Información Técnica
Altimetrías
Mapas

Puntos de Interés
Descripción
IBP

25 Rutas de Cicloturismo de Alforjas por Asturias

www.asturiesconbici.org
info@asturiesconbici.org

Desde *Asturies ConBici*, os presentamos el libro **"25 Rutas de Cicloturismo de Alforjas por Asturias".**

Asturies ConBici somos una asociación de cicloturismo de alforjas y ciclistas urbanos que promovemos el uso de la bicicleta como medio de transporte y ocio sostenible y saludable, y que dedicamos nuestros esfuerzos dentro del ámbito del Principado de Asturias.

Una actividad fundamental que desarrollamos es el diseño y realización de rutas de cicloturismo de alforjas, consistentes en viajar por placer en bicicleta visitando los lugares que nos encontramos a nuestro paso. Por ponerle adjetivos, es una actividad cultural, recreativa, saludable y cooperativa (no competitiva) que combina la actividad física y el turismo.

Todas nuestras rutas han sido pensadas y diseñadas procurando siempre elegir los itinerarios más cómodos, para ser realizadas sin prisas (dando así un valor relativo al tiempo de realización) y por personas con un estado de forma física normal.

Como asociación, durante años nos hemos juntado los fines de semana para realizar estas rutas, ya que estamos convencidos del uso de la bicicleta como un medio de ocio sostenible, saludable, respetuoso medioambientalmente y, sobre todo, divertido.

Este libro es una recopilación de algunas de ellas. Los fabulosos momentos vividos, los nuevos sitios explorados, el contacto amable con la naturaleza y la felicidad compartida, nos han empujado a realizar esta selección para que más y más gente descubra Asturias desde otra perspectiva.

En las rutas de *Asturies ConBici*, una persona voluntaria se ofrece para guiar una ruta y nos va "abriendo" el camino a seguir, siempre con la colaboración del resto de participantes. Con este libro (en unión con los tracks de GPS disponibles en nuestra página web) será posible que tu puedas ser la persona que guía a tu grupo de amistades, a tu familia o bien convertirte en un explorador solitario.

Un tema destacable en las rutas son los desplazamientos hasta/desde los puntos de partida/final de las rutas, para lo que tenemos varias opciones: ir en bicicleta, ir en transporte público o ir en vehículo privado motorizado. Como asociación, preferimos que se elijan las dos primeras, con una clara apuesta por la intermodalidad, es decir, el uso de diferentes medios de transporte en cadena para poder desplazarnos, para poder movernos. Por ejemplo, la combinación de tren+bici es la feliz causante que gran parte de nuestras rutas comiencen en localidades con estación de tren.

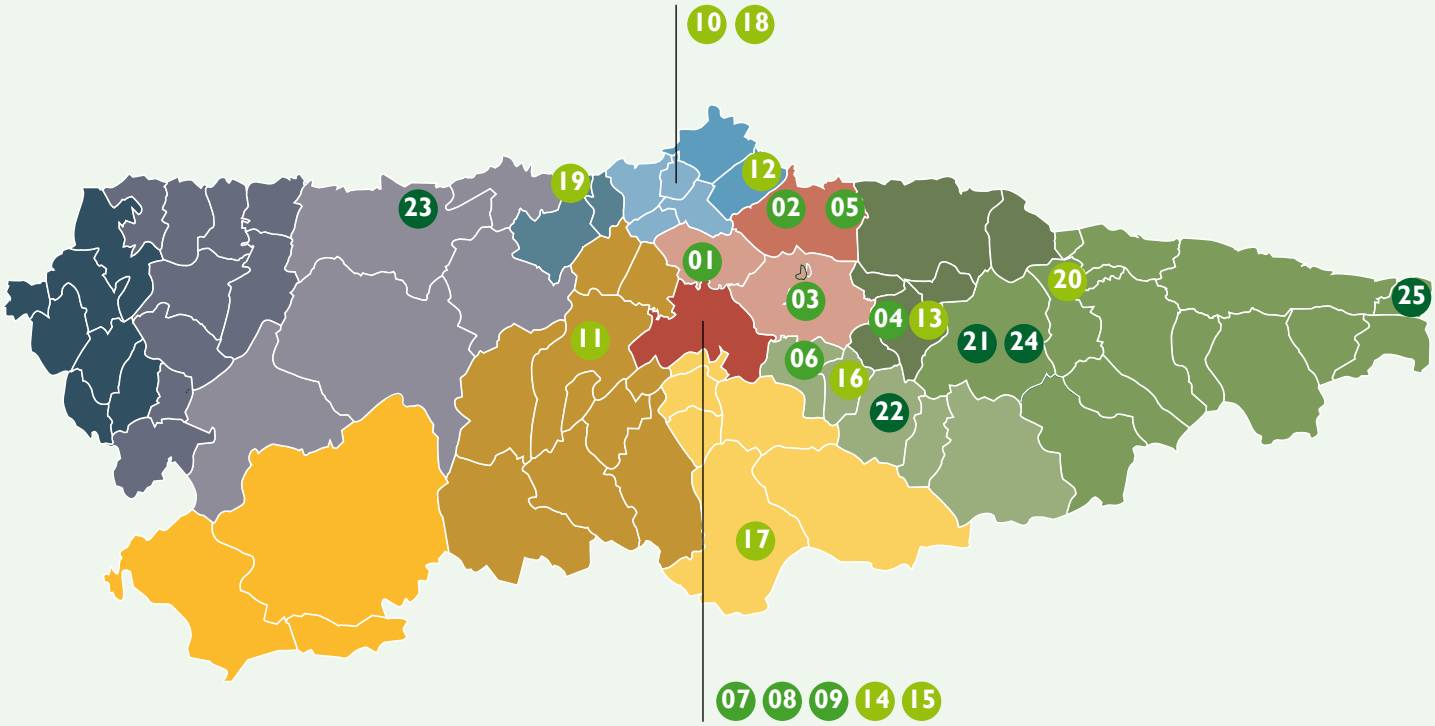
Os dejamos ya con la selección de rutas, no sin antes animar a instituciones públicas y privadas a unirse para convertir a **Asturias** en un **Paraiso Natural y Ciclista**.

25 Rutas de Cicloturismo de Alforjas por Asturias

...para descubrir Asturias en bici

Presentación	01
Índice	02
Mapa de localización	03
Rutas de medio día	05
Rutas de día completo	25
Rutas de fin de semana	49
Consejos	70
Líneas de tren de Asturias	71
Premio concurso de fotografía	72

Localización *(inicio de ruta)*



Medio día

01 Una vuelta por Llanera ..... pág. 06
02 Villabona - Gijón ..... pág. 08
03 El gochín de Noreña ..... pág. 10
04 La cueva de San Pedrín ..... pág. 12
05 De La Providencia a Deva de otra manera ..... pág. 14
06 La Felguera - Vía Verde de Carbayín ..... pág. 16
07 Santa María de Bendones ..... pág. 18
08 Embalse de los Alfilorios ..... pág. 20
09 Oviedo - Gijón tranquilamente ..... pág. 22

Día completo

10 Engañando al Pulide - Gruta de Arbedales ..... pág. 26
11 Senda del Salmón ..... pág. 28
12 La playa de Xagó ..... pág. 30
13 Ruta de los Palacios ..... pág. 32
14 Vía Verde de Priañes - Palacio de Las Quinzanas ..... pág. 34
15 Vía Verde Olloniego - Cueva de La Lluera ..... pág. 36
16 El Mechero de Saús ..... pág. 38
17 Valles mineros del Caudal ..... pág. 40
18 Del canal al mar ..... pág. 42
19 Faro Vidio - Concha de Artedo ..... pág. 44
20 La Cuevona ..... pág. 46

Fin de semana (2 etapas)

21 Acompañando al Cares ..... pág. 50
22 Laviana - Ruta del Alba ..... pág. 54
23 Aristébano, en busca de El Dorado ..... pág. 58
24 Valle de Dios ..... pág. 62
25 Bustio - Ridadesella ..... pág. 66

9 Rutas de medio día...

...para descubrir Asturias en bici

01

Torre de los Valdés

Una vuelta por Llanera

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	31 km
Salida	Lugo de Llanera.
Llegada	Lugo de Llanera.
IBP	29

Puntos de interés

- Caballos y yeguas.
- Torre de los Valdés (San Cucao).
- Palacio de Villanueva (San Cucao).
- Iglesia de San Cucao y su tejo.

Caballos

Esta excursión de cicloturismo es circular, con inicio y fin en el mismo punto, y es apta para todo tipo de bicicletas.

El eje de esta ruta es el concejo de **Llanera**, compuesto por 11 parroquias que ofrecen diferentes paisajes físicos y humanos, en función de las actividades económicas que en ellas se realizan. No existe un único núcleo urbano centralizador pero sí dos importantes: **Posada y Lugo de Llanera**, que tienen como característica común su implantación sobre grandes ejes de comunicación y una estructura lineal en su asentamiento. Seguidamente estaría **Villabona** -una típica población minera- y la urbanización de **Soto de Llanera**, que representa el modelo de los nuevos hábitos urbanos.

En esta ruta, se da una pequeña vuelta por el concejo de Llanera, corazón de Asturias. A pesar del nombre del concejo este no es llano, tiene muchas subidas y bajadas. Esta ruta sale de **Lugo de Llanera** en dirección a **Posada de Llanera**, capital del concejo, utilizando una senda peatonal y ciclista. Antes de llegar a esta población, hay que desviarse para transitar por una carretera secundaria en dirección a **Cayés** y posteriormente a **Ables**.

Se pasa junto al **Centro ecuestre El Asturcón** y aquí se da una vuelta por la **senda fluvial** que lo bordea **-la ribera del Nora-** volviendo de nuevo a la carretera. En la zona de Llanera hay multiples instalaciones ecuestres donde viven y entrenan caballos y yeguas. Antes de poner rumbo hacia **San Cucao** se puede visitar la **Torre de los Valdés**.

La **Torre de los Valdés**, -conocido como **El Castillo de San Cucao**, en Llanera-, es un conjunto monumental sobrio, formado por una torre y un cuerpo rectangular adosado a la misma, que la prolonga hacia el norte.

Esta construcción tiene su origen en una torre cuadrada medieval, mandada construir en el siglo XIV por Diego Menéndez de Valdés, el Mayor (miembro de una poderosa e influyente familia); hoy se conserva solamente su estructura general y, al parecer, una pequeña ventana geminada del último piso -en la que se talla un escudo que puede que presente las armas de los Valdés, Castilla y León y Bernaldo de Quirós-, así como la tronera con forma de bocallave situada bajo ella. La torre y el cuerpo rectangular se reformaron en numerosas ocasiones, dando lugar a la construcción actual, cuya mayor parte parece corresponder a los siglos XIX y XX. Así, en la torre -de varias plantas- se reemplazó, a principios del s. XX, su cubierta de teja a cuatro

vertientes por un remate almenado con garitones cilíndricos en sus ángulos; el cuerpo adosado, con dos plantas y desván, culmina de igual modo.

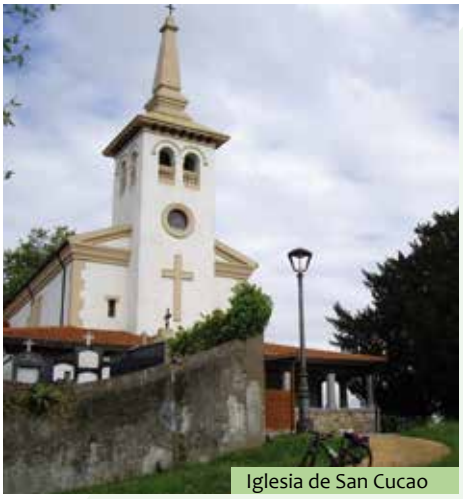
Si se hace una parada en el pueblo de **San Cucao de Llanera**, también puedes ver el **palacio de Villanueva**, monumento histórico-artístico declarado bien de interés cultural que fue construido por una de las ramas de la familia Valdés, concretamente por el matrimonio formado por María Alonso de Quirós y Andrés Díaz de Villanueva, creadores de mayorazgo de Villanueva. En la actualidad se halla abandonado.

Pasado San Cucao, y vista su **iglesia y junto a ella un *texu* (tejo) centenario**, puede ser buen momento para reponer fuerzas y tomar algo de picar para descansar nuestras piernas. La iglesia parroquial de San Cucao (o San Cucufate) es de estilo barroco-historicista y fue rehabilitada tras la Guerra Civil Española, ya que fue destruida por un incendio.

Después hay que dirigirse a **Granda**, donde se coge la carretera que va de Trubia a Avilés. Es el tramo de subida más largo, con algo más de un kilómetro, pero de pendiente suave.

Antes de llegar a Santa Cruz hay que desviarse hacia **Bonielles** (donde se encuentra la **iglesia de San Nicolás y los tejos que la rodean**) por la carretera LL-5. Siguiendo esta carretera, volvemos a pasar por la localidad de **San Cucao, Posada de Llanera y**, finalmente, llegaremos a nuestro destino final, **Lugo de Llanera**.

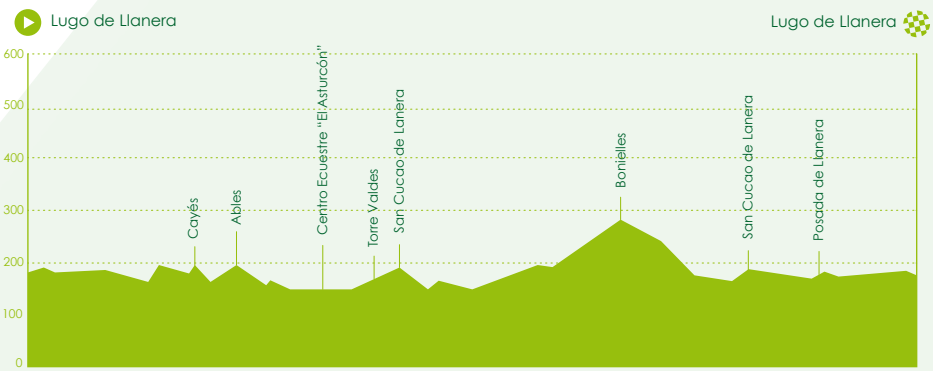
Ánimo. ¡El corazón de Asturias os espera!


Iglesia de San Cucao

Palacio de Villanueva (San Cucao)

Pedaleando por Llanera

Plano de ruta



Longitud total (km)	**30,71**
Longitud subida (km)	**14,84**
Longitud bajada (km)	**15,87**
% Medio ascenso	**2,39**
% Medio descenso	**2,45**
Altitud máxima (m)	**273,63**
Altitud salida (m)	**206,34**
Altitud llegada (m)	**206,34**
Desnivel ascendido (m)	**355,33**
Desnivel descendido (m)	**389,46**

Embalse de San Andrés de los Tacones

02

Villabona - Gijón

Esta ruta lineal con inicio en **Villabona** y final en **Gijón**, permite varias opciones debido a la presencia de apeaderos de tren durante la ruta en **Serín, Monteana y Veriña**, útiles en caso de necesidad. Es de trazado fácil, corto y favorable. Discurre, en su mayoría, por carreteras vecinales, lo que la hace apta para cualquier tipo de bicicleta, tanto para menores como para personas que se inicien en el cicloturismo. Como la ruta se inicia desde la cota más alta, el perfil es, en general, siempre en bajada, y cruza los concejos de **Llanera y Gijón**. No obstante hay algunas subidas, sobre todo llegando a **Serín** (aunque es corta), también en **Monteana**, además de la entrada en Gijón desde **Puente Seco**. Al ser **Villabona** un cruce ferroviario, se puede llegar cómodamente al inicio de esta ruta desde Oviedo, Gijón o Avilés.

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	25 km
Salida	Villabona.
Llegada	Gijón.
IBP	20

Puntos de interés

- Fluorita "Villabona".
- Les Casones (Villabona).
- Portada de la iglesia de San Miguel (Serín).
- Embalse de San Andrés de los Tacones.

Villabona es una localidad del municipio de Llanera, estratégicamente situada en el centro del triángulo Oviedo-Gijón-Avilés. Su desarrollo ha estado marcado por la explotación de minas de carbón y espato flúor (o fluorita). La fluorita del distrito Villabona-Arlós es muy conocida por los coleccionistas de todo el mundo por su color amarillo, bajo el nombre de "Villabona".

En las proximidades de la estación se pueden visitar el **castillete del pozo San Ismael,** último que queda en Asturias para la extracción de fluorita, y el **palacio de Villabona.**

Hasta la inauguración de la línea ferroviaria León-Gijón, Villabona fue una aldea formada por seis caserías y el **palacio de Villabona** (siglo XVII), cuyos propietarios vendieron los terrenos necesarios para la construcción de la estación. Esta fue puesta en marcha con el ramal Villabona-San Juan de Nieva, construido para facilitar la salida de los carbones de Santofirme y Ferroñes.

Existe una construcción denominada **"Les Casones"** que se puede contemplar desde la propia estación de tren de Villabona. **"Les Casones"** fue construida entre 1915 y 1925 por la compañía del Norte para ser residencia de empleados ferroviarios. Es un inmueble con tres alturas, de planta en forma de T achatada, que constituye un raro ejemplo de construcción ferroviaria en altura en España. La razón de esta singularidad se debe a las dificultades topográficas para la construcción de una serie de viviendas de planta baja.

Detalle de la iglesia de San Miguel (Serín)

Pues bien, tras esta breve presentación del punto de salida y desde **"Les Casones"** comienza la ruta por la AS-325, y acompañada por el **río Aboño** se pedalea rodeados de agricultura y ganadería unos 7 kms hasta cruzar la autovía A-8 por un paso subterráneo; luego hay que tomar la AS-326 girando a la derecha en dirección hacia el pueblo de **Serín**.

En el pueblo se puede hacer una parada para ver la **iglesia románica de San Miguel** de Serín de cuya traza original únicamente queda la portada y algún elemento suelto, pues sufrió su destrucción e incendio durante la guerra civil española.

Es momento de seguir camino hacia el siguiente punto de interés de la ruta, el **embalse de San Andrés de los Tacones**. Para ello se deja por un momento la AS-326 y hay que dirigirse hacia **Fontanielles**. Una vez pasado este pueblo, ya se llega al embalse, el cual se bordea por su lado derecho, hay que pasar por su presa y tras cruzar por debajo la autopista A66, atravesar el futuro macro-polígono de la ZALIA hacia **Monteana**, donde aquellas personas que lo deseen podrán reponer fuerzas.

El **embalse de San Andrés de los Tacones** fue construido en 1964 para abastecer de agua a la factoría de Arcelor-Mittal, antaño Ensidesa. En el año 2002, se puso en marcha un observatorio de aves para poder contemplar la riqueza de especies de la zona: gaviotas, patos, fochas, gallinetas, avefrías, cormoranes, cigüeñas y cercetas.

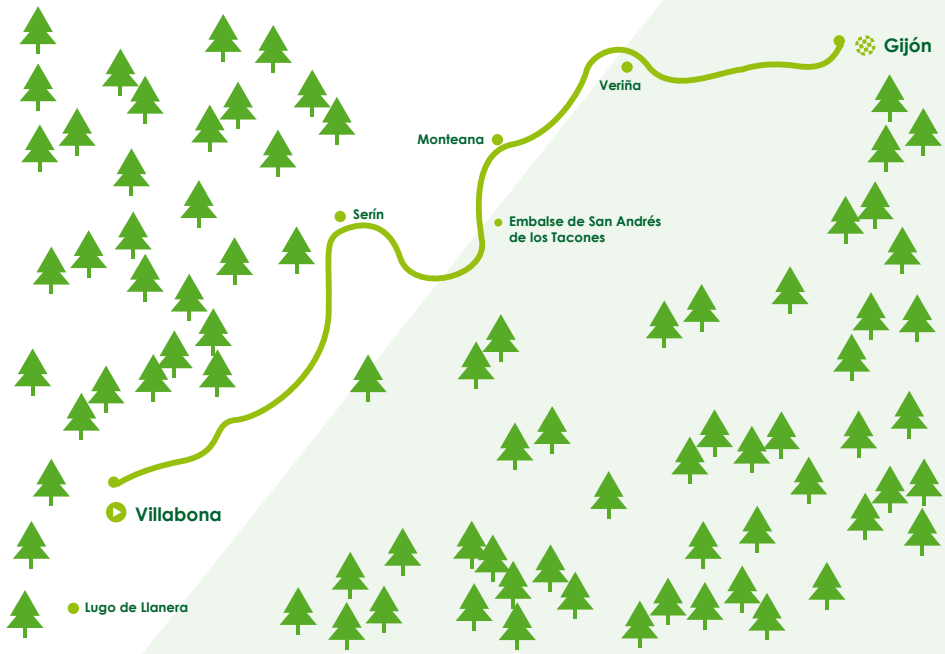
Desde **Monteana** hay que seguir por carreteras locales hacia **Veriña** (conocida por albergar una factoría siderúrgica de Arcelor-Mittal), no sin antes avisar de dos curvas de herradura y en bajada en este tramo que requerirán toda nuestra atención. Pasado esto la ruta se adentra por **Puente Seco** en **Gijón**, donde se circulará por casco urbano hasta la estación de tren, fin de la ruta de hoy.

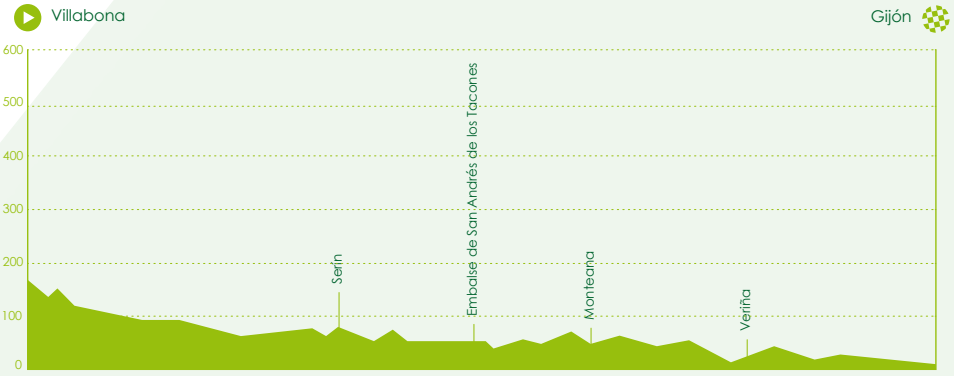
Les Casones

Fluorita "Villabona"

Estación de tren (Villabona)

Plano de ruta





Longitud total (km)	**25,46**
Longitud subida (km)	**8,03**
Longitud bajada (km)	**17,35**
% Medio ascenso	**2,54**
% Medio descenso	**2,07**
Altitud máxima (m)	**162,60**
Altitud salida (m)	**162,60**
Altitud llegada (m)	**3,98**
Desnivel ascendido (m)	**203,82**
Desnivel descendido (m)	**359,07**

03

Monumento al Gochín

El gochín de Noreña

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	26 km
Salida	El Berrón.
Llegada	Gijón.
IBP	25

Puntos de interés

- Monumento al gochín (Noreña).
- Quiosco de música (Noreña).
- Torre del reloj (Noreña).
- Palacio del Rebollín (Noreña).
- Valle del río Pinzales.

Palacio del Rebollín (Noreña)

Ruta no circular con comienzo en **El Berrón**, en pleno concejo de Siero, y con final en **Gijón**. Recomendada para menores y ciclistas noveles ya que no tiene especial dificultad. Donde hay que prestar mayor atención es precisamente en las bajadas. Apta para todo tipo de bicicletas. Y ya sabéis: **¡Quien ve al gochín, ha de besarle en el morrín!** Así pues, es una ruta para hacer cicloturismo entretenido, evitando el habitual Alto de La Madera, que discurre por un entorno rural sorprendente entre limoneros y hórreos.

De **El Berrón** se sale en dirección a **Buenavista** para cruzar un poco más adelante la N-634 entrando en **Noreña** por delante del ayuntamiento, para poco metros después hacer la parada en el punto que da nombre a la ruta: **el Monumento al Gochín** (cerdo). Es una estatua de un cerdo a tamaño natural hecha en bronce, sobre un pedestal, que trata de ensalzar la figura de este animal del que se comen "hasta los andares". Noreña destaca por la industria cárnica que está establecida en la zona y por su gastronomía asociada: sabrosos callos, manos de cerdo, chorizos sabadiegos...

