



GUÍA DE SENDERISMO, CICLOSTURISMO Y MTB

Cangas del Narcea, Degaña e Ibias.

FUENTES
DEL NARCEA

“ Escondida entre montañas,
la Tierra de Fuentes del Narcea
se ofrece generosa a todos los
que la quieran recorrer.

Aún habrá algunos rezagados
que no sepan ver su verdadera
esencia pero en su voluptuosa
orografía, agasajada por la vida
y sus gentes, memoria palpitante
de sabiduría, se encuentra el
tesoro de su armonía”

— Odile Rodríguez de la Fuente



A lo largo de la **Guía de senderismo, cicloturismo y MTB** encontrarás diversos **Códigos QR** que darán acceso a más información. Descarga para GPS, fotos, topografía...

Fuentes del Narcea
un plan a pie o sobre ruedas

MIDE
¿Qué es el sistema MIDE?

Paseos

Pequeños recorridos

Gran recorrido

Bicicleta de montaña Mountain Bike (MTB)

Cicloturismo

Correr por montaña

Galería



Rutas para conocer una comarca

Desde siempre las puertas de acceso entre pueblos han sido pequeños caminos nacidos hace siglos como paso para los distintos pobladores.

En Fuentes del Narcea frondosos y casi inalterados senderos rodean y atraviesan valles y montañas donde descubrir nuestras raíces. Su carácter montañoso y de difícil acceso ha permitido preservar la zona del transcurso del tiempo.

Prueba de ello es que gran parte de sus más de 1.200 km², se encuentran protegidos por el Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias que a su vez comprende a la Reserva Natural Integral de Muniel.los y la Reserva Natural Parcial del Cuetu d´Arbas.

Un privilegiado territorio para una estancia divertida y tranquila, que permite disfrutar tanto del encanto de los pueblos tradicionales, como de todos los servicios y actividades necesarias para una inolvidable visita.

En esta guía encontrarás la mejor forma de caminarla y conocerla.

Qué es el sistema MIDE

El MIDE (Método de Información De Excursiones)

es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos.

Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante hacer una mejor elección.

MEDIO Severidad del medio natural

- 1 El medio no está exento de riesgos
- 2 Hay más de un factor de riesgo
- 3 Hay varios factores de riesgo
- 4 Hay bastantes factores de riesgo
- 5 Hay muchos factores de riesgo



ITINERARIO Dificultad de orientación en el itinerario

- 1 Caminos y cruces bien definidos
- 2 Sendas o señalización que indica la continuidad
- 3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales
- 4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza
- 5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear



DESPLAZAMIENTO Dificultad en el desplazamiento

- 1 Marcha por superficie lisa
- 2 Marchas por caminos de herradura
- 3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares
- 4 Es preciso el uso de manos para mantener el equilibrio
- 5 Requiere pasos de escalada para la progresión



ESFUERZO Cantidad de esfuerzo necesario

- 1 Hasta 1 h de marcha efectiva
- 2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva
- 3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva
- 4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva
- 5 Más de 10 h de marcha efectiva



Disfruta seguro

- Prepara las rutas e itinerarios con antelación y adáptalos a tus condiciones físicas.
- Lleva siempre ropa de abrigo y ten en cuenta la previsión meteorológica.
- Respeta los caminos. Generar atajos e ir campo a través estropea el trazado original.
- Cuida los ríos y arroyos. No viertas detergentes ni jabones que puedan contaminar las aguas.
- En los itinerarios en bicicleta realiza una revisión completa de la bici antes de la salida.
- No olvides los elementos básicos y piezas de repuesto necesarias para iniciar la ruta.
- Recuerda que has venido a disfrutar de un medio natural, no conduzcas de modo agresivo. Presume de ceder el paso a los caminantes.

Todas las rutas, senderos y caminos del Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias pueden ser limitadas por razones de conservación o interés general.

Te recomendamos comprobar la información correspondiente al tránsito de la ruta.

Debido al trazado del sistema GPS la Comarca Fuentes del Narcea no se responsabiliza de un cierto grado de error. Respeta la señalización del recorrido para que otros puedan disfrutar de la ruta.



Sendero Local (S.L)

Rutas de menos de 10 km que permiten el acceso a puntos concretos de interés local.



Pequeño Recorrido (P.R)

Rutas que no rebasan los 30 km y se pueden hacer en una jornada



Gran Recorrido (G.R)

Rutas cuya duración excede en más de 2 jornadas y longitud mínima de 30 km.



Fuentes del Narcea

Paseos

..

..



Courias – El Puelu

La ruta comienza en Courias en la entrada al puente medieval situado en frente del Monasterio. Cruza el puente y atraviesa el pueblo donde encontrarás hórreos y paneras, tierras de cultivo, viñedos, ganado...

Sigue las indicaciones para llegar hasta Retuertás, en este pueblo se encuentra La Malatería de San Lázaro, una an-

tigua leprosería que aún hoy conserva un retablo mayor del siglo XVIII.

Vuelve sobre tus pasos hasta el cruce y toma el sendero que lleva al antiguo Camino Real. Rodeados de castaños sigue el trayecto hacia El Puelu mientras disfrutas de hermosas vistas panorámicas, vestigios de la tradición minera con diversas prospeccio-

nes que encontrarás a la izquierda del camino, una corripa (construcción circular de piedra que rodea al castaño y sirve para recoger los erizos) y lugares llenos de leyendas como la cueva de Los Moros.

Al llegar a El Puelu podrás ver varias construcciones tradicionales en muy buen estado de conservación.

FICHA TÉCNICA

Courias - El Puelu

	Horario	1 h 45 min.
	Desnivel de subida	243 m
	Desnivel de bajada	0 m
	Distancia horizontal	6.09km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

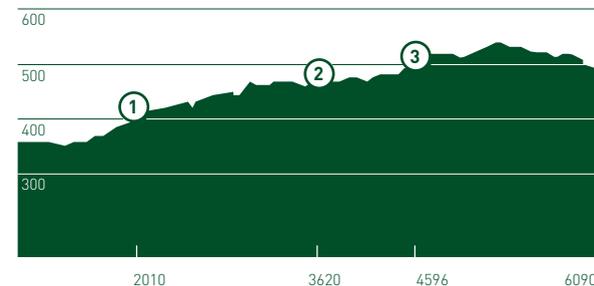
+ Info



Perfil

Apta para MTB

- ↑ Altura (m)
→ Distancia (m)
1. Retuertás
 2. Prospección Minera
 3. Cueva de Los Moros

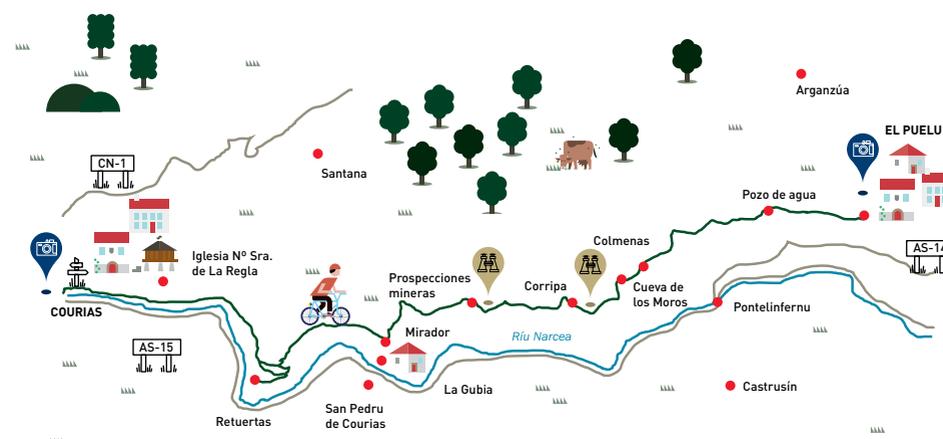


Acceso

Courias está ubicado en la carretera AS-15, a tan solo 2 km. de Cangas del Narcea.

Situación

Courias





Paseo del Vino

El barrio de San Tisu es el punto de partida de este paseo con gran tradición vinícola, muestra de ello son las numerosas bodegas tradicionales que allí se encuentran, en las que algunas todavía son usadas por sus propietarios para elaborar sus vinos de una forma familiar.

Este lugar también acoge el Museo del Vino de Cangas, donde se muestra la historia vitivinícola del territorio desde el siglo IX hasta nuestros días.

Pasado San Tisu, el recorrido transcurre a lo largo de la margen izquierda del río Luiña. Durante el paseo podrás observar el impresionante bosque de ribera, alisos, fresnos, sauces, etc. y la fauna autóctona, como el desmán ibérico, la nutria, la trucha o la ardilla entre otros. Los paneles interpretativos sirven de apoyo para entender mejor este ecosistema y darte más información sobre las construcciones que a lo

largo de los años han servido para el aprovechamiento del agua (las estacadas y los molinos).

Además por el camino conocerás las distintas variedades de uva y viñedo terminando el paseo en La Imera donde contemplar como las viñas abancaladas se extienden montaña arriba rodeando a una bodega.

Un delicioso paseo entre agua y vino.

FICHA TÉCNICA

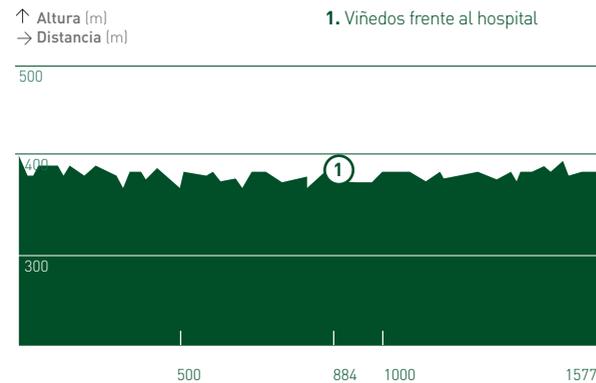
Paseo del vino

	Horario	20 min.
	Desnivel de subida	65 m
	Desnivel de bajada	65 m
	Distancia horizontal	1,57 km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

+ Info



Perfil

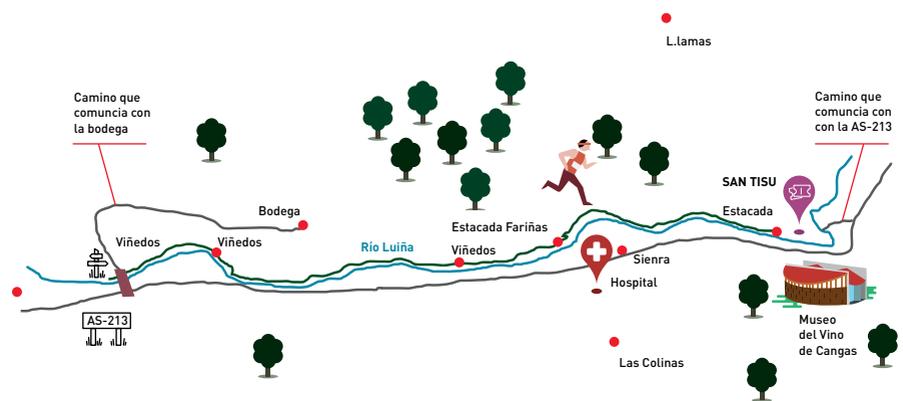


Acceso

Desde la villa canguesa (carretera AS-213) en el barrio de Santa Catalina tomar desvío hacia el río dirección San Tisu.

Situación

Cangas del Narcea





Paseo

Mual - Las Tablizas (Muniel.los)

Un paseo que comienza recorriendo el pueblo de Mual donde disfrutar de la vista de tierras de cultivo, construcciones tradicionales y ganadería propia de la zona.

Una vez pasado el pueblo el camino discurre paralelo al río Muniel.los entre

alisos, sauces, avellanos, hayas, robles... podremos ver cortines (construcciones circulares que protegen las colmenas de los osos), presas en el río, fuentes y abrevaderos a lo largo de camino.

El paseo continúa por el camino principal hasta

la entrada de la Reserva Natural Integral de Muniel.los donde se encuentra una antigua central hidroeléctrica. Los últimos metros te llevarán a la casa del guarda donde se encuentra el Centro de Recepción de visitantes de Muniel.los con una zona de aparcamiento.

FICHA TÉCNICA

Mual - Las Tablizas

	Horario	1 h
	Desnivel de subida	84 m
	Desnivel de bajada	84 m
	Distancia horizontal	5,46 km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

+ Info



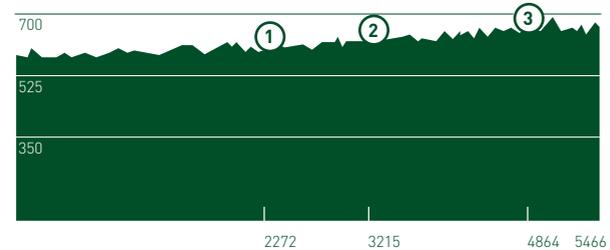
Perfil

Apta para MTB



↑ (m)
→ Distancia (m)

1. Cortin
2. Cortín de Cadenas
3. Entrada a Muniel.los

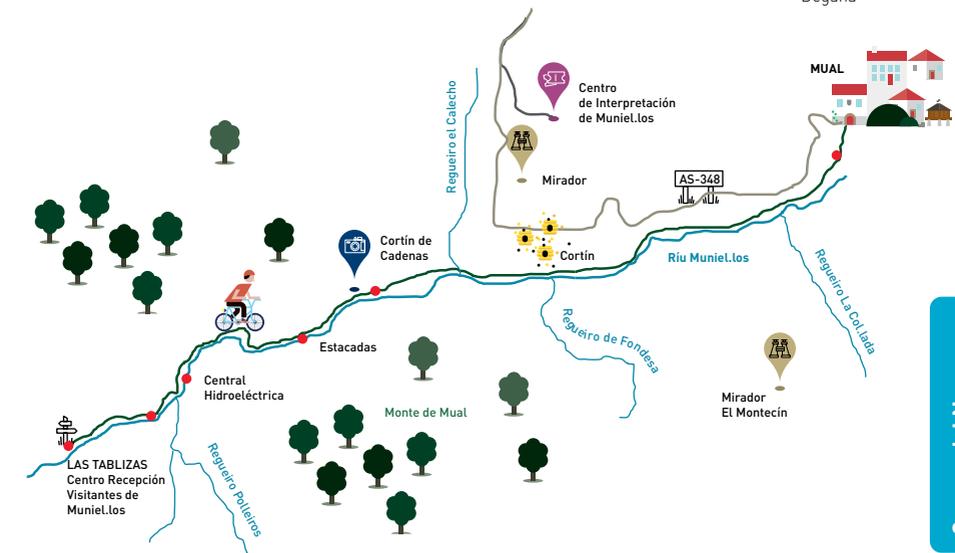


Acceso

Para llegar a Mual toma desde La Venta (ctra. AS-15) la carretera AS-348 que atraviesa el puerto El Coniu. El pueblo se encuentra a poco más de 2 kms.

Situación

Mual





Villaxur – Naviegu

Recorre cinco núcleos rurales del valle de Naviegu siguiendo caminos, sendas y pistas en los que disfrutar del paisaje, la etnografía y la arquitectura de esta zona; bien sea caminando o en tu bici Mtb, con un sencillo recorrido apto a todos los públicos.

La ruta comienza en el caserío de Villaxur, junto al molino de máquila que se encuentra frente al palacio del siglo XVI. Este molino es utilizado hoy como centro de alevinaje y cría de truchas de la Asociación de Pescadores "Fuentes del Narcea".

Villaxur – Naviegu – Palaciu – Riegla de Naviegu – Pontarás

Desde el molino, sigue la presa dejando un antiguo lavadero con fuente a la izquierda y por una senda junto al río Naviegu llegas al pueblo de Naviegu; cruza el río y callejea entre hórreos y paneras. No dejes el pueblo sin conocer la pequeña capilla de San Salvador.

Un camino agrícola de tierra te lleva desde Naviegu a Palaciu donde ver más muestras de nuestra arquitectura rural; un pequeño molino harinero y el potro de herrar las caballerías despiden tus pasos antes de cruzar de

nuevo el río y desandar los pasos iniciales para llegar a Villaxur. Dirígete ahora a Riegla de Naviegu de nuevo en la orilla izquierda del río. Aquí destaca la Iglesia Parroquial de San Vicente con orígenes en el s. XI y características del románico rural cangues (ábside semicircular al exterior).

Desde Riegla de Naviegu puedes seguir por pista de tierra a Pontarás donde una nueva capilla y su amplia colección de paneras te reciben antes de regresar al punto inicial por el mismo camino.

FICHA TÉCNICA

Villaxur – Naviegu

	Horario	1 h 15 min.
	Desnivel de subida	73 m
	Desnivel de bajada	73 m
	Distancia horizontal	5,096 km
	Tipo de recorrido	(ida-vuelta)
	Todo el año	

+ Info



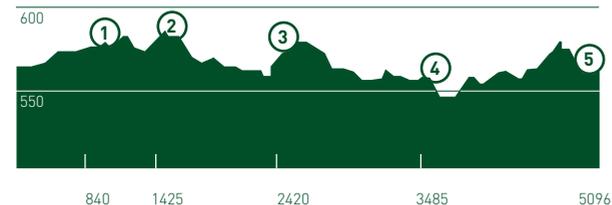
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Naviegu
2. Palaciu de Naviegu
3. Riegla de Naviegu
4. Pontarás
5. Vil.laxur

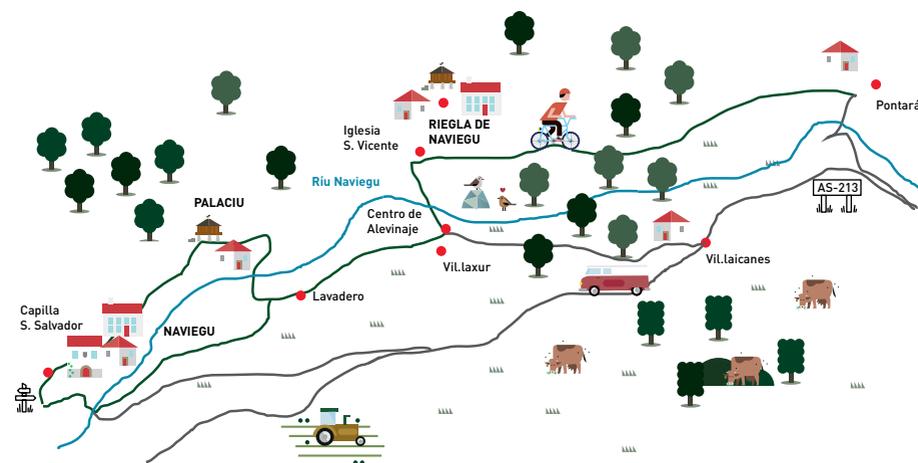


Acceso

Desde la carretera AS-213 (Cangas del Narcea – Leitariegos) a la altura de Vil.laicanes tomar el desvío hacia Vil.laxur (descenso hacia el río Naviegu).

Situación

Villaxur





Paseo

El Rebol.lal - Degaña

Cruzando el pueblo de El Rebol.lal toma un camino que se dirige hacia el sur y que cruza el área recreativa de Los Molinos. Ubicado entre robles centenarios, a la orilla de un regueiro, esta área aún conserva varios molinos que daban servicio al pueblo.

Continúa por la senda principal ignorando cualquier desvío. Por el camino te acompañan

prados y tierras de cultivo hasta llegar a la vega del río Ibias. En este tramo la senda discurre paralela al río hasta llegar a una bifurcación. El desvío de la izquierda cruza el río en la zona conocida como Puentenueva para alcanzar posteriormente la carretera AS-15 en dirección a Degaña.

Sigue de frente, por la senda que va paralela al

río, pasando al lado de la Fábrica de la Luz de Degaña e internándose más adelante en un bosque de hayas y robles.

