21.45 Llegada a Destino

## **P.D.**

**Consideramos que, en lo esencial, no se va a variar el programa establecido. Ahora bien, desde la fecha de la publicación de este dossier hasta la fecha de inicio de la excursión, pueden existir algunas modificaciones o cumplimentar algunos eventos que hasta el mes de abril, fecha en la que realizaremos una visita a todos los establecimientos y recorridos, no podremos completar.**

**De todo lo que podamos añadir o modificar, tendréis pleno conocimiento antes de comenzar la excursión**