Al lado se sitúa el **Quiosco de música**: es una de las obras más antiguas de la arquitectura del hierro del concejo. La antigua Plaza mayor, actualmente paseo de Fray Ramón, con sus jardines y su airoso quiosco, sigue siendo el escenario de las actividades musicales de la villa y lugar de encuentro social.

Al poco de reanudar la marcha, y cuando la ruta se dispone a salir de Noreña, nuestra atención será captada por el avistamiento de una **torre-reloj** que conduce al **palacio del Rebollín**. La **torre-reloj**, hoy en día acondicionada para fines culturales, data del siglo XVII y tenía funciones relacionadas con el poder municipal: reuniones vecinales, cárcel, cuadra o almacén. El reloj de la Torre ha servido para controlar las horas de trabajo en los talleres y actividades de la villa, mediante el sonido de su campana y también porque es visible desde muchos puntos de la villa.

El **palacio del Rebollín** construido entre los siglos XVI y XVIII, fue solar de poderosas familias asturianas como los Argüelles (la familia original), los Llanes o los Quirós. Este edificio es una gran muestra de la construcción palaciega asturiana. El exterior, de sencilla monumentalidad, presenta en su fachada principal los escudos correspondientes a las armas de los Argüelles y de los Argüelles-Quirós. Dos grandes arcos, colocados encima de impostas lisas, dan paso al zaguán.

La ruta continúa entre diversos chalés y viviendas de estética variada, que a medida que se adentra en el valle, cambiarán por las tradicionales casas de aldea con sus hórreos y paneras de los que penden ristras de cebollas, panoyas de maíz y algunas fabas que se secan al aire. Una verdadera inmersión en el más tradicional estilo agrícola y ganadero del entorno rural asturiano. En esta inmersión se atraviesan lugares como **Poladura** o **Huergo**, donde en sus proximidades se avista la solitaria **ermita de San Ananías.**

Tras una importante bajada, llegamos al **valle del río Pinzales**, donde iremos a la vera de la línea férrea y del río hasta **Sotiello**, pasando por las cercanías de **La Aguda, Peñaferruz o Pinzales**. En este camino se intuye el campanario de la **Abadía de San Juan Bautista**, con el *texu* (tejo) centenario que la protege con su extensa sombra. Y si se hace este paseo en las fechas propicias, se podrá disfrutar de la compañía del fragante aroma de los limoneros, cargaditos de su fruta y cuyo color amarillo llenará nuestras mentes de tintes cítricos y veraniegos.

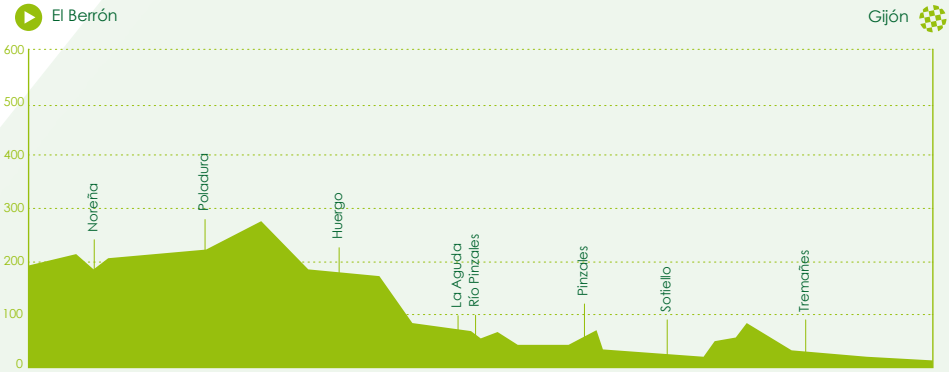
Tal es el estado de paz y asombro que se llega a alcanzar en este viaje que ni siquiera podrá deshacerlo la llegada a **Gijón** a través de un paisaje cada vez más industrial y urbano en el entorno del **Polígono de Somonte** y el barrio de **Tremañes**, por el que se entra en la ciudad. Tras andar por el cómodo carril-bici del **parque de Moreda** se llega a la estación de tren de Gijón, punto final de esta ruta.

Por el valle del río Pinzales

Quiosco de música (Noreña)

Torre del reloj (Noreña)

Plano de ruta



Longitud total (km)	**26,05**
Longitud subida (km)	**9,81**
Longitud bajada (km)	**16,24**
% Medio ascenso	**2,54**
% Medio descenso	**2,74**
Altitud máxima (m)	**270,27**
Altitud salida (m)	**203,94**
Altitud llegada (m)	**8,31**
Desnivel ascendido (m)	**249,05**
Desnivel descendido (m)	**444,68**

Cueva de San Pedrín

La cueva de San Pedrín

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	27 km
Salida	Nava.
Llegada	El Berrón.
IBP	20

Puntos de interés

- Lagares sidreros y pomaradas.
- Laguna de Colines.
- Iglesia de Santiago el Mayor (Sariego).
- Palacio de Vigil de Quiñones o Del Moral.
- Cueva y capilla de San Pedrín.

Palacio de Vigil de Quiñones o Del Moral

Esta excursión de cicloturismo es lineal, con inicio en **Nava** y final en **El Berrón**. Transcurre por una pista llana y bien compactada, características que la hacen apta para todo tipo de bicicletas. Por su bajo coeficiente IBP es aconsejable para aquellos que no están acostumbrados a pedalear demasiado. Únicamente hay un tramo inicial en ascenso constante hasta pasar la **Laguna de Colines**.

Se sale de la estación de tren de **Nava**, en la parte alta y cruzando las vías, se continúa en dirección a **Sariego** por la comarcal AS-250 (AS-357).

La dificultad más destacable está situada entre los puntos kilométricos 2 y 4 de dicha comarcal, en concreto la cuesta de 300 metros que parte desde el mismo centro de la **villa de Paraes**, pueblo que alberga la sede de la Mancomunidad de La Comarca de la Sidra y una **capilla en honor a la Virgen del Carmen**.

Lagares, como el de sidra Orizón, y sus correspondientes **pomaradas**, acompañan el pedalear. Ya casi en el límite de los concejos naveto y saregano, se puede admirar un frondoso bosque autóctono y la **laguna de Colines**. El resto del camino hasta **San Román de Sariego**, transcurre sin esfuerzo, predominando la bajada.

En **San Román de Sariego** hay que girar a la derecha y tomar la SR-1 en dirección a **Vega** por un cómodo andadero, que permite la visita a la **iglesia de Santiago el Mayor**. De esta iglesia conviene resaltar las ventanas prerrománicas, de clara influencia mozárabe. ¡Lástima que se hallen colocadas de tan mala manera! Se nota que ese no es su lugar original.

Se continúa camino hasta llegar al pueblo de **Moral**, que fue la capital saregana hasta la tercera década del s. XIX. De su pasado persiste el **palacio de Vigil de Quiñones**, y su **capilla de San Roque** anexa. Este palacio responde a la tipología tan difundida en Asturias, desde finales del siglo XVI, de cuerpo central flanqueado por dos torres, que poseen un piso más de altura. En la actualidad tiene un uso agropecuario y un mal estado de conservación generalizado que no logran, sin embargo, ocultar su majestuosidad.

La ruta sigue, alzándose a nuestro lado el **pico Fario**, con sus antenas, y si nos desviamos un poco podemos visitar un templo en las alturas, el de **Santa María de Nárzana**, con unos capiteles y un pórtico de gran belleza.

Ya en **Nárzana**, se localiza la **capilla y cueva de San Pedrín**, objeto central de esta ruta. El acceso es sencillo: solo hay que pedalear unos 300 metros por un estrecho camino, hasta llegar a un puente de madera, que una vez superado permite ver la oquedad en la roca, por la que se accede. A mediados de agosto se celebra en la cueva una fiesta religiosa de interés turístico regional, en la que es posible admirar una curiosa talla policromada en honor a dicho santo.

El tramo final recorre la **vía verde de La Viona** (PR-AS.277) que aprovecha la antigua caja de tren minero existente para transportar carbón entre San Martín del Rey Aurelio y Gijón, pasando por Solvay. Es una pista llana y compactada que enlaza con el Camín de Careses (PR-AS.261) hasta **Pola de Siero**. Destaca por su belleza la entrada del túnel, casi al final de la vía verde, que en estas últimas rodadas aprovecha el perfil favorable, siendo casi todo bajada. Finalmente se incorpora a la AS-331 y al camino de Santiago que sin mayores dificultades conduce hasta la villa de comadres por antonomasia: **Pola de Siero**.

Se continúa camino desde la capital polesa hacia **El Berrón**, final de esta ruta. Para hacer este último tramo hay dos opciones: se puede coger el tren, o bien se puede seguir en bicicleta por caminos rurales (pasando por ejemplo, por la aldea de **La Carrera** donde se encuentra el **palacio y la capilla de María Faes**).

Manzano en flor

Iglesia de Santiago el Mayor (Sariego)

Laguna de Colines

Plano de ruta

Longitud total (km)	**26,89**
Longitud subida (km)	**13,20**
Longitud bajada (km)	**13,69**
% Medio ascenso	**2,40**
% Medio descenso	**2,35**
Altitud máxima (m)	**378,90**
Altitud salida (m)	**210,19**
Altitud llegada (m)	**205,86**
Desnivel ascendido (m)	**317,12**
Desnivel descendido (m)	**321,45**

05

De La Providencia a Deva de otra manera

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	26 km
Salida	Gijón.
Llegada	Gijón.
IBP	28

Puntos de interés

- Playa y muro de San Lorenzo.
- Escultura "Madre del Emigrante".
- Iglesia de San Salvador de Deva.
- Lavadero de Deva.

Iglesia de San Salvador de Deva

Ruta circular apta para todo tipo de bicicletas por el entorno de la ciudad de **Gijón**. Es un agradable paseo fuera de las tradicionales sendas de la ciudad de Jovellanos conociendo a fondo el paseo del muro de la playa de San Lorenzo y de El Rinconín, Somió, La Providencia, Cabueñes, etc. Quienes se animen a realizarla se llevarán un agradable recuerdo, incluso los niños y niñas que participen, siempre que estén dispuestos a asumir que, según su forma física, tendrán que caminar algún tramo corto.

Desde la **estación de tren Sanz Crespo** se recorre la **acera-bici de Poniente**, pasando por la **plaza Mayor**. De característicos soportales y en pleno **casco antiguo de Cimadevilla** -zona de sidrerías por excelencia-, en sus inmediaciones se sitúa el **Ayuntamiento** y la **escultura del rey Pelayo** con miras al mar, que saluda tímidamente a los barcos que han decidido atracar en el **puerto deportivo de Fomento**. Pero... ¿por qué no parar un instante antes de llegar a la plaza, al albor del puerto, para hacerse una foto junto a las letras de Gijón?

Se prosigue el camino por el carril-bici de la **Playa de San Lorenzo**, donde la brisa del mar y las magníficas vistas deleitan a todo el que circule por la zona.

Llegados al **Paseo de El Rinconín** les animamos a desviarse un poco y dejarse cautivar por esculturas como **La Madre del Emigrante**, primera obra escultórica del lenguaje moderno instalada en un espacio público de la ciudad allá por 1970 y que tiene un fuerte sentido simbólico: la madre mira al mar, hacia el que desgarradoramente alza una de sus manos. También existen otras esculturas urbanas en el entorno que no nos dejarán indiferentes.

A medida que se va ganando altura por la AS-247 se irán descubriendo unas preciosas **vistas de Cabueñes** y su hospital, de la **torre de la Universidad Laboral** o más al fondo del **monte Deva, pico Sol** -ese con forma piramidal-, **pico Fario**, etc. A la altura de **El Pisón** se empieza a callejear rumbo a **La Providencia**, avistando innumerable tapias y chalés de una de las parroquias adineradas del concejo: **Somió**. Se sale a la carretera del Alto del Infanzón por Providencia (GI-2), pero antes... ¿por qué no rellenar los bidones en la **fuente de La Peñuca**?

Se cruza dicha carretera y en bajada fuerte se llega al reguero que desemboca en la **playa de Estaño** -tranquilos, es asfalto y nadie se va a mojar-. Más adelante se vuelve otra vez a la misma altura, saliendo de nuevo a dicha carretera GI-2 por el camín de la **playa de La Ñora**.

Pocos después, en el punto más alto de la ruta, se encuentra el entronque con la AS-247, donde se puede hacer una parada para reponer fuerzas. Luego se sigue paseando hacia el **barrio de Candenal,** entrando a Cabueñes por **La Pontica**, pasando por delante del hospital y bordeando el parque tecnológico.

Tras cruzar la nacional N-634, la ruta emboca en la **senda de Peñafrancia.** Dependiendo de cómo vayan de tiempo y fuerzas, se puede tomar la vertiente norte para acortar e ir directamente al centro de Gijón o lo que les proponemos a continuación.

Esta opción utiliza el circuito de los ciclo-reumáticos o "de los enamorados" que conduce al **Lavadero de Deva** y donde se sitúa la **iglesia de San Salvador,** la **capilla de la Virgen de Peñafrancia**, retomando dicha senda cerca de la ***carbayera* (carvalleda) del Tragamón** tras haber pasado previamente por el barrio de **Santurio** y de **Cefontes**. Y todo ello regado por el frescor del arroyo de Peñafrancia.

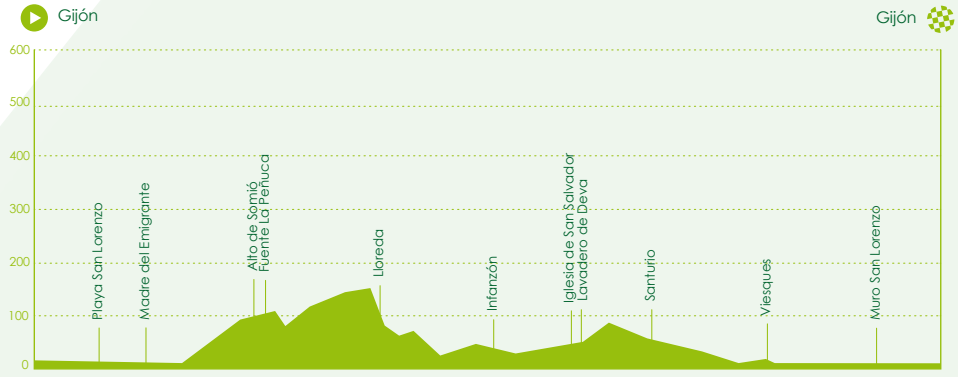
El cierre de la ruta circular se hace por la refrescante parte final de la **senda del río Piles** teniendo como telón de fondo el **complejo deportivo de Las Mestas**, los jardines del **Parque Isabel La Católica**, el **Museu del Pueblu D'Asturies** o el **recinto ferial Luis Adaro**. Se continúa por diversas calles y carriles-bici hasta llegar al punto final de esta ruta, la **estación de tren de Gijón Sanz-Crespo.**

Playa de San Lorenzo

Lavadero de Deva

Escultura "Madre del Emigrante"

Plano de ruta



Longitud total (km)	**26,46**
Longitud subida (km)	**15,90**
Longitud bajada (km)	**10,59**
% Medio ascenso	**1,58**
% Medio descenso	**2,32**
Altitud máxima (m)	**149,62**
Altitud salida (m)	**4,94**
Altitud llegada (m)	**10,231**
Desnivel ascendido (m)	**251,39**
Desnivel descendido (m)	**246,10**

06

Monumento al Minero (Carbayín)

La Felguera - Vía Verde de Carbayín

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos, y un itinerario completamente tranquilo sin apenas tráfico por pequeñas carreteras locales y vías verdes con aceptable firme. Es apta para todo tipo de bicicletas excepto el tramo de la vía verde de Carbayín; hay una alternativa para este tramo por la carretera SI-16 desde el inicio de la vía verde hasta Carbayín Bajo. Con historias mineras de por medio, recorreremos rincones tranquilos y bellos cambiando del valle del Nalón al valle de Carbayín.

Es una ruta razonablemente cómoda, si bien tiene 3 subidas que pasamos a comentar:

- En cuanto salgamos de **La Felguera**, una vez pasado el hospital comarcal nos espera el **Alto de La Zorera** de 3 kms, siendo la subida más larga de toda la ruta.

- Las dos subidas posteriores son cortas. Una en **Pando** 800 mts, y otra 400 mts la del cruce de la autovía minera en la zona de **Bendición**.

Comenzaremos saliendo de **La Felguera** pedaleando un par de kilómetros por la AS-17 dirección **Riaño**, carretera en la que habrá que tener cuidado por el tráfico. A continuación nos incorporaremos en **Barros** a un práctico carril-bici compartido con peatones de otro par de kilómetros; está bien diseñado y evita desniveles y tráfico. Salvo el tramo inicial **La Felguera - Barros**, la presencia de tráfico es escasa.

Cercano al **Hospital Comarcal Valle del Nalón,** en Riaño, se encuentra la **iglesia de San Martín,** del s. XVII y XVIII. Consta de un edificio de una sola nave, con pórticos de fábrica y espadaña de generoso tamaño.

Bien merece el esfuerzo de subir a **La Zorera,** villa por donde pasa el **Camino de Santiago**, ya que desde ella se puede ver una **amplia panorámica de la sierra del Aramo.** La bajada hacia la comarcal AS-246 será vertiginosa -controlen la velocidad-. Para quien se fije en los detalles verá una capilla empotrada entre las casas de **La Moñeca** o una cantera más abajo, en el desvío a Caballeros.

Subiremos un poco de **La Gargantada** (500 metros) para desviarnos dirección **Pando**, villa donde torceremos hacia **Valdesoto**.

Con descenso pronunciado, conectaremos -en el apeadero de tren de **Valdesoto**- con la bonita **Vía Verde de Carbayín** (tambien llamada **Senda del río Negro**). En este punto nos encontraremos más o menos en la mitad de la ruta.

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	23 km
Salida	La Felguera.
Llegada	El Berrón.
IBP	29

Puntos de interés

- Iglesia de San Martín (Riaño).
- Vistas desde el Alto de La Zorera.
- Monumento al minero (Carbayín).
- Instalaciones mineras de Pumarabule.
- Iglesia de San Félix (Valdesoto).

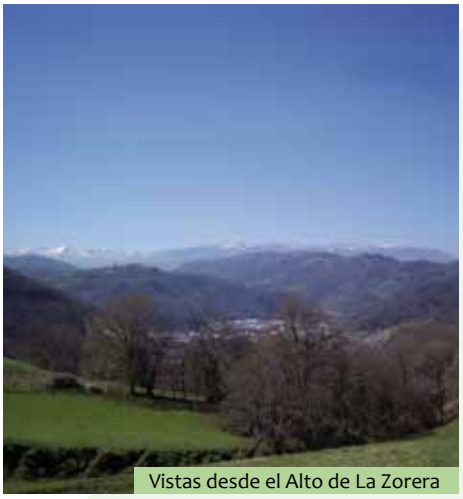
Iglesia de San Martin (Riaño)

Tras recorrer el sendero a la vera del río Negro se llega a **Carbayín Bajo.** Aquí podemos recargar agua en su fuente, hacernos unas fotos en el **monumento al minero** con el **castillete del pozo Pumarabule** de fondo... e incluso para los más aficionados a la gastronomía, hay tiempo para reponer fuerzas (pincho, culín de sidra, café...) por alguna sidrería cercana.

El **pozo Pumarabule** es una mina carbón, víctima de la crisis del carbón nacional. Cesó su actividad en 2005 siendo en esa época la única mina en funcionamiento del concejo de Siero. Sus galerías están comunicadas con la mina de Mosquitera de la cercana localidad langreana de Tuilla. Esta mina posee dos pozos verticales de unos 500 metros de profundidad y mantiene aún en pie dos castilletes sobre ellos. Además, alrededor de los castilletes se puede ver parte de la escombrera de estériles, así como otras instalaciones y útiles mineros.

La vuelta a **El Berrón** no entraña ninguna particularidad. Deshacemos camino por la **senda del río Negro** hasta Valdesoto, donde podemos desviarnos de la ruta para subir al pueblo y ver la **iglesia de San Félix**. Se continúa camino hasta **Bendición**, donde se enlaza con la carretera AS-246 que nos lleva a nuestro destino final en El Berrón, con la compañía de algún que otro hórreo, campas con ganadería vacuna o la villa de **Xixún**.

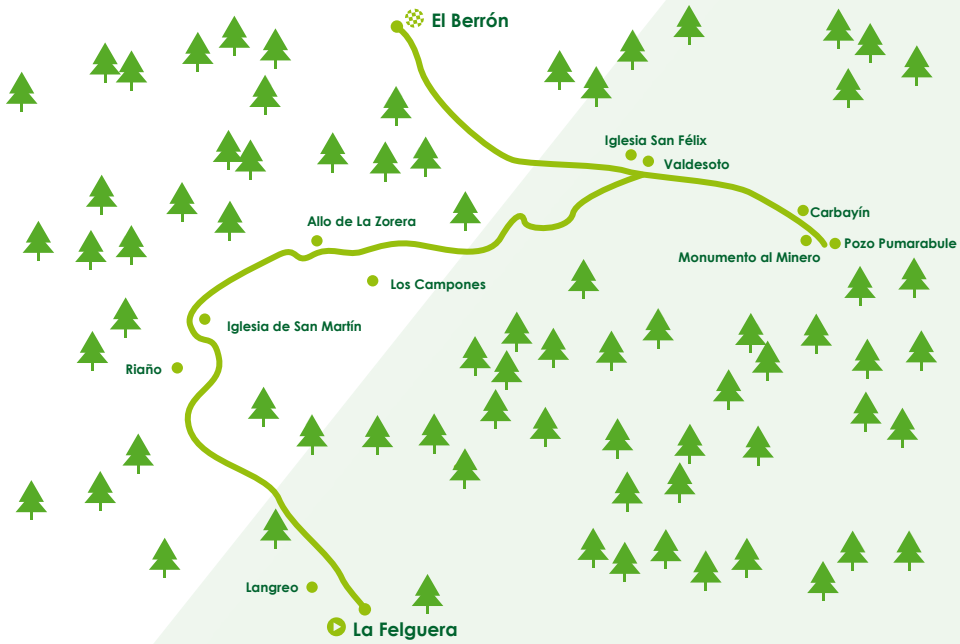
En el caso de que lloviese en medio de la ruta, desde el mismo **Carbayín** o **Valdesoto** tenemos tren FEVE, opción también apta y abierta para aquellas personas que no estén muy fuertes físicamente.


Vistas desde el Alto de La Zorera

Iglesia de San Félix (Valdesoto)

Pumarabule

Plano de ruta



Longitud total (km)	**23,40**
Longitud subida (km)	**9,47**
Longitud bajada (km)	**13,83**
% Medio ascenso	**3,77**
% Medio descenso	**2,59**
Altitud máxima (m)	**384,18**
Altitud salida (m)	**215,95**
Altitud llegada (m)	**214,99**
Desnivel ascendido (m)	**357,60**
Desnivel descendido (m)	**358,57**

Parada en Santa María de Bendones

Santa María de Bendones

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	21 km
Salida	Oviedo.
Llegada	Colloto.
IBP	38

Puntos de interés

- Antigua estación de tren de La Manjoya.
- Vistas a la sierra del Aramo.
- Iglesia de Santa María de Bendones.
- Faro y su cerámica.

Alfarería de Faro

Se trata de una ruta lineal, que sale de **Oviedo**, desde el Parque de Invierno, y finaliza en **Colloto**. Casi todo el itinerario discurre por carreteras locales, salvo el tramo urbano, para salir de Oviedo, en el que habrá que tener especial cuidado con el tráfico de la capital. El tipo de firme, en su mayoría, es de asfalto, lo que la hace apta para todo tipo de bicicletas. Aunque es corta, la presencia de algunas subidas pronunciadas obliga a estar mínimamente en forma.