El paseo continúa por la vega del río Ibias dejando a la izquierda el área recreativa de La Medal y poco después, a la derecha del camino, una fuente de agua fresca. En poco tiempo alcanzas las primeras casas de Degaña.

FICHA TÉCNICA

El Rebol.lal - Degaña

	Horario	45 min.
	Desnivel de subida	81 m
	Desnivel de bajada	81 m
	Distancia horizontal	6,36 km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

+ Info



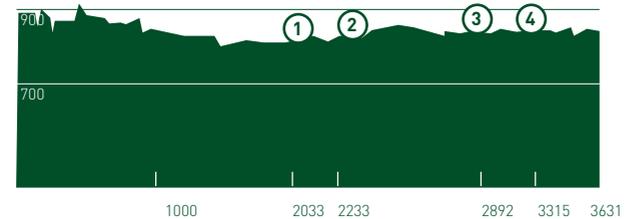
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cruce Puentenueva
2. Fábrica de La Luz
3. Área recreativa La Medal
4. Fuente

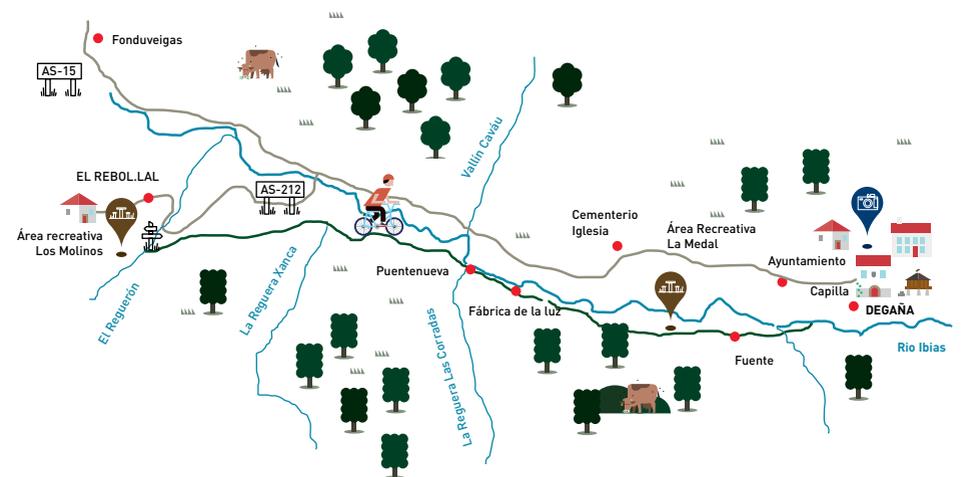


Acceso

El punto de inicio se sitúa en Área Recreativa de los Molinos ubicada en el pueblo de El Rebol.lal al que se accede por la carretera AS-212, desde su desvío de la carretera AS-212.

Situación

El Rebol.lal



Degaña



Senda Sonora

Una experiencia única en Asturias. Un paseo geolocalizado que refleja las voces naturales y ambientes sonoros humanos que llenan de vida este territorio.

Solo necesitas unos auriculares y pasear. Las pistas sonoras se encuentran disponibles para su libre descarga en la web o puedes visitar el Aula de la Naturaleza y Centro de Interpreta-

ción de la Palloza de San Antolín donde adquirir prestados unos cascos y un reproductor MP3 con los audios cargados.

El paseo, de aproximadamente 30 minutos, es un conjunto de composiciones creadas por Juanjo Palacios y Edu Comelles en las que descubrirás la diferencia entre oír y escuchar. Una interpretación libre del paisaje sonoro de Ibias que busca

generar una experiencia que te aproxime a la escucha atenta.

Todos los materiales sonoros utilizados han sido registrados en Ibias y sus inmediaciones y cada composición sigue una temática concreta.

En el paseo de vuelta a San Antolín, sin las pistas sonoras, descubrirás cuántos sonidos eres capaz de escuchar y reconocer.

FICHA TÉCNICA

Senda Sonora

	Horario	30 min.
	Desnivel de subida	60 m
	Desnivel de bajada	55 m
	Distancia horizontal	2 km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

+ Info

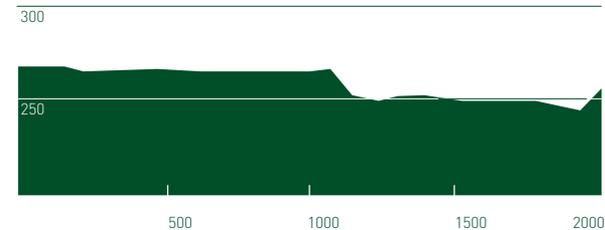


Perfil

Apta para MTB



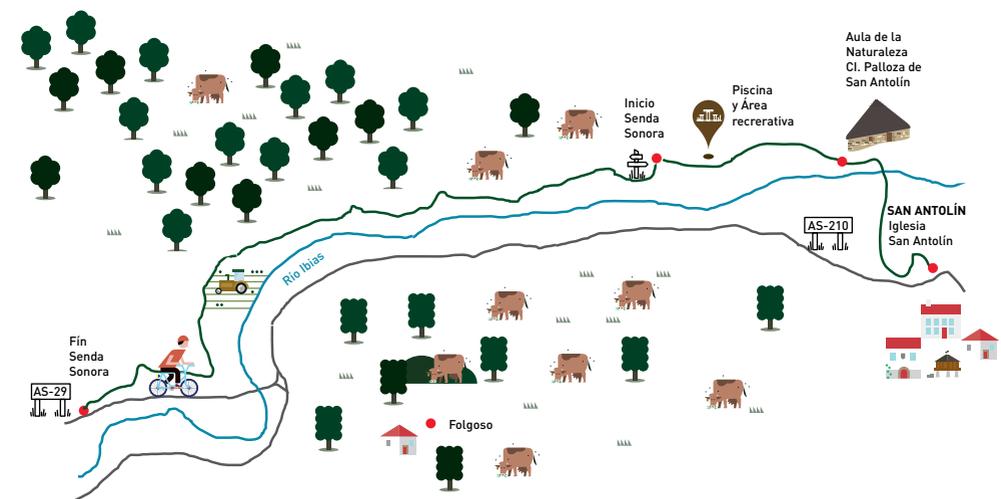
↑ Altura (m)
→ Distancia (m)



Acceso

La ruta comienza en San Antolín (Ibias), en la orilla derecha del río Ibias, a pocos metros del Centro de Interpretación de la Palloza de San Antolín.

Situación





Sisterna – El Bao

Mirador Minas de El Corralín

El paseo arranca desde Sisterna, donde antaño abundaban los “Tixileiros”, artesanos trashumantes dedicados a la fabricación de útiles de madera que luego vendían por toda la meseta occidental. En el pueblo se encuentra la Colección Museográfica de El Tixileiro (Hotel-Restaurante El Tixileiro) donde se puede ver una interesante colección de piezas que ilustran la actividad de los también llamados “cunqueirus” ya que eran conocidos por sus “concos”.

Nada más salir el trazado atraviesa un bosque de castaños que lleva, en leve ascensión, en dirección al pueblo de El Bao. Durante el recorrido existen dos zonas de descanso con bancos de madera donde disfrutar de los hermosos paisajes por los que discurre este paseo. Esta parte del recorrido está adaptada para personas con discapacidad.

Llegados a la capilla y cementerio de El Bao, un pequeño giro a la derecha, permite acercarse, a po-

cos metros, a un mirador con vistas a El Corralín. En sus inmediaciones se pueden ver las cortas en las montañas, restos de las antiguas explotaciones de oro que existieron durante la presencia romana en este territorio.

Un dicho popular decía “Corralín, cuenco de oro, tiras un piedra y aparece un tesoro”.

FICHA TÉCNICA

Sisterna - El Bao

	Horario	15 min.
	Desnivel de subida	27 m
	Desnivel de bajada	27 m
	Distancia horizontal	900 m (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía

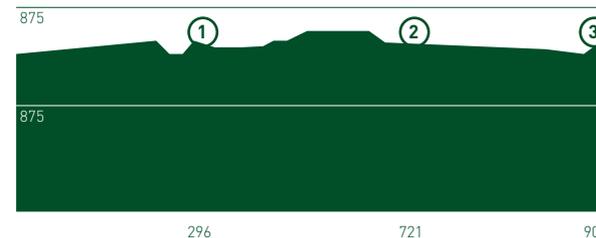
+ Info



Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

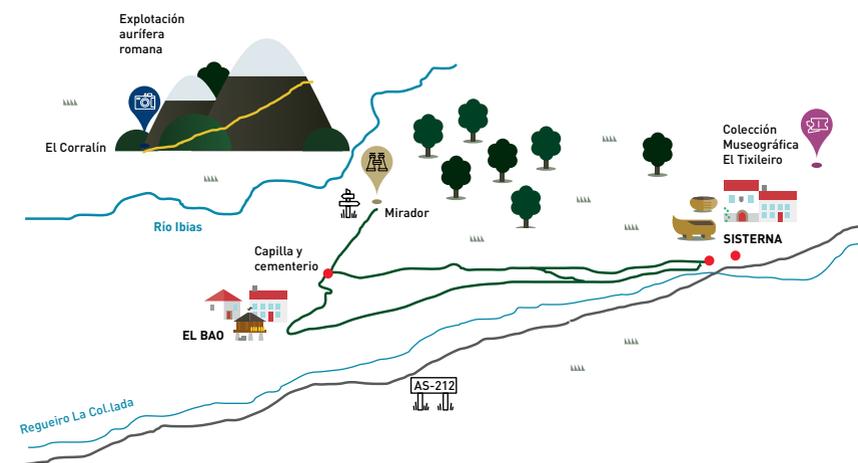
1. Cruce al El Bao
2. Cementerio El Bao
3. Mirador Minas de oro de El Corralín



Acceso

Sisterna está ubicado en la parte sur del municipio de Ibias, en la carretera AS-212 (Degaña – Cecos).

Situación





Cecos – San Antolín

Un paseo de ida y vuelta. Cualquiera de los dos pueblos es una excelente opción para comenzar.

Si arrancas desde Cecos no te pierdas, cruzando la carretera a pocos metros dirección a Lagüeiro el Palacio Ron (s. XVII). Aunque es privado desde fuera se puede contemplar su organización en torno a un gran patio y en su fachada principal conserva un peculiar escudo de madera de la familia.

En la plaza de Cecos se encuentra la iglesia de Santa María, originalmente perteneciente al monasterio del mismo nombre, fundado en el s.X

y el Hotel-Restaurante Cecos con su Centro Expositivo Senda del Oro.

Inicia el paseo tomando un camino que sigue paralelo al río Ibias y que en pocos metros alcanza una pequeña zona de viña y lugar desde el que poder ver restos de excavaciones auríferas de época romana. Continuando el curso del río atravesarás el caserío de A Pena l'Corvo. Éste se compone de varias edificaciones que incluyen hórreo, molino y una pequeña ermita. El camino continúa salvando los canales del molino.

Desde aquí sigue el margen del río a través de

una frondosa vegetación de alisos, arces y fresno, hasta alcanzar la hermosa garganta que forma el río Cavo casi en el punto de su confluencia con el Ibias. Enseguida, se inicia un breve ascenso tras el que vuelve a descender al río a través de matorrales de brezo y carquexa. El camino discurre ahora por antiguos prados, y paralelo a uno de los canales de riego, as presas, tan abundantes en la zona.

Ya casi en San Antolín se inicia un breve ascenso que conduce hasta la Viña de Trigal y desde aquí el camino desciende hacia San Antolín.

FICHA TÉCNICA

Cecos - San Antolín

	Horario	45 min.
	Desnivel de subida	33 m
	Desnivel de bajada	33 m
	Distancia horizontal	3,14 km (ida)
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	

+ Info



Perfil

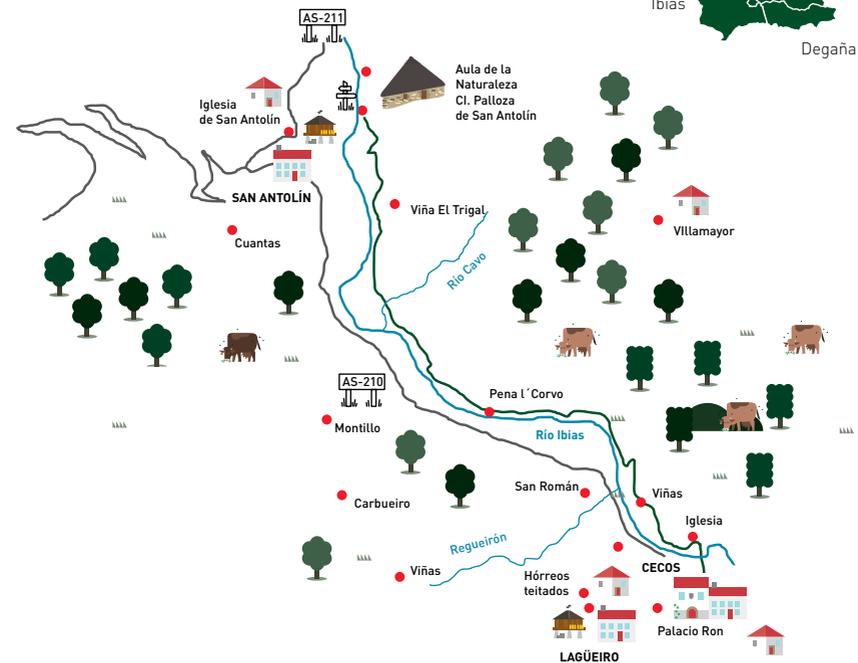
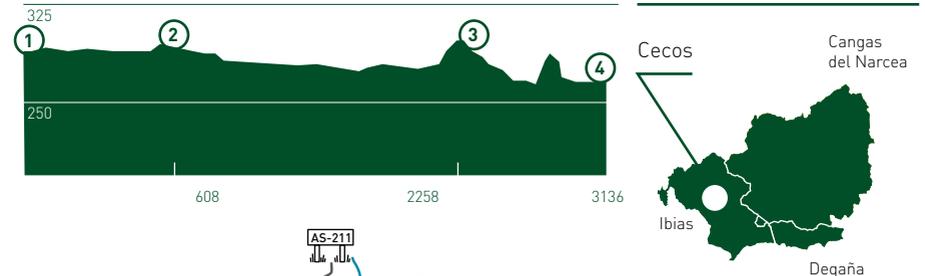
↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cecos
2. Vistas Restos explotación aurífera romana
3. Pena l'Corvo
4. San Antolín

Acceso

Cecos ubicado en la carretera AS-211 en Ibias.

Situación





Fuentes del Narcea

Pequeño Recorrido

CANGAS DEL NARCEA

PR.AS-110
EL CABRIL

P. 28

SL.AS-20
CUETU D'ARBAS

P. 30

SL.AS-19
LEITARIEGOS -
LA CHABOLA

P. 32

PR.AS-112
VALLE DE

P. 34

SL.AS-19
POUSADA DE RENGOS

P. 36

PR.AS - 132
BOSQUE DE MUAL

P. 38

PR.AS-252
OUBACHU

P. 40

PR.AS-168
POMAR DE LAS MONTAÑAS

P. 42

LOS CADAVALES

P. 44

IBIAS

SL.AS-7
DA HUCHA

P. 46

PR.AS-27
DEFILADERO
DE BUSTELÍN

P. 48

PR.AS-6
DOS ANCARES

P. 50

SENDA DEL ORO

P. 52

DEGAÑA

PR.AS -8.1
LLAGUNAS DE TRABÁU

P. 54

PR.AS - 109.4
SENDA MOURA

P. 56

LLAGUNAS DE FASGUÉO

P. 58

LLAGUNA DE LLANGREIRU

P. 60

LLAGUNAS DE CHAGÜEÑOS

P. 62



El cabril

El punto de partida de la ruta se sitúa al final del pueblo de Xinestosu. Una vez cruzado el río toma el camino que sale a la izquierda y se dirige en largo y suave ascenso hacia el val.le Los Corros, pasando por encima de las praderas de Las Carruexas y junto a la fuente de La Pasadina. Una vez en el val.le continúa el ascenso en dirección a El Col.láu, dejando a la derecha el Chao de Bueyes, cima que domina el valle. Antes de alcanzarlo es posible contemplar, separándose unos metros de la ruta, la única laguna permanente del conjunto, situada debajo de unas rocas. Reanudada la

Xinestosu - Los Corros - Las tres lagunas - Fanarrioanda - Xinestosu

ascensión aparecen a la vista, ocupando una suave planicie, las tres lagunas. Desde aquí, la ruta se desvía a la izquierda subiendo hacia el Col.láu, dejando a la derecha las vistas sobre el valle leonés de Orallo. Poco antes de llegar a este punto hay una fuente, lugar idóneo para recobrar el aliento antes de alcanzar el alto.

Por el Col.láu discurre el antiguo camino real, que comunica el somedano val.le de Las Zreizales con el val.le L`Acebu. Siguiéndolo en dirección norte, por debajo de la línea de cumbres, se alcanza el col.láu Los Secuel.los, que separa las cumbres de El Cabil

y Las Penas de Treisa. Desde aquí puedes ascenderse en poco tiempo a la cima de El Cabil y disfrutar de 360° de grandes vistas.

De nuevo por la senda, accedes al col.lau de Fanarrioanda bajo el cual se extiende el frondoso bosque de abedules por el que discurre el camino que comunica Xinestosu y Villar de Vildas. En este punto puedes optar por continuar por el Camino Real hasta el desvío de El Chanu Gosbial y regresar desde allí a Xinestosu, o abandonar éste a mano izquierda para descender por el llamado Camino de la Polvorosa, más corto pero más dificultoso

FICHA TÉCNICA (MIDE)

El cabril / PR.AS-110

	Horario	5 h 3 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	691 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	691 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	14.46 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Tres estaciones				

Perfil



Acceso

Para llegar a Xinestosu, desde la carretera AS-213 Cangas del Narcea - Puerto Leitariegos, toma la carretera local CN-4 desde Las Mestas o la CN-8 desde La Chabola.

Situación



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

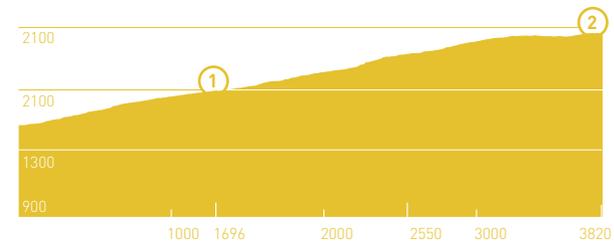
Cuetu d'Arbas / SL-AS-20

	Horario	1 h 45 min		3	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	518 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	0 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	3.82 km (ida)		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Ascensión			
	Tres estaciones				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Área recreativa
2. Cima de El Cuetu d'Arbas



Acceso

El Puerto se encuentra situado en la carretera AS-213 que comunica Cangas del Narcea con Villablino a través del puerto de Leitariegos

Cuetu d'Arbas

El Puerto - La L.laguna d'Arbas
El Cuetu d'Arbas

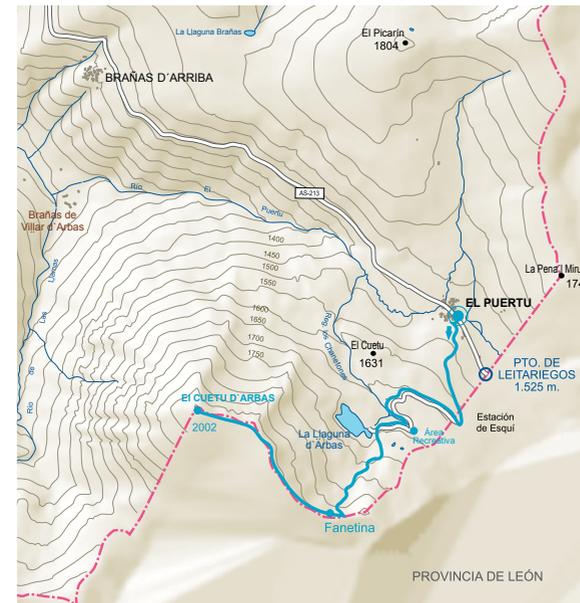
La ruta se inicia en el pueblo El Puerto (Leitariegos) cogiendo un camino que sale desde la plaza y que en suave ascenso se dirige al telesilla que se avista al fondo. A escasos metros desemboca en una ancha pista en la que se gira a la derecha en dirección al repetidor de telefonía próximo a la ruta. Continúa la ascensión para alcanzar un área al final de la pista donde se encuentra La L.laguna d'Arbas.