Después de la incorporación a la **Senda Verde del Parque de Invierno (Oviedo - Fuso de la Reina)**, a la altura de la Manjoya, se coge el desvío hacia la izquierda por la **Senda Fluvial del Nalón**. Es un trazado llano, con un ligero desnivel a favor. Justo antes del desvío podemos ver la **antigua estación de tren de La Manjoya**, recientemente reconvertida en bar (en la planta baja), y que alberga el **Aula de Interpretación de la Naturaleza.**

Luego comienza el ascenso hacia la localidad de **Picuyanza**. La subida, por esta carretera rural, ofrece una vista espectacular de la **sierra del Aramo**. En el primer tramo hay que escalar un fuerte repecho, que poco después se vuelve suave y agradable. En el pueblo de **Picuyanza** se desvía otra vez por otra fuerte subida que, al final, nos recompensa con una excelente panorámica de **Oviedo**, y una divertida y placentera bajada.

Continúa el pedaleo por la carretera hasta llegar al pueblo **El Cruce**, muy cerca ya de la **iglesia prerrománica de Santa María de Bendones.** El acceso a este tesoro arquitectónico incluye la bajada por una cuesta pronunciada que muestra un anticipo de esta magnífica obra de arte.

La **iglesia prerrománica de Santa María de Bendones** jugó un papel importante en la guerra civil española (1936-1939) como polvorín de las fuerzas republicanas en su cerco a Oviedo. No se sabe si por accidente o avatares propios de la guerra, este estalló convirtiendo esta joya arquitectónica astur en meros escombros. Sería años después cuando el arquitecto de iglesias románicas y prerrománicas Luís Menéndez Pidal la rehiciese completamente de nuevo, añadiendo una torre independiente donde se ubica el campanario actualmente. Como curiosidad añadida en el interior de la iglesia se puede ver algún trozo original encastrado en la pared nueva por orden del arquitecto antes citado.

Para volver a la ruta hay que retroceder sobre nuestros pasos y la pronunciada bajada se convierte en empinada subida. Este tramo se puede hacer en bicicleta muy despacito, o andando. Una vez se llegue al inicio de la cuesta, se coge la carretera a **Faro**, siendo este un recorrido con algunas bajadas alternadas con suaves subidas.

En **Faro**, un pueblo de hondas raíces alfareras, se puede hacer una parada. Faro llegó a tener hasta 70 alfarerías. ¡Nada menos! Hay que remontarse a la edad medieval, donde, en escritos de la época, ya se cita la alfarería de esta localidad, dependiente de la parroquia de Limanes. La materia prima para la industria alfarera se saca de sus alrededores al estar rodeado de terrenos arcillosos. Lamentablemente la decadencia de la **cerámica de Faro** comenzó en el siglo XIX-XX con la aparición de la fábrica de Loza de San Claudio y continúa hasta hoy, donde solo queda el taller del alfarero José Vega Gutiérrez "Selito".

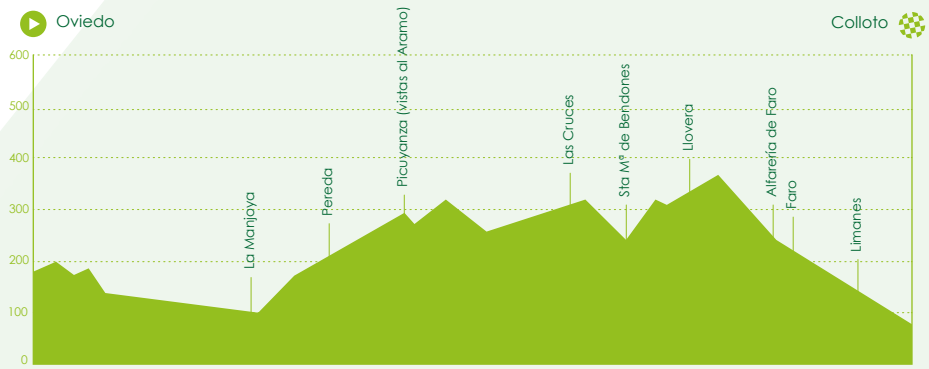
Lo más duro ya quedó atrás y el trazado se adentra por carreteras rurales con paisajes muy intensos y genuinos de la Asturias verde. Naturaleza y cultura satisfacen las pretensiones de este paseo que en suave descenso nos conduce, pasando por **Limanes**, hasta el fin del mismo en **Colloto**.

Vistas al Aramo desde Picuyanza

Iglesia de Santa María de Bendones

Antigua estación de tren de La Manjoya

Plano de ruta



Longitud total (km)	**21,04**
Longitud subida (km)	**10,45**
Longitud bajada (km)	**10,59**
% Medio ascenso	**3,98**
% Medio descenso	**4,75**
Altitud máxima (m)	**423,60**
Altitud salida (m)	**257,29**
Altitud llegada (m)	**169,81**
Desnivel ascendido (m)	**415,72**
Desnivel descendido (m)	**503,20**

08

Embalse de Los Alfilorios

Embalse de los Alfilorios

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	33 km
Salida	Oviedo.
Llegada	Oviedo.
IBP	40

Puntos de interés

- Antigua estación de tren de La Manjoya.
- Hórreos y paneras (Bueño).
- Embalse de Los Alfilorios y sus vistas.
- Torreón de Peñerudes.

Antigua estación de tren de La Manjoya

Esta excursión de cicloturismo es circular, con inicio y fin en el mismo punto, y apta para todo tipo de bicicletas.

Esta ruta muestra lo cerca que tenemos la montaña y el embalse de **Los Alfilorios** en particular, y al transcurrir por carreteras con poco tráfico, va a ser una ruta estupenda para desconectar. Eso sí: el ascenso desde la villa de **Argame** es un tramo de 4 kilómetros de subida constante por lo que es algo duro, pero si se está acostumbrado a andar en bicicleta un poco, no hay problema.

Se sale de la capital carbayona por la **senda del Parque de Invierno** hacia **Fuso de la Reina** y por la que antiguamente circulaba el tren hacia Trubia. De camino es posible visitar la **antigua estación de tren de La Manjoya** que alberga el **Aula de Interpretación de la Naturaleza**. En este punto, hay que desviarse para subir el **alto de El Caleyo**. Una vez en el alto, se toma la carretera que lleva, en una pronunciada bajada, a **Bueño**.

Bueño es un pueblo famoso por tener una alta concentración de **hórreos y paneras de Asturias**; medio centenar -ni más ni menos- y algunos de hace más de cien años. El más antiguo, en el centro de la localidad, es del siglo XVI.

Desde **Bueño**, hay que ir hacia **Las Segadas** por una carretera tranquila y prácticamente llana, exceptuando los últimos 200 metros donde comienza una rampa de 14% de desnivel (que se puede subir andando). Desde ahí, la ruta se dirige hacia **Soto de Ribera**, cruzando durante el camino dos ríos. En primer lugar se cruza el **río Nalón** por el famoso "entrepuentes", para dar a la N-630, con poco tráfico (aunque como siempre habrá que tomar las debidas precauciones). Y en segundo lugar se cruza el **río Caudal**, tras lo cual se llega al pueblo de **Soto de Ribera**, aunque no se entra en el mismo, pues justamente antes de cruzar las vías del tren hay que girar a la izquierda por la carretera MO-5 para proseguir hasta llegar a **Argame**. En este pueblo es donde comienza la subida, siguiendo la carretera MO-5, de poco más de 4 kilómetros que hay hasta el **embalse de Los Alfilorios**.

El **embalse de Los Alfilorios** se construyó para abastecer de agua potable a las poblaciones de la zona central de Asturias, principalmente a Oviedo. Se sitúa en el concejo de Ribera de Arriba, si bien, la casi totalidad del embalse se encuentra en el concejo de Morcín. Hay una pequeña área recreativa con mesas y bancos, e incluso un

bar-restaurante cercano, que puede usarse para hacer una parada. Desde este punto es posible admirar las vistas que brinda este paraje y también por el reflejo en las aguas del embalse de las montañas del **Monsacro**, toda la **sierra del Aramo** y, más a la izquierda, **la Mostayal**.

Después de bordear el embalse, se sube un poco más hasta el pueblo de **Campo (Peñerudes)**, donde se puede ver a lo lejos el **Torreón de Peñerudes**. Su origen es medieval (siglo XII) y se cree que su función era defensiva (sus paredes son de casi dos metros y medio de grosor).

Continúa la ruta hacia el pueblo de **La Mortera** a través de una fuerte bajada. Pero bajando con cuidado no habrá problema. ¡No hay prisa! No obstante, recomendamos respetar la distancia de seguridad y moderar la velocidad para evitar sustos y caídas tontas.

En el pueblo de **La Mortera** se puede hacer una parada para coger agua en la fuente y, echando la vista atrás, contemplar el torreón de Peñerudes desde otra perspectiva. Desde este punto la ruta se dirige hasta **Lavarejos**, donde se llega al cruce con la carretera AS-360, la cual hay que tomar para llegar, tras pasar por los pueblos de **Rebollal** y **La Arquera** a **Fuso de la Reina**.

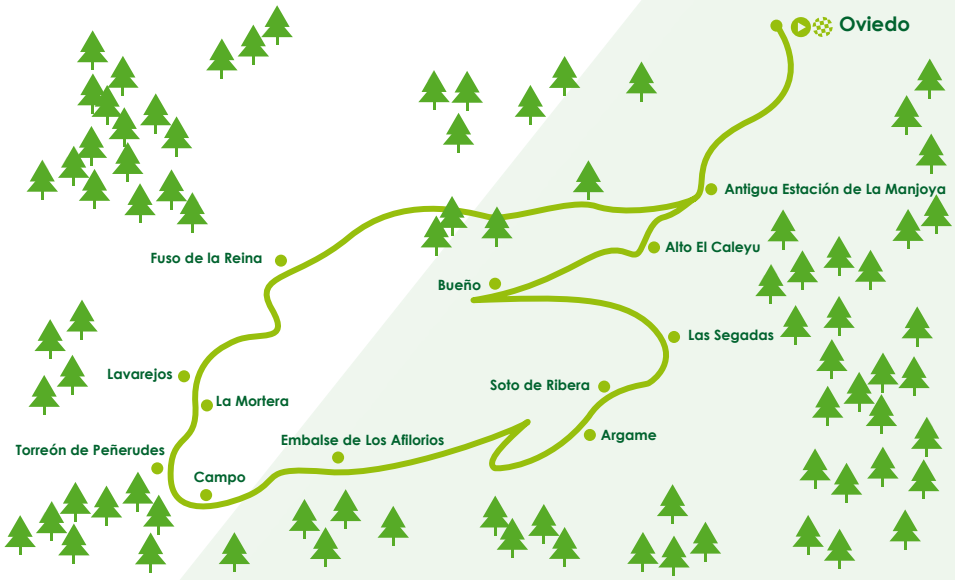
Desde esta localidad se vuelve a **Oviedo** por la senda verde (Fuso de la Reina - Oviedo), siendo la capital del Principado el punto final de esta ruta.

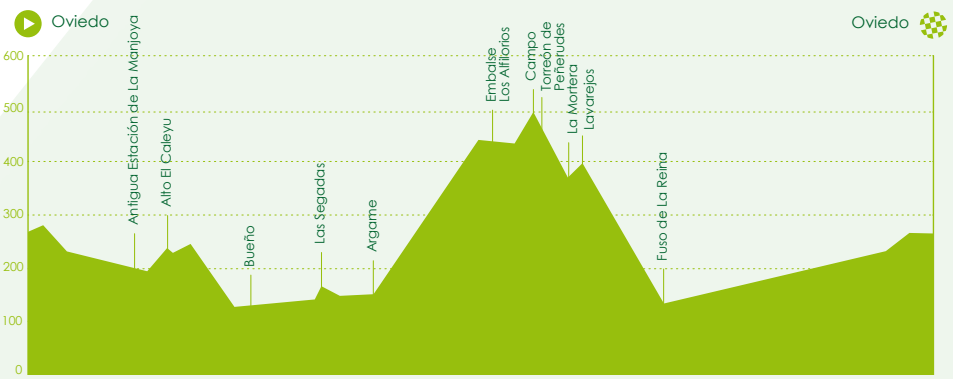
Hórreo (Bueño)

Estación de tren de Fuso de la Reina

Torreón de Peñerudes

Plano de ruta





Longitud total (km)	**32,95**
Longitud subida (km)	**21,58**
Longitud bajada (km)	**10,66**
% Medio ascenso	**2,78**
% Medio descenso	**5,66**
Altitud máxima (m)	**471,18**
Altitud salida (m)	**252,96**
Altitud llegada (m)	**252,96**
Desnivel ascendido (m)	**600,80**
Desnivel descendido (m)	**603,21**

09

Camín de Pruvia

Oviedo - Gijón tranquilamente

Ficha técnica

Duración	Medio día.
Distancia	36 km
Salida	Oviedo.
Llegada	Gijón.
IBP	22

Puntos de interés

- Vegetación cercana al río Noreña.
- Fuente de La Fuécara.
- Iglesia de San Juan Bautista (Cenero).
- Torre de La Memoria (Parque de Moreda).

Fuenta de La Fuécara

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. Sois muchos los que nos habéis pedido trayectos seguros para conectar las grandes urbes. Trayectos sin sobresaltos ni grandes cuestas y con un itinerario completamente tranquilo sin apenas tráfico; que discurra por pequeñas carreteras locales, sendas y senderos de pequeño recorrido, con buen firme y que la ruta sea apta para todo tipo de bicicletas. Pues bien, esta es vuestra oportunidad para disfrutar de todo eso: este es un buen trayecto de poco más de 2 horas de sillín.

Se parte de **Oviedo** en dirección hacia **Colloto** para, a través del **polígono industrial del Espíritu Santo**, llegar al inicio de Parque Principado, más concretamente a la rotonda de IKEA. Hay que atravesar el túnel que salva la autovía para coger la **senda de La Corredoria** hacia la parte alta de **Paredes** y llegar así a **Lugones**.

En **Lugones** hay que circular por las callejuelas del **polígono del Castro** que van paralelas a la vía del tren para llegar hasta **Fonciello**. Si aquí se mira hacia atrás, se puede disfrutar de unas fabulosas vistas del Aramo.

Durante el pedaleo hacia **Pruvia**, concretamente en la cuesta de **El Ricao**, situada en plena carretera que comunica **Llanera** con esta localidad, verán que la vegetación es frondosa. Esto es debido a que tenemos cercano el **arroyo de Robledo** o también conocido como **río Noreña**, afluente del río Nora al que se une a la altura de las instalaciones deportivas ovetenses de **El Requexón**.

Llegados a la rotonda de la ITV de Pruvia hay que seguir en dirección a **Pruvia de Arriba** para empezar ya la segunda parte de la ruta con una gran bajada y alguna que otra subida. Estas son perfectamente superables sabiendo gestionar la inercia. Se pasa por la **Venta del Jamón**, suculento restaurante, pero no se despisten porque pocos metros antes de llegar a su altura está la **fuente de La Fuécara**: algo tendrán sus aguas si es donde vienen a coger agua para beber en sus casas la gente de Pruvia, parte de la gente de La Barganiza y algunos de los vecinos de Lugones.

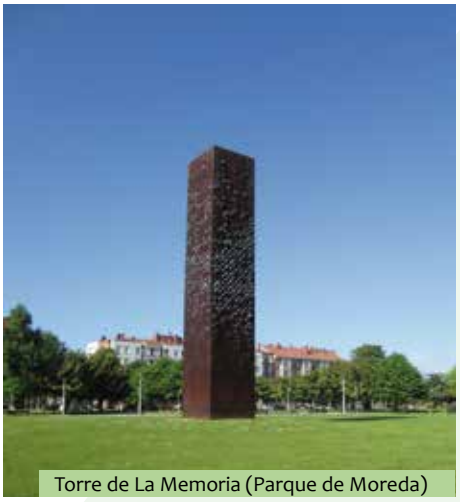
Es importante reseñar que desde la rotonda de la ITV de Pruvia se circula durante un tramo por la carretera AS-18. Aunque está descargada de tráfico gracias a la nueva AS-II, no es excusa para despreocuparse ya que la carretera carece de arcén en este tramo. Se continúa camino, pasando por pueblos como **La Riera, Salcedo o Beloño**.

Para aquellos que quieran un poco de cuesta, recomendamos fuera de ruta subir hasta la **Villa Romana de Veranes** o también hasta el **Centro de Seguridad Marítima Jovellanos**, desde donde tendrán unas vistas fabulosas del embalse de San Andrés de Tacones, en el valle, y del monte Areo o del Fario, como montañas más próximas.

A medida que la ruta se acerca a **Sotiello** el paisaje se torna más rural, situándose en esta localidad la **iglesia de San Juan Bautista** o **abadía de Cenero**: uno de los pocos templos con un altar en el exterior, y que también aloja el sepulcro de una de las familias más influyentes de la Edad Media en la zona, los Valdés. La iglesia tiene su origen en una antigua abadía de la que hay escasa documentación y fue el templo románico más importante de Gijón.

La ruta continúa atravesando Sotiello y a la altura del **polígono industrial de Somonte**, se abandona el tráfico de la comarcal GI-4 para entrar a **Tremañes** por el **polígono industrial Máximo Vega**, con una de sus avenidas principales dedicada a "la economía social" (ironías políticas).

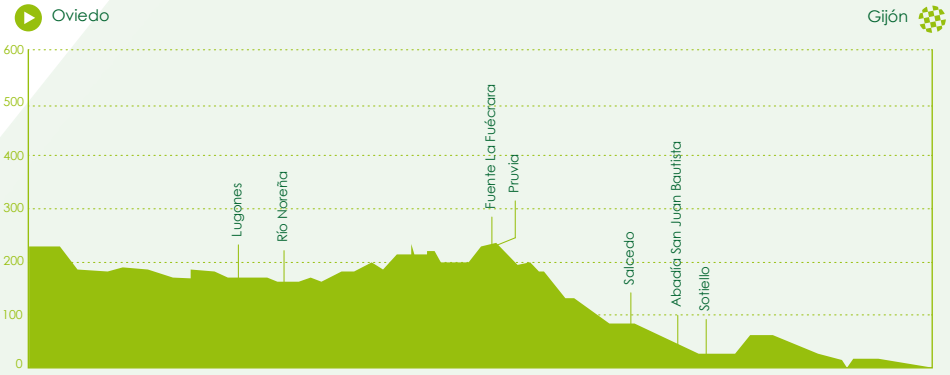
Un último empujón para cruzar hacia el barrio de **La Calzada**, salvando por debajo las vías del tren y su estación, y llegar así a la de **Gijón, destino final de esta ruta**, por el carril-bici del bonito **parque de Moreda**, en el que quizás la **Torre de La Memoria**, una escultura de Francisco Fresno, sea su máxima expresión.


Torre de La Memoria (Parque de Moreda)

Iglesia de San Juan Bautista (Cenero)

Vegetación del río Noreña

Plano de ruta



Longitud total (km)	**35,54**
Longitud subida (km)	**12,49**
Longitud bajada (km)	**23,05**
% Medio ascenso	**2,17**
% Medio descenso	**2,13**
Altitud máxima (m)	**230,37**
Altitud salida (m)	**224,15**
Altitud llegada (m)	**4,94**
Desnivel ascendido (m)	**271,14**
Desnivel descendido (m)	**490,35**

11 Rutas de día completo...

...para descubrir Asturias en bici

10

Vistas desde el Monte Pulide

Engañando al Pulide - Gruta de Arbedales

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	37 km
Salida	Avilés.
Llegada	Avilés.
IBP	32

Puntos de interés

- Vistas desde el monte Pulide.
- Gruta de Arbedales.
- Puerto y ría de Avilés.
- Centro Niemeyer.

Centro Niemeyer

Esta excursión de cicloturismo es circular, con inicio y fin en el mismo punto. Discurre completamente por asfalto por lo que es apta para todo tipo de bicicletas. Tan solo mencionar una subida prolongada de 7 km que se puede hacer tranquilamente pedaleando.

Es una ruta curiosa, pues se va a subir y, casi casi, a llegar a un alto con cierta fama entre los ciclistas más exigentes de la comarca de Avilés: el **alto de Pulide** (362 m).

¡Qué nadie se asuste! ¡ La subida se va a hacer por un lado bastante amable y cómodo, limitándose a bajar por la parte dura para dar, cerca de Pillarno, con la gruta o cueva de los Arbedales, la cual es posible visitar.

El recorrido discurre por tramos poco explorados. La salida se hace desde el apeadero de FEVE en **Avilés** y habrá que pedalear por la zona llana de los polígonos de Avilés, que nos deja la **ría de Avilés** a la derecha, hasta entroncar con el carril-bici que lleva a **Salinas**. Desde allí las pedaladas se realizarán por otro cómodo carril-bici hasta **Piedras Blancas**, capital de Castrillón, donde se recomienda tomar un leve refrigerio si vamos bien de tiempo.

Una vez fuera de **Piedras Blancas** y se hayan salvado las vías de FEVE, la ruta discurre por un tranquilísima carretera local que, en subida razonable, irá acercándose al **alto de Pulide**, pero sin tener que subir hasta el mismo, pues en cuanto se ve que la carretera es cortada por otra, se baja bruscamente por la izquierda, dejándonos caer (a la derecha estaría la subida al alto del Pulide, por donde no vamos). La subida es de 7 km desde Piedras Blancas, pero la mayoría se puede hacer pedaleando sin mayores problemas y solo algún tramo suelto puede que tenga que hacerse caminando. El alto de Pulide pertenece a la sierra de Pulide, siendo el techo del concejo de Castrillón y punto de unión con los concejos de Illas y Soto del Barco.

Desde ahí se disfruta de una fantástica y bella bajada, que cómodamente lleva hasta el segundo punto de interés de la ruta: la **gruta de Arbedales** (www.arbedales.com) en Pillarno.

La **gruta de Arbedales**, de propiedad privada, fue descubierta en diciembre de 1963 por Manuel del Busto. Es una impresionante formación geológica natural de estalactitas y estalagmitas con caprichosas formas, que según algunos, pudieron

inspirar al arquitecto modernista Antoni Gaudí. Esta cavidad del Devónico tiene una longitud de 600 metros y una temperatura interna constante de 14 grados.

Para aquellas personas que hagan esta ruta y quieran visitar la gruta, decir que la visita es guiada y comentada. Recordad llevar una prenda de abrigo, ya que todas las cuevas o grutas son frías por definición.

Para aquellas personas que lleven bocadillo, hay un área recreativa en las inmediaciones de la cueva o, si se prefiere, ir a algún establecimiento hostelero que se encuentra más avanzada la ruta, por ejemplo en el pueblo Las Bárzanas.

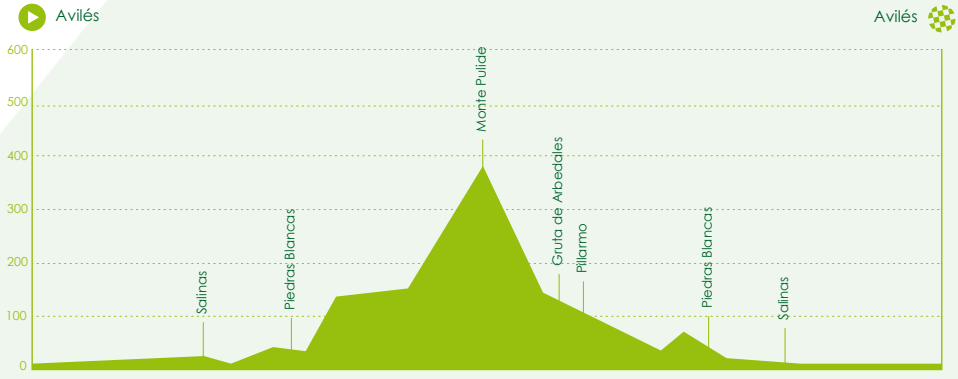
Después de esta parada, se continúa en un agradable paseo que lleva de nuevo a **Piedras Blancas**. Desde esta localidad, y por un sitio completamente distinto al de la ida, se llega a **Salinas**, donde se empieza a desandar el camino, pasando por el **puerto de Avilés**, hasta llegar a nuestro destino final, la villa de **Avilés**. Y si se quiere, antes de emprender viaje de retorno, se puede visitar el **Centro Niemeyer**, un complejo cultural proyectado por el arquitecto Óscar Niemeyer (única obra de este arquitecto en España) y ubicado en el entorno de la ría de Avilés contrastando con el casco antiguo de la ciudad y con la tradicional imagen industrial de la zona. Debido a su predominante color blanco y a su tamaño es visible desde distintos puntos y desde el aire.