En la laguna, se deja el cartel indicador de la misma a la derecha y

comienza la ascensión. Nada más abandonar el camino se llega a un falso llano, que enfrente tiene una vaguada que termina cerca del collado, en este punto el sendero se desvía a la derecha para subir por la otra vaguada que en fuerte pendiente conduce al collado Fanetina. Durante el ascenso se puede contemplar en todo su esplendor La L.laguna d'Arbas y encima de ella otra más pequeña, así como las dos vertientes del puerto y todos los picos que lindan con Somiedo.

Una vez en el collado, continúa la marcha por la cresta, que divide Asturias de León dejando atrás el Picu Rapáu. Al cabo de poco tiempo se llega a la cumbre de El Cuetu d'Arbas (2.002 m.) donde existe una caseta, antenas y un vértice geodésico. Desde este punto, se disfruta de una panorámica excepcional del valle Naviegu, El Picu l' Fraile, la sierra del Cabril y El Cornón y en días de buena visibilidad del macizo de Las Ubiñas.

Desde aquí no queda más que regresar por el mismo camino.



Situación

El Puerto



+ Info





Leitariegos - La Chabola

El Puerto es el inicio de ésta ruta. Arranca por una pista que, junto a la antigua Escuela, a la entrada del pueblo, sale en la margen izquierda de la carretera dirección nordeste por encima de ésta. Dejarás a la izquierda el Cuetu d'Arbas y grandes vistas sobre la parte alta del valle del Navegu y de los hayedos que lo circundan.

El recorrido comienza en hormigón, pronto pasa a ser una pista-camino de tierra y continúa por suelo herboso, a pocos metros de una campera donde se localiza la L.laguna

El Puerto [Leitariegos] - El Chanón - La Chabola

Brañas, siguiendo el antiguo Camino Real. A la derecha queda el alto El Picarín y a sus pies, aprovechando la humedad de las áreas umbrasas, el fayéu Braña Caballar.

Continúa el descenso hasta la fuente de Vistaurín. Tras el respiro retoma la marcha que continúa ahora en suave ascenso por una senda, hasta llegar a una curva que atraviesa un piornal y desemboca en una estrecha pista. Al poco trecho aparece ante la vista un pastizal con cierre perimetral. Es conocido con el nombre de El Chanón.

Recórrelo por su interior, dejando los cierres en el estado que los encuentras y siguiendo las rodadas. Al fondo se divisa una antena-repetidor, y hacia ella has de dirigirte.

Una vez pasado el pastizal, gira a la izquierda para volver a encontrar el camino que en suave descenso conduce hasta la carretera general AS-213. Cruzarás la carretera en dos ocasiones. Continúa descendiendo hasta llegar al final del recorrido, en La Chabola, a la que se llega en pocos minutos.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

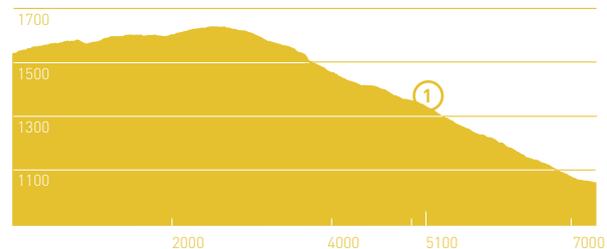
Leitariegos - La Chabola / SLAS-19

	Horario	2 h		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	92 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	579 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	7 km (ida)		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo el año				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cruce tras la Campera el Chanón. A la izquierda continúa la ruta; a la derecha desvío para visitar la Braña d'Antolín



Accesos

El inicio de la ruta está en El Puerto situado en la carretera AS-213 que une Cangas del Narcea con Villablino a través del Puerto Leitariegos.

Situación

El Puerto



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

Valle de Cibeia / PR.AS-112

	Horario	4 h 55 min		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	629 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	329 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	14.47 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

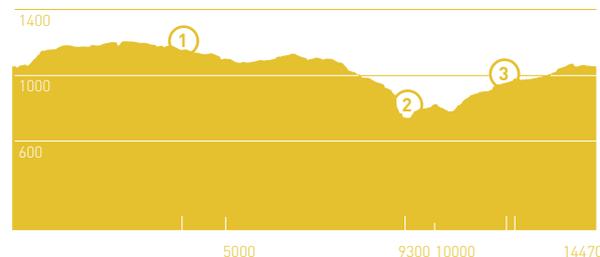
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Sigueiru al pueblo (fuente)
2. La Riegla de Cibeia
3. Fuente cercana a la braña



Acceso

Por la carretera AS-213 Cangas del Narcea – El Puertu dejar el vehículo en La Chabola y tomar la pista que se dirige al pueblo de Val.láu.

Valle de Cibeia

La ruta arranca en La Chabola una antigua posada que daba cobijo a los arrieros que transitaban desde el s. XII éste antiguo “camín real” comunicando el suroccidente asturiano con la meseta.

Frente a ésta posada una carretera se dirige hacia Val.láu. A pocos metros toma el desvío que, a mano izquierda, se dirige al pueblo de Sigueiru por un camino de tierra. Tras ganar altura rodearás la cumbre del Picu Sigueiru para llegar al pueblo del

Val.láu - Sigueiru - La Riegla de Cibeia - Braña de L.lindelaouvecha - Val.láu

mismo nombre. Si entras en Sigueiru podrás ver su Ermita y un hórreo que conservan su estructura primitiva de madera y su cubierta tradicional “teitada” de paja de cereal.

Algo antes de entrar en Sigueiru, arranca a la derecha un camino que con fuerte pendiente desciende hasta La Riegla de Cibeia, donde se conserva una iglesia de origen medieval hoy muy transformada. Una vez allí toma ahora el camino que a media ladera y siguiendo

el valle de la Serrantina asciende hasta ganar la carretera de Val.láu a Sonande. Ya en la carretera debes descender a la izquierda para casi a la entrada de Sonande, en una pronunciada curva, tomar a la derecha el camino que lleva a la Braña de L.lindelaouvecha.

No resta ya más que ascender, por un estrecho sendero primero y por la pista después, hasta alcanzar el pueblo de Val.láu, punto de inicio del itinerario

Situación

La Chabola



+ Info



Pousada de Rengos

La ruta parte del pueblo de Pousada de Rengos, donde debes tomar la senda que lleva hacia el mirador de la Cascada de Augua Blanca, sobre el río Narcea. Desde el mirador, el itinerario prosigue a orillas del arroyo, donde se coge una senda ascendente hasta la ermita de San L.luis. Visita opcional y muy recomendable.

De vuelta al cruce la ruta se dirige hacia la braña La Trapa. En pocos minutos se alcanza ya la pista que recorre la línea cumbre de la Sierra El Pandu, lugar desde el que disfrutar de las vistas sobre la Reserva Natural Integral de Muniel.los, al oeste, y el Valle del Naviegu al este. Recorre la cumbre en dirección sureste hasta llegar a la L.laguna Caldevil.la.

Inicia el regreso desde el cruce anterior a la L.laguna, tomando a la derecha el camino que desciende hasta alcanzar el mirador de Muxupena y en poco tiempo más a Vil.lar de Pousada. Desde aquí vuelve hacia Pousada de Rengos, primero por la carretera y, ya casi llegando, por un camino que arranca a mano derecha.



Pousada de Rengos - Cascada de Augua Blanca - Ermita de San L.luis - L.laguna de Caldevil.la - Vil.lar de Pousada - Pousada de Rengos

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Pousada de Rengos / PR.AS-111

	Horario	5 h		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	749 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	749 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	13.78 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

Perfil



Acceso

Desde la carretera AS-15 (Cangas del Narcea - Degaña) toma el desvío en La Venta a Pousada de Rengos. El panel de inicio de ruta se encuentra en la plaza junto a la iglesia.

Situación

Pousada de Rengos



+ Info



Bosque de Mual

Mual - Mirador El Montecín
El Chanu La Col.lada - Mual

La ruta comienza en el cruce de la carretera y el camino que recorre Mual alineado en el fondo del valle. Pasea entre sus casas hasta la capilla, desde donde deberás tomar un desvío a mano izquierda que cruza el río hacia la plaza del pueblo. Continúa por la pista que arranca a mano derecha y que en su suave ascenso, entre castaños y robles, se dirige hacia el reguero. Crúzalo en una vuelta del camino y en el cruce que te encuentras justo después toma la senda de la derecha para entrar en un bello castañar donde descubrir las corripas (pequeñas construcciones circulares

de piedra que sirven para almacenar los erizos del castaño, dejándolos allí curar hasta que se desprendan más fácilmente su fruto).

Continuando siempre en la misma dirección y por el camino más marcado, se llega a una curva muy pronunciada, junto a un prado, en la que la senda se bifurca. Toma el camino de la derecha que continúa en ascenso entre robles y castaños, primero, para más tarde atravesar un bello hayedo.

Tras cruzar el bosque de hayas, la senda continúa el ascenso hacia el mirador de El Montecín. Una

vez alcanzada la cumbre acércate al mirador para observar el valle de Mual, el puerto El Coniu y la parte baja de la Reserva Natural Integral de Munielos.

De regreso al camino principal continúa la ruta por la senda de la izquierda y que de nuevo se interna en un hayedo para desembocar en El Chanu La Col.lada, cruce de caminos. Toma el desvío a mano izquierda que en fuerte pendiente desciende rápidamente hasta encontrarse con una pista, la misma utilizada en el ascenso. Solo resta retornar a Mual por el mismo camino.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

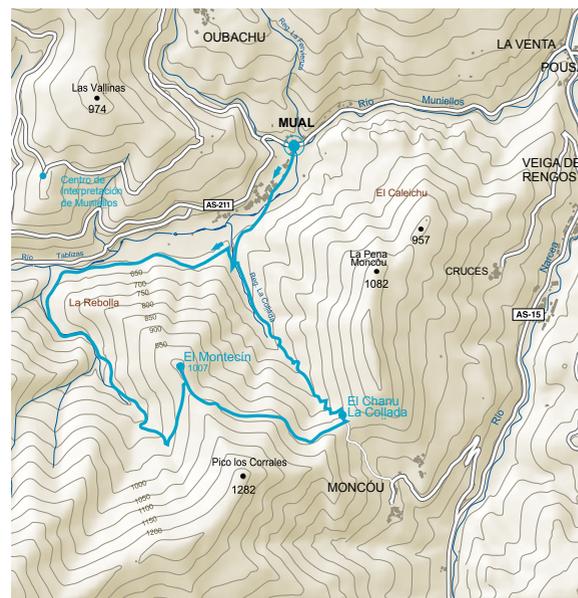
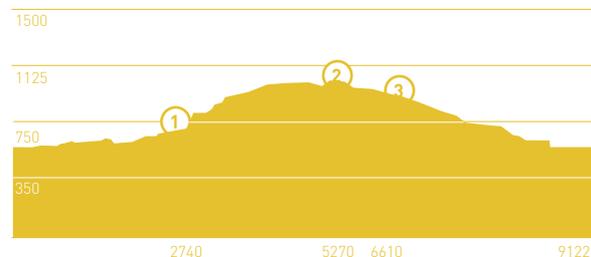
Bosque de Mual / PR.AS-132

	Horario	3 h 10 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	477 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	477 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	9.12 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Paso sobre riachuelo
2. Mirador El Montecín
3. El Chanu La Col.lada



Accesos

Para llegar a Mual toma desde La Venta (ctra. AS-15) la carretera AS-348 que se dirige a el puerto El Coniu. El pueblo se encuentra a poco más de 2 kms.

Situación



+ Info





Oubachu

Partiendo del Centro de Interpretación de Muniellos y en subida este primer tramo (el único que presenta dificultad para el tránsito de Btt), dirígete hasta la falda del Pico de Vallinas, al que dejas a la derecha al alcanzar una campera llana donde se construyó una capilla recientemente y donde debes tomar una pista más ancha que se dirige al Norte, hacia los núcleos de La Veiga'l Tachu y L'Artosa.

Al llegar al collado, abandona esta pista y

Centro de Interpretación de Muniellos -Braña de Cochadiegu- Oubachu - Centro de Interpretación

gira a la derecha en llano, encaminándote hacia la Braña de Cochadiegu y emprendiendo el descenso hacia el pueblo de Oubachu, que pronto empezarás a atisbar.

Una vez en el pueblo, podrás refrescarte en una fuente en su parte alta. Desciende por él y gira a la derecha para llegar al entorno de la plaza de la fiesta (ya fuera del pueblo). Sigue de frente, por una pista asfaltada más ancha que baja hacia Mual. Poco después, deberás desviarte a la

derecha siguiendo el indicador que conduce por vial bien asfaltado hacia el Centro de Interpretación de Muniellos.

De vuelta al punto inicial no olvides visitar el Centro de Interpretación y acercarte al mirador al que se accede por una senda circular que hay a su espalda. La mejor atalaya para ver los frondosos bosques de robles de esta Reserva Natural.

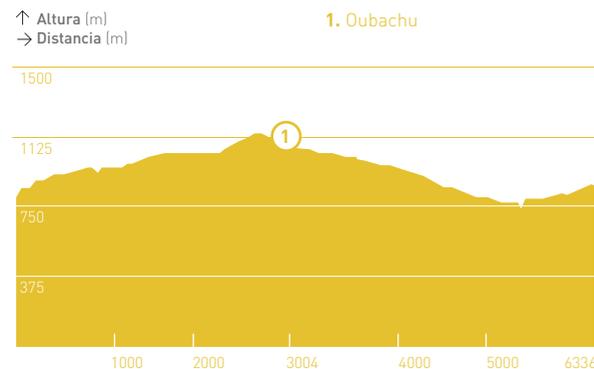
FICHA TÉCNICA (MIDE)

Oubachu / PR. AS-252

	Horario	1 h 45 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	266 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	266 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	6.33 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

Perfil

Apta para MTB



Acceso

Al Centro de Interpretación de Muniellos se accede por la carretera AS-348 que comunica La Venta (Cangas del Narcea) con Cecos (Ibias) a través del Puerto El Coniu. Aproximadamente en el punto kilométrico 5

Situación



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

Pomar de las montañas / PR.AS- 168

	Horario	2 h 46 min		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	333 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	374 m		1	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	10.70 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo año				

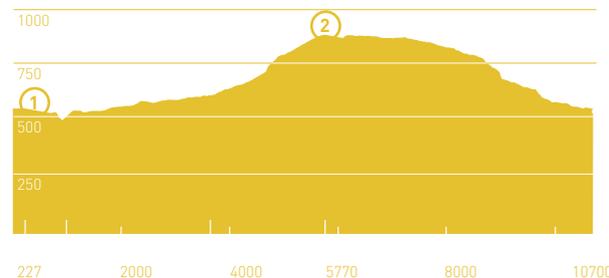
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cruce al Mazo d'Abaxu
2. Cruce de El Pozu



Pomar de las montañas (El Pumar)

La ruta se inicia en Bisuyu, un pequeño pueblo característico de la montaña suroccidental asturiana, conocido no solo por ser la cuna del dramaturgo Alejandro Casona, sino por su tradición ferreira.

Comienza tu camino por una pista al final del pueblo que se dirige aguas arriba del río Pumar. A los pocos metros de arrancar una pequeña desviación permite visitar el restaurado Mazo d'Abaxu.

De vuelta a la pista continua siempre en el mismo sentido, a la sombra de los árboles y acompañados por el río. Tras atravesar éste por un hermoso puente de madera llegas al pueblo de El Pumar, hoy semiabandonado, donde se puede contemplar la arquitectura tradicional de los pueblos de la montaña asturiana occidental.

A la entrada de este pueblo toma una desviación a la izquierda, en ascenso, que conduce

Bisuyu - Pomar de las Montañas - El Pozu - Bisuyu

a San Fliz. Sigue hasta El Pozu, desde donde se puede contemplar una amplia panorámica de los concejos de Cangas del Narcea, Allande y Tineo.

Desde este punto también puedes enlazar con otro de los itinerarios señalados, la Ruta del Oro [CN-3]. Desde aquí, girando a la izquierda, no queda más que continuar siempre en la misma dirección, sin coger ningún cruce, hasta llegar nuevamente a Bisuyu.

Accesos

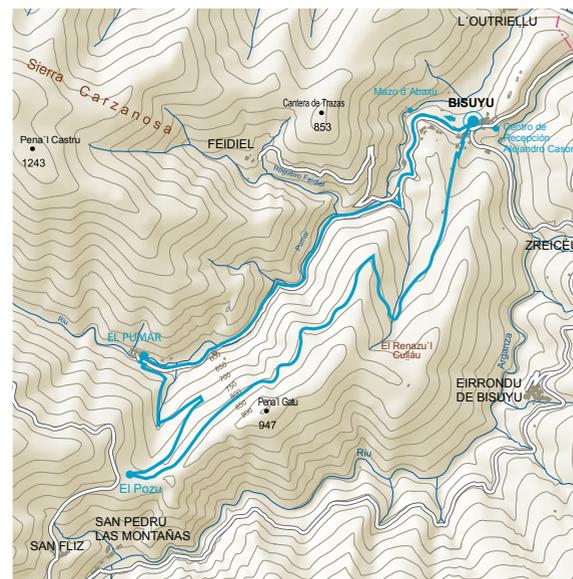
Desde la villa canguesa, en la confluencia del puente nuevo y el puente viejo sobre el río Narcea [AS-15], toma la carretera local CN-1 dirección Bisuyu.

Situación

Bisuyu



+ Info





Los Cadavales

Ruta sencilla, amena y con variedad paisajística. Apta para uso peatonal y de bicicleta Mtb (dificultad baja-media). Se inicia en el pueblo de Dagüeño recorriendo la sierra del mismo nombre dirección sureste. Un amplio y sencillo paseo, que va ganando altura a medida que discurre entre extensas praderías de esta zona de gran tradición ganadera.

En suave ascenso y tras pasar el Regueiro Las Mestas, se llega hasta el Altu La Braña, a más de 1000 m., desde donde divisar Dagüeño, Mieldes y sus praderías. Continúa dirección sur hasta un cruce de caminos. En él nace la Sierra de Cuadrixuela que conecta perpendicularmente con

La Maldita. Desde este punto se puede ver la Sierra del Acebo y la braña vaqueira de Los Chanos. Es el momento de girar a la izquierda para bordear el monte de Dagüeño en dirección sureste.

La ruta cambia de vertiente al llegar al Altu La Barraca, a más de 1.200 ms desde donde se puede ver el pueblo de Ridera y alrededores. Tendrás que rebasar los restos de un refugio de caza que confirman la tradición cinegética de la zona.

Continúa hasta llegar a la pradería Los Cadavales; una importante zona de concentración ganadera de los concejos de Cangas del Narcea, Somiedo y Tineo. Aquí existe un

manantial que provee a la fuente y al abrevadero y revierte sus aguas en una pequeña laguna de la cual nace el río Cadavales. A principios de agosto este campo acoge una popular romería. Hasta aquí llegaría el recorrido sencillo apto para MTB.

Si las fuerzas no flaquean, a poco más de 2 kms, en una pronunciada subida, puedes optar por coronar el Altu Penafilera (1.529 m.). La primera parte es menos dura y atraviesa una campera. La segunda es un acentuado ascenso por un camino de piedras. El esfuerzo merece la pena por las impresionantes vistas sobre el montañoso valle somedano del río Pigüeña y las suaves lomas de la vertiente canguesa.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Los Cadavales

	Horario	2 h 45 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	561 m		3	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	0 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	10.50 km (ida)		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo el año				

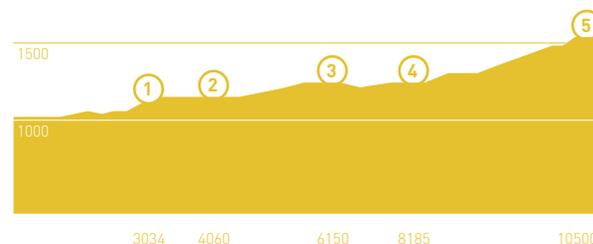
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Altu La Braña
2. Cruce Sierra de Cadrixuela
3. Altu La Barraca
4. Los Cadavales
5. Altu Penafilera



Acceso

Desde la AS-15 existen dos vías de acceso. En Portiel. la por la CN-5 dirección Onón; o por Xavita por la CN-6 dirección L.lamas del Mouru. Para posteriormente tomar dirección Becerrales a Mieldes y Dagüeño

Situación

Dagüeño



+ Info





Da Hucha

La ruta comienza en Pradias y va tomando altura por una pista forestal que presenta varias revueltas y práctica ausencia de cruces o puntos que hagan dudar del destino. Síguela hasta alcanzar la zona alta de la Sierra d'Andeo, divisoria entre la cuenca del Río Aviouga y la del Río de Cervos, en las proximidades de la Campa de Centenales.

A mitad de camino y alcanzado un llano en altura, un cruce a la derecha y apenas distante de la pista

Pradias - Dolmen Da Hucha - Chao da Gramela - Campa Centenales

unos 40 m. permite llegar al Dólmen de Pradias. Se trata de una modesta y no menos bella arquitectura funeraria de cronología Neolítica (entre tres y cinco milenios nos distancian de su edificación). Estos dólmenes, así como los túmulos que las sepultaban, tenían una función funeraria y, le suman, la de ser marcas territoriales en sierras y lugares de altura, espacios de límite entre comunidades ganaderas. Algunos, como es este caso, presentan cazoletas talladas en la laja cobertera horizontal.

Tras retomar la pista continúa el ascenso hasta alcanzar un cruce con una manga ganadera; gira a la izquierda y en breve trecho ya estás en el Chao da Gramela (1.133 m.), entre repoblaciones de pinos.

Solo resta descender siguiendo la pista hasta la Campa de Centenales, fin de la ruta y cruce con la carretera AS-348 que une Cecos (Ibias) con La Venta (Cangas del Narcea) a través del Puerto del Coniu.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Da Hucha / PR. AS-7

	Horario	2 h 10 min		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	492 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	100 m		1	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	7.27 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo el año				

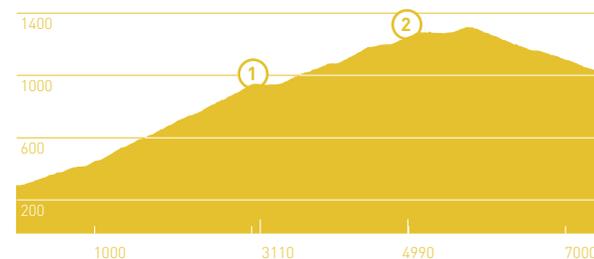
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Dolmen Da Hucha
2. Chao da Gramela



Acceso

A Pradias se llega desde la carretera AS-29 que une San Antolín (Ibias) con La Riela (Cangas del Narcea) a través del puerto El Pozo de las Mul.leres Muertas. De esta vía sale una pista local que conduce a los pueblos Dou, Andeo y Pradias.

Situación

Pradias



+ Info





Desfiladero de Bustelín

La ruta comienza en Riodeporcos pequeño núcleo al que se accede por un puente peatonal que salva el río Navia y donde sus caminos aún conservan sus emparrados; pérgolas que sujetan vides con las que elaborar un vino artesanal y que en época estival son refugio del sol para los que recorren este pueblo. Su camino de losas conduce a la parte alta donde las sufreiras (alcornoque) sobreviven al amparo de la intensa sequedad de la zona en verano y a los rigores del invierno y cuyo tronco es aprovechado

Riodeporcos - Bustelín - Penedela - Peneda - Busto - Bustelín - Riodeporcos

para la fabricación de colmenas tradicionales (trobos o truebanos). Al llegar a la parte alta del pueblo el camino se torna en una senda que se interna por un profundo desfiladero y que conduce al pueblo de Bustelín, ya deshabitado. Este tramo domina el caprichoso curso del río Bustelín y sus bellos meandros. Durante la progresiva subida son inmejorables las vistas desde la Cueva da Osa y el Teso da Cuba sobre los restos de las minas de oro romanas y los grandes cortinos.

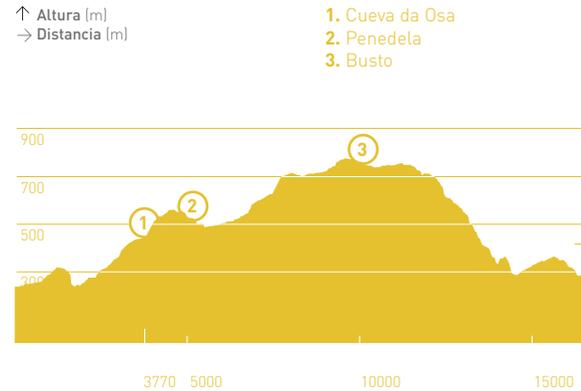
Una antigua pista romana utilizada para la extracción del oro de la zona comunica los pueblos de Penedela y Peneda. La senda continúa atravesando el pueblo de Busto, pequeño núcleo tan apartado como atractivo y donde se conservan restos de edificios de cubierta vegetal o teito. Desde este punto el regreso se realiza entre abundante brezo y montes de madroño con un rápido y pronunciado descenso por la Regueiradas Valías a Bustelín y Riodeporcos.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Desfiladero de Bustelín / PR.AS-27

	Horario	5 h 45 min.		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	800 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	800 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	16.25 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

Perfil



Acceso

A Riodeporcos se accede desde San Antolín de Ibias por la AS-210. Tras pasar Marentes, se sigue por la Lu-721 hasta el desvío señalado por pista sin asfaltar, hasta llegar a un puente peatonal desde el que se accede al pueblo.

Situación



+ Info





Dos Ancares

Folgueiras de Boiro - Regueira da Vigueira - Pelliceira

La ruta parte de la pequeña aldea de Folgueiras de Boiro, desde aquí el itinerario discurre por una senda bien marcada que desciende atravesando la Regueira da Vigueira y un bosque de castaños, robles y rebollos.

Por el camino observarás como los recursos naturales son aprovechados de forma eficaz y respetuosa con el medio; ejemplo de ello verás el sistema tradicional de riego de los prados mediante presas

y pozos o los cortines y corripas. A partir de la Regueira da Vigueira se inicia el ascenso progresivo por un bosque de robles. Una vez fuera del bosque, se prosigue en fuerte pendiente a través de matorral de piorno, desembocando en el cruce de Arandojo y Pelliceira. En este punto se puede optar por realizar la ruta más corta y en poco más de un kilómetro llegar a Arandojo.

Si continúas hasta Pelliceira la senda

desciende hasta llegar casi al río del mismo nombre, pudiendo disfrutar de uno de los mejores paisajes de toda la ruta.

Desde aquí se asciende hacia la localidad de Pelliceira, situada entre la vecina provincia de Lugo y Asturias y a la sombra del Pico Surcio, reconocible por su cumbre en forma de tetilla. Cercano al destino, también se ven el pico Miravalles (1966 m) y las estribaciones de los Ancares.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

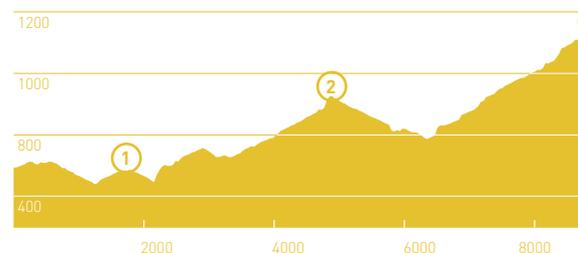
Dos Ancares / PR.AS-6

	Horario	3 h 20 min.		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	687 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	190 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	8.71 km (ida)		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Tres estaciones				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cruce Regueira da Vigueira
2. Cruce a Arandojo
3. Pelliceira



Acceso

A Folgueiras de Boiro, se accede desde San Antolín de Ibias por las AS-211 y AS-212, dirección Lubiña-Tormaleo. Tras pasar el núcleo de Boiro, un desvío hacia la sierra lleva al inicio de la ruta.



Situación

Folgueiras de Boiro



+ Info





Senda del Oro

San Antolín - Cecos - Villamayor - San Antolín

La ruta remonta la orilla derecha del río Ibias, primero en ascenso por la zona de la Viña de El Trigal, y luego retomando la senda paralela al río tras descender por las escaleras rústicas que te ayudan a salvar el desnivel y un puente de madera.

Alcanzado el caserío de La Pena'l Corvo (conjunto de casa, molino, hórreo, cuadra y capilla), continúa por buen camino hasta un cruce que permite seguir a la derecha, dirección Cecos, o emprender la subida a Villamayor.

Si decides visitar Cecos (a apenas 250 m), puedes contemplar la arquitectura que atesora; su Iglesia Parroquial y los contenidos interpretativos sobre el patrimonio de Ibias y la minería romana del oro que existen en el Hotel de Cecos.

De regreso al cruce anterior, asciende por la pista entre frondosos castaños y algún pino hacia el pueblo de Villamayor. En el pueblo camina entre sus casas, de gruesos muros de mampostería de pizarra,

que te dirigen a un descenso por sendas. En la bajada puedes detenerte en el mirador sobre el valle y ver los desmontes aríferos romanos; o contemplar un cortin (estructura circular de muros pétreos que defiende a las colmenas y truébanos de la visita del oso).

Desde aquí, tan solo resta continuar descendiendo por una senda que conduce al punto de partida.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

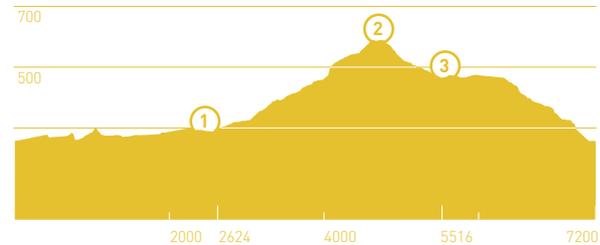
Senda del Oro

	Horario	2 h 30 min.		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	366 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	366 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	7.19 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Circular			
	Todo el año				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Cecos
2. Villamayor
3. Mirador



Acceso

La ruta comienza en San Antolín (Ibias), en la orilla derecha del río Ibias, a pocos metros del Centro de Interpretación de la Palloza de San Antolín.

Situación

San Antolín



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

Llagunas de Trabáu / PR.AS - 8.1

	Horario	2 h 50 min.		3	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	774 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	40 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	6.81 km (ida)		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Ascensión			
	Tres estaciones				

Perfil



Acceso

Desde la carretera AS-212 Degaña – Cecos, en el punto kilométrico 41, a pocos metros de la entrada a Trabáu. Desde este punto parte una senda que desciende al fondo del valle.

Llagunas de Trabáu

La ruta arranca a orillas de la carretera que da acceso a Trabáu, en las cercanías del km. 40,500 y al lado de unas mesas de una pequeña zona de recreo inmediato al vial. Desde aquí se inicia el descenso a Regueira da Rubia. En los primeros metros puedes ver un tradicional cortin (construcción de piedra para proteger las colmenas de miel).

Trabáu - L'Altu'l Valle - A Llagúa d'Abaxu - A Llagúa d'Arriba

Tras un tramo de pista, la ruta se torna a senda para alcanzar L'Atu'l Valle, magnífico mirador del territorio. Tan solo queda continuar la ascensión hasta alcanzar a Llagúa d'Abaxu. Bordéala dejándola a tu izquierda y continúa hasta a Llagúa d'Arriba.

Te recomendamos ir bien equipado con ropa de

abrigo, ya que alcanzarás los 1.620 m. de altura y más, si te aventuras a, desde la segunda laguna, subir hasta el Teso Mular (1.884 m.), límite con la provincia de León.

El regreso es por el mismo camino con la opción de salir a Sisterna. Todo el recorrido está jalonado por fuentes rústicas de agua fresca.



Situación



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

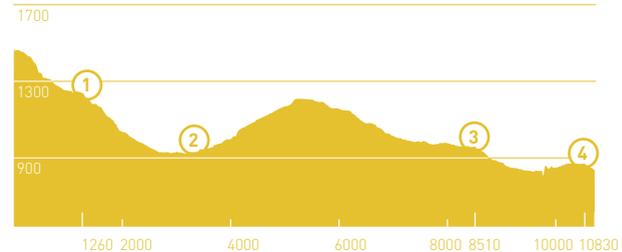
Senda Moura / PR.AS.109-04

	Horario	4 h		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	331 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	950 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	10.83 km (ida)		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Tres estaciones				

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Refugio y fuente.
2. El Reboñal
3. Trabáu
4. El Bao



Acceso

El Reboñal se encuentra ubicado en la carretera AS-212 que comunica el concejo de Degaña desde la AS-15 con Cecos (Ibias) a través del Alto Tormaleo.

Senda Moura

El Puertu Trayectu – El Reboñal – La Colladina – Trabáu – Sisterna – El Bao

Si casi cualquier ruta de la comarca está repleta de reflejos de la historia de sus pobladores, la Senda Moura es una de las más importantes. Su trazado sigue tramos de la calzada romana, que desde El Puertu Trayectu recorre tierras en Degaña e Ibias y era utilizada para sacar el oro de la explotación romana de El Corralín. Casi dos mil años después estas huellas perviven en los espectaculares desmontes en las montañas. Mas tarde esta senda fue muy utilizada en los trasiegos

de los artesanos locales de la madera, los "Tixileiros o Cunqueiros".

La ruta se inicia en El Puertu Trayectu, frontera con Peranzanes (León) ya que en los primeros metros son visibles restos de la antigua calzada romana. Cruzando la braña Los Cardos se llega a El Reboñal. Este pequeño núcleo es atravesado por un río y como en muchos otros lugares de la comarca, sus cauces están aprovechados por molinos.

Desde El Reboñal comienza la ascensión a L'Altu'l Capillu, que pasas por el paraje de La Colladina. Durante la subida, una vista atrás permite contemplar una de las mejores panorámicas del valle de Degaña. Una vez rebasada la pradería de la Colladina se entra en Tierra Cunqueira, atravesando Trabáu y Sisterna. Todo ello en constante y suave bajada. Solo queda un cómodo trayecto hasta El Bao y su cementerio desde donde divisar El Corralín.



Situación

El Reboñal



+ Info





FICHA TÉCNICA (MIDE)

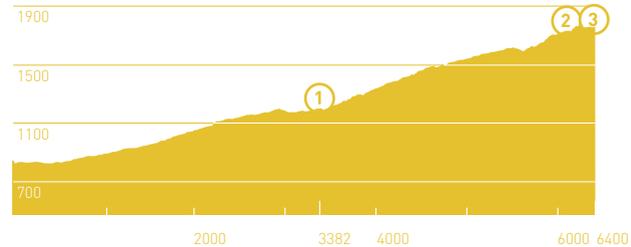
Llagunas de Fasguéu

	Horario	3 h 10 min.		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	939 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	0 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	6.40 km (ida)		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
		Tres estaciones			

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Campa La Veiga. Pastizal con Corros vaqueiros y una fuente.
2. Primera laguna
3. Segunda laguna



Acceso

Se parte de la Plaza de Mariñan, en la zona media de la travesía del núcleo de Degaña, carretera AS-15.

Llagunas de Fasguéu

La salida, desde el centro de Degaña, permite contemplar la arquitectura de pizarra de la zona, hórreos, paneras y la capilla de San Juan. Tras cruzar el río Ibias, la ruta utiliza parte del trazado del Camino Real al Puerto de Santantón (hoy conocido por Valdeprado). Camino de uso arriero y de los Vaqueiros de Alzada con su ganado. En poco tiempo se alcanza el cruce con el camino que llega desde Zarréu y que conduce hacia el suroeste. A pocos metros de este cruce una pequeña desviación en

Degaña - La Veiga - Las Rebelladas - Llagunas de Fasguéu

el camino lleva al Teso Calecho, lugar donde se producían antiguas cacerías de lobos.

De vuelta al camino atraviesa la Campa Redonda y La Veiga, este último es un gran pastizal donde ver los usos ganaderos en el monte, una braña y restos de corros vaqueiros. Puedes refrescarte en la fuente allí existente. Tras abandonar La Veiga el camino atraviesa la Granda Las Rebelladas, lugar donde las abejas se abastecen de polen de

carqueixas, uces, brezo, etc, para la fabricación de la miel. Desde este punto se avanza hasta el alto Los Cuchandinos, rico en abedules y desde donde, con paciencia, avistar animales tan emblemáticos como el corzo.

Continuando la ruta por una zona excavada en la roca, ahora ya por estrecha senda, y con cierta dificultad se llega al Valle de Fasguéu, lugar de pastoreo y donde se encuentran las dos lagunas de origen glaciar.



Situación

Degaña



+ Info



Llaguna de Llangreiru

La ruta discurre por la parte solana de la sierra de Degaña y parte desde la iglesia de Santa María de Zarréu, un templo del s. XIV que ha sido declarada Bien de Interés Cultural.

Frente a ella arranca un camino, en continuo ascenso, que se dirige hacia el antiguo cementerio del pueblo. Desde este punto continua por un camino vecinal de servicio de fincas. Una vez superada la zona de pastos se alcanza La Campina, una antigua braña para conocer los

Zarréu - La Campina - El Campu Llangreiru - La Llaguna de Llangreiru

usos que tenían estas tierras, solo hay que fijarse bien en cada uno de los detalles del camino. Cortines, corripas o carriles son muestra de la raíz tradicional más cercana.

Rebasada la braña se llega el Campu Llangreiru, donde suele encontrarse una gran abundancia de fauna autóctona. A partir de aquí la ruta discurre por monte bajo, donde encontrar manantiales de agua y a pocos metros la laguna en pleno corazón del Parque Natural de las Fuentes del

Narcea, Degaña e Ibias. En su entorno se pueden avistar especies animales típicas de ambientes húmedos, como son un amplio elenco de aves.