Gruta de Arbedales

Puerto y ría de Avilés

Vistas desde el Monte Pulide

Plano de ruta



Longitud total (km)	**37,38**
Longitud subida (km)	**20,05**
Longitud bajada (km)	**17,33**
% Medio ascenso	**2,25**
% Medio descenso	**2,61**
Altitud máxima (m)	**368,32**
Altitud salida (m)	**3,50**
Altitud llegada (m)	**3,50**
Desnivel ascendido (m)	**451,05**
Desnivel descendido (m)	**452,78**

Palacio de Doriga

Senda del Salmón

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	32 km
Salida	Grado.
Llegada	Pravia.
IBP	23

Puntos de interés

- Palacio de Doriga.
- Láneo.
- Río Narcea y el salmón.
- Conjunto arquitectónico del monasterio de San Salvador de Cornellana.

Cornellana

Esta excursión es lineal, con inicio y final en distintos puntos. Discurre por carreteras, alguna con algo de tráfico pero con arcén, y sendas con buen firme. Hay que prestar especial atención en un tramo de senda por su estrechez, así como en una zona de escaleras, que hay que bajar a pie. En principio es apta para cualquier tipo de bicicleta.

Se parte de **Grado** hacia el **alto de La Cabruñana** por la N-634, que tiene poco tráfico. Son los primeros 7 km pero... ¡aviso para navegantes!: cuestan lo suyo, sin ser tampoco rampas tremendas. El resto de la ruta es totalmente amable de pedalear, salvo el mencionado tramo de escaleras.

Al llegar al alto comienza un divertido descenso, pero hay que tener en cuenta que hay que desviarse por la carretera local SL-9 para ir al pueblo de Doriga, donde se puede aprovechar para parar y reponer fuerzas. En este pueblo se encuentra el **Palacio de Doriga,** una interesante muestra de edificación señorial con carácter mitad defensivo, mitad residencial, destacando la torre medieval cuadrada.

Se prosigue la ruta por la carretera comarcal AS-15 en dirección a Cangas de Narcea, pasando por pueblos como Bárzana, Santiago de la Barca y Requejo, donde la ruta se desvía a la derecha hacia **Láneo**.

Láneo es un pintoresco pueblo salpicado por variadas construcciones civiles donde destacan la **Casa de Longoria** y los **secaderos de tabaco**. En la zona, entre 1961 y 1991 se cultivaron plantas de tabaco. La producción era enviada a la fábrica de tabaco que había en Gijón para realizar puros, dejándose de cultivar a finales del siglo XX debido a su escasa rentabilidad.

Nuestra ruta prosigue uniéndose a la **Senda del Salmón (PR.AS-128)**, una senda fácil y agradable de pedalear, hasta **Cornellana**. En este tramo se acompaña, por la derecha al río Narcea, salmonero por excelencia, y por la izquierda se pueden apreciar diversas infraestructuras que se levantaron para el inconcluso ferrocarril proyectado entre Pravia y Villablino (León).

La figura del **salmón** impregna toda la zona, incluso de manera desmesurada en la campaña de pesca. Los salmones que nacen en los cauces asturianos emigran hasta las costas europeas del mar del Norte y del oeste de Noruega durante uno o dos años, para después regresar a desovar a los ríos donde nacieron. El río Narcea ha dado muchas veces el "Campanu", que es como se denomina al primer salmón que se pesca

en los ríos asturianos durante la campaña de pesca. El **conjunto arquitectónico del monasterio de San Salvador de Cornellana** (catalogado como Monumento Nacional) recibe al cicloturista a su llegada a dicha localidad.

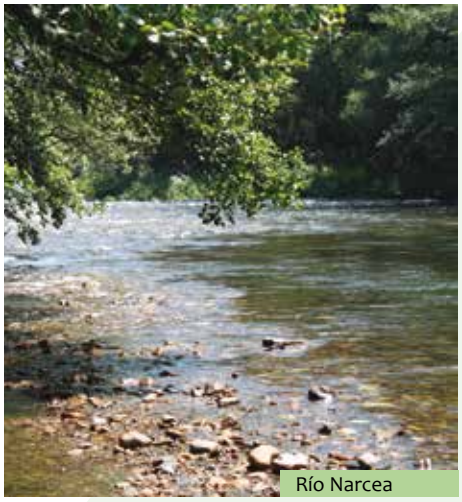
Dentro del conjunto destacan la iglesia de San Salvador y el monasterio adjunto. La **iglesia de San Salvador** es de estilo románico y fue reformada en la segunda mitad del siglo XVII. El **monasterio de San Salvador** fue fundado en el año 1024 y cedido en 1122 a los monjes de Cluny que establecieron un cenobio benedictino. Del periodo románico conserva la Puerta de la Osa, que posiblemente constituía el antiguo acceso al monasterio, si bien no en su ubicación actual.

Tras la visita cultural y la parada para avituallarse en **Cornellana**, habrá que prepararse para realizar la última parte de esta ruta que lleva a **Pravia** y que se divide en dos tramos diferenciados.

El primero comienza saliendo de **Cornellana** por la carretera AS-347 que lleva a **Corias**, tramo de muy fácil pedaleo que atraviesa varios pueblos como Luerces y Repolles, hasta el pueblo de **Palla**.

El segundo tramo comienza desviándose en **Palla** para cruzar la carreta AS-16 por un túnel y empezar a pedalear por caminos agrícolas y una senda a la vera del río Narcea (pasando al lado del punto donde desemboca en el río Nalón, a la altura de Forcinas). En esta senda hay que extremar la precaución, ya que un frenazo brusco o una caída pueden acabar con nuestros huesos en el agua. Además, hay unas escaleras que habrá que bajar a pie.

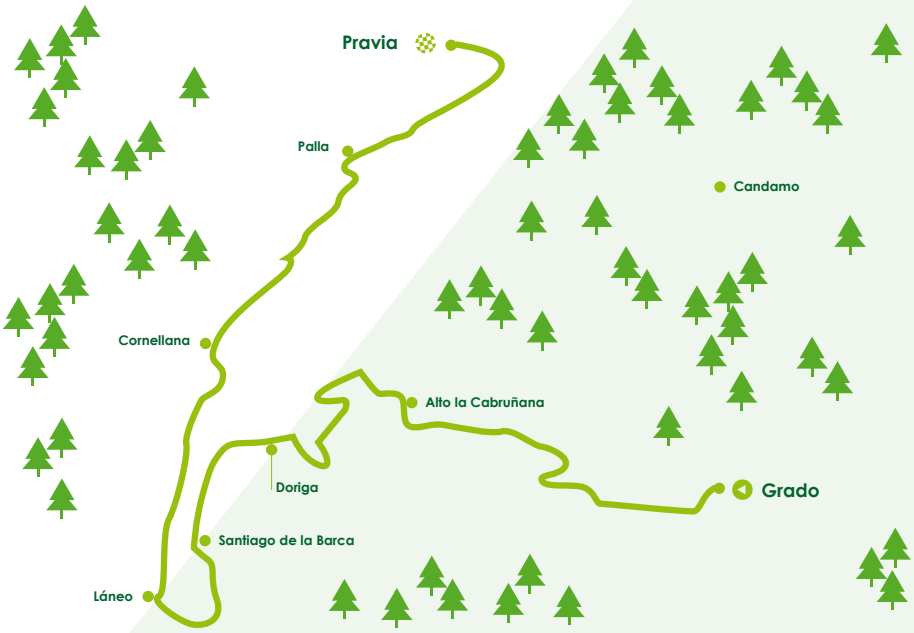
Finalmente, y por caminos agrícolas, se llega a **Pravia**, destino final de esta ruta.

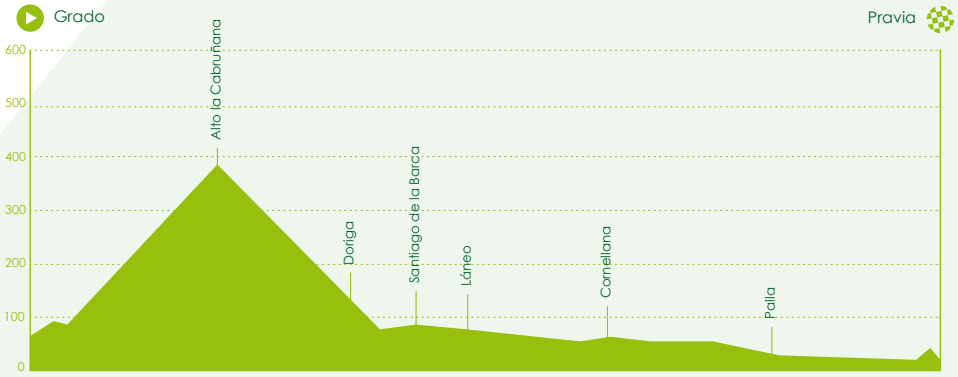

Río Narcea

Llegando en tren a Grado

Secadero de tabaco (Láneo)

Plano de ruta





Longitud total (km)	**31,95**
Longitud subida (km)	**15,61**
Longitud bajada (km)	**16,33**
% Medio ascenso	**2,56**
% Medio descenso	**2,69**
Altitud máxima (m)	**375,53**
Altitud salida (m)	**62,14**
Altitud llegada (m)	**21,72**
Desnivel ascendido (m)	**398,95**
Desnivel descendido (m)	**439,37**

Playa de Xagó

12

La playa de Xagó

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	35 km
Salida	Candás
Llegada	Avilés.
IBP	23

Puntos de interés

- Embalse de La Granda.
- Iglesia de San Jorge de Manzaneda (Alvaré).
- Playa de Xagó.
- Ría de Avilés.

Canecillo de San Jorge de Manzaneda (Alvaré)

Esta excursión de cicloturismo es lineal, con inicio y final en distinto punto. Discurre casi en su totalidad por carreteras secundarias, salvo la entrada a Avilés que se hace, en un par de tramos, por la AS-329 por lo que habrá que estar atentos. Es totalmente apta para cualquier modelo de bicicletas.

Es una ruta de playa relajada y posee un perfil llano en líneas generales, pues evita pasar por Cabo Peñas y sus duras rampas.

La ruta comienza saliendo de la villa marinera de **Candás** (protagonista del increíble "Pleito de los Delfines") por la carretera secundaria CE-1 para pedalear por el valle de Zanzabornín, valle tranquilo y llano donde se pedalea en paralelo a las vías del tren, cruzando diferentes pueblos, como **El Piñeo, Regueral, La Uz, o Zanzabornín** y sigue camino hacia el **embalse de La Granda**.

El recorrido por el **embalse de La Granda** es completamente llano. El embalse se creó en 1955 para abastecer de agua a la factoría de Arcelor (antigua ENSIDESA), y ha sido declarado Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), junto con los cercanos embalses de Trasona y San Andrés de los Tacones. Al ser un área protegida es posible avistar fauna y flora en peligro de extinción. Merece una mención especial la torre de mandos por su arquitectura.

Una vez pasado el embalse la ruta continúa por una carretera local hacia el pueblo de mismo nombre, **La Granda**, donde se sigue hacia Vioño por una carretera local (mucha atención para coger el desvío correcto). Tras cruzar la carretera AS-238, comienza la carretera local GO-10 que se dirige al pueblo de **Alvaré**, donde se puede visitar la pequeña **iglesia de San jorge de Manzaneda** y descansar en la zona verde cercana.

Dicha iglesia constituye un destacado ejemplo de la arquitectura románica asturiana (entre s. XII y s. XIII). De pequeñas dimensiones, contiene rasgos decorativos en determinados espacios del templo, sobresaliendo varios de los canecillos presentes en su ábside, que incluyen figuras humanas y animales (se denomina canecillo o can a la cabeza de la viga que asoma al exterior y soporta la cornisa o alero, así como la pieza voladiza que soporta los extremos de una cubierta o un dintel).

Tras esta parada, la ruta prosigue hacia la **playa de Xagó** siguiendo la carretera GO-10 hasta San Martín de Podes, donde se toman carreteras locales para llegar al mirador de la playa de Xagó, lugar que ofrece una vista espectacular de la playa y que

bien merece una parada. La playa está formada por un arenal de casi 2 km de longitud y por un gran espacio con dunas, que hace que sea incluida en el Paisaje protegido del Cabo Peñas. Es una de las playas más utilizadas en Asturias para la práctica del surf, contando con numerosos rompientes. Debido a la fuerza de las olas, el baño ha de realizarse con precaución.

En esta ruta hay un tramo corto pero delicado de bajada, que parte desde el mirador de playa de Xagó, así que precaución, principalmente los menos experimentados.

Una vez abajo, se puede hacer una merecida parada en la playa, pudiendo acceder por cualquiera de las dos entradas, ya que la ruta pasa por ambas. Asimismo existe un área recreativa con numerosas mesas donde poder tomar un aperitivo y además la zona cuenta con establecimientos hosteleros.

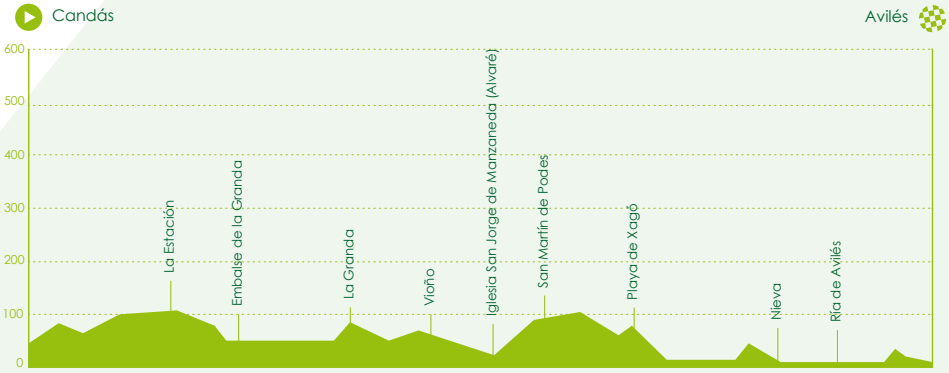
Después del chapuzón, la ruta continúa saliendo de la **Playa de Xagó** y se dirige a **Nieva** por la GO-15, desde donde ya se puede contemplar la **Ría de Avilés**: un estuario que desemboca en el mar Cantábrico cerca de la población de San Juan de Nieva. En esta localidad, se enlaza con la carretera AS-329, que transcurre a la vera de la ría y que hay que seguir hasta llegar prácticamente a Avilés, aunque en ocasiones habrá que desviarse por caminos menos transitados. Tras pasar el polígono del PEPA y cruzar la ría, la ruta gira para tomar una senda ciclopeatonal para llegar a la villa del adelantado **(Avilés)** donde concluye esta ruta.

Pleito de los delfines (Candás)

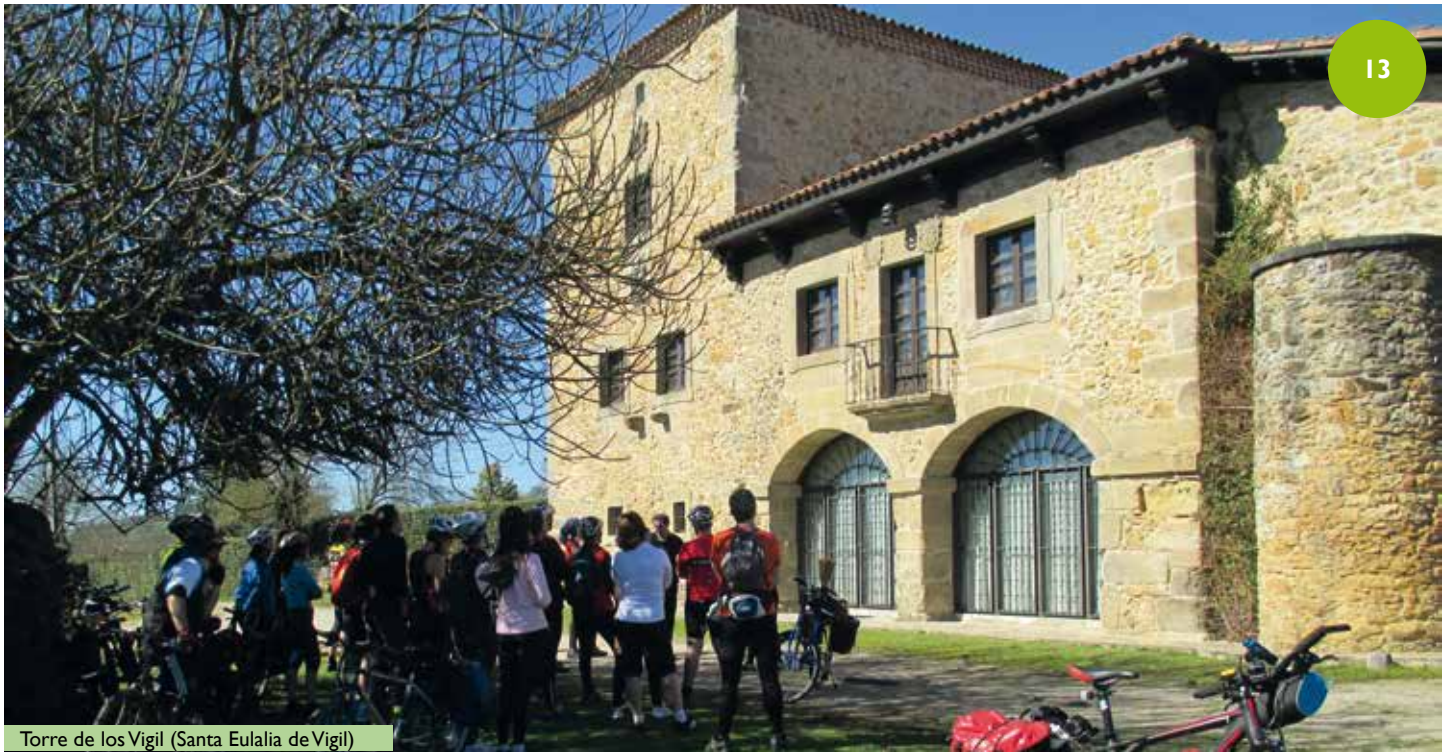
Embalse de La Granda

Ría de Avilés

Plano de ruta



Longitud total (km)	**34,84**
Longitud subida (km)	**22,48**
Longitud bajada (km)	**12,08**
% Medio ascenso	**1,32**
% Medio descenso	**2,67**
Altitud máxima (m)	**100,11**
Altitud salida (m)	**32,82**
Altitud llegada (m)	**5,91**
Desnivel ascendido (m)	**295,62**
Desnivel descendido (m)	**322,05**



Torre de los Vigil (Santa Eulalia de Vigil)

13

Ruta de los Palacios

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	33 km
Salida	Nava.
Llegada	Colloto.
IBP	35

Puntos de interés

- Iglesia de San Esteban de Aramil.
- Torre de los Vigil (Santa Eulalia de Vigil).
- Palacio del marqués de la Vega (Tiroco de Arriba).
- Molino de Meres.
- Palacio de Meres y capilla de Santa Ana.

Palacio del marqués de la Vega (Tiroco de Arriba)

Esta excursión de cicloturismo es lineal, con inicio y fin en distinto punto, y recomendada para menores y ciclistas noveles. Discurre por carreteras secundarias y es apta para todo tipo de bicicletas. El recorrido es un "sube y baja" más o menos constante pero agradable de pedalear salvo en algún tramo suelto como puede ser la entrada de Santa Eulalia de Vigil, que no supera los 500 metros.

Esta ruta, eminentemente ciclo-cultural, invita a conocer una parte interesante de la **arquitectura palaciega** en la zona de Siero. Lamentablemente, al ser edificaciones privadas todas ellas, solo se podrán visitar desde el exterior.

Comienza la ruta en la villa de **Nava**, capital de concejo y con una gran tradición sidrera, desde donde habrá que tomar dirección a **Llames, Villamartín** y **El Remedio**. Desde este último pueblo se sigue por una carretera local hacia **Lieres** y **Feleches**, ambos estupendos lugares para tomar un refrigerio antes de empezar las visitas culturales.

De **Feleches** hay que dirigirse a **Aramil de los Caballeros**, donde se puede visitar la **iglesia de San Esteban de Aramil**. Es una iglesia románica en la que destacan cuatro elementos en la ornamentación escultórica: la puerta principal, la puerta de la fachada sur, el ábside con ventana de dos columnas y el muro del lado norte que es el más sencillo. Bajo la cubierta del ábside se puede ver una cornisa muy trabajada con motivos muy distintos: un juglar tocando un instrumento de cuerda, otro personaje dando una voltereta, de temática erótica, figuras zoomórficas (cabezas de felinos, serpientes, cabezas de animales monstruosos…) y figuras vegetales como palmeras y flores de lis.

Continúa la ruta. Por la carretera local SI-10 hay que llegar al pueblo de **Vigil**, donde, nada más pasarlo, se puede ver la **torre de los Vigil**, una construcción ligada al mayorazgo de la familia Vigil Quiñones que simboliza el poder de la familia ejercido sobre las tierras de la zona. Se trata de un edificio de finales del s. XVI y principios del s. XVII formado por una gran torre de planta cuadrada y un cuerpo bajo añadido hacia el Este.

La ruta sigue por carreteras locales, esta vez dirección a **Tiroco de Arriba**. En esta localidad está el **palacio del Marqués de la Vega** o **Tiroco de Arriba**. Esta casona-palacio es una noble construcción con escudo, capilla restaurada de uso privado, hórreo y con una amplísima finca cerrada con muro de piedra. Al lado hay una

pequeña área recreativa donde se puede descansar y observar una escultura pegada al muro con la singular inscripción: "Ocurrencia que me dio Dios y que pongo al servicio del pueblo".

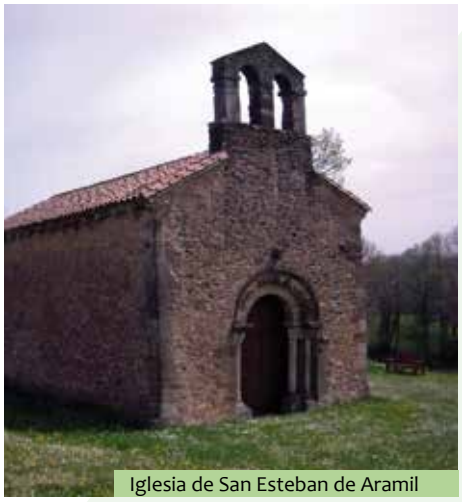
Hay que seguir, de nuevo por carreteras locales (compartiendo varios tramos con el Camino de Santiago) y dejando de paso pueblos como **Gijún** o **Carbajal**, hasta llegar a **Fonciellu**, donde se encuentra la **casa-molino de Fonciellu**.

Poco después es posible reponer fuerzas en el **Santuario de la Ermita de la Virgen de la Cabeza**, a orillas del río Nora. Eso sí, el avituallamiento será el que cada uno lleve consigo, ya que no hay bar ni tienda cerca y tampoco fuente, pero disfrutaremos en cambio de un bonito paraje, si el tiempo acompaña.

La siguiente parada es el **molino de Meres**, que aunque no tenga actividad se encuentra en un estado de conservación muy aceptable y donde podemos realizar unas bonitas instantáneas.

Es momento de seguir ruta, esta vez hacia el **palacio de Meres,** última visita de esta excursión. El **conjunto del Palacio de Meres** está formado por el palacio y una capilla anexa denominada **capilla de Santa Ana** al que se llega tras pasar un pequeño bosque de robles. El exterior, algunas de las estancias del palacio y la capilla han sido escenario de rodajes cinematográficos, y han aparecido en varias películas dirigidas por José Luis Garci (El abuelo, You're the One, Historia de un beso…).

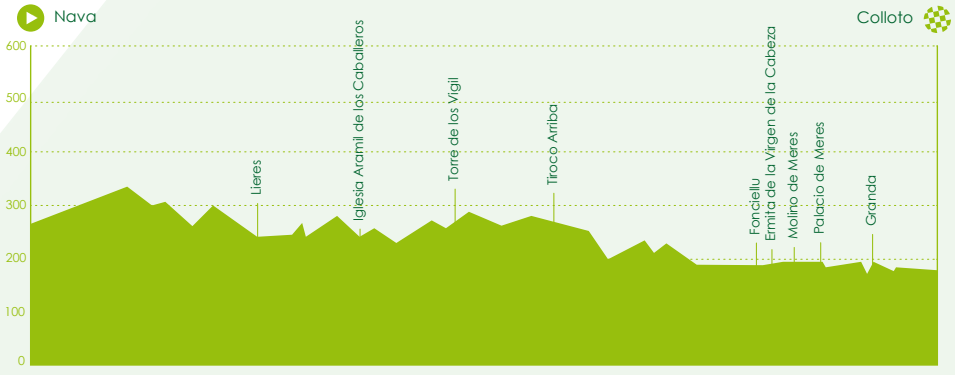
Una vez concluida la visita, tan solo resta cruzar **Granda** y llegar a **Colloto**, punto final de nuestra ruta de hoy.


Iglesia de San Esteban de Aramil

Molino de Meres

Palacio de Meres

Plano de ruta



Longitud total (km)	**32,71**
Longitud subida (km)	**17,23**
Longitud bajada (km)	**15,48**
% Medio ascenso	**2,57**
% Medio descenso	**3,45**
Altitud máxima (m)	**324,82**
Altitud salida (m)	**265,94**
Altitud llegada (m)	**173,66**
Desnivel ascendido (m)	**441,99**
Desnivel descendido (m)	**534,27**

Meandros del Nora

14

Vía Verde de Priañes - Palacio de Las Quinzanas

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	48 km
Salida	Oviedo.
Llegada	Pravia.
IBP	36

Puntos de interés

- Iglesia de San Pedro de Nora.
- Mirador de los meandros del Nora (Priañes).
- Castaña Valduna.
- Palacio de los Francos (Quinzanas).

Castañas

Esta excursión de cicloturismo es lineal, con inicio y fin en distinto punto. Es una excursión un poco "rompe piernas", pues son continuas subidas y bajadas. Discurre a la salida por entorno urbano, carreteras secundarias, algún tramo de carretera general que hará que extrememos las precauciones, y algún que otro tramo de pista que la hace no apta para bicicletas de carretera.

Esta ruta empieza saliendo de **Oviedo** por el barrio de **La Florida** para después ir cruzando localidades como **San Lázaro de Paniceres, Villamar, San Claudio, La Cabaña, Las Heras, Otaruelo** hasta la **capilla de Pedreo.**

A partir de este punto y hasta **San Pedro de Nora** es un tramo en bajada: hay que tener un cierto cuidado, pues hay trozos de pista en mal estado, y por su pendiente se recomienda que se baje andando si no se tiene seguridad o la destreza necesarias para este tipo de bajadas.

Una vez en **San Pedro de Nora** se puede visitar la **iglesia parroquial** perteneciente al prerrománico asturiano, que fue incendiada y destruida durante la Guerra Civil Española y posteriormente reconstruida.

Tras la visita hay que dirigirse a **Priañes** por una carretera local durante algo más de un kilómetro de asumible subida. Otra alternativa es coger la senda de Priañes que lleva al mismo pueblo, aunque con subidas más duras. Y justo antes de partir, desde el lateral del embalse de San Pedro de Nora se pueden ver los restos de un **antiguo puente romano.**

Ya en el pueblo de **Priañes** se puede hacer un alto para contemplar, desde un mirador, una formación hidrogeológica de notable singularidad y rareza propiciada por la llegada del río Nora y su unión con el río Nalón: **los meandros del Nora**.

En este pueblo la ruta se une a la **Vía Verde de Priañes**, que lleva al río Nalón para después ir a su vera hasta el **embalse de Priañes** y donde se cruza el río por un **puente colgante.** La excursión continúa por **Barredo** y después por **Llera**, y tras un breve paso por la N-634, se entra al pueblo de **Valduno**.

En **Valduno** se puede hacer una parada para ver la iglesia de Santa Eulalia y los restos de unas termas romanas anexos a la misma. Pero si por algo es conocida esta localidad, es por la **castaña Valduna**, una variedad autóctona que destaca por su sabor más dulce, su gran tamaño, su color rojizo con vetas y su brillo. Y qué mejor

que tomar estas castañas en un *amagüestu*: tradicional celebración en la que se toma sidra dulce con castañas que suele tener lugar durante el mes de noviembre y que se celebra prácticamente en toda Asturias.

Desde **Valduno** hasta **Grado** la ruta acompaña al camino de Santiago, pasando entremedias por pueblos como **Paladín, Puerma** y **Peñaflor**, al cual accederemos a través de su famoso puente.

Grado es buen lugar para reponer fuerzas, pues desde aquí hay que ir en dirección a **Sandiche** por la carretera general AS-237 y posteriormente, por carreteras locales, se sigue hasta **San Tirso** (pasando previamente por **Aces**) donde hay que coger la AS-39 para llegar a otro punto de interés de la ruta: el **Palacio de los Francos** en el pueblo de **Quinzanas**. Dicho palacio, de planta rectangular con cuerpo añadido formando ángulo en el lateral izquierdo y con un pasaje, tiene una curiosa historia: antaño la carretera que por aquí pasaba, y que une los concejos de Pravia y Candado, debía atravesar sus muros siendo imposible su uso por vehículos de cierto porte y obligándoles a efectuar un rodeo.

Continúa la ruta y tras un breve tramo de carretera, se toma una senda a la vera del **río Narcea** (pasando al lado del punto donde desemboca en el río Nalón, a la altura de **Forcinas**). En esta senda hay que extremar la precaución, ya que un frenazo brusco o una caída pueden acabar con nuestros huesos en el agua. Además, hay unas escaleras que habrá que bajar a pie.

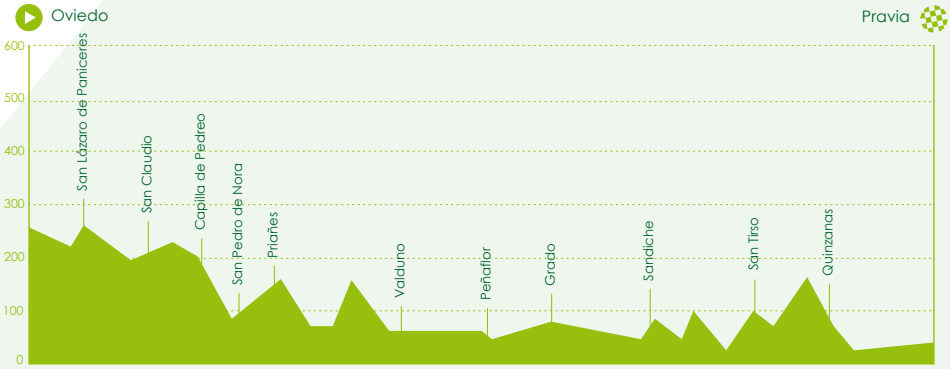
Finalmente, y por caminos agrícolas, se llega a **Pravia**, destino final de esta ruta.

Palacio de los Francos (Quinzanas)

Pasarela sobre el río Nalón

San Pedro de Nora

Plano de ruta



Longitud total (km)	**47,59**
Longitud subida (km)	**22,75**
Longitud bajada (km)	**24,54**
% Medio ascenso	**2,87**
% Medio descenso	**3,50**
Altitud máxima (m)	**252,48**
Altitud salida (m)	**252**
Altitud llegada (m)	**37,15**
Desnivel ascendido (m)	**652,72**
Desnivel descendido (m)	**858,44**

Cueva de La Lluera

15

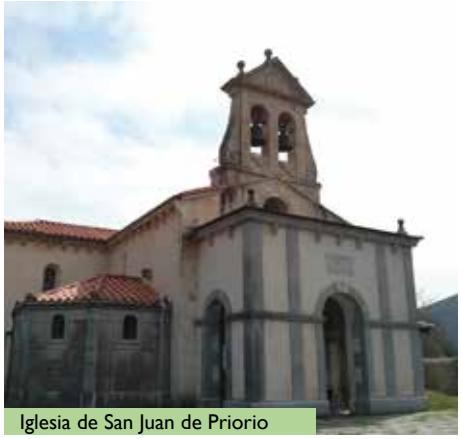
Vía Verde Olloniego - Cueva de La Lluera

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	39 km
Salida	Oviedo.
Llegada	Oviedo.
IBP	33

Puntos de interés

- Puente viejo de Olloniego.
- Torre de Muñiz y el palacio de Bernaldo de Quirós (Olloniego).
- Castillo de Las Caldas.
- Cueva de La Lluera.
- Iglesia de San Juan de Priorio.



Iglesia de San Juan de Priorio

Esta excursión de cicloturismo es circular y apta para todo tipo de bicicletas. Discurre por entorno urbano, sendas verdes y carreteras locales con poco tráfico.

Comienza en la estación de tren de Llamaquique en **Oviedo** por entorno urbano hasta alcanzar el **Parque de Invierno**. Hay que pedalear por la senda de Fuso de la Reina hasta llegar al desvío de **La Manjoya** donde se deja la senda. Bordeando una parte del **Bosque de La Zoreda**, en donde hay un bonito castillo hoy convertido en hotel, hay que dirigirse hacia el pueblo de Picuyanza. A los pies del monte que tiene el mismo nombre hay un cruce de caminos en el que habrá que tomar la dirección a otro pueblo, **La Manzaneda**.

Comienza la bajada y aproximadamente a la mitad está el monumento al ciclista Alessio Galletti. Se sigue bajando por esta empinada carretera (¡ojo que en ese 14% la bici se embala!) hasta llegar al pueblo de **Olloniego**. En este punto es interesante hacer una parada y ver el **Conjunto Histórico de Olloniego,** constituido por la **capilla de San Pelayo de Olloniego** (situada dentro del cementerio de la localidad); el llamado **puente viejo o "la puente vieya"**, de origen medieval, formado inicialmente por cinco arcos y que en la actualidad cuenta con tan solo tres, construido en el s. XIV para salvar el paso del río Nalón, aunque en el año 1676 vio alterado su cauce debido a una crecida del río y actualmente discurre por otro curso; y la **torre de Muñiz** y **el palacio de Bernaldo Quirós**. Primeramente se construyó la torre, en el s. XIV, de forma circular y carácter defensivo para controlar el pago del denominado diezmo que, en el puente viejo se debía abonar a la Iglesia para permitir el intercambio comercial entre la meseta y Oviedo. Después en el siglo XVI se construyó el palacio.

Desde **Olloniego** se enlaza con otra senda en la que vais a disfrutar pedaleando a la vera del **río Nalón**. Es una maravilla ver el río más largo de Asturias cuando baja con abundante caudal.

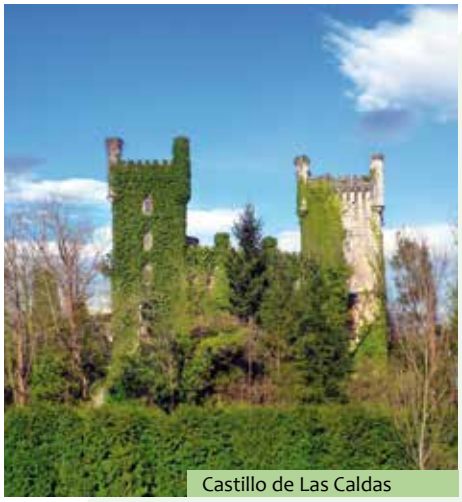
Cuando se deja la senda, la ruta se sitúa en el alto de **Las Segadas**, desde donde desciende a **Bueño**. Si se va con tiempo de sobra se puede reponer fuerzas en este bonito pueblo plagado de hórreos y paneras. De Bueño hay que ir a Palomar, donde comienza un pequeño desnivel, en cualquier caso asumible, llegando a la villa de **Puerto**. Prácticamente bajando se llega a la entrada de **Caces** y poco después a **Las Caldas**, villa-balneario por excelencia y donde no se puede dejar de hacerle una foto al **castillo de Las Caldas**.

Visto el castillo se sigue hasta la **Cueva de La Lluera**, que se encuentra a escasamente dos kilómetros de Las Caldas. La visita a la cueva es guiada, de aproximadamente 45 minutos de duración y es necesaria reserva previa (www.cuevasdelalluera.com).

La **Cueva de la Lluera** se encuentra en el término de San Juan de Priorio. Estas cuevas prehistóricas declaradas Bien de Interés Cultural están sobre el cauce del río Nalón. La Lluera está considerada por los expertos como el santuario exterior de arte paleolítico más completo de Europa. Su extraordinaria importancia se debe tanto a la escasez de este tipo de santuarios, la mayoría interiores, como al magnífico conjunto de grabados de la época solutrense que guardan sus dos oquedades.

En la visita guiada, y después de ver la cueva, se puede visitar la **iglesia de San Juan de Priorio** (s. XII - XIII), una de las construcciones más importantes del románico asturiano.

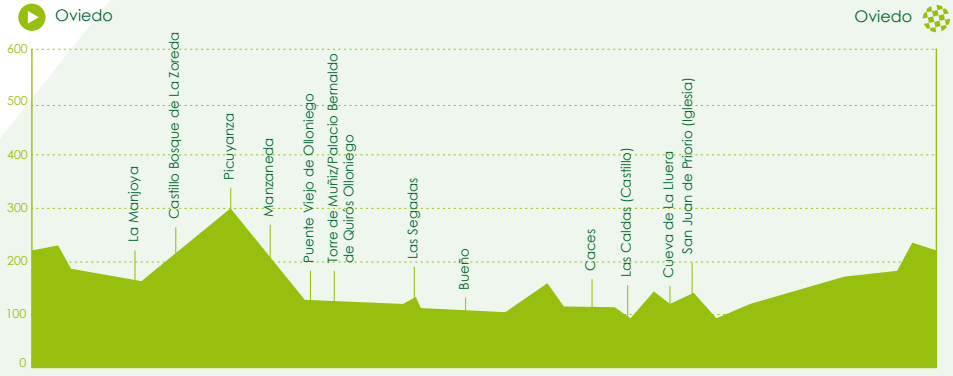
Se vuelve a **Las Caldas** para enlazar con la senda de Oviedo-Fuso, en la cual comenzó la excursión al principio del día. Volviendo sobre lo pedaleado, se llega a **Oviedo**, punto final de la ruta.


Castillo de Las Caldas

Puente viejo de Olloniego

Torre de Muñiz y Palacio Bernaldo de Quirós

Plano de ruta



Longitud total (km)	**39,25**
Longitud subida (km)	**14,94**
Longitud bajada (km)	**11,41**
% Medio ascenso	**3,80**
% Medio descenso	**3,94**
Altitud máxima (m)	**349,10**
Altitud salida (m)	**266,42**
Altitud llegada (m)	**266,42**
Desnivel ascendido (m)	**564,77**
Desnivel descendido (m)	**566,69**

Mechero de Saús

16

El mechero de Saús

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	37 km
Salida	El Entrego.
Llegada	Ablaña.
IBP	30

Puntos de interés

- Vistas desde La Camperona.
- El mechero de Saús.
- Pozos mineros (Coruxona, Mosquitera, Candín, El Tarronal).
- Vistas desde La Trapa.

Vistas desde La Trapa

Esta excursión de cicloturismo es lineal, con inicio y fin en distinto punto. Discurre por sendas verdes, carreteras locales con poco tráfico y es apta para todo tipo de bicicletas. En varios puntos de la ruta hay estaciones de tren que pueden acortar la misma en caso de necesidad.

La ruta pasa por los concejos de Langreo y Mieres, **zonas de gran actividad extractiva carbonífera** en otros tiempos. En la actualidad se puede disfrutar de los paisajes heredados y ver cómo la vegetación disimula lo que antes fueron bocaminas, escombreras e infraestructuras mineras (resulta asombroso el poder restaurador de la naturaleza).

La ruta parte de **El Entrego** para tomar la **senda verde de Carrocera**, precioso y refrescante paraje entre árboles. Lamentablemente no es muy larga y, casi al final de la misma senda, hay que salir e ir por la AS-338 para subir al pueblo de **La Camperona**. Son unos 6 km de recorrido con un desnivel de casi 400 m -lo más dificultoso de la ruta- y tal vez, el primer kilómetro haya que hacerlo caminando, pero a medida que se avanza la subida se vuelve más tendida. Durante este tramo se pueden hacer paradas para descansar y admirar el paisaje.

Una vez que se llega a **La Camperona** se puede reponer fuerzas en el área recreativa o en algún bar cercano.

La ruta continúa por la zona de **El Plano** -nunca mejor dicho- para un poco más allá desviarse a la izquierda por la carretera local SI-12 ya en descenso, interrumpido por un breve tramo de subida que casi se supera con la inercia. La ruta deja esta carretera local a partir la **central eléctrica abandonada de Saús** y toma una pista asfaltada que lleva hasta la **Ruta del Trole**.

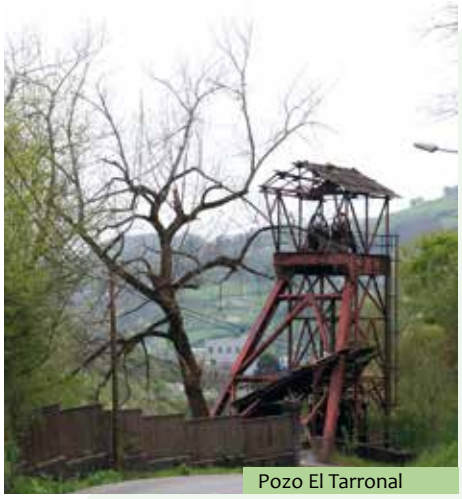
Este tramo discurre a través de un frondoso bosque abrevado por el río Candín, hasta el famoso **"Mechero de Saús"**. Se trataba de un fenómeno natural aparecido tras el incendio de unos matorrales en 1978. Desde entonces, una llama ardió en el interior de una pequeña gruta rocosa, en medio de un castañar. La emanación del gas, que en un principio se pensó que era grisú, era constante, llegando a alcanzar la llama en determinadas circunstancias una altura superior al metro. Pero debido a un derrumbe en el interior de la hornacina que se construyó para resaltar el lugar, el mechero se ha apagado.

La ruta sigue por la senda hasta las cercanías del antiguo **Pozo Coruxona**, donde destacan unas casas que fueron edificios mineros (oficinas, casa de aseos, lavadero) y una fuente de agua que se encuentra en la antigua bocamina. En este punto hay que salir de la senda y coger la carretera AS-323 hasta **La Felguera**, que va paralela a la vía férrea. Durante el trayecto se pasa cerca de las instalaciones del **pozo Mosquitera**, el pueblo de **Tuilla**, o las instalaciones del **pozo Candín** (o Lláscares). Es posible acercarse a varias de estas instalaciones y ver de cerca los restos de la industria minera de la zona, sus instalaciones, los materiales, las pintadas reivindicativas sindicalistas, etc.

La ruta continúa y en este último tramo se asciende desde **La Felguera** hasta el **alto de La Trapa** por la carretera LA-4, aunque quien quiera puede acortar el recorrido cogiendo un tren de vuelta (FEVE o RENFE) en **La Felguera**.

Estos 3 kilómetros y pico de ascensión son más llevaderos que los de la Camperona y si volvemos la vista hacia atrás durante la subida, contemplaremos unas hermosas vistas. Una vez llegados al pueblo de **La Trapa**, comienza un descenso que lleva hasta **Mieres**. En la bajada está el pueblo **El Tarronal** donde se encuentra la mina olvidada de mismo nombre y que hizo de Asturias, durante décadas, una potencia mundial en extracción de mercurio.

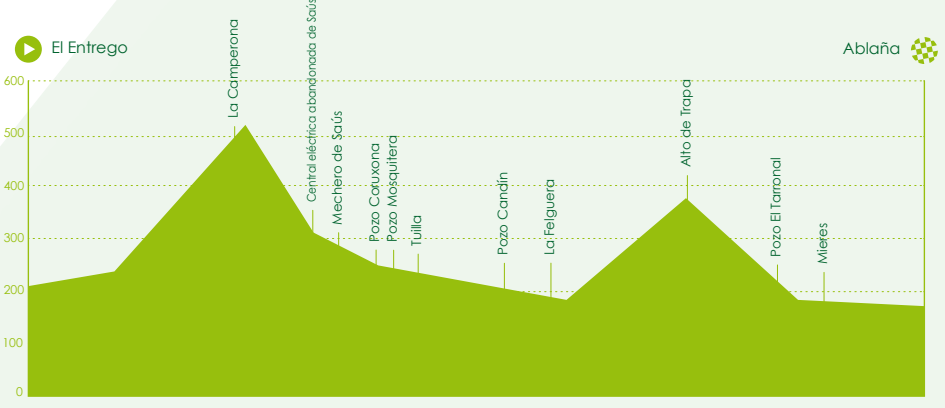
En **Mieres** se puede parar a tomar un refrigerio en alguno de sus múltiples establecimientos hosteleros o bien seguir hasta la estación de tren de **Ablaña**, punto final de esta ruta.


Pozo El Tarronal

Vistas desde La Camperona

Pozo Lláscares

Plano de ruta



Longitud total (km)	**37,39**
Longitud subida (km)	**18,03**
Longitud bajada (km)	**19,36**
% Medio ascenso	**3,34**
% Medio descenso	**3,32**
Altitud máxima (m)	**583,18**
Altitud salida (m)	**235,78**
Altitud llegada (m)	**194,80**
Desnivel ascendido (m)	**601,67**
Desnivel descendido (m)	**642,65**

Iglesia de Santa Cristina de Lena

17

Valles mineros del Caudal

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	43 km
Salida	Campomanes.
Llegada	Ablaña.
IBP	23

Puntos de interés

- Iglesia de Santa Cristina de Lena
- Iglesia de Santa Eulalia (Ujo)
- Pozo Espinos
- Pozo Fortuna

Iglesia de Santa Eulalia (Ujo)

Esta excursión de cicloturismo es lineal. Discurre en su mayoría por asfalto (vías verdes y carreteras locales) y pista, pero es apta para todo tipo de bicicletas. Esta ruta puede acortarse a voluntad, ya que transcurre, en gran parte, muy cerca de la línea férrea que conecta Oviedo con la meseta. Comparte varios tramos con el camino de Santiago del Salvador y durante todo el camino se suceden zonas verdes equipadas para poder descansar y reponer fuerzas.

Se sale de **Campomanes** hacia la **iglesia/ermita prerrománica de Santa Cristina de Lena** por una senda verde a la vera del río Lena, río que nos acompañará durante varios tramos de la ruta. La ermita, situada sobre una colina que domina el valle del río Lena, posee un plano de cruz griega, inhabitual en la arquitectura asturiana. Sigue los parámetros tradicionales prerrománicos: consta de cinco segmentos en forma cuadrangular, definidos por los arcos fajones que se apoyan en una arquería ciega que recorre los muros laterales, siendo uno de ellos, el más grande, el que conforma la nave principal del templo.

Desde la ermita se prosigue camino, pasando por el pueblo de **La Cobertoria**, que alberga el Aula didáctica del Prerrománico en las dependencias de la antigua estación de tren. Acompañados del río se llega a las cercanías de **Pola de Lena,** pueblo que veremos pero que no se atraviesa en esta ruta, pues se sigue camino hasta **Villallana**, donde es posible tomar un refrigerio. La ruta continúa por la carretera AS-242 hasta desviarse por el puente de Senriella, donde una senda conduce al punto de unión de los ríos Lena y Aller para allí formar el río Caudal. La senda avanza y lleva hasta la entrada de **Ujo**. Es posible desviarse de la ruta para visitar el pueblo, donde destaca la **iglesia románica de Santa Eulalia (*Santa Olaya*)** que posee una portada con un rico tratamiento escultórico. Eso sí, de la iglesia original quedan pocos restos debido a su demolición en 1922 por necesidades de mejora del trazado del ferrocarril (justo al lado está la estación actual de tren).