El regreso se efectúa por el mismo camino, ahora en continuo descenso. Aprovecha para una contemplación mas detenida del entorno y de los frondosos bosques de especies autóctonas visibles en la vertiente meridional del valle, frente al caminar de regreso a Zarréu.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Llaguna de Llangreiru

	Horario	1 h 45 min.		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	525 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	0 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	3.75 km (ida)		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Ascensión			
	Tres estaciones				

Perfil



Acceso

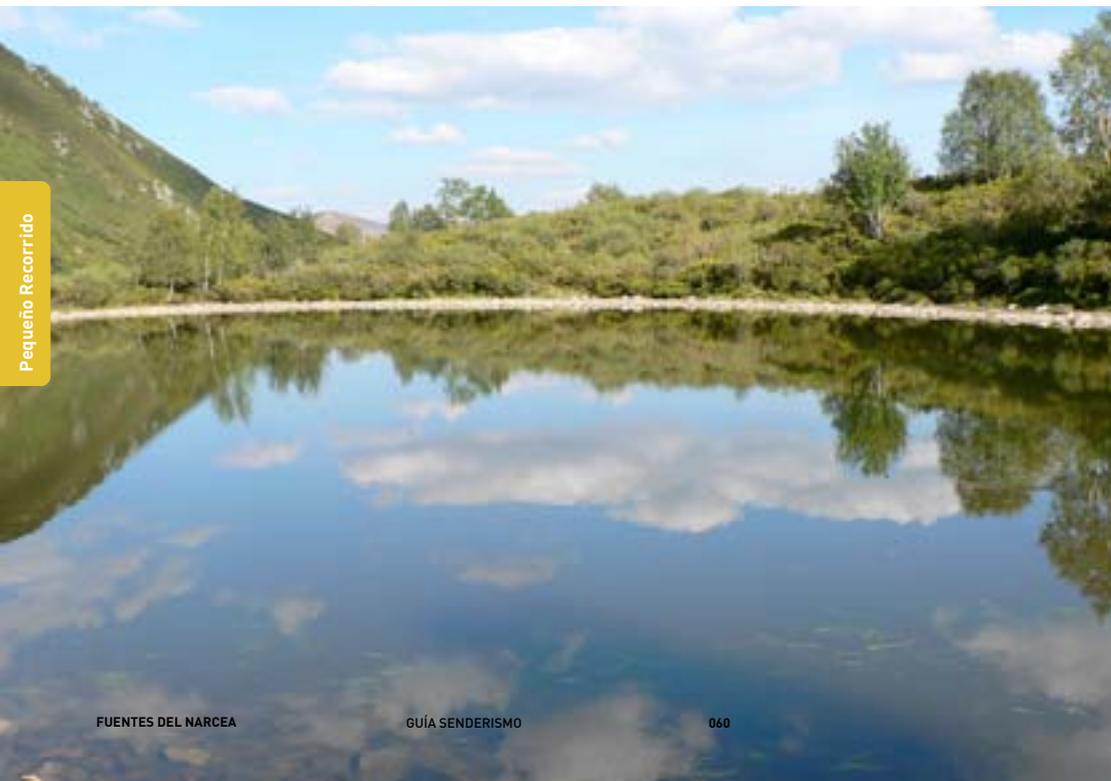
La ruta arranca desde la parte alta de Zarréu (AS-15), donde se encuentra la Iglesia parroquial y el punto de inicio de la ruta.

Situación

Zarréu



+ Info





Llagunas de Llagüeños

Una ruta entre frondosos bosques y lagunas de origen glaciar que comienza a las afueras de Zarréu, en el punto conocido como La Pruída. Desde la carretera AS-15 bien marcada dirección al río Ibias para luego atravesar el campo Las Corradas. Tras pocos metros la senda se divide en dos ramales, el primer ramal de la derecha conduce en poco más de 300 m a La Cueva de Fonllada, situada sobre una roca superior del camino; su acceso se encuentra a la izquierda del mismo.

La Pruída - La Cueva de Fonllada - Mirador la Llaguna Fondera - Las Llagunas de Llagüeños

Una vez rebasada la cueva un mirador permite ver el frondoso bosque de robles y hayas que posteriormente es atravesado por una senda zigzagueante que cruza varias veces riachuelos y discurre entre árboles centenarios hasta la primera laguna. Entorno a la laguna abedules y hayas cercan un pequeño llano de pastoreo donde los Vaqueiros de Alzada llevaban su ganado para pasar la temporada estival. Rodeado el llano y tras unos 400 m entre rocas se alcanza la segunda laguna. Podrás

refrescarte en una zona pedregosa próxima donde una pequeña fuente mana agua todo el año.

Una vez culminada la ascensión a la laguna, se retoma por el mismo camino hasta llegar a la senda que regresa desde el mirador. En este punto se puede optar por seguir de frente para atravesar una antigua cantera donde los vecinos de la zona elaboraban cal y yeso para sus casas. Actualmente está restaurada y es habitual ver rebaños de ovejas pastando en sus inmediaciones.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Llagunas de Llagüeños

	Horario	2 h 50 min.		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	486 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	486 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	6.43 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Ida y vuelta			
		Circular			

Perfil



Acceso

Para acceder al inicio de la ruta, La Pruída, toma la carretera AS-15 entre Zarréu y el puerto La Collada Zarréu, aproximadamente en el p.k. 111,5.



Situación

La Pruída



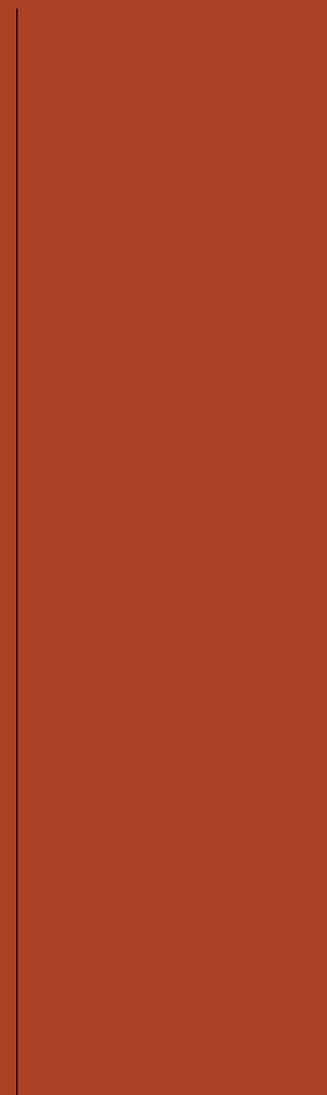
+ Info





Fuentes del Narcea

Gran recorrido



Courias - Las Defradas

En Courias, a orillas del río Narcea, arranca esta etapa que te llevará hasta el corazón de la parroquia de Las Montañas, una de las más singulares y bellas del municipio cangués.

La majestuosa fachada del Monasterio de Courias y el puente de trazas medievales que hay frente a él, serán testigos del inicio de la marcha que continúa por la orilla izquierda del río Narcea y recorre el pueblo para ir cogiendo altura hasta el núcleo de Santana. Desde aquí se domina gran parte del valle y los dominios iniciales de los Condes fundadores del monasterio.

Monasterio de Courias - Courias - Alto Santana - Las Abieras - Las Defradas

Desde Santana y tras cruzar la carretera CN-1, sigue cresteando por pistas de tierra, que te permitirán visualizar la Sierra del Palo y recorrer la pradería de la capilla de Santa Isabel.

La etapa vuelve a cruzar la carretera en el Alto Santarvás (892 mts.); continúa dirección al Pico Latrene (1.037 m.), las Peñas del Padrún y diversos parajes, siempre siguiendo el cordal y con buenas visuales de los pastizales de Trones y de los núcleos de la parroquia de Las Montañas.

Pasados unos kilómetros, tienes la opción de

dirigirte hacia la zona de Muniel.los (siguiendo dirección Abanceña) o bien continuar la etapa que aquí se propone hasta Las Defradas. Antes de llegar a este pueblo, tendrás que cruzar varias portillas (déjalas en el mismo estado en que estaban), descender hasta el núcleo de Las Abieras y seguir la carretera local que une a este núcleo con Las Defradas.

El último tramo, permite bellas panorámicas de las explotaciones auríferas romanas de San Fliz.

FICHA TÉCNICA

	Horario	6 h 10 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	1040 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	600 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	21.33 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo año				

Courias - Las Defradas / GR.AS-203 (Etapa 1)

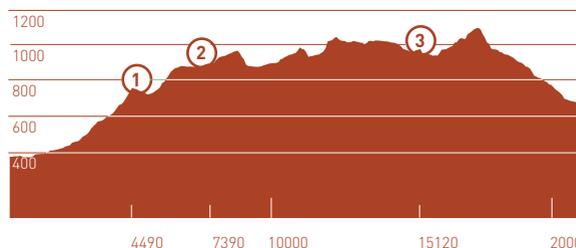
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Pico de Santana
2. Fuente del Barro
3. El Llanu Trones



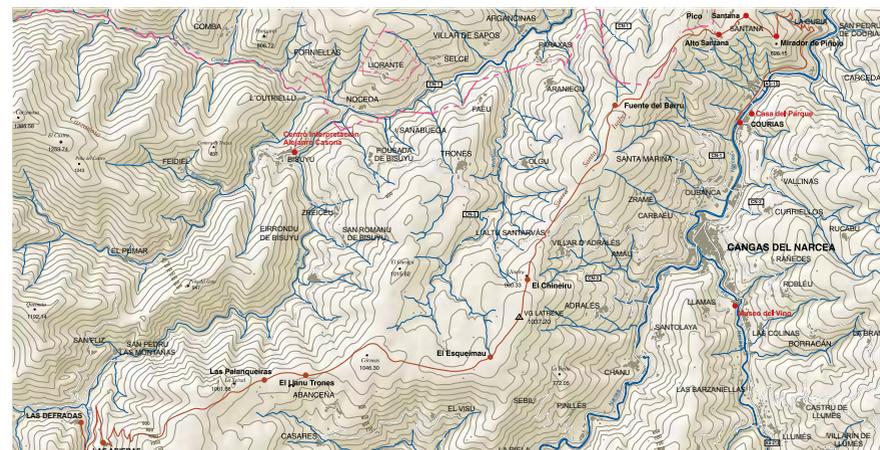
+ Info

Acceso

Courias está ubicado en la carretera AS-15, a tan solo 2 km. de Cangas del Narcea.

Situación

Courias



Las Defradas – Monesteriu

Esta segunda etapa comienza en el núcleo de Las Defradas, entre su interesante caserío con bellos ejemplos de arquitectura tradicional. Al poco de iniciar la marcha, comienza a remontar el regueiro Cabornu, en dirección a La Braña.

Desde aquí la ascensión se hace un poco más exigente y alcanza el Teso de La Trapiecha y continúa, ya en llano, hasta el Col.lau de la Braña La Folgueirosa. Estos primeros tramos te permiten disfrutar de buenas

Las Defradas -La Trapiecha - La Siella - Monesteriu

panorámicas sobre las antiguas explotaciones auríferas de la zona.

Desde La Folgueirosa, un nuevo ascenso te dirige hacia la campa Las Pedrairas, antes recorrerás algún pequeño bosque de robles y empezarás a vislumbrar el valle del río Coutu, la zona de Muniellos y de los sierras de Ibias y del Valledor, en Allande.

En la campa Las Pedrairas, gira a la izquierda (si sigues recto por la senda llegarás a El Pozu

las Mul.leres Muertas y a Seroiro). Tras el giro, comienza a descender por una pista hasta Braña La Siella. Desde este punto, solo resta seguir una senda que aparece salpicada de abedules y que continúa a media ladera hasta el paraje de El Sestu l' Ablanín. Toma la senda que arranca a la izquierda, en pronunciada pendiente, hasta Monesteriu, un pueblo heredero de viejas fundaciones monásticas vinculadas a Courias y en el que destacan sus hórreos y paneras.

FICHA TÉCNICA

Las Defradas - Monesteriu / GR.AS-203 (Etapa 2)

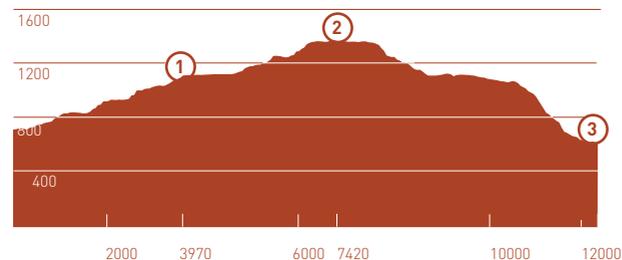
	Horario	4 h 35 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	777 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	750 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	12.49 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo año				

Perfil

Apta para MTB

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. La Trapiecha (vistas)
2. La Llaguna Pedrairas
3. Monesteriu



Acceso

A Las Defradas se accede desde la AS-15, a la salida de Cangas del Narcea dirección Degaña, toma la CN-3 a San Pedru las Montañas. Una vez allí dirígete por un corto ramal de este vial hasta el inicio de la ruta.

Situación

Las Defradas



+ Info



Monesteriu - Seroiro

La ruta comunica los municipios de Cangas del Narcea e Ibias en una exigente etapa que permite atisbar rincones singulares, recorrer brañas y disfrutar de un recorrido sorprendente.

Desde Monesteriu, emprende la ascensión que lleva a El Sestu l'Ablanín y la braña La Siella por una senda. Desde ahí una pista lleva a la campa de las Pedrairas, donde debes girar a la izquierda y seguir la senda que conduce, con rumbo oeste,

Monesteriu - El Pozo de las Mul.leres Muertas - Seroiro

hacia el Puerto El Pozo de las Mul.leres Muertas, a través del col.lau de Regueria Formosa. Este tramo cuenta con bellas visuales de las Sierras de Carondio y Valledor, a la derecha, y de la Sierra de Seroiro y la Reserva Natural Integral de Muniellos a la izquierda.

Tras cruzar la AS-29 en el citado puerto, continúa el camino que atraviesa las brañas de Valvaler y Folgueiras. Tras pasar los pétreos muros de esta última, emprendes la

subida al collado que enmarcan el Pico da Golada y el Chanu l'Rozu.

Desde ahí, la senda sigue estrechas veredas y bosquetes de roble hasta alcanzar un pequeño manantial que antecede al Chao da Leda y al dolmen de Seroiro. A la izquierda de este chao (paraje llano en altura), una senda conduce en continuo descenso hasta Seroiro; sus muros de pizarra rojiza vista y sus entramados de emparra-dos de vides esperan.



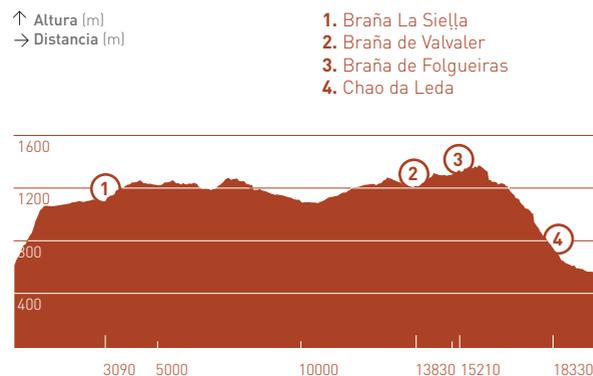
FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	6 h 50 min
	Desnivel de subida	910 m
	Desnivel de bajada	980 m
	Distancia horizontal	20.70 km
	Tipo de recorrido	Travesía
		Tres estaciones

Monesteriu - Seroiro / GR.AS- 203 (Etapa 3)

	3	Severidad del medio natural
	3	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario

Perfil



+ Info

Acceso

Monesteriu se encuentra ubicado en la carretera AS-29 que comunica La Riel a (Cangas del Narcea) con San Antolín (Ibias) a través de El Pozo las Mul.leres Muertas.

Situación



Seroiro - San Antolín

La etapa discurre íntegramente por el municipio de Ibias y parte del pueblo de Seroiro. Emplazado en un rellano a media ladera, destaca por el bello entorno de tierras de labor (cortinales y huertas), así como el singular colorido rojizo de la mampostería de pizarra de gran parte de su caserío y la red de parrales que recorre sus calles.

En la parte baja del núcleo de Seroiro, bajo la Iglesia Parroquial, comienza este tramo que,

por una estrecha senda desde la propia carretera AS-29, conduce bordeando prados y huertas, en descenso. En poco tiempo alcanzas la carretera que da un rodeo mayor. Continua en descenso por ella hasta que, pasado el puente sobre el río Viouga, la abandonas para coger un camino a la izquierda que conduce a Dou, soleado núcleo que se enfrenta a Seroiro, uno a cada lado del valle.

Desde Dou, una agradable pista lleva a bordear

la Sierra d´Andeo, pasando por el paraje de Picos Altos y recorriendo algún pinar antes de descender al pueblo de Piñeira. Desde aquí el GR sigue la pista asfaltada que desciende hasta el Área Recreativa, piscinas y Centro de Interpretación de la Palloza de San Antolín. Tan solo resta cruzar el río para llegar a la capital de Ibias.



FUENTES DEL NARCEA

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Seroiro - San Antolín / GR.AS- 203 (Etapa 4)

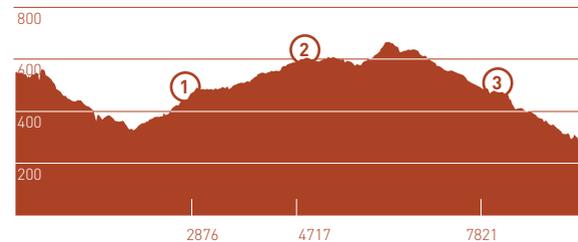
	Horario	3 h 15 min		1 Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	336 m		2 Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	600 m		2 Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	9.80 km		3 Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía		
	Todo año			

Perfil

Apta para MTB

Altura
→ Distancia (m)

1. Dou
2. Picos Altos
3. Piñeira



Acceso

A Seroiro (Ibias) se accede por la AS-29, que comunica los municipios de Ibias y Cangas del Narcea a través del El Puerto de El Pozo de las Muñeres Muertas.

Situación

Seroiro



+ Info



San Antolín - Alguerdo

Recorrido sencillo por buenas pistas y algún tramo de carretera que permite el uso de bicicleta Mtb (incluso para los recién iniciados).

La etapa se inicia una vez cruzado el río Ibias, a escasos metros del Centro de Interpretación, gira a la derecha y sigue por la zona de Los Trigales, que comparte trazado con la Senda del Oro, hasta Cecos. El camino remonta el río y cruza el

San Antolín - Cecos - Bustelo - Alguerdo

paraje de la Pena'l Corvo (un conjunto de casa, hórreo, molino y capilla que datan de 1814).

Tras pasar Cecos, sigue por la carretera AS-212 poco más de un kilómetro y luego por la AS-348, hasta encontrar una pronunciada curva donde tomar el desvío a Bustelo; continúa esta pista que ofrece buenas visuales del valle del río Ibias y de la Sierra de Pandelo, así como de

algún cortín. Una vez alcanzado el citado núcleo, el asfalto da paso a una pista de tierra en muy buen estado que en una sucesión de sencillas ascensiones y descensos te lleva al final del recorrido, el bello núcleo de Alguerdo al que accedes por su parte más alta. Te sorprenderán sus calles emparadas y su extensa arquitectura rural.



FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	3 h 35 min		1	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	545 m		1	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	251 m		1	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	13.47 km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo año				

San Antolín - Alguerdo / GR.AS- 203 (Etapa 5)

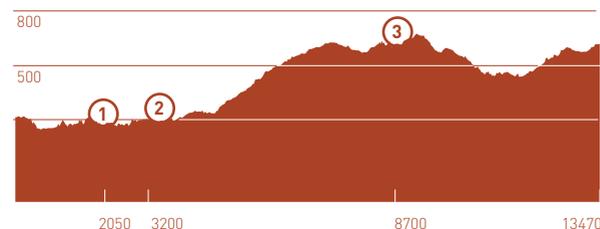
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Pena'l Corvo.
2. Cecos.
2. Bustelo.



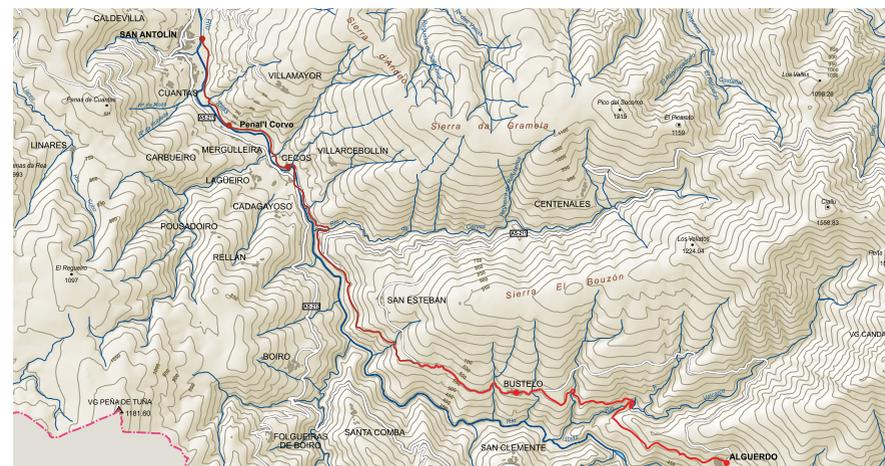
+ Info

Acceso

La ruta comienza en San Antolín (Ibias), en la orilla derecha del río Ibias, a pocos metros del Centro de Interpretación de la Palloza de San Antolín.

Situación

San Antolín



Alguerdo - Sisterna

Una etapa que transcurre en los valles que son límite meridional de la Reserva Natural Integral de Muniel. Un tramo perfecto para uso de la bicicleta Mtb de vuelta a los orígenes.

La ruta parte de Alguerdo, un recóndito lugar donde conocer la tradicional arquitectura rural. Los primeros metros de la ruta se hacen en ascensión, para incorporarte a la pista asfaltada (antes de llevar un km recorrido), que se dirige

Alguerdo - Omente - Villardeciendas - El Bao -Sisterna

dirección a Omente, pueblo con buenas vistas al valle del río Ibias y a los núcleos de la otra orilla.

Tras cruzar Omente y seguir la misma dirección sureste, dirígete a Villardeciendas, otro bello núcleo en el que destaca su pequeña capilla de Santa Marina, y los señoriales muros con presencia de heráldica en un par de construcciones, que se suman a detalles como balcones volados o esquinales en chaflán.

Después de cruzar Villardeciendas y seguir un tramo de pista, coge un desvío a la izquierda que lleva por un camino de tierra y en un par de revueltas, a ascender a la carretera AS-212. En ella gira a la izquierda y desciende por la carretera. Un nuevo cruce señalizado a la izquierda, lleva a cruzar el río y subir a El Bao (pueblo rehabilitado y de gran encanto). Ya solo queda ascender a la capilla y cementerio por una estrecha senda y descender a Sisterna.



FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	4 h 40 min
	Desnivel de subida	612 m
	Desnivel de bajada	412 m
	Distancia horizontal	17.81 km
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo año	

Alguerdo - Sisterna / GR.AS- 203 (Etapa 6)

	1	Severidad del medio natural
	1	Orientación en el itinerario
	2	Dificultad en el desplazamiento
	3	Cantidad de esfuerzo necesario

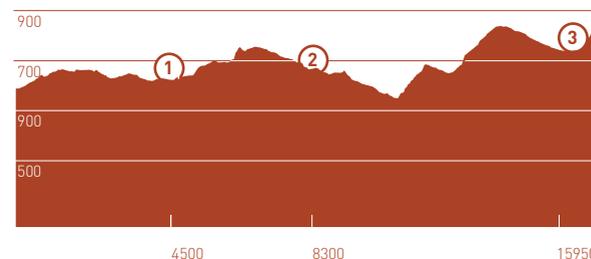
Perfil

Apta para MTB



↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Omente (Calles emparradas).
2. Villardeciendas.
3. El Bao.

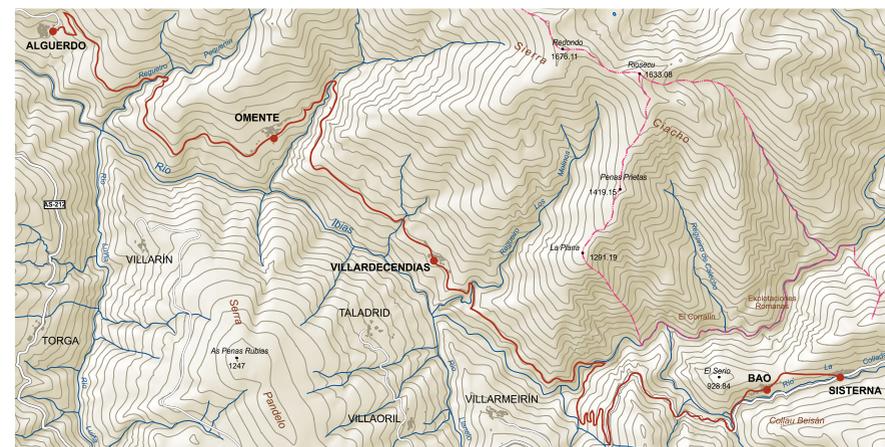


+ Info

Acceso

Al núcleo de Alguerdo se accede por la pista que sale desde la AS-348 (Puerto El Coniu - San Antolín de Ibias) dirección Bustelo; o desde la AS-212 (valle de Degaña - San Antolín de Ibias) tomando el ramal a Villardeciendas y Omente.

Situación



Sisterna - Zarréu

Sisterna es el punto de inicio de esta etapa, en el denominado valle Tixileiro o también llamado Cunqueiru; artesanos del torno con el cual daban forma a la vajilla de madera. Por estos lugares trasegaban las cuadrillas y hoy el mejor modo de conocer sus andanzas es, antes de abandonar Sisterna, visitar la Colección Museográfica de "El Tixileiro".

Sigue la carretera AS-212 dirección Trabáu, poco antes del pueblo, un camino a la izquierda te acerca al viejo trazado entre centenarios cas-

Sisterna - Trabáu - El Rebol.lal - Degaña - Zarréu

taños. Aquí perdura el último artesano en el taller de "El Rincón Cunqueiru". Tras cruzar el pueblo, continúa hasta la carretera, crúzala y desciende por una pista que comparte trazado con el PR-Llagunas de Trabáu.

Pronto la abandonarás con un desvío a la izquierda que lleva en suave ascenso hasta las proximidades de L'Altu'l Capillu. Dejando este alto a la izquierda, atraviesa La Colladina y comienza el descenso a El Rebol.lal. Ya en el pueblo recórrelo pasando por su Área Recreativa (fuente).

Desde aquí, una serie de pistas te llevan a Degaña, pasando antes por las inmediaciones de la "Fabrica de la Luz" y del Área Recreativa de La Medal.

Recorriendo y remontando el valle, atraviesa la parte baja de Degaña. Continúa por la pista ascendente, adentrándote en un precioso bosque de robles que ya casi no abandonas hasta encontrarte a apenas 2 km de Zarréu. Vuelve a cruzar el río Ibias para acabar la ruta por los caminos señalizados de tierra o bien por la carretera AS-15.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

Sisterna - Zarréu / GR.AS- 203 (Etapa 7)

	Horario	5 h 45 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	772 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	734 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	17.78 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Tres estaciones				

Perfil

Apta para MTB

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Trabáu
2. EL Rebol.lal
3. Degaña

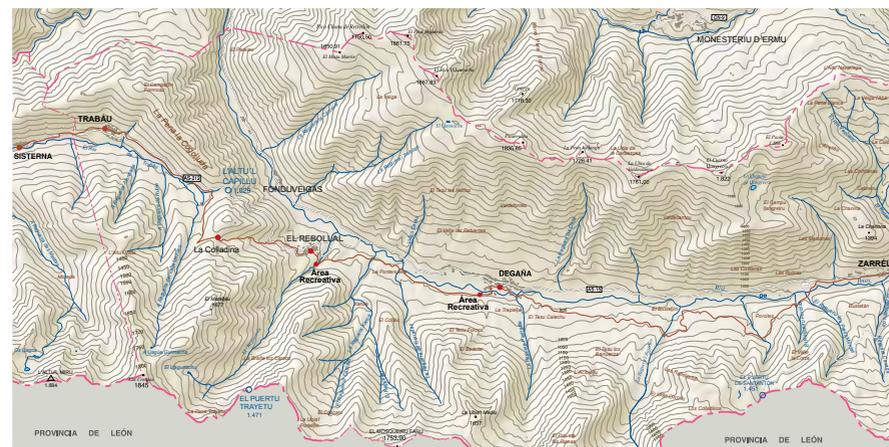


+ Info

Acceso

Sisterna se encuentra en las proximidades del límite entre Ibias y Degaña y se accede a través de la carretera AS-212 (Fonduveigas a Cecos).

Situación



Zarréu – El Puertu

Etapa de alta montaña ya que no baja de los 1000 m. de altitud, dato a tener en cuenta cuando planifiques esta ruta.

Desde Zarréu cruza a la orilla izquierda del río, los primeros kilómetros lo remontan recorriendo bosques de roble, haya y abedul. Tras compartir un tramo con el PR-Llagunas de Llagüeños y atravesar una antigua mina de cal, se alcanza el campo Las Corradas. Desde aquí dirígete hacia el puerto

Zarréu - Puerto La Collada Zarréu - El Puertu (Leitariegos)

La Collada Zarréu (límite entre Asturias y León, a 1.377 m.). En ambos lugares hay fuente para refrescarte.

Tras cruzar la carretera aprovecha el trazado de una pista minera, y coge luego un desvío a la derecha, por una senda que lleva a otra pista minera. Continúa por ella durante algunos kilómetros, antes de aprovechar trazados de pistas ganaderas hacia las cabañas de Fleitina y volver a coger la pista mi-

nera de La Escondida que bordea la "Mina Escuela de Laciana".

Desde ahí, una pista y una posterior senda llevan a bordear la cara sur del Cuetu d'Arbas y alcanzar la carretera C-631 en el lugar de Fuente Sagrada. Solo resta seguir la carretera en ascenso durante un par de kilómetros, cruzar la Estación Invernal de Leitariegos y llegar a El Puertu, pueblo más alto Asturias (1.525 m).

FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	6 h		3	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	1083 m		3	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	495 m		3	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	20.12 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Tres estaciones				Frecuente presencia de nieve en época invernal

Perfil



+ Info

Acceso

Zarréu se encuentra en el municipio de Degaña en la carretera AS-15 al que se accede desde Cangas del Narcea por el túnel de El Rañadoiru o por el puerto La Collada Zarréu desde la provincia de León.

Situación

Zarréu





El Puerto - Xinestosu

A caballo entre Cangas del Narcea y el Alto Sil el paisaje de montaña se hace único. La etapa comienza en El Puerto, junto al antiguo edificio escolar, se inicia un ascenso por una pista que permite contemplar la majestuosidad del Cueto d'Arbas (2002 m.) a la espalda.

La ruta va cogiendo altura con dirección Norte, hacia El Picarín y bordeando un cierre de pastos que llevaras siempre

El Puerto – El Picarín – Laguna Viveiro – Braña Vallerona – Xinestosu

a la izquierda durante kilómetros; tras rebasar el Chano los Penones, en suave descenso, llegarás a la Laguna del Viveiro; continúa descendiendo hasta un llano con un aprisco ganadero, de sus inmediaciones toma una pista que sale en ascenso y dirección Norte.

Continúa la pista remontando la pradería Vallerona, pasando por los restos de la braña de Vallerona y alcanzando el Col.láu de

Recuélabre, flanqueado por las cimas de la Gobia de Cacabiecho (1.865 m), Gamonal (1.847 m.) y el Chao de los Bueyes (1.928 m.). En este punto, vuelves a entrar en Asturias.

Solo restar el descenso, primero por senda y poco después por una pista que recorre por la derecha la pradería que se encuentra al sur de Xinestosu. Un pueblo conocido por su arraigada tradición quesera.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	4 h 10 min
	Desnivel de subida	550 m
	Desnivel de bajada	925 m
	Distancia horizontal	11.32 km
	Tipo de recorrido	Travesía
		Tres estaciones

El Puerto - Xinestosu / GR.AS- 203 (Etapa 9)

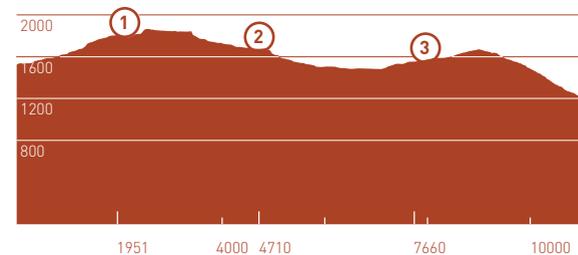
	3	Severidad del medio natural
	2	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	3	Cantidad de esfuerzo necesario

Frecuente presencia de nieve en época invernal

Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. El Picarín
2. Laguna Viveiro
3. Pradería Braña Vallerona



Acceso

El Puerto se sitúa en la carretera AS-213 que comunica Cangas del Narcea con León y a menos de 1 km. de la estación Invernal de Leitariegos ya en tierras leonesas.

Situación

El Puerto



+ Info



Xinestosu - L´Acebu

Estas ante una de las etapas más bellas y que circulan a mayor altitud de todo el Gran Recorrido, sin lugar a dudas, un recorrido para disfrutar.

Desde Xinestosu, junto a la antigua escuela, arranca en fuerte ascenso una pista (coincide con el tramo final del PR-El Cabril), que poco tiempo después continúa por senda rumbo noroeste.

Una vez alcanzado el paraje de Los Xustrales, desvíate a la izquierda, adentrándote en un bosque de robles y abedules que pronto se

Xinestosu – Rabo de Asno – Reconco – El Texedal - L´Acebu

dirige, sin mucho esfuerzo, al collado La Gobia. Desde ahí toca ascender de nuevo en busca del pico Rabo de Asno (1.889 m) y "techo" de las once etapas del GR. Merece una parada y contemplar la sucesión de sierras y valles que se distinguen en cualquier dirección: el Valle de Cibea, el Cuetu d´Arbas y Caniechas a la izquierda y los valles de Sierra, Somiedo y Tineo a la derecha.

Desde este punto comienza el descenso primero al collado que da acceso al monte y las lagunas de El Texedal;

continúa cresteando en busca de otro collado, el de La Gargantera, desde ahí el trazado sigue pistas y abandona las sendas de las cotas más altas.

Al llegar al paraje de El Cabronín, afrontas la última parte del recorrido, que lleva a Corbocenas, dejando a la izquierda los núcleos de Corveiru y Las Tiendas. Incorporate a la carretera local y continúa recto, dejando a la derecha el desvío y mirador de L.linares y alcanzando en poco tiempo el Altu L´Acebu, lugar de peregrinación a la ermita allí existente.

FICHA TÉCNICA (MIDE)

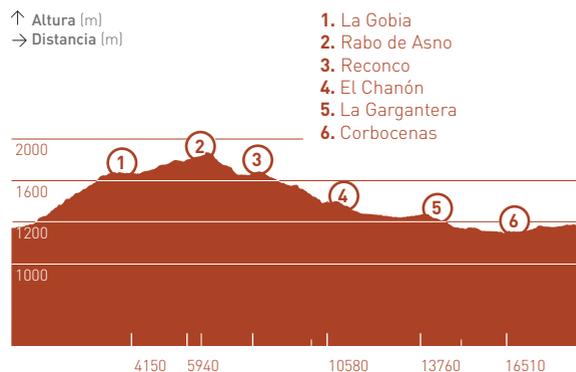
	Horario	6 h 15 min
	Desnivel de subida	831 m
	Desnivel de bajada	822 m
	Distancia horizontal	18.98 km
	Tipo de recorrido	Travesía
		Tres estaciones

Xinestosu - L´Acebu / GR.AS- 203 (Etapa 10)

	2	Severidad del medio natural
	2	Orientación en el itinerario
	3	Dificultad en el desplazamiento
	4	Cantidad de esfuerzo necesario

Frecuente presencia de nieve en época invernal

Perfil



Acceso

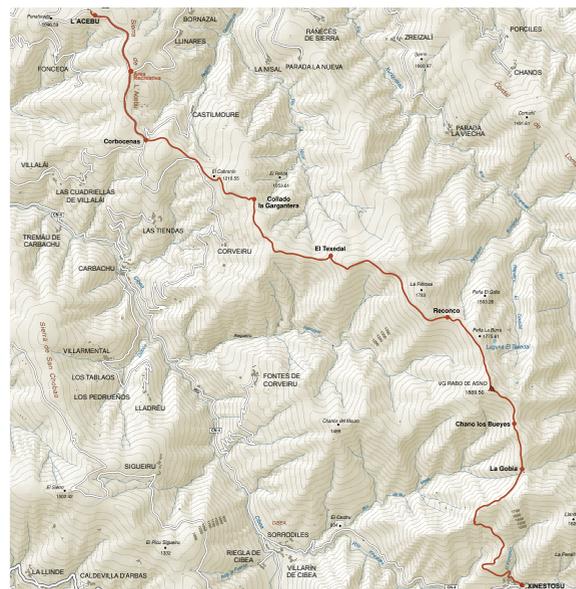
Para llegar a Xinestosu, desde la carretera AS-213 Cangas del Narcea - Puerto Leitariegos, toma la carretera local CN-4 desde las Mestas o la CN-8 desde La Chabola.

Situación

Xinestosu



+ Info



L´Acebu - Courias

La etapa parte de la Ermita de L´Acebu (s.XVI y de gran tradición peregrina), junto a ella coge una pista a la derecha que permite ahorrar las revueltas que hace la carretera. A esta debes incorporarte poco más abajo y dirigirte a Veigalapedra y de ahí a Vil.lanueva. Una vez rebasado el pueblo coge una pista a la derecha, ésta te lleva entre praderías y bosquetes de repoblación de pino.

L´Acebu - Vil.lanueva - Val.linas - Courias

En el entorno del pico El Cueto (971 m), que dejas a la derecha, vuelve a cruzar la carretera e inicia un continuo descenso entre frondosos pinares por buenas pistas. Una vez alcanzada la carretera CN-2, en las cercanías de una instalación pirotécnica, gira a la izquierda y continúa por la misma en descenso; a la entrada de Val.linas, toma un camino a la derecha que desciende entre murias de

piedra y se introduce en un pequeño bosque hasta llegar a Courias.

Las viñas que rodean el antiguo cenobio benedictino, hoy Parador Nacional, son el perfecto fin de etapa en la que conocer dos grandes referentes del patrimonio religioso de la comarca.



FICHA TÉCNICA (MIDE)

L´Acebu - Courias / GR.AS- 203 (Etapa 11)

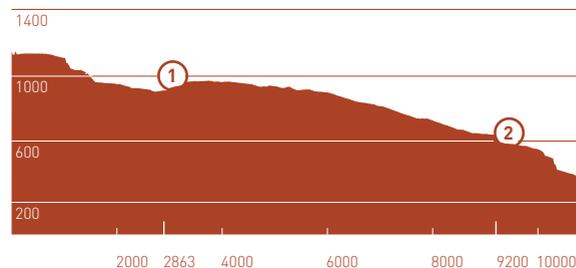
	Horario	3 h		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	52 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	869 m		1	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	10.7 km		2	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía			
	Todo año				

Perfil

Apta para MTB

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)

1. Vil.lanueva
2. Val.linas



Acceso

Desde la villa de Cangas, cogiendo la CN-2, a pocos metros tomar el desvío para turismos (vía Robléu, Borracán y Veigalapedra); para autobús, seguir la CN-2, hasta poco antes de Viescas, tomar el desvío que recorre la Sierra La Pilarina pasando por Vil.lanueva hasta Veigalapedra y de ahí al alto L´Acebu.

Situación

L´Acebu



+ Info





BICI

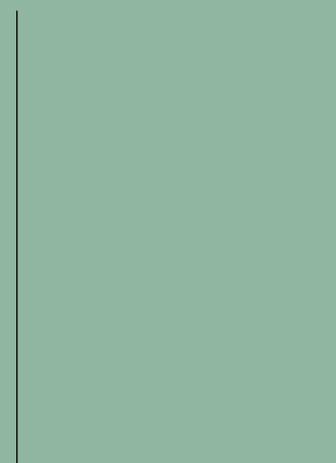
Bici MTB

Fuentes del Narcea

Bici MTB



Cicloturismo



Las Ermitas

La ruta arranca en el pueblo de Tresmon- te d´Arriba, junto al lavadero-fuente donde se puede dejar el vehí- culo y tomar la bicicleta. Recorre el pueblo en sentido ascendente hasta la capilla de la Madalena (1.144 m.) y empieza aquí el camino que, en un primer momento es en suave ascenso y más tarde empieza a tener tramos favorables. Las cimas del Cueto d´Arbas (2.002 m.) y Caniel.as (1.921 m) enmarcan es- tos primeros tramos.