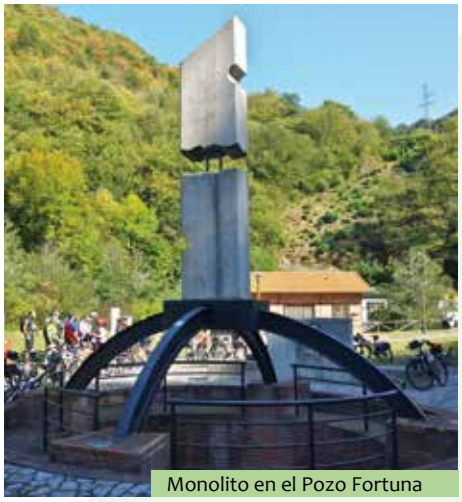
Se reanuda la marcha, llegando rápidamente a la localidad de **Figaredo**, punto de inicio y fin de este tramo de la ruta donde se va a ascender, para después descender, la cuenca del río Turón, usando la **senda verde del valle de Turón**. Todo el trazado está salpicado de antiguas explotaciones mineras de carbón (como los pozos **Figaredo, San José, La Rebaldana** -también conocido como Santa Bárbara-, **Espinos** o **Fortuna**), así como numerosa maquinaria utilizada en la actividad minera.

Cabe destacar al **Pozo Espinos**, hoy en día clausurado, por su original torre

de extracción, cuya maquinaria está oculta en una caseta de madera coronando el castillete de siete metros.

Justo al final del ascenso se llega a la explanada del **Pozo Fortuna**. Este pozo encierra muchos secretos del peor episodio de la historia de España, con centenares de represaliados del franquismo enterrados en él. En 1927, la empresa dueña de la mina decidió abrir un pozo vertical próximo al pozo plano ya existente. A partir de octubre de 1937, fecha coincidente con la entrada de las tropas franquistas en Oviedo, y con unos 30 metros perforados, empezó a utilizarse como fosa común, arrojándose a ella cientos de cadáveres ejecutados por los vencedores. Al finalizar la guerra civil, hacia 1940, la caña del pozo, de 4 metros de diámetro, fue cubierta de escombros y sellada. Hasta el año 2003 no pudo localizarse el emplazamiento exacto de la caña de dicho pozo.

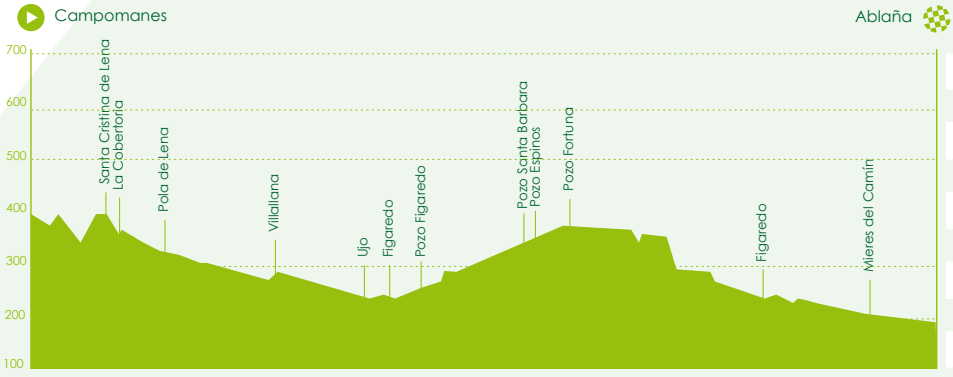
Tras la visita al monolito en homenaje a las víctimas que fueron arrojadas al Pozo Fortuna, habrá que retroceder sobre nuestros pasos, pero por la caja del antiguo tren minero, de nuevo hasta **Figaredo**, para continuar directos por una senda hasta el **Puente de la Perra** en **Mieres**. Justo al lado está la estación de ferrocarril por si se quiere dar por finalizada la excursión en este punto. La ruta permite adentrarse por las calles de Mieres y hacer una parada en la plaza del barrio de Requejo, donde se puede degustar una buena botellina de sidra. La ruta continúa por la senda que lleva al pueblo de **Ablaña**, donde finalizará nuestra excursión de hoy.


Monolito en el Pozo Fortuna

Por las sendas del Valle de Turón

Pozo Espinos

Plano de ruta



Longitud total (km)	**42,61**
Longitud subida (km)	**11,81**
Longitud bajada (km)	**30,72**
% Medio ascenso	**2,43**
% Medio descenso	**1,57**
Altitud máxima (m)	**406,77**
Altitud salida (m)	**284,09**
Altitud llegada (m)	**191,92**
Desnivel ascendido (m)	**284,09**
Desnivel descendido (m)	**482,11**

Acueducto del canal del Narcea

Del canal al mar

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	46 km
Salida	Avilés.
Llegada	Avilés.
IBP	41

Puntos de interés

- Construcciones del canal del Narcea.
- Museo de la Mina de Arnao.
- Museo de las Anclas (Salinas).
- Centro Niemeyer (Avilés).

Puente de San Sebastián (acceso a Niemeyer)

Ruta circular con inicio y fin en el mismo punto. Un paseo de contrastes, pues discurre tanto por zona interior rural como por el litoral. Hay que tener precaución en los tramos de carretera general, así como también en las plataformas y puentes con suelo de madera que pueden estar resbaladizos. Hay algunas zonas de suelo que son arenosos, pedregosos, con pendiente o con hojas sueltas, lo que hace que esta ruta no sea aconsejable para bicicletas de carretera.

Empieza la ruta en **Avilés**, tomando el carril bici de la ría hasta el antiguo **Hospitalillo de Ensidesa** y desde ahí se llega, por la senda del **río Arlós**, al barrio de **Llaranes** primero y al barrio de **Villalegre** después. Desde **Villalegre** hay que ir a **Molleda**, donde comienza la **Senda Verde del Agua** (por la que se va a pedalear en varios momentos de esta ruta).

La **Senda Verde del Agua**, que atraviesa los concejos de Corvera, Illas y Castrillón, consta de dos tramos: **Molleda-Pillarno** y **Pillarno-Soto del Barco**. Esta senda discurre paralela al **canal del Narcea**, una infraestructura construida sobre 1950 por la entonces ENSIDESA (Empresa Nacional Siderúrgica Sociedad Anónima) para abastecerse de agua, conectando el río Narcea en Quinzanas (Pravia) con el embalse de Trasona (Corvera). La senda permite ver algunos **acueductos, túneles y sifones** de este canal que destacan por su espectacularidad. Además, la senda pasa por diversos pueblos y veremos el emblemático **pico Gorfolí** (el de las antenas) a nuestra izquierda.

En **Molleda** se coge la senda, en el primer tramo y que se dirige a **Pillarno**, donde se puede hacer una parada para retomar fuerzas.

Desde **Pillarno** se retoma la senda en su segundo tramo, rumbo a la localidad de **Soto del Barco,** pero en donde no se llega a entrar, pues en el pueblo de **Corrada** hay que girar para llegar al **Alto del Praviano**. Allí se puede realizar una parada de avituallamiento.

Desde el **Alto el Praviano**, se pasa por una zona de caminos (precaución) que conduce hasta **Santiago del Monte** donde se coge la carretera CT-1, que tras pasar pueblos como **Naveces**, lleva hasta **Santa María del Mar**, localidad conocida por su playa negra. Al acabar la playa, se comienza con la última subida de la ruta, de aproximadamente 1 km Se prosigue camino hacia **Arnao**, donde se puede visitar el **Museo de la Mina de Arnao** (www.museominadearnao.es). Este conjunto de

patrimonio minero contiene la explotación de carbón mineral más antigua de la Península Ibérica, el pozo vertical más antiguo de Asturias y la única mina submarina de Europa.

Desde **Arnao** sigue la ruta hacia **Salinas**. Allí es posible visitar el **"Museo de las Anclas"** (www.museodeanclas.es), concebido como un conjunto monumental al aire libre, donde resalta la belleza de las anclas, que junto con el Templo de los Océanos y el busto de Philippe Cousteau, proporcionan un interés añadido a **"La peñona"**. Este museo es una creación original para rendir un homenaje continuado de amor a la mar, a sus gentes y a todo lo que ello representa.

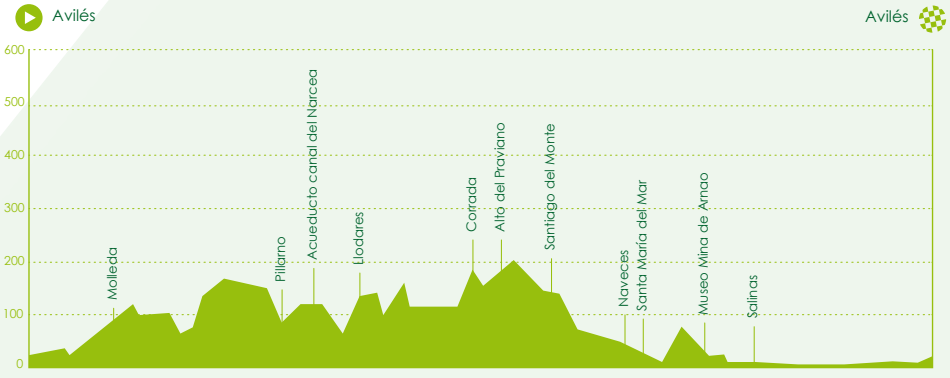
Se sigue hacia Avilés por la **senda Salinas-San Juan** y luego se atraviesa la zona portuaria para ver el paseo de la **ría de Avilés**, que al tener prohibida la circulación de bicicletas, obliga a ir por el margen derecho. Así se llega al destino final, **Avilés**, donde se ubican el casco urbano a un lado de la ría y, al otro, el **Centro Niemeyer**, al cual es posible acceder a través de **"La grapa"** y del **"Puente de colores"**.

Museo de las Anclas (Salinas)

Pedaleando sobre el canal del Narcea

Museo de la mina de Arnao

Plano de ruta



Longitud total (km)	**45,95**
Longitud subida (km)	**23,85**
Longitud bajada (km)	**22,10**
% Medio ascenso	**2,59**
% Medio descenso	**2,87**
Altitud máxima (m)	**199,13**
Altitud salida (m)	**26,09**
Altitud llegada (m)	**26,09**
Desnivel ascendido (m)	**618,29**
Desnivel descendido (m)	**634,32**

Cabo Vidio

Faro Vidio - Concha de Artedo

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	41 km
Salida	Muros de Nalón.
Llegada	Cudillero.
IBP	37

Puntos de interés

- Quinta de Los Selgas (El Pito).
- Cabo Vidio.
- Playa de la Concha de Artedo.
- Cudillero.

Cudillero

Os proponemos disfrutar de una jornada diferente mediante este *"bicipaseo"* por el entorno costero del concejo de **Cudillero**, visitando el **cabo Vidio** primero para luego pasar la sobremesa en la **playa de La Concha de Artedo**. Será una ruta lineal con inicio y fin en distinto punto, no apta para cualquier tipo de bicicletas (aunque hay recorridos alternativos por carretera) y no es recomendable para personas con bajo nivel físico.

En el punto inicial de esta ruta, la villa de **Muros de Nalón,** se puede dar una vuelta por el **Palacio de Valdecarzana y Vallehermoso**. También se puede visitar la **plaza del Marqués de Muros**, desde donde esta villa empezó a crecer allá por la Edad Media, y admirar el **estilo indiano del ayuntamiento** y otros edificios.

Se parte de esta villa enlazando con la nacional N-632 para hacer menos de 2 kilómetros, prácticamente todo en bajada y sin apenas tráfico motorizado (el cual transcurre mayoritariamente por la autovía). Una vez se llega a **La Vana** hay que desviarse por una carretera local cogiendo el **camino de Santiago del Norte** (que se toma y se deja en varias ocasiones en esta ruta) para entrar en **El Pito**, pueblo que alberga la impresionante **Quinta de Los Selgas**. La **Quinta de Los Selgas** es un conjunto de palacio y finca ajardinada construido a finales de 1800 por iniciativa de los hermanos Ezequiel y Fortunato de Selgas. La mansión conserva casi intacta su decoración original, y alberga pinturas de grandes maestros como Goya o El Greco, acompañado por un variado muestrario de muebles, textiles, objetos de orfebrería y otras curiosidades. Un pabellón vecino exhibe una colección de tapices. Los jardines suponen un compendio del paisajismo europeo y se cuentan entre los más relevantes de España.

A poca distancia y a la altura de la **iglesia de Jesús Nazareno**, la ruta prosigue hacia **Piñera**. A continuación se pasa por **San Juan** y después se incorpora a la carretera nacional que lleva en bajada hasta la villa de **Artedo**. Desde esta villa, se comienza a remontar los casi 3 kilómetros que hay hasta **San Martín de Luiña**, punto donde la ruta se desvía por la AS-222 hasta **San Cosme**. En esta localidad hay que desviarse para descender por caminos rurales hasta llegar a **Práramo**, lugar de inicio de una preciosa senda que acompaña al **río Esqueiro** hasta **Soto de Luiña.**

En **Soto de Luiña** se ve al llegar la **iglesia de Santa María**, con su torre del reloj. Poco después la ruta continúa ascendiendo rápidamente por una serie de caminos y pequeñas carreteras locales que llevan primero a **Oviñana** y luego al **faro del Cabo**

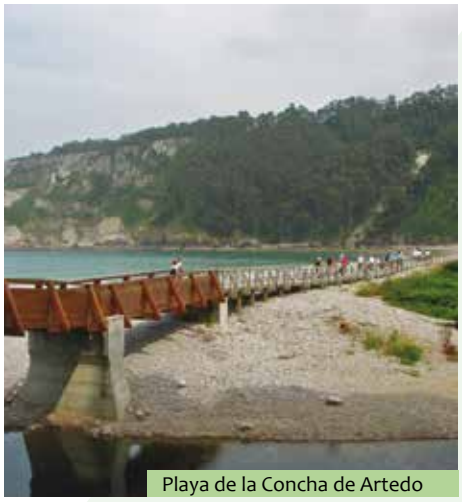
Vidio.

Durante todo el trayecto hasta el faro, hay varios miradores para apreciar unas vistas espectaculares del litoral y de los acantilados (de casi 100 m de altura) que rodean al cabo; incluso se puede ver el cabo Estaca de Bares y del cabo Peñas si el día está claro y no hay bruma.

Después de esta parada se vuelve a **Soto de Luiña** por un trazado alternativo al de la ida, y tras pasar dicho pueblo la ruta continúa por carretera hasta desviarse para ir a **Mumayor** por un camino, y continuar por pistas, senderos y carreteras locales (pasando por debajo de la mega construcción del **viaducto de Artedo**) hasta la **playa de la Concha de Artedo**, momento en el que se recomienda relajarse: darse un baño, comer, sestear... Otra alternativa es llegar por carretera a la playa.

Tras la sobremesa la ruta avanza hasta Cudillero. Se inicia con un tramo de subida hasta las cercanías de **Villademar** donde hay que desviarse para disfrutar de un agradable paseo en subida por carreteras locales que nos llevarán hasta la estación de tren de **Cudillero**, punto final de la ruta.

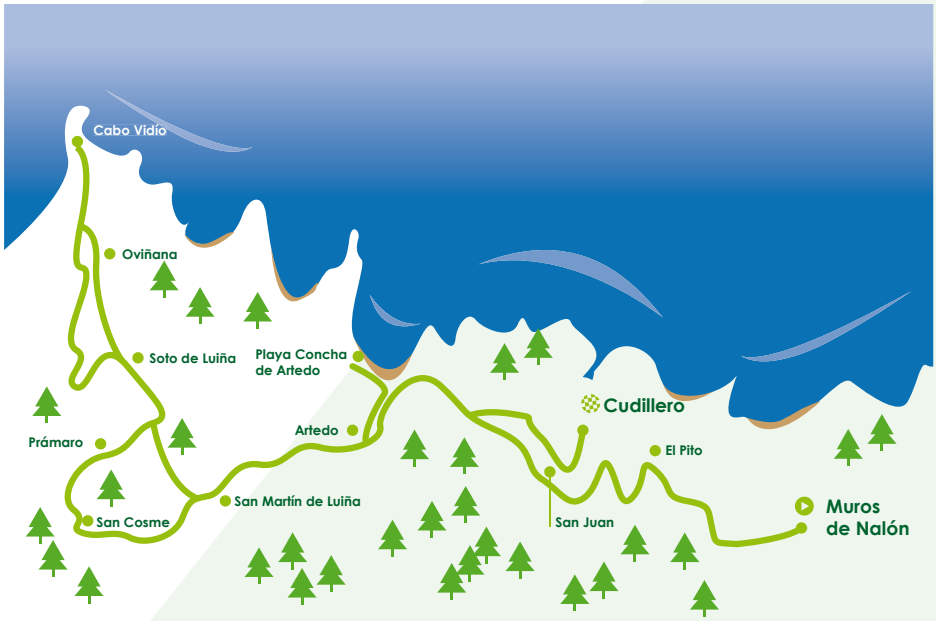
De manera adicional y opcional, en **Cudillero** (villa marinera y capital *pixueta*) se puede bajar al puerto por sus laberínticas calles empedradas, disfrutando de un merecido avituallamiento de fin de etapa -con raciones de oricios, curadillos o bígaros- mientras se deleitan con las vistas del anfiteatro que forman sus casas.

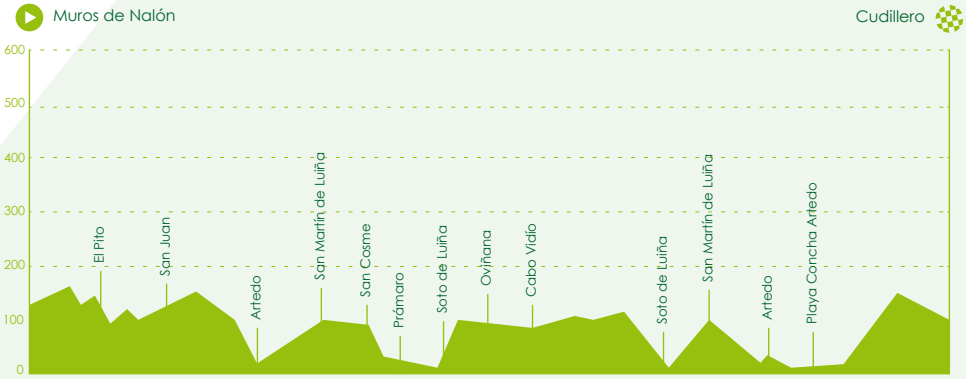

Playa de la Concha de Artedo

Vistas desde el Cabo Vidio

Quinta de Los Selgas (El Pito)

Plano de ruta





Longitud total (km)	**41,47**
Longitud subida (km)	**21,03**
Longitud bajada (km)	**20,44**
% Medio ascenso	**3,64**
% Medio descenso	**3,88**
Altitud máxima (m)	**165,00**
Altitud salida (m)	**130,27**
Altitud llegada (m)	**100,96**
Desnivel ascendido (m)	**764,62**
Desnivel descendido (m)	**793,92**

La Cuevona (Cuevas)

La Cuevona

Ficha técnica

Duración	Día.
Distancia	34 km
Salida	Arriondas.
Llegada	Arriondas.
IBP	50

Puntos de interés

- Reserva Natural Parcial de Cueva Rosa.
- Iglesia San Salvador de Moro (Nocéu)
- La Cuevona (Cuevas).
- Río Sella.

Iglesia San Salvador de Moro (Nocéu)

Ruta circular que discurre por carreteras con poquísimo tráfico (salvo en un tramo de nacional y algún tramo de camino) y con inicio y fin en el mismo punto. Se podrá visitar **"La Cuevona"**, único punto de acceso por carretera al pueblo de **Cuevas**. Es una espectacular gruta natural horadada por el río y aprovechada por el hombre para dar acceso al pueblo y que no deja indiferente a nadie. Existe otro tramo de gran belleza, en concreto el que va desde la **iglesia de San Salvador de Moro** hasta el pueblo de Cuevas.

Se sale de **Arriondas** en dirección a Colunga por la AS-260 para, una vez pasado **San Andrés**, incorporarse a la AS-342. Tras pasar **Collía** se coge la AS-341, carretera que no se abandona hasta llegar a **El Carmen**. Este tramo discurre entre las sierras de Los Curones (a la izquierda) y la del Monte Mouro (a la derecha). Al inicio habrá que ascender hasta el **alto de Las Coronas,** siendo este el punto de la ruta que requiere mayor esfuerzo físico. Después de una buena bajada rodeados de naturaleza y ganaderías, y tras pasar **Calabrez**, comienza la siguiente subida, mucho más suave que la anterior. Estamos en plena **Reserva Natural Parcial de Cueva Rosa**, un importante complejo kárstico que drena las aguas de una gran depresión. La bajada siguiente hace que el desnivel posterior se salve casi sin pedalear llegando hasta el pueblo de **El Carmen** en donde se pueden disfrutar las primeras vistas al mar Cantábrico.

Aquí hay que desviarse por una carretera local en dirección a **Soto** y luego hacia **Arduela** para afrontar un tramo entre bosques de eucaliptos y praderías que dejarán ver poco a poco, al fondo, la villa de **Ribadesella**. Este tramo es de fácil pedaleo, salvo 600 metros que hay que subir a pie, por lo empinado de la cuesta, hasta la **iglesia de San Salvador de Moro.** Esta iglesia románica se ha restaurado recientemente, y algunos de los elementos arquitectónicos se conservan en el Museo Arqueológico de Asturias. Destacan en el interior del templo las pinturas murales.

Desde este punto hasta Arriondas todo el perfil de la ruta ya es fácil de pedalear y no presenta ninguna dificultad. Desde la iglesia, se empieza a descender hasta **Nocéu**, donde se coge la RS-3 hasta el pueblo de **Cuevas**, no sin antes atravesar **La Cuevona** (que da nombre a esta ruta). Durante 300 metros serpenteantes se pueden apreciar magníficas formaciones calcáreas, así como la vida ligada a la oscuridad y al arroyo adyacente. Estalactitas, estalagmitas o coladas son algunas de las formaciones que por su belleza y singularidad llegan en ocasiones a recibir nombres como "La lengua del diablo" o "Las barbas de Santiago".

Una vez cruzado el pueblo de **Cuevas**, se atraviesan los campos de cultivo por caminos para llegar a una pasarela peatonal que cruza el río Sella y que nos abocará a la carretera N-634. De camino verán algún que otro cartel de la **ruta de los molinos** o PR.AS-58.1, un estupendo itinerario circular por la zona para hacer a pie.

Hay que recorrer unos 7 km por dicha carretera nacional, con amplio arcén, pasando por pueblos como **Fries** o **El Llano de Margolles** hasta llegar a **Triongo**.

En esta última localidad, y para evitar del tráfico, atravesaremos otra pasarela (con escaleras al inicio y al final) sobre el **río Sella.** Ya en el otro lado del río, y una vez llegado al pueblo de **Cayarga** y **Fuentes**, se toma la carretera PR-1 que recorre la margen izquierda, pasando por el pueblo de **Bode**, y que lleva de nuevo a **Arriondas**, punto final de esta ruta.

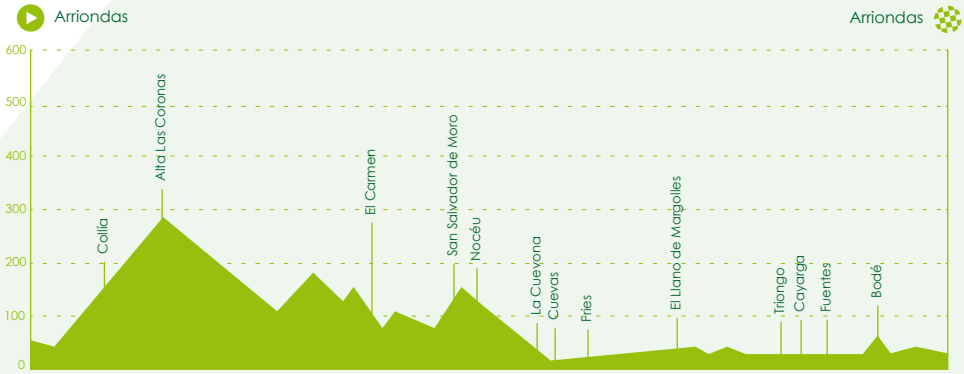
Aunque se podría hablar mucho del **río Sella,** reseñar que es navegable durante los últimos 15 kilómetros correspondientes al tramo entre Arriondas a Ribadesella. Numerosas empresas de los alrededores organizan descensos por el río Sella en canoa o piragua, ya que es una de las actividades de aventura más demandadas por la gente que visita la zona.

Pasando por Sotu

Río Sella

Reserva Natural Parcial de Cueva Rosa

Plano de ruta



Longitud total (km)	**34,27**
Longitud subida (km)	**19,31**
Longitud bajada (km)	**14,96**
% Medio ascenso	**3,45**
% Medio descenso	**4,65**
Altitud máxima (m)	**307,28**
Altitud salida (m)	**61,18**
Altitud llegada (m)	**61,18**
Desnivel ascendido (m)	**666,08**
Desnivel descendido (m)	**696,07**

5 Rutas de fin de semana...

...para descubrir Asturias en bici

21.A

Picos de Europa. Pico Urriellu desde el mirador del Pozo de la Oración

Acompañando al Cares
día 1

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 1).
Distancia	39 km
Salida	Ozanes.
Llegada	Arenas de Cabrales.
IBP	38

Puntos de interés

- Puente romano de Cangas de Onís.
- Historias sobre Corao.
- Vistas a los Picos de Europa.
- Queso de Cabrales.

Queso de Cabrales

Este primer día, la ruta no es larga pero buena parte del terreno es ascendente. Es sencilla y recomendable para todo tipo de cicloturistas. La ruta transcurre por carretera bien asfaltada, excepto en un pequeño tramo, por lo que es apta para todo tipo de bicicletas. Es una ruta de espectaculares paisajes naturales, para pasar un fin de semana pedaleando en buena compañía.

Comienza en la estación de tren de **Ozanes**, y a pocos metros de la salida de hay una subida (menos de 2 kms) un poco empinada por la carretera que conduce al pueblo de **Romillín**. Esta subida se puede asumir perfectamente si se hace con calma.

Después, se toma una preciosa, cómoda y divertida pista de tierra que brinda unos paisajes realmente maravillosos (¡atentos al bosque!), y que conduce a **Cangas de Onís,** pasando previamente por la aldea de **La Vega de los Caseros**.

Cangas de Onís (primera sede del Reino de Asturias) nos recibe a la llegada con el famoso **Puente Romano de Cangas de Onís,** construcción situada sobre el río Sella. Aunque es conocido como el puente romano, es una construcción medieval (s. XIII). Destaca, colgando de su arco central, una reproducción de la Cruz de la Victoria, principal símbolo representativo del Principado de Asturias, al figurar tanto en la bandera como en su escudo.

Desde **Cangas de Onís** hasta el final de la ruta (**Arenas de Cabrales**) se pedalea mayormente por la carretera comarcal AS-114, aunque en ocasiones se tomarán carreteras locales. La carretera comarcal, que tiene un tráfico moderado salvo en verano, va atravesando pueblos con mucho encanto y de cuidada arquitectura. En el primer tramo se sube hasta el **alto de Ortiguero** y en el segundo se baja hasta **Arenas de Cabrales**.

En el tramo inicial se pasa por las localidades de **Celorio, Corao, Intriago** (aquí se pasa tomando una carretera local), **Mestas de Con, Villar, Benia de Onís, Avín** hasta llegar al **alto de Ortiguero (Las Estazadas)**. Sobre la dureza comentar que la subida al alto desde Avín son unos 11 kilómetros de ascenso suave, aunque solo los 3 últimos pueden ser algo costosos. Para comer, se puede esperar a llegar al alto o bien comer en alguno de los pueblos que se van atravesando, a elección de cada uno.

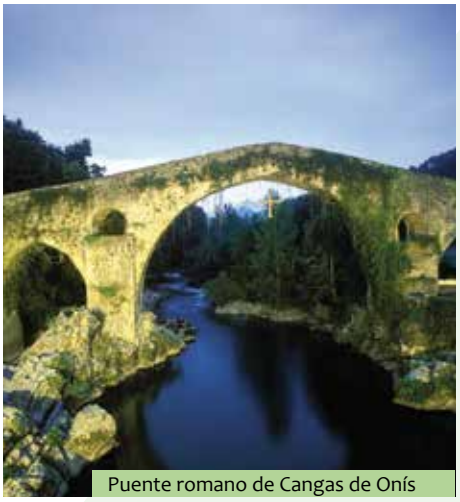
Entre los pueblos que hemos mencionado destacan las historias alrededor de **Corao**. Por un lado, está la historia de Roberto Frassinelli y Burnitz, más conocido como "el alemán de Corao": un dibujante (diseñador de la Basílica de Covadonga),

bibliófilo, anticuario, naturalista, arqueólogo de origen alemán afincado en este pueblo, donde ejerció una actividad montañera, cazadora, naturista y desinhibida que alimentó su mito.

Muy cerca de Corao y de esta ruta, se encuentra la iglesia de **Santa Eulalia de Abamia**, mandada construir por Don Pelayo y que albergó sus restos hasta que fueron trasladados a Covadonga. Al lado de la iglesia se ubica el cementerio donde se encuentra la tumba de "el alemán de Corao" así como un *texu* (tejo) centenario.

Tras una parada en el **alto de Ortiguero** para reponer fuerzas y contemplar el paisaje, comienza la bajada. ¡Y qué bajada! Si está despejado, no olvidaréis las vistas que vais a tener de los **Picos de Europa**. Siguiendo por la misma carretera (AS-114), se desciende pasando por **Carreña de Cabrales** y un poco antes de llegar a **Poo**, se para en el **Mirador del Pozo de la Oración** para contemplar el Naranjo de Bulnes (Picu Urriellu), quizás la cima asturiana más emblemática por sus 550 metros de pared vertical de la cara oeste.

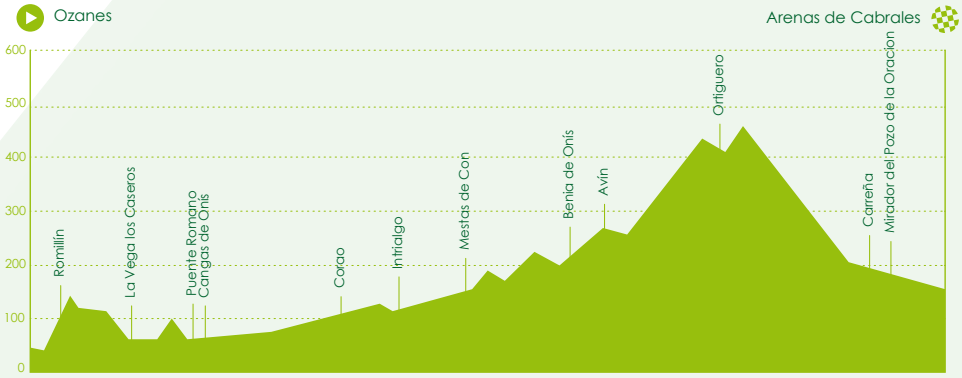
Reanudamos la marcha, y tras pasar **Poo** llegamos a **Arenas de Cabrales**, destino final de la ruta. En este pueblo es donde se celebra el Certamen del queso de Cabrales, seña de identidad gastronómica de la zona. El **queso de Cabrales** es un queso de tipo azul que se elabora a partir de leche de vaca, cabra u oveja. En Arenas de Cabrales se encuentra la **cueva-exposición del queso de Cabrales**, donde se da a conocer el presente y el pasado del queso de Cabrales mediante visitas guiadas (www.fundacioncabrales.com).


Puente romano de Cangas de Onís

Iglesia de Santa Eulalia de Abamia

En el tren

Plano de ruta



Longitud total (km)	**38,28**
Longitud subida (km)	**24,41**
Longitud bajada (km)	**13,68**
% Medio ascenso	**2,49**
% Medio descenso	**3,75**
Altitud máxima (m)	**438,98**
Altitud salida (m)	**35,23**
Altitud llegada (m)	**152,51**
Desnivel ascendido (m)	**608,97**
Desnivel descendido (m)	**513,31**

21.B

Sierra del Cuera

Acompañando al Cares día 2

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 2).
Distancia	58 km
Salida	Arenas de Cabrales.
Llegada	Llanes.
IBP	37

Puntos de interés

- Río Cares.
- Sierra del Cuera.
- Mirador de la Boriza.
- Llanes.

Los Cubos de la Memoria (Llanes)

Este segundo día, la ruta es más larga que en el día anterior, pero buena parte es terreno descendente. Salvo un pequeño tramo de la senda costera, la ruta transcurre por carretera bien asfaltada por lo que es apta para todo tipo de bicicletas. Una ruta de espectaculares paisajes naturales, para pasar un fin de semana pedaleando en buena compañía.

Arenas de Cabrales es el punto de inicio de la ruta, comenzando la misma con un tramo largo y espectacular en descenso en dirección a **Panes** por la carretera AS-114. Durante todo este tramo (unos 22 km), el **río Cares** nos acompañará, haciendo honor al nombre de esta excursión. Por el camino, merece la pena hacer una parada para fotografiar y ver el río desde alguno de los puentes construidos para cruzarlo, destacando el **puente medieval de La Vidre,** un lugar de ensueño en las proximidades de la localidad de **Trescares**. Se trata de un puente medieval construido posiblemente sobre otro anterior de la época romana, con un solo arco y ligeramente apuntado.

Tras la parada en el puente medieval de La Vidre, se sigue avanzando por la carretera, pasando por el lugar donde el río Cares entrega sus aguas al **río Deva** (ambos de gran actividad salmonera), un poco más abajo de Puente Llés y un par de kilómetros antes de llegar Panes. La ruta sigue avanzando y justo antes de cruzar el puente sobre el río Deva de entrada a **Panes**, nos desviaremos por la carretera AS-343 hacia **Seijo**. Justo en este lugar hay una zona habilitada (mesas y bancos) para poder descansar y tomarse un refrigerio.

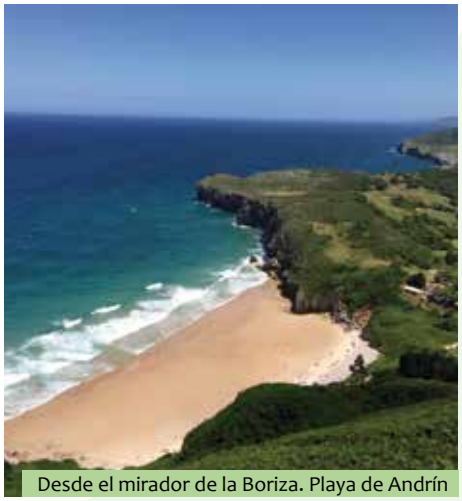
En esta parte de la ruta vamos a disfrutar de la **Sierra del Cuera**, una sierra situada entre Picos de Europa y el mar Cantábrico, lo que la hace un magnífico mirador tanto de la accidentada costa del Cantábrico como de los Picos de Europa. Entre los árboles presentes en la zona, predominan la encina, el roble y el haya, aunque al pie de la sierra, en ambas vertientes, se encuentran gran número de plantaciones de eucalipto y pino.

Seguimos ruta bordeando la Sierra del Cuera por su parte oriental. En este tramo se intercalan subidas suaves con otras menos suaves, pero todas asumibles con paciencia y sin prisas. Y merece la pena, pues las vistas son impresionantes sobre el río Deva. Una vez pasados pueblos como Narganes o **Andinas**, se llega a **Villanueva** donde nos adentramos en el **valle de la Borbolla**, con lo cual estaremos pedaleando, en un animado sube y baja, entre la sierra del Cuera y el mar.

En las cercanías de nuestro camino se encuentra el **ídolo de Peña Tú**, una roca que tiene en uno sus lados varias representaciones de arte prehistórico: pinturas y grabados que corresponden a la época Neolítica.

Y siguiendo la ruta llegaremos, tras una subida corta pero intensa, a **Andrín**. Un poco más adelante de este pueblo se sitúa el **mirador de la Boriza**, un mirador panorámico construido en un lugar elevado y bien situado desde donde se puede observar una hermosa vista de las playas de Andrín y Ballota, el Islote del Castro, y de la Sierra del Cuera.

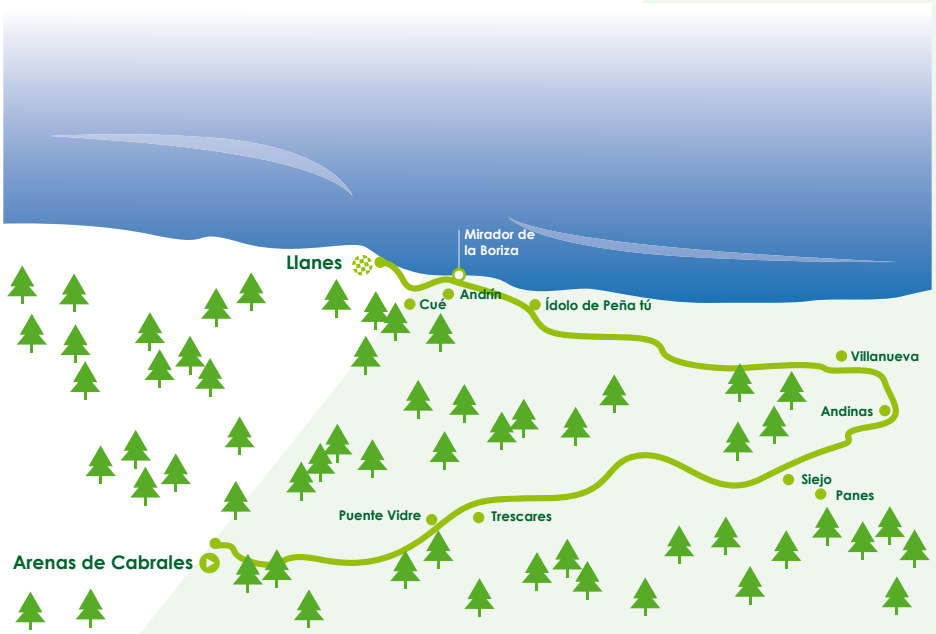
Continuamos camino y llegamos, tras pasar por **Cué**, al punto final de nuestra ruta, la villa de **Llanes**. Llanes es un villa costera que conserva parte de su lienzo amurallado y en su espacio intramuros (casco histórico) se localizan monumentos como la Basílica de Santa María de Concejo, la Casa de Rivero o Palacio del Conde de la Vega de Sella. Tres playas y un paseo espectacular sobre el acantilado, el Paseo de San Pedro, añaden encanto a la atmósfera costera. Cabe destacar una obra de reciente realización, **Los Cubos de la Memoria** del pintor vasco Agustín Ibarrola. Se trata de una original idea que consistió en pintar con diversos motivos los bloques de hormigón que protegen el puerto de la villa. A través de las pinturas de los cubos se puede conocer la memoria del artista, la memoria del arte y la memoria del territorio.

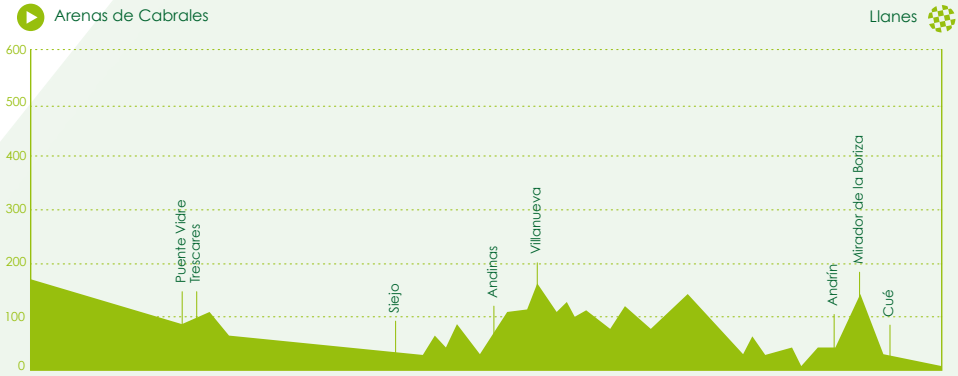

Desde el mirador de la Boriza. Playa de Andrín

Reagrupamiento

Puente La Vidre sobre el río Cares

Plano de ruta





Longitud total (km)	**57,65**
Longitud subida (km)	**24,38**
Longitud bajada (km)	**33,09**
% Medio ascenso	**2,40**
% Medio descenso	**2,21**
Altitud máxima (m)	**164,04**
Altitud salida (m)	**163,56**
Altitud llegada (m)	**14,08**
Desnivel ascendido (m)	**585,90**
Desnivel descendido (m)	**732,48**

Descenso Folklórico del Nalón (Puente del Arco)

22.A

Laviana - Ruta del Alba día 1

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 1).
Distancia	34 km
Salida	Pola de Laviana.
Llegada	Soto de Agues.
IBP	21

Puntos de interés

- La Chalana.
- Puente de Arco.
- Ladines.
- Ruta del Alba (Soto de Agues).

Puente La Chalana

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario es completamente tranquilo, sin apenas tráfico. Transcurre por pequeñas carreteras locales y vías verdes con buen firme salvo en un pequeño tramo cerca del embalse de Rioseco, en el que habrá que circular por la carretera general para cruzar un túnel que nos dejará en la presa del embalse (es imprescindible llevar luces). Por lo demás, es una ruta apta para todo tipo de bicicletas.

Se parte de **Pola de Laviana** y, acompañando a esta ruta estará el **río Nalón** hasta que lleguemos al **embalse de Rioseco**. Habrá que pasar por pueblos tan bonitos como bonitas son sus historias, como por ejemplo **La Chalana** y su famoso puente construido en 1926 y que gracias a este, los lugareños dejaron de usar la denominada "chalana" para cruzar el río Nalón. La "chalana" era una barca hecha con troncos de fondo plano que se remolcaba de una a otra orilla por medio de una cuerda tirada por uno o varios hombres "chalaneros". Una canción popular nos lo recuerda:

"Chalaneru, chalaneru, ¿qué lleves en la chalana?
Llevo roses y claveles
y el corazón d'una xana.
Si pases el puente
nun caigas al agua,
que los mios amores
son d'una chalana".

Se continúa camino y se pasa por el pueblo de **Iguanzo**, donde aún permanece en pie el edificio en donde se pagaba el "fielato" (impuesto por el tráfico de mercancías). Un poco más adelante está el pueblo de **Puente de Arco**, localidad en donde hay un puente a dos aguas del sigo XIII que le da nombre. En este puente es donde comienza el **Descenso folklórico del Nalón**, festival lúdico en el que la gente desciende por el río Nalón con diferentes artilugios y carrozas de creación propia y que se celebra en el mes de agosto. El desfile comienza cuando la gente se dirige desde Pola de Laviana hacia Puente de Arco, y en este lugar se canta la canción popular de "Chalaneru". Una vez cantada se inicia el descenso por el río para llegar al puente de La Chalana, kilómetro y medio más abajo.

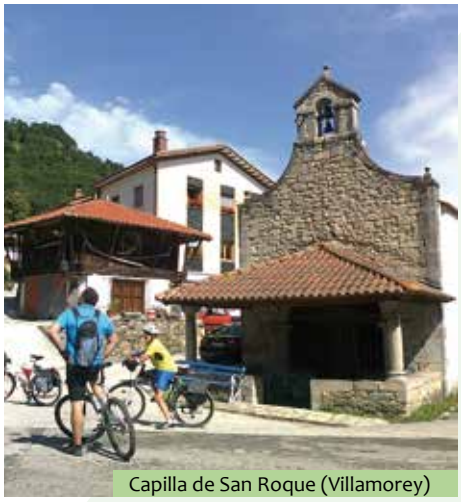
La ruta continúa pasando por el pueblo de **El Condao**, donde cabe destacar su torreón (del bajo medievo) y la casona de los Menéndez.

Ya cerca del **embalse de Rioseco**, hay un tramo que se hace por la carretera general para poder cruzar un túnel que lleva a la presa del embalse, por lo que se hace imprescindible llevar luces para ver y ser vistos. Esta es la puerta de entrada al **Parque Natural de Redes**.

Una vez pasado el embalse hay que dirigirse al pueblo de **Ladines** por un tramo en ascenso. A medida que se gana altura se va viendo el valle producido por el **río Alba**. El paisaje es espectacular, pero como contrapartida hay que subir una pendiente que se prolonga durante 3 km: el primero es realmente duro (siempre se puede hacer caminando), en el segundo la pendiente disminuye paulatinamente haciéndose mucho más asequible y el tercero es un falso llano.

Ladines es un núcleo rural con abundante arquitectura popular. Conserva abundantes ejemplos de arquitectura tradicional: casas con corredor, hórreos y paneras. Desde Ladines se puede hacer la **ruta de Molín el Ponticu** que conduce a un molino restaurado y que puede visitarse.

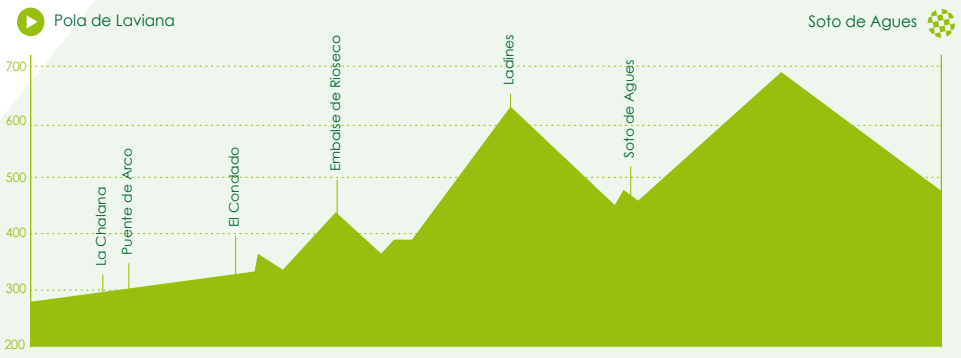
De Ladines la ruta se dirige a **Soto de Agues** donde se dará por finalizado el primer día de ruta. No obstante aquí comienza la **ruta del Alba**, así que aquellas personas que aún estén con fuerzas podrán realizarla: es fácil de pedalear en su mayor parte, aunque con un buen desnivel. En los 2 o 3 últimos km el camino se estrecha, está lleno de piedras y, dependiendo de la época del año, nos podemos encontrar con muchos senderistas. Siempre existe la opción de hacer estos 2 últimos km andando pues hay un área recreativa donde se pueden candar las bicis junto a la valla. ¡Importante: llevar candado! En total son unos 7 u 8 km de subida, más otros tantos de bajada donde hay que tener mucha precaución con los senderistas y moderar la velocidad.


Capilla de San Roque (Villamorey)

Ruta del Alba

Ladines

Plano de ruta



Longitud total (km)	**34,02**
Longitud subida (km)	**21,33**
Longitud bajada (km)	**12,69**
% Medio ascenso	**3,41**
% Medio descenso	**4,28**
Altitud máxima (m)	**680,30**
Altitud salida (m)	**285,10**
Altitud llegada (m)	**469,30**
Desnivel ascendido (m)	**728,03**
Desnivel descendido (m)	**543,83**

Descansando en el Parque Natural de Redes

Laviana - Ruta del Alba día 2

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 2).
Distancia	25 km
Salida	Soto de Agues.
Llegada	El Entrego.
IBP	11

Puntos de interés

- Parque Natural de Redes.
- Casa del Agua (Rioseco).
- Embalse de Rioseco.
- Pozo Sotón / Museo de la minería.

Mazapilas en la Casa del Agua (Rioseco)

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario es completamente tranquilo, favorable y sin apenas tráfico. Transcurre por pequeñas carreteras locales y vías verdes con buen firme salvo un pequeño tramo pasado el embalse de Rioseco que habrá que hacerlo por la carretera general para cruzar un túnel por lo que se hace imprescindible llevar luces. Por lo demás, es una ruta apta para todo tipo de bicicletas.

De cara al perfil de la ruta, se inicia **Soto de Agues**, punto final el día anterior, con un itinerario totalmente favorable o llano: tan solo habrá que salvar un repecho en torno al **embalse de Rioseco**. La vuelta se realizará por el mismo recorrido del día anterior, exceptuando que esta vez no nos desviaremos al pueblo de **Ladines**, ya visitado en la primera jornada .

Hay que recodar que esta ruta discurre por parte del **Parque Natural de Redes.** El Parque Natural de Redes es un espacio de especial importancia por su diversidad natural, comprende los municipios asturianos de Caso y Sobrescobio. En este espacio se encuentran todas las especies características del norte peninsular: el oso pardo, el urogallo y el lobo. También aquí se ubican las mayores poblaciones de rebecos y ciervos de Asturias. El hayedo es la formación vegetal dominante en los montes de Redes, aunque estos albergan importantes manchas de roble albar. Y todo ello atravesado por una arteria principal, el río Nalón.