Tras rebasar las lagunas de Noceda, Caldevil.la y La Barraca, con habitual presencia ganadera en su entorno y tras poco más de 7 km, llegas al

Tresmon- te d´Arriba – Ermita La Madalena – Ermita San Gervasio – Ermita San Pelayo – Ermita San Anto- nio de Pando – Cangas del Narcea.

Pico el Cuervo, vértice geodésico y el punto de máxima altura del reco- rrido (1.308 m). Desde aquí comienza el des- censo hasta encontrar la segunda ermita, la de San Gervasio. Continúa avanzando siempre dominando los valles del río Narcea y la Sierra de Pena Ventana a la izquierda y el río Naviegu a la derecha y el Pico Sigueiru a la derecha.

Desde la tercera ermita, San Pelayo (a la derecha de la ruta, en el interior de una finca) existe la posibilidad de visitar la ermita de San Cipriano, con un desvío a la de- recha. Es un recorrido opcional que desharás para continuar la ruta.

Continuando el descenso de la Sierra del Pando, la última ermita antes de finalizar es la de San Antonio (a 680 m. de altitud y tras algo más de 15 km recorridos). Desde éste punto el descenso se acentúa en busca del barrio de El Cascarín, en- trada a la villa y preludio del barrio de Entramba- saguas, corazón histórico de Cangas del Narcea donde finaliza el recorrido junto al Puente Medieval y la Capilla de El Carmen.

La ruta es apta tanto para uso en MTB como a pie ya que forma parte de una de las alternativas del GR.203 y su señalización está presente a lo largo de todo el camino hasta Cangas del Narcea.

FICHA TÉCNICA

	Horario	1 h 30 min.
	Desnivel de subida	327 m
	Desnivel de bajada	923 m
	Distancia horizontal	18,11 km
	Tipo de recorrido	Travesía
	Todo el año	Apta para senderismo

Las Ermitas

+ Info



Perfil



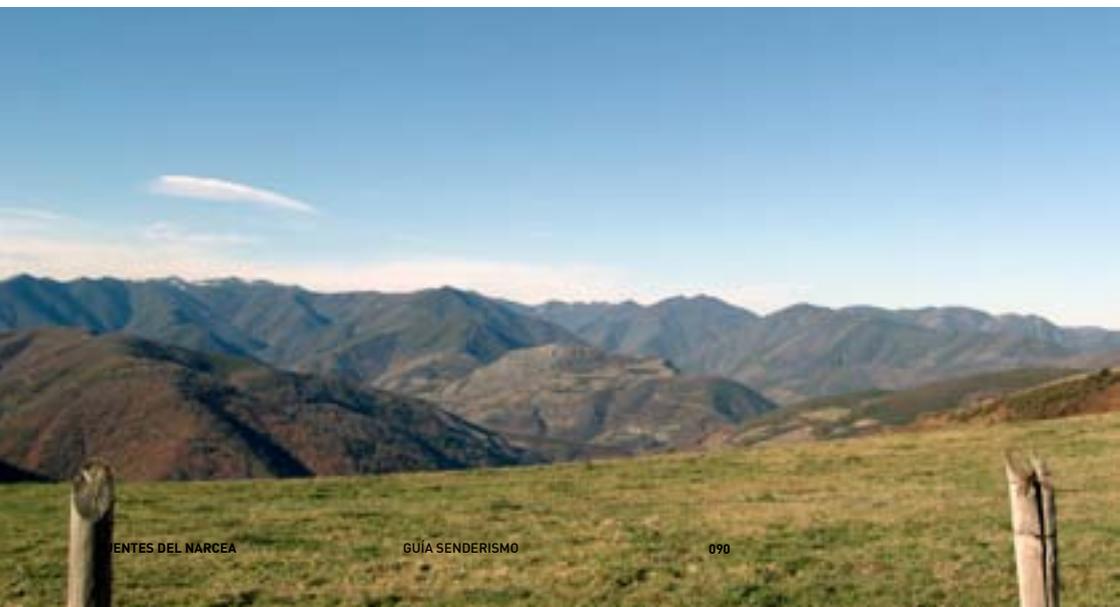
1. Tresmon- te d´Arriba
2. Ermita La Magdalena
3. Cruce Zona Rengos
4. Ermita San Gervasio
5. Ermita San Pelayo
6. Ermita San Antonio de Pando
7. Cangas del Narcea

Acceso

Desde la AS-15 a la altura de La Venta o Veiga de Rengos tomar carretera local dirección Tresmon- te d´Arriba

Situación

Trasmon- te d´Arriba





El Couตู

Para los amantes de los lugares auténticos y las grandes panorámicas. Disfruta de los valles que recorren el río Couตู (recibe este nombre por ser territorio heredero del Coto o Dominio monástico de Courias) y del río Narcea.

Inicia la ruta en Auguera, siguiendo un primer tramo la AS-29 hasta encontrar un túnel que bordear por el exterior. Desde aquí comienza, ya por pistas de tierra, el ascenso del valle del río Cabreiru con dirección a L'Artosa y La Vegia'l Tachu, pueblos que conservan su arquitectura original. Esta primera ascensión es dura y se prolonga

Auguera – L'Artosa – La Veiga'l Tachu – Oubachu – Larna – Ratu – Peñas - Auguera

durante algo más de 3 km entre bosques de roble y castaño.

Desde L'Artosa (720 m.), un suave descenso lleva a La Veiga'l Tachu, donde comienza la segunda ascensión, hasta el Colłariellu, de nuevo tres kilómetros de buena y ancha pista de tierra. Aquí el trayecto entronca con la ruta PR-AS.252, a la izquierda; síguela hasta llegar a Oubachu (848 m.). Desciende hasta la mitad del pueblo y encamínate (a la izquierda) a recorrer a media altura la falda este de la Sierra de Pena Ventana, con dirección a Larna. Las visuales del valle del río Narcea son excelentes.

Tras cruzar el pueblo de Larna (711 m. de altitud y 17,5 km recorridos) y varios desvíos a la izquierda, la ruta se encamina a la cota más alta del recorrido, el Chano Las Cruces (1.164 m), tras efectuar la última ascensión del día que ronda los 2,5 km., y acaba junto a unas antenas-repetidores, que dejas a la derecha para iniciar el regreso al valle del río Couตู, en continuo descenso por pistas de tierra y algún tramo de asfalto y cemento cruzando los núcleos de Ratu, Los Chanos y Peñas (tras cruzar este último encuentras el único tramo de descenso algo técnico al efectuarse por senda) hasta alcanzar núcleo de partida, Augüera.

FICHA TÉCNICA

El Couตู

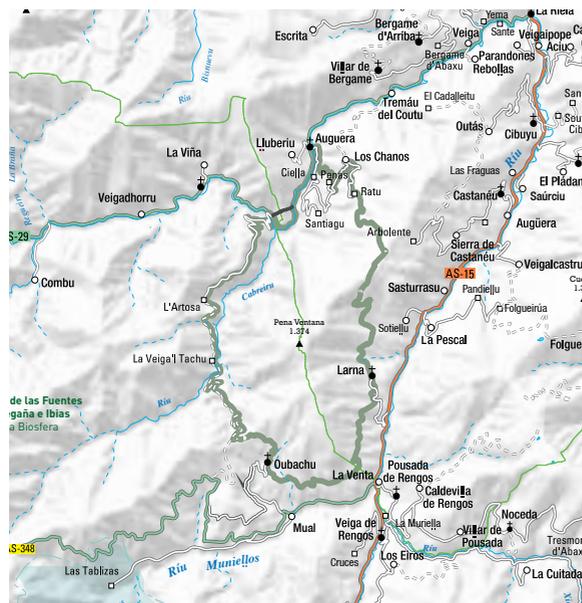
	Horario	3 h 30 min.
	Desnivel de subida	1.283 m
	Desnivel de bajada	1.283 m
	Distancia horizontal	27,28 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Todo el año	Dificultad Media - Alta

+ Info



Perfil

↑ Altura (m)	1. Auguera	5. Larna
→ Distancia (m)	2. L'Artosa	6. Ratu
	3. La Veiga'l Tachu	7. Auguera
	4. Oubachu	



Acceso

Auguera está ubicado en la carretera AS-29 que comunica La Riela (Cangas del Narcea) con San Antolín (Ibias).

Situación



Chao d'Arqueira

Esta ruta parte de la plaza del Ayuntamiento, bordeando la Iglesia y descendiendo hacia el río Ibias; justo antes de cruzarlo, desvíate a la derecha y sigue una red de pistas de cemento que recorren la parte baja del pueblo y finalizan en la carretera AS-211 por la que continuar hasta Mergulleira.

En Mergulleira un desvío ascendente te lleva a Lagüeiro y Cecos (pasando junto a la fachada del palacio de los Ron). Desde aquí y de nuevo por caminos la ruta se dirige a Cadagayoso. Tras dejar atrás ese núcleo desciende hasta la AS-212, por la que se sigue en ascenso un trecho y

San Antolín – Cecos – Pena de Tuña – Chao da Serra – Penas de Cuantas – Chao d'Arqueira – Caldevilla – San Antolín.

abandonándola por una pista asfaltada que señala a Rellán. Poco antes de alcanzar el núcleo, coge una pista de tierra, a la izquierda, de buen ancho, que conduce a la sierra.

Pronto se comienza a alcanzar cotas que permiten buenas panorámicas sobre el valle, desde donde contemplar la distribución de los pueblos, su parcelario agrícola y la alternancia de bosque atlántico mixto (castaño, robles...) y repoblaciones de pino.

Tras alcanzar el entorno de la Pena de Tuña bordéala dejándola a la izquierda (si la rodeas de forma completa, acabarás llegando al mismo punto

al que te diriges, entrando mínimamente en Galicia y recorriendo un par de kilómetros más). Debes obviar cortafuegos y cruces con viales de menor entidad y dirigirte hacia el paraje del Chao da Serra, bordeando pastizales ganaderos y cruzando nuevos bosques de pino para alcanzar, en las proximidades de Linares, la base de extinción de incendios. Sólo resta, tras cruzar la carretera que lleva a Santiso y Buso, en el Chao d'Arqueira, seguir por una pista de tierra que pronto empieza a descender para alcanzar el núcleo de Caldevilla y continuar descendiendo hasta llegar de nuevo a San Antolín.

FICHA TÉCNICA

	Horario	2 h 50 min.
	Desnivel de subida	915 m
	Desnivel de bajada	915 m
	Distancia horizontal	28,62 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Todo el año	

Chao d'Arqueira

+ Info



Perfil

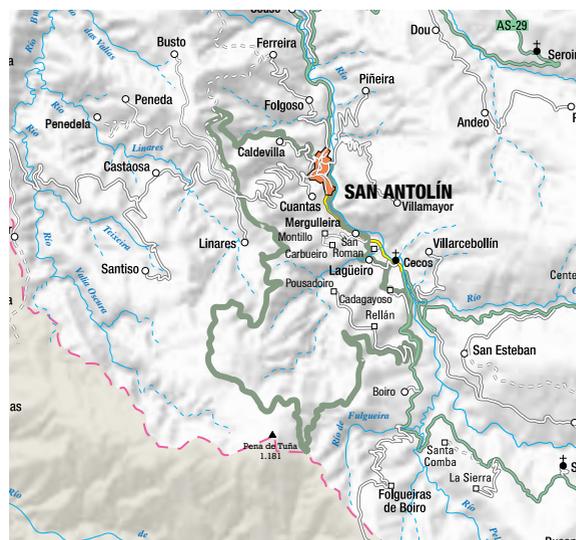
↑ Altura (m)	1. Palacio de Ron, Lagüeiro	4. Chao d'Arqueira
→ Distancia (m)	2. Collao Peña de Tuña	5. Caldevilla
	3. Chao da Serra	6. San Antolín



Acceso

Plaza del ayuntamiento de San Antolín, capital del concejo de Ibias.

Situación



Altu l´Acebu

Un recorrido que te permite conocer una de las más celebres subidas ciclistas del Norte de España.

La salida es desde la propia villa de Cangas, frente al Monumento al Minero (lugar tradicional de salida de los ciclistas de la zona). A pocos metros, un cruce a la derecha señala el inicio del ascenso que, aunque presenta alguna zona más suave que permiten recuperar ligeramente (en el entorno de Robléu, Borracán y Veigalapedra), es conti-

Cangas del Narcea – Robléu - L´Acebu – Vil.lanueva – El Viveiru - Cangas del Narcea

nuo (frecuentes tramos al 10-12%, rozando el 15% en algunos puntos), hasta alcanzar los 1.206 m. en el Altu l´Acebu.

Una vez alcanzado el Altu tienes una visión de 360º del suroccidente asturiano y además puedes conocer su ermita de gran devoción en Asturias. Desde L´Acebu, se deshace una pequeña parte del recorrido hecho (hasta Veigalapedra) donde desviarse dirección a El Viveiru, por zonas de crestería con grandes panorámicas de los valles

septentrionales del municipio. Éste es un tramo de cortas ascensiones por Vil.lanueva, el área de la ermita de La Pilarina, hasta alcanzar el cruce del Altu El Viveiru, donde tomar a la izquierda la carretera CN-2 que en continuo descenso regresa a Cangas del Narcea, principio y fin de la ruta.

Este recorrido puede realizarse también con bicicleta MTB y combinarlo con tramos del GR-203 "Por donde Camina el Oso", en su etapa L´Acebu - Courias".

FICHA TÉCNICA (MIDE)

	Horario	2 h 10 min.
	Desnivel de subida	845 m
	Desnivel de bajada	845 m
	Distancia horizontal	25,88 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Dificultad	Media - alta
	Todo el año	

Altu L´Acebu

+ Info



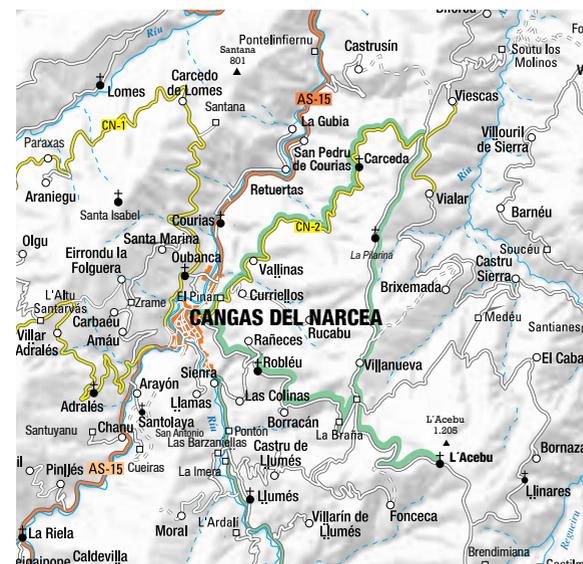
Perfil



Acceso

Desde Cangas del Narcea tomando la Avenida del Acebo.

Situación



Ruta de los puertos

Desde épocas remotas existen en la comarca antiguos "caminos reales", rutas trazadas a través de las montañas que unen el territorio. Hoy estas rutas son el mejor camino para conocer su historia, descubrir pequeños pueblos o maravillarte con el paisaje. En bicicleta te sentirás dentro.

Su trazado permite iniciarla desde cualquier punto del mismo. Aquí te proponemos desde La Riela (AS-15) tomando la AS-29 adentrándote en el intrincado valle del río Coutu. Abre bien los ojos, cada curva en el camino muestra la identidad de la comarca. Remóntalo hasta alcanzar el Puerto de El Pozo de las Mul.leres Muertas (1.098

La Riela – El Pozo de las Mul.leres Muertas -
San Antolin de Ibias- El Coniu – La Venta

m.). El trecho más fuerte son algo más de 4 kms con desniveles que rondan el 13-15% durante prolongados tramos.

Alcanzado el puerto disfruta de las vistas llaneando hasta el alto de Valvaler y ya rebasado inicia un prolongado descenso que te lleva a San Antolín pasando por pueblos como Seroiro donde sus calles empedradas y su arquitectura son el mejor motivo para hacer un descanso. En San Antolín no te vayas sin visitar el Centro de Interpretación de la Palloza y Aula de la Naturaleza.

Desde aquí continúa dirección a Cecos y de ahí por la AS-348 para hacer frente

al segundo coloso de la jornada, El Coniu (1315 m.); de bastante mayor longitud, 19 km, pero desniveles mucho más asequibles. Toca internarse en lo profundo del bosque atravesando la Reserva Natural Integral de Muniel.los. Esta es la mejor oportunidad de conocer este bosque de robles, abedules, hayas y castaños que dan buena sombra en los kilómetros finales de la ascensión. Los miradores (Sestón y C.I. Muniel.los) son las mejores atalayas para disfrutar de grandes panorámicas.

Terminado el descenso hasta La Venta solo queda retornar al punto de inicio siguiendo el curso del río Narcea por la AS-15.

FICHA TÉCNICA

	Horario	4 h 40 min.
	Desnivel de subida	1.965 m
	Desnivel de bajada	1.935 m
	Distancia horizontal	89,40 km.
	Tipo de recorrido	Circular
	Dificultad	Media - alta
	Todo el año	

Ruta de los puertos

+ Info



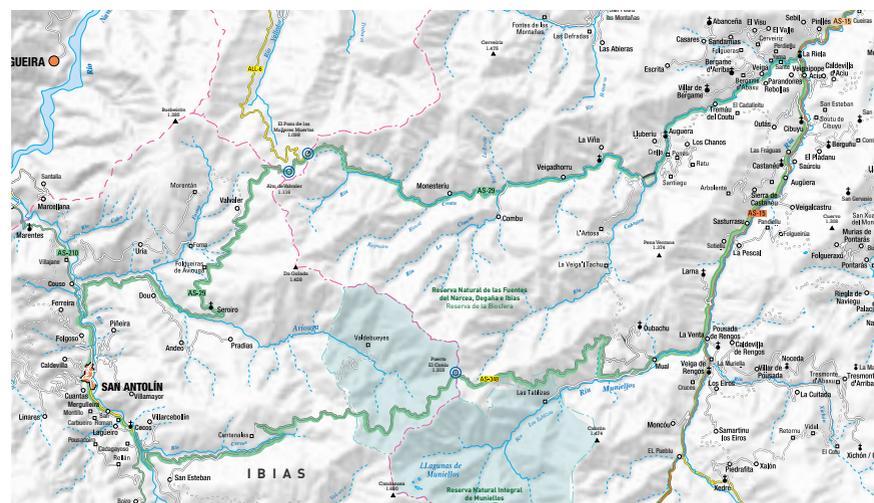
Perfil



Acceso

Su trazado permite iniciarla desde cualquier punto del mismo. Aquí te proponemos su inicio desde La Riela ubicado en la AS-15 (Cangas del Narcea).

Situación



Travesía entre valles

Entre valles se desarrolla este corto pero exigente recorrido en bicicleta que te enfrenta a dos duras ascensiones en menos de 60 kms; Xinestosu y el alto de Val.láu por Sonande.

La ruta parte de la villa de Cangas del Narcea y lo hace por la AS-213, remontando el curso del río Luiña y desde Las Mestas (cruce con la CN-4), el del río Cibeá; progresivamente cogiendo altura atraviesas núcleos como Carbachu o Sorrodiles donde a tu paso reconocer casonas, palacios y en general

Cangas del Narcea - Las Mestas - Cibeá - Xinestosu - Sonande - La Chabola - Cangas del Narcea

buenos ejemplos de la arquitectura rural de la zona. La ascensión al recóndito pueblo de Xinestosu, se inicia en Sorrodiles y son 6 kms con pendientes regulares en las que los desniveles del 7-10% son los mayoritarios.

Xinestosu (1.145 m.) es un valle abierto en el que pasear hasta el final del pueblo y regresar por la zona de caserío a media altura, recorriendo sus calles y observando su privilegiada ubicación.

El regreso desciende por la misma carretera CN-4,

hasta llegar a Sorrodiles, donde tomar la CN-8 con dirección a Val.láu. Será en el núcleo de Sonande donde se inicia este corto pero duro ascenso (algo menos de 4 kms con desniveles que llegan a alcanzar el 16 % en una de sus rampas iniciales).

Rebasado Val.láu la carretera enlaza con la AS-213 en La Chabola. Tan solo resta girar a la derecha, incorporándote a ella y descender hasta el punto inicial en la villa de Cangas del Narcea siguiendo el curso del río Naviegu.

FICHA TÉCNICA

	Horario	2 h 50 min.
	Desnivel de subida	1.181 m
	Desnivel de bajada	1.154 m
	Distancia horizontal	58,88 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Dificultad	Media - alta
	Todo el año	

+ Info



Perfil

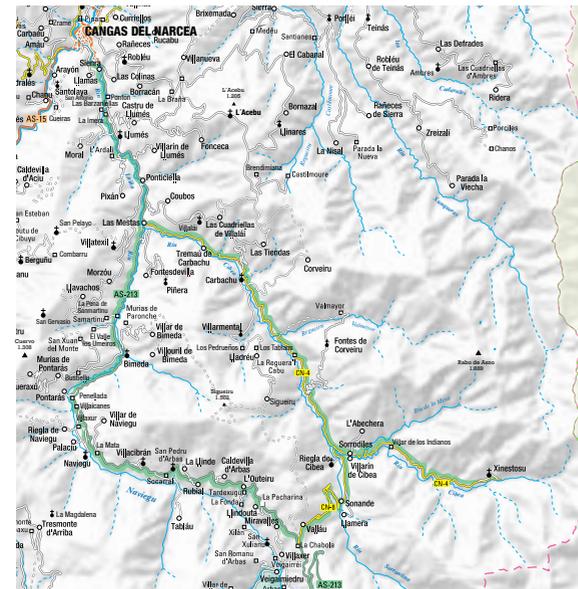


1. Las Mestas
2. Carbachu
3. Cibeá
4. Xinestosu
5. Sonande
6. La Chabola
7. Las Mestas
8. Cangas del Narcea

Acceso

Desde la calle Uría en la Villa de Cangas del Narcea.

Situación



La asturleonesa

Una ruta que roza los cien kilómetros y te lleva a superar tres puertos de montaña. Su recorrido circular permite realizarla en cualquiera de los sentidos, recorriendo los municipios de Cangas del Narcea y Degaña, pudiendo iniciarse en cualquiera de los dos y afrontar estos puertos de mayor a menor longitud (como ahora proponemos) o en sentido inverso.

Inicia el recorrido en la villa de Cangas del Narcea y en suave ascenso dirígete por la AS-213 para abordar la larga ascensión a El Puerto Leitariegos (1.525 m). Son 33 kilómetros con pendientes que oscilan entre el 4 y el 8 %. Una vez alcanzado el pueblo y bajo la atenta mirada del

Cangas del Narcea – El Puerto – Caboalles – Puerto La Col.lada - Degaña – Puerto El Rañadoiru – Cangas del Narcea.

Cuetu d´Arbas (2002 m, el primer “dosmil” de la Cordillera Cantábrica por el Occidente) aprovecha para aprovisionarte de agua en su fuente.

A partir de aquí pasas a la comarca leonesa de Laciana descendiendo el puerto y llegando a Caboalles. En este pueblo gira a la derecha por la carretera CL-626, iniciando el ascenso al segundo puerto de la jornada, La Col.lada; son apenas 6 km de ascensión que te llevan hasta los 1359 m. del paso de montaña que te hace regresar a Asturias.

Alcanzada La Col.lada, desciende siguiendo el curso del río Ibias y atravesando las poblaciones de Zarréu y Degaña; todo ello en la AS-15 que ya no

abandonarás hasta alcanzar el punto inicial. Esta parte del trayecto atraviesa el valle glaciar de Degaña, rueda tranquilo y disfruta de las vistas.

El último puerto a superar es El Rañadoiru que, con el paso por el túnel del mismo nombre, ve su ascensión recortada a una serie de repechos enlazados con cortos descansos entre Fonduveigas y el túnel, siempre acompañado de densos bosques y miradores naturales.

Una vez atravesado y descendido hasta El Pueblu, tan solo restan los últimos kilómetros en continuo y suave descenso siguiendo el curso del río Narcea hasta la villa de Cangas del Narcea.

FICHA TÉCNICA

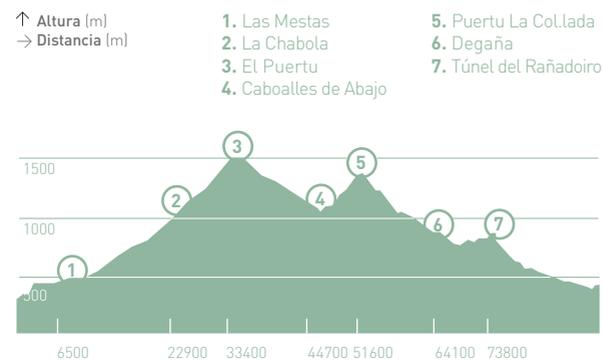
	Horario	4 h 15 min.
	Desnivel de subida	1.685 m
	Desnivel de bajada	1.685 m
	Distancia horizontal	99,42 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Todo el año	

La asturleonesa

+ Info



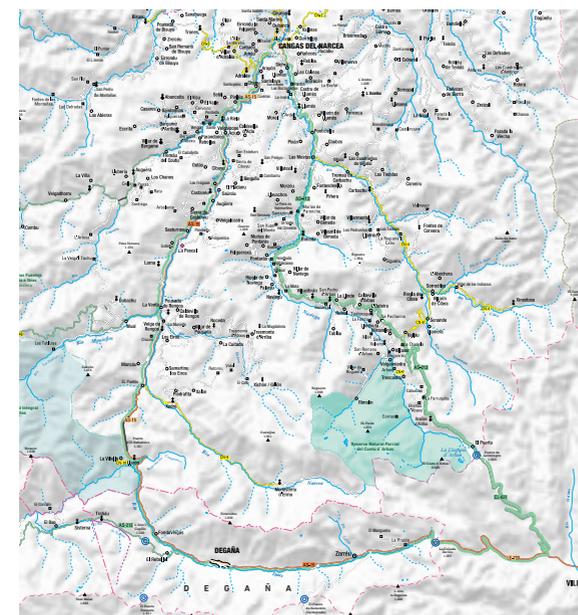
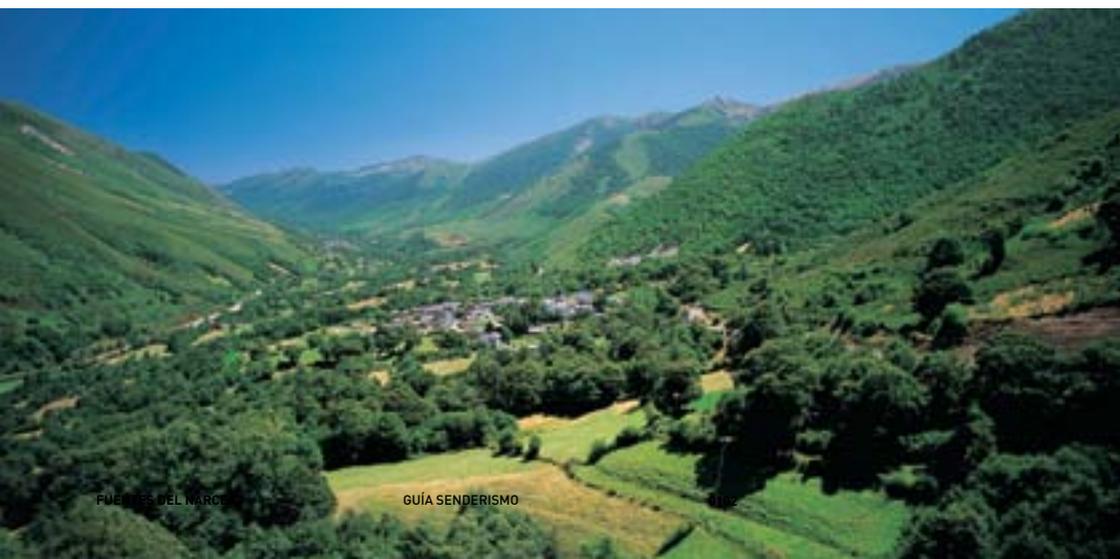
Perfil



Acceso

Desde cualquier de los puntos que atraviesa el recorrido.

Situación





Fuentes del Narcea

Correr por montaña

TRAIL RUNNING

Por Rubén Álvarez Álvarez

Tierras pélicas

Capilla de Ambasaguas – Barrio de El Cascarín – Cueiras (fuente de agua) – Moral (fuente de agua) – San Pelayo (ermita) – Brañas de Caldevil.la y Aciu – San Antonio del Pando (ermita) – Barrio de El Cascarín – Capilla de Ambasaguas.

Partiendo de la Capilla de Ambasaguas, sal de Cangas del Narcea subiendo por el Barrio de El Cascarín. En su parte más alta, llegarás al cruce con L.lamas, pero debes seguir por la llamada "Carrilona"; camino vertebrador de la Sierra por la que transcurre la ruta, hasta llegar al cruce que te bajará dirección al pueblo de Santolaya (encontrarás una fuente junto al pozo que verás bajando).

Dicha bajada será corta ya que en el desvío que encuentras encima del pueblo, te encamina a la izquierda para volver a subir, esta vez en busca de

la quizás mayor pendiente que te puedas encontrar en la ruta "El Pastizal"; conocida con este nombre por el pastizal que hay a la izquierda durante la subida.

Tras ella, continúa subiendo hasta llegar de nuevo a un cruce donde girar a la izquierda para bajar al pueblo de Moral. Allí, gira a la derecha en cada cruce, en cada desvío de sus calles (donde hay alguna que otra fuente) para volver a ir ganando altura, poco a poco, hasta llegar a la zona de "San Pelayo" (mayor cota de la ruta). Aquí gira a la derecha, primero llaneando para después

bajar hasta un desvío a la izquierda que te llevará a las "Brañas de Caldevil.la". Gira a la derecha para cruzar por ellas y poder coger así otro camino que te bajará rápidamente hacia las "Brañas de Aciu". A éstas no se llega, ya que deberás coger ambos desvíos que irás encontrando a la derecha y que de nuevo te llevan a la "Carrilona"; por ella bajas pasando junto a la ermita de "San Antonio del Pando" para más tarde devolverte a Cangas del Narcea, entrando en la misma villa de nuevo por el Barrio de El Cascarín.



FICHA TÉCNICA

Tierras Pélicas

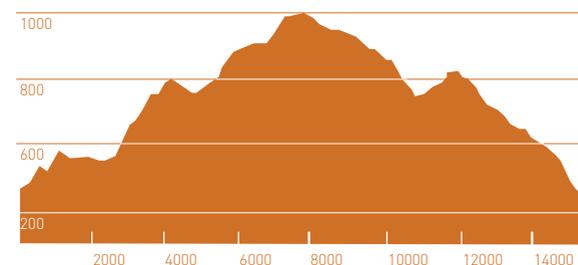
	Horario	2 h 45 min.
	Desnivel acumulado	+/- 1375 m. (640 m +)
	Distancia horizontal	15,70 km
	Tipo de recorrido	Circuito
	Dificultad	Baja

+ Info



Perfil

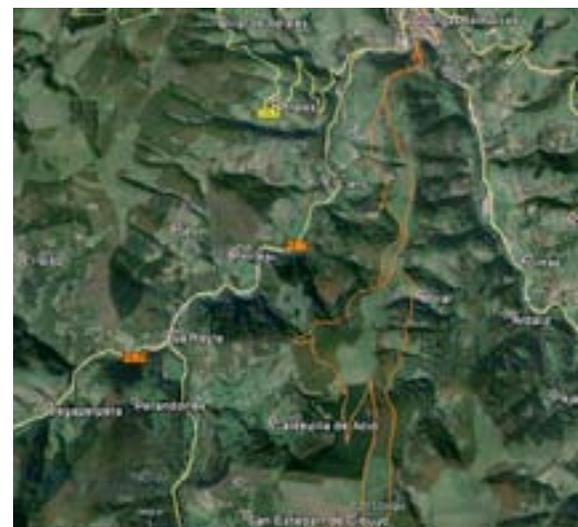
↑ Altura (m)
→ Distancia (m)



Punto de salida

Capilla de Ambasaguas - Cangas del Narcea

Situación



El Piñolo

Courias - Camino Real a El Puelu - Cortafuegos "Los borrachinos" - Alto Santana - El Puelu - Camino Real a Courias - "El Vachagón" - Mirador de Piñolo - Santana - Courias

Partiendo de las inmediaciones del Monasterio de Courias, cruza el puente sobre el río Narcea y girar a la derecha en busca del "Camino Real" que lleva dirección a El Puelu. Continúa por dicho camino en suave pendiente, éste invita a hacerlo a buen ritmo hasta dar vista al pueblo de El Puelu; será allí donde encontrar un cortafuegos que se empina casi verticalmente a tu izquierda, en una zona conocida como la de "Los borrachinos" por la cantidad de madroños que te encuentras a

ambos lados del mismo. Comienza a subirlo del modo que tu condición física te permita hasta llegar a la pista que corta por el alto de Santana. En ésta, gira a la derecha para bajar, y recuperar, dirección a El Puelu.

En el mismo, coger el primer desvío a la derecha que llevará de nuevo al "Camino Real" esta vez dirección Courias. Continuarás en un suave descenso, lo que te permite correr con soltura hasta volver a desviarte a la derecha y empezar a subir de nuevo dirección a Santana. De camino, tendrás buena

disculpa para parar y descansar al llegar al "Mirador del Piñolo"; lugar donde disfrutar de unas buenas vistas de Courias, Cangas del Narcea y de parte de la Sierra del Pando. Desde aquí continúa ascendiendo, siendo poca ya la distancia que falta para llegar a Santana y allí empezar el descenso, tras desviarte repetidas veces a la izquierda en cada cruce, en cada desvío que te encuentres; y que te lleva de vuelta por el camino viejo en rápida bajada hasta el pueblo de Courias.

FICHA TÉCNICA

El Piñolo

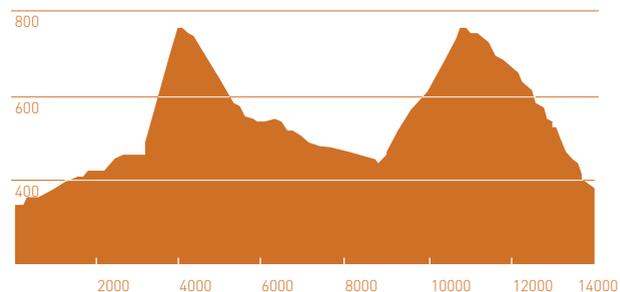
	Horario	2 h 45 min.
	Desnivel acumulado	+/- 1480 m. (750 m +)
	Distancia horizontal	14 km
	Tipo de recorrido	Circuito
	Dificultad	Media

+ Info



Perfil

↑ Altura (m)
→ Distancia (m)



Punto de salida

Courias
(Frente al Monasterio)



Situación







Parada de Viaje

Casa del Parque Natural de las Fuentes del Narcea Degaña e Ibias.

Courias - Cangas del Narcea
Contacto: 985 81 39 81

Aula de la Naturaleza del P.N. de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias y Centro de Interpretación de la Palloza

San Antolín - Ibias
Contacto: 615 16 43 29

Centro de Interpretación de Muniel.los

Crtra. AS-348 PK.5 - Cangas del Narcea
Contacto: 607 83 96 70

Centro de recepción de visitantes de Muniel.los

Las Tablizas - Cangas del Narcea
Contacto: 661 93 15 80

Centro Expositivo Senda del Oro

Cecos - Ibias
Contacto: 985 81 60 39
info@ibias.es

Colección Museográfica del Tixileiro

Sisterna - Ibias
Contacto: 985 81 87 07
www.tixileiro.com

Museo del Vino de Cangas

San Tisu - Cangas del Narcea
Contacto: 984 49 70 09
www.museovinocangas.com

Centro de Recepción de visitantes Alejandro Casona

Bisuyu - Cangas de Narcea
985 81 14 98
turismo@ayto-cnarcea.es

Contactos de interés

Emergencias 112

Hospital Carmen y Servero Ochoa 985 91 78 00

Centro Médico de Zarréu
985 81 84 21

Centro Médico de Degaña
985 81 88 02

Centro Médico de San Antolín
985 81 61 79

Bus Narcea
985 81 39 39

TAXIS (parada Cangas del Narcea) 985 81 0760

Coop. Taxi Narcea
985 81 33 33

Coop. Taxi Cangas
985 81 70 70

Taxis (San Antolín)
985 81 60 91 - 985 81 60 50

Taxis (Luiña)
985 91 81 41

Taxis (Fondos de Villa)
985 92 18 65

Centro de Interpretación de Muniellos
607 83 96 70

Guardia Civil Cangas del Narcea
985 81 01 19

Guardia Civil Degaña
985 81 87 13

Guardia Civil Ibias
985 81 61 03

Asociación de Turismo Rural Fuentes del Narcea
665 687 069

www.fuentesdelnarcea.com

Oficinas de Información Turística

CANGAS DEL NARCEA

Palacio de Omaña

Plaza La Oliva
Cangas del Narcea
Teléfono 985 81 14 98
Mail turismo@ayto-cnarcea.es
Web: www.ayto-cnarcea.es

DEGAÑA

Ayuntamiento de Degaña

Carretera general, s/n
Degaña
Teléfono 985 81 87 34
Mail aytodegania@telefonica.net
Web: www.degania.org

IBIAS

Aula de la Naturaleza

San Antolín
Teléfono: 615 16 43 29
Mail info@ibias.es
Web: www.ibias.es

¿Cómo llegar?

POR CARRETERA

Desde el Norte y Oviedo

A-63 Hasta Cornellana donde parte AS-15 corredor del Narcea
AS-210 desde la Provincia de Lugo

Desde el Sur

AS-213 a través del Puerto de Leitariegos.
AS-15 a través del Puerto de Zarréu

Cangas del Narcea — Ibias:

AS-15 hasta La Riela donde parte AS-29 por el Pozo de las Muñeres Muertas.
AS-15 hasta La Venta donde parte AS-348 a través del Puerto del Coniu.

Ibias — Degaña:

AS-212 a través del Puerto de la Campa Tormaleo.

POR AVIÓN

Aeropuerto de Asturias.
Santiago del Monte (Castrillón)
Información del aeropuerto: 985 12 75 00

La información contenida en esta guía es orientativa, sin contemplar el estado de los senderos y carreteras. Así mismo, el editor no se hace responsable de los accidentes, lesiones, malas orientaciones, etc, que el usuario pudiera sufrir durante la realización de las rutas o a consecuencias de las mismas.

Edita: Grupo de Desarrollo Rural Alto Narcea Muniellos

Diseño: www.2x1agencia.com

Fotografías: GDR Alto Narcea Muniellos, Jmorrosco, Arnaud Späni, Mara Herrero, David Flórez, Club Ciclista El Rozón.

D.L.: AS-02334-14

ESPAÑA



ASTURIAS



FEADER



Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural: Europa invierte en las zonas rurales



FUENTES
DEL NARCEA



Asturias
paraíso natural