El segundo día de ruta comienza en **Soto de Agues**. Habrá que llegar a **Rioseco**, donde es posible visitar la **Casa del Agua**. La Casa del Agua es un centro de educación ambiental (www.casadelaguasobrescobio.com) donde se divulgan conocimientos acerca del agua, buscando que el visitante descubra e interactúe con las propiedades que hacen del agua una sustancia peculiar y única en la naturaleza, imprescindible para la vida. También se señala la importancia que tiene el río Nalón y los Embalses de Tanes y Rioseco en la producción de energía eléctrica y en el abastecimiento de agua a la zona central de Asturias. En el exterior del edificio, se dedica un espacio a los ingenios que usaban el agua como fuerza motriz, entre los que hay que destacar el molino hidráulico, utilizado para moler grano y obtener harina; y el "mazapilas", que aprovechaba las corrientes de agua para, mediante el ruido producido, espantar animales como jabalíes, osos y lobos, y evitar así que causasen daño a las cosechas y a la ganadería.

Desde **Rioseco** hasta **Pola de Laviana** hay que seguir la ruta del día anterior, túnel incluido, pasando de nuevo por el **embalse de Rioseco, El Condao, Iguanzo**

y La Chalana.

Sobre el **embalse de Rioseco** hay que comentar que forma un complejo junto con el Embalse de Tanes, situado justo antes que el de Rioseco, siendo en realidad el embalse de Rioseco un contraembalse. La central eléctrica de Tanes tiene un funcionamiento reversible, de tal modo que por el día el agua pasa del Embalse de Tanes al de Rioseco para producir energía, pero de noche, aprovechando que la demanda y el coste de la energía son menores, el agua es bombeada desde el embalse de Rioseco al de Tanes.

Una vez en **Pola de Laviana**, aquellas personas que no hayan ido en coche pueden seguir hasta **El Entrego**, unos 10 km también favorables en los que se van dejando atrás importantes pozos mineros como fueron el **pozo Carrión** en Pola de Laviana, **San Mamés** en Sotrondio o el **Pozo Sotón** en El Entrego. Actualmente es posible visitar por dentro el **Pozo Sotón**, una mina real de setecientos metros de profundidad que funciona como pozo auxiliar de María Luisa (www.visitapozosoton.es).

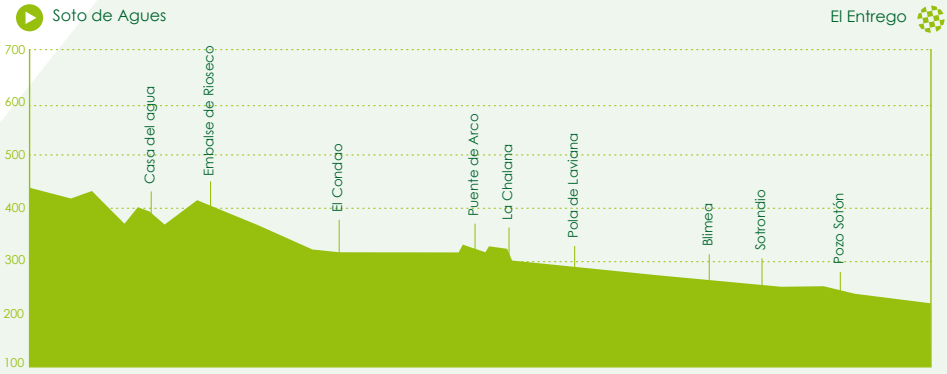
Llegados a **El Entrego** se da por finalizada la ruta del día y con ella el fin de semana, aunque si aún se dispone de tiempo se puede visitar el **Museo de la minería** (www.mumi.es), donde se puede ver todo tipo de herramientas y materiales para la extracción del carbón, así como visitar una reproducción de una mina.

Caleyando per Asturies

Museo de la Minería y de la Industria

Escultura a la orilla del Embalse de Rioseco

Plano de ruta



Longitud total (km)	**25,24**
Longitud subida (km)	**3,85**
Longitud bajada (km)	**25,39**
% Medio ascenso	**3,41**
% Medio descenso	**1,74**
Altitud máxima (m)	**469,30**
Altitud salida (m)	**469,30**
Altitud llegada (m)	**228,30**
Desnivel ascendido (m)	**131,36**
Desnivel descendido (m)	**372,36**

23.A

Boda Vaqueira

Aristébano, en busca de El Dorado
día 1

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 1).
Distancia	31 km
Salida	Almuña.
Llegada	Navelgas.
IBP	50

Puntos de interés

- Luarca.
- Comunidad vaqueira.
- Braña de Aristébano.
- Museo vaqueiro (Naraval).

Luarca

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario, completamente tranquilo sin apenas tráfico, discurre por pequeñas carreteras locales totalmente asequibles y con un desnivel aceptable, lo que hace de esta ruta, una actividad apta para su disfrute y para todo tipo de bicicletas.

En esta excursión pasaremos del oleaje del mar en Luarca al silencio de Aristébano, montaña vaqueira por excelencia, para finalizar en Navelgas, escuchando el sonido del río que esconde "El Dorado", el oro astur.

Esta ruta comienza en el pueblo de **Almuña** y, paralela al **río Negro**, se dirige hasta la villa de **Luarca**, capital del concejo de **Valdés**. De manera alternativa, se puede comenzar la ruta en Luarca, población con estación de tren (a diferencia de Almuña). Luarca posee varios lugares interesantes para visitar como el **faro, las casas de indianos, la Mesa de Mareantes,** o el cementerio que alberga la tumba del **Doctor Severo Ochoa**, premio Nobel de Fisiología y Medicina. Sobre la villa pende la **leyenda de Cambaral**, donde confluyen el propio Cambaral (un pirata moro), la hija del señor de Luarca y el puente del Beso. Entre sus festejos destaca San Timoteo, celebrado el día 22 de agosto.

Una vez visitada la capital de Valdés, se sale por la carretera AS-219 que hay que seguir hasta Navelgas, final de esta ruta. Nada más abandonar Luarca, comienza una subida constante pero de agradable pedalear que lleva hasta el alto de Aristébano. Por el camino se pasa por la aldea de **La Figal** desde donde se tiene una pictórica vista de la villa de Luarca con el mar Cantábrico al fondo.

A continuación, se pasa por la ladera de **pico Estoupo,** y más adelante por la aldea de **Caborno**, para poco después llegar al **alto de Aristébano** y a la ***braña de Aristébano***, lugar de estancia estival de la comunidad de los **vaqueiros de alzada** y de obligada parada en esta ruta.

Los **Vaqueiros de alzada** o vaqueiros simplemente, son un grupo cultural o social, y una de las características que los definen es el modo de vida trashumante. En determinadas épocas los vaqueiros "alzan" sus moradas y pertenencias y se van con sus ganados a la brañas de arriba en verano o a la braña de abajo en invierno (braña es el nombre que recibe la zona de pastos en montaña para el ganado). Con el paso del tiempo este grupo social ha ido evolucionando hacia el sedentarismo y muchas de estas brañas se han convertido en aldeas habitadas de modo continuo, pero su folclore y tradiciones son anualmente recordados en la **Festival Vaqueiro y de la**

Vaqueirada (declarada fiesta de interés turístico internacional), que se celebra cada año en la **braña de Aristébano**.

La **braña de Aristébano** (572 m.) se levanta flanqueada por las sierras de Estoupo y Silvallana, junto al límite que divide geográficamente los concejos de **Valdés y Tineo.** Erguida verde y apacible entre las depresiones que forman los barrancos de Agüera y Aristébano, goza esta braña de una privilegiada posición desde la que se puede contemplar un paisaje que se desliza suavemente hacia la costa en medio de una extraordinaria belleza.

En ella hay una capilla dedicada a la **Divina Pastora,** donde durante el Festival Vaqueiro y de la Vaqueirada se celebra una tradicional y multitudinaria **boda vaqueira.** En ella los novios acuden con su ajuar en los carros. No faltan los típicos bailes de este grupo humano: bailes de una fuerza y vigor increíbles, al son de la "payietcha" (sartén) y el pandero.

Una vez realizada esta parada, la ruta continúa bajando hacia **Navaral**, donde anualmente se celebra el **Festival del pan y las natas vaqueiras** y donde se puede visitar el **Museo Vaqueiro de Asturias** (www.muvas.es). El museo nació del impulso de la Asociación Vecinal Manxelón, del propio Naraval que, con una escasa población (apenas ronda los 70 habitantes), reivindica sus raíces vaqueiras.

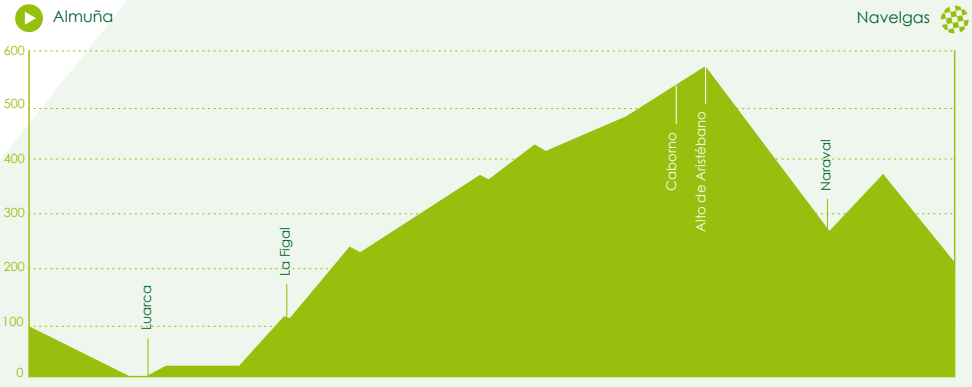
Continuamos pedaleando hasta llegar a **Navelgas**, punto final de la ruta de hoy y que esconde "El Dorado" en sus entrañas, pero eso lo dejamos para otro día.

Cementerio (Luarca)

Braña de Aristébano

Museo vaqueiro (Naraval)

Plano de ruta



Longitud total (km)	**30,55**
Longitud subida (km)	**17,37**
Longitud bajada (km)	**13,18**
% Medio ascenso	**6,41**
% Medio descenso	**7,51**
Altitud máxima (m)	**565,05**
Altitud salida (m)	**95,24**
Altitud llegada (m)	**219,50**
Desnivel ascendido (m)	**1.113,98**
Desnivel descendido (m)	**989,72**

23.B

Bateando oro

Aristébano, en busca de El Dorado
día 2

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 2).
Distancia	31 km
Salida	Navelgas.
Llegada	Almuñas.
IBP	57

Puntos de interés

- Navelgas
- Museo del Oro de Asturias (Navelgas).
- Centro de interpretación de las Hoces del Esva (Agüera)
- San Pedro de Paredes

Centro de interpretación de las Hoces del Esva (Agüera)

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario es completamente tranquilo sin apenas tráfico. Discurre por pequeñas carreteras locales totalmente asequibles y con un desnivel aceptable, lo que hace que esta ruta sea apta para su disfrute y para todo tipo de bicicletas.

Este segundo día retomaremos la ruta donde la dejamos el día anterior, en **Navelgas**, una población con nombre propio en asuntos áureos. Su fama llegó ser tan grande que la zona pronto se ganó el calificativo de "el Valle de Oro". En ella, los romanos ya buscaban y explotaban su oro hace más de dos mil años. En la actualidad aún es posible encontrar oro. En Navelgas quedan muchas familias que conservan la tradición de batear las arenas del río en busca de **laminillas o pepitas** de este precioso metal. Por ello a los **buscadores de oro** les llaman **bateadores**. No hace muchos años atrás, aquello que encontraban se lo vendían a los dentistas para ganarse un dinerillo extra. Tras la explotación económica de antaño y el paulatino declive, la búsqueda se torna afición y deporte.

El propio pueblo de Navelgas alberga el Museo del Oro de Asturias (www.museodeloro.es), que como su nombre indica, está dedicado al oro, tanto como a su extracción y su uso. Además, en Navelgas hay artesanos de la madera, madreñeros, hórreos y paneras centenarias.

Tras esta introducción a "El Dorado" astur, comienza la ruta y se dirige hacia el pueblo de **Navaral**, visitado el día anterior, por el mismo camino de la ida (carretera AS-219). Pero desde Navaral, el camino de vuelta a **Almuña** será diferente.

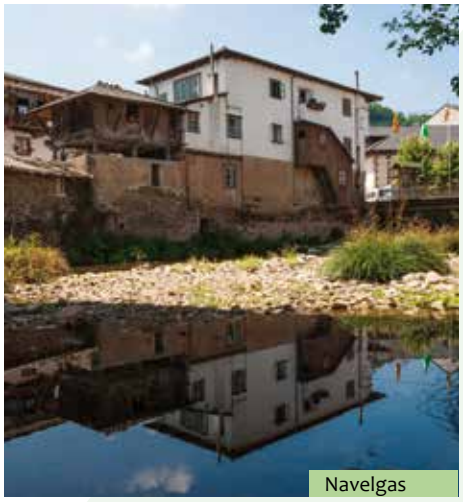
Se baja por el valle de Paredes, y tras pasar Ovienes llegamos a la población de **Agüera**, donde si se quiere, se puede visitar el **Centro de interpretación de las Hoces del Esva,** declarado monumento natural en el año 2002, y Espacio protegido. Las hoces están ubicadas dentro del paisaje protegido del río Esva en el concejo de Valdés, más concretamente en el tramo comprendido entre los cerros de Andornoso y Villagermonde, y en el tramo que va desde **San Pedro de Paredes** a **La Chanona.** Se trata de una garganta excavada por el río que llega a los 400 metros de desnivel y que discurre a lo largo de un tramo de 6 kilómetros del río. Dentro de la flora cabe destacar los **carbayedos o robledales** así como una pequeña franja de vegetación de ribera. Existen varias rutas a pie por la zona para poder visitar las hoces, la naturaleza que la rodea o la antigua central eléctrica del Esva.

En Agüera comienza de una de las actividades singulares realizadas por la vecindad:

el **descenso ecológico del Río Esva**. Se trata de un descenso no competitivo, cuyo objetivo es limpiar la suciedad acumulada en las orillas del río, en el tramo comprendido entre Agüera y San Pedro, y entregarla en meta para su tratamiento.

Desde **Agüera** se prosigue camino hacia la población de **San Pedro de Paredes,** localidad que merece una pequeña parada. En este pueblo se puede visitar el río Esva, y el puente romano de Baulanga, la iglesia parroquial de San Pedro de Paredes así como otras construcciones y lugares.

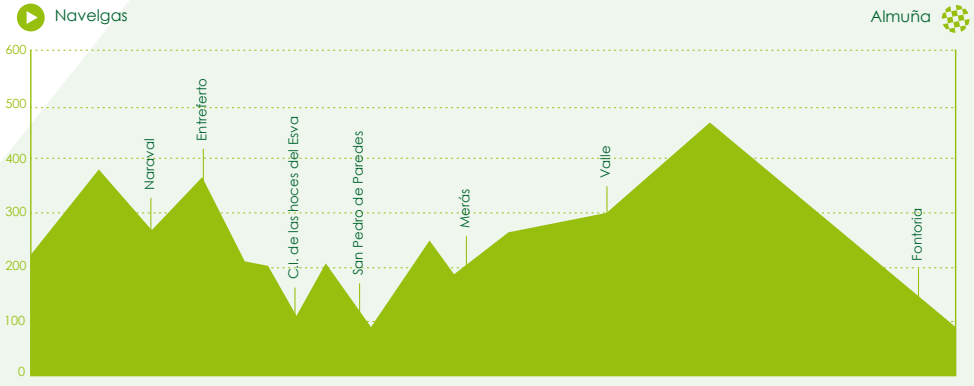
La ruta continúa hacia el pueblo de **Meras** donde se coge la AS-351, que se sigue hasta el final del trayecto. En ascensión constante pero amable de pedalear, se llega a la aldea de **Valle**, donde un poco más adelante comienza una bajada de casi 10 km en la que hay que seguir el curso del **río Carlangas**, afluente del río Negro. Esta bajada lleva hasta **Fontoria** y, posteriormente a **Almuña**, localidad en donde concluye esta ruta (otra alternativa sería continuar hasta **Luarca**, villa que dispone de estación de tren).


Navelgas

San Pedro de Paredes

Museo del Oro de Asturias (Navelgas)

Plano de ruta



Longitud total (km)	**31,40**
Longitud subida (km)	**15,51**
Longitud bajada (km)	**15,89**
% Medio ascenso	**6,29**
% Medio descenso	**6,93**
Altitud máxima (m)	**463,13**
Altitud salida (m)	**219,50**
Altitud llegada (m)	**94,33**
Desnivel ascendido (m)	**975,68**
Desnivel descendido (m)	**1.100,85**

24.A

Monasterio de Santa María de Valdediós

Valle de Dios
día 1

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 1).
Distancia	36 km
Salida	Infiesto.
Llegada	Villaviciosa.
IBP	57

Puntos de interés

- Capilla de Santa Lucía (Ceceda).
- Monasterio de Santa María de Valdediós.
- Iglesia de San Salvador de Valdediós.
- Iglesia de San Juan (Amandi).

Ayuntamiento de Villaviciosa

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario es completamente tranquilo. Discurre por pequeñas carreteras locales sin apenas tráfico lo que la hacen una excursión apta para todo tipo de bicicletas.

Se parte de **Infiesto**, capital del concejo de Piloña y villa avellanera por excelencia, en dirección a **Pintueles** por la N-634 hasta llegar al **puente Migoya** sobre el río Piloña: es un tramo corto pero en el que tendremos que poner los cinco sentidos a todo lo que suceda a nuestro alrededor. Una vez llegados a este punto, se abandona la nacional para coger la carretera AS-255, mucho más tranquila que la anterior y en la que, durante un tiempo, nos acompañará el río Piloña. Lo seguiremos hasta **El Canello,** lugar donde hay que desviarse por la AS-336 que cruza varias poblaciones hasta llegar al pueblo de **Ceceda**, bonita localidad perteneciente al concejo de Nava en la que sobresalen la **capilla de Santa Lucía** y **el puente medieval**. La **capilla de Santa Lucía** (s. XVII) se sitúa en el centro del pueblo, es un pequeño templo de una sola nave con bóveda de cañón y cabecera. Su planta es rectangular y consta de presbiterio y nave precedida por un pórtico, cerrado por el norte con el muro prolongado de la nave. De toda la capilla, destacan sobremanera las pinturas murales ubicadas en el testero y en la bóveda del presbiterio. Por otra parte, resalta el carácter pintoresco de Ceceda, con abundantes construcciones rehabilitadas y elementos etnográficos de interés como hórreos o bebederos.

Se sale de **Ceceda** camino del alto de La Pucherina hasta llegar a Pruneda, donde habrá que coger la carretera comarcal que llevará esta vez hasta Llendón y posteriormente a **Paraes**. En este pueblo hay que incorporarse a la carretera comarcal AS-357, la cual se sigue acompañando al Camino de Santiago hasta el pueblo de El Palaciu. Allí se deja el camino y la ruta se dirige al **Alto La Campa** por el pueblo de Valdivares, a través de una pista hormigonada amable para circular con la bicicleta.

Llegados al **alto La Campa**, se baja por una carretera tranquila que pasa por los pueblos de Villarica y Vallinaoscura hasta llegar al **monasterio de Valdediós y la iglesia de San Salvador de Valdediós**, edificaciones que bien merecen la pena una parada para ser visitadas.

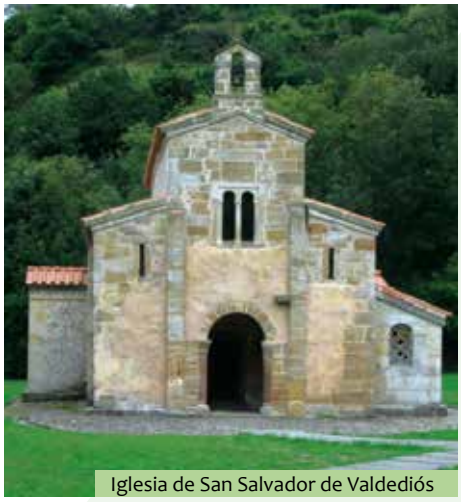
La **iglesia de San Salvador de Valdediós**, conocida popularmente como «el Conventín», se alza en el valle de Valdediós junto al Monasterio de Santa María de Valdediós. Es un monumento representativo de la arquitectura asturiana posramirense que anuncia ya el estilo románico. La iglesia de San Salvador de Valdediós fue edificada,

junto con diversas dependencias palaciales, por el monarca Alfonso III. Fue consagrada en el 893 por siete obispos, según reza la lápida que se conserva en la capilla lateral sur. Todos los espacios interiores están abovedados y se conservan importantes restos de pinturas murales.

El **Monasterio de Santa María de Valdediós** (monasteriovaldedios.com) es un monasterio que está habitado en la actualidad por frailes de la Comunidad de San Juan. Este monasterio también atiende una pequeña hospedería que da alojamiento a los diversos peregrinos que realizan todos los años el Camino de Santiago. Los primeros monjes que habitaron este frondoso y verde valle asturiano lo bautizaron con el nombre de Valdediós, **"Valle de Dios"**.

Se sale de **Valdediós** acompañando al río de su mismo nombre hasta **Amandi**, donde este se une a la **ría de Villaviciosa** y donde destaca la **iglesia de San Juan de Amandi**: un templo románico tardío con alguna característica gótica cuya construcción está datada en el primer cuarto del siglo XIII y donde se pueden observar casi todos los elementos románicos. La principal característica del edificio radica en su importante decoración escultórica, que aparece en las portadas, capiteles, canecillos, arco de triunfo y ábside, con motivos vegetales, geométricos, representaciones antropomorfas, escenas sagradas y profanas, y motivos zoomórficos.

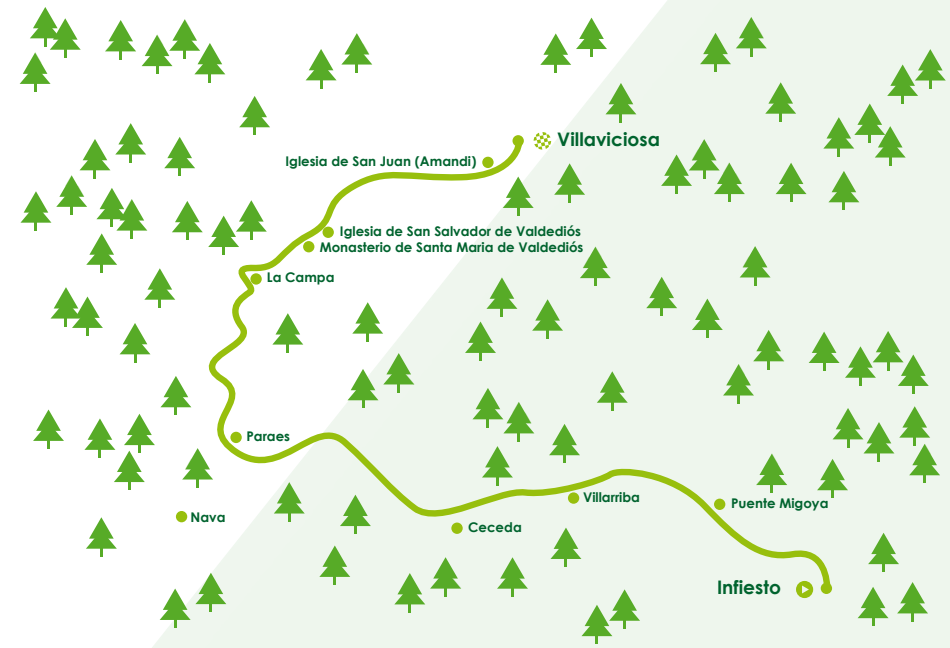
Para finalizar esta ruta, queda un corto paseo desde Amandi hasta **Villaviciosa**, capital del concejo homónimo y que ostenta la categoría de villa. En este lugar podremos empezar a disfrutar de todas las cosas interesantes que este lugar nos ofrece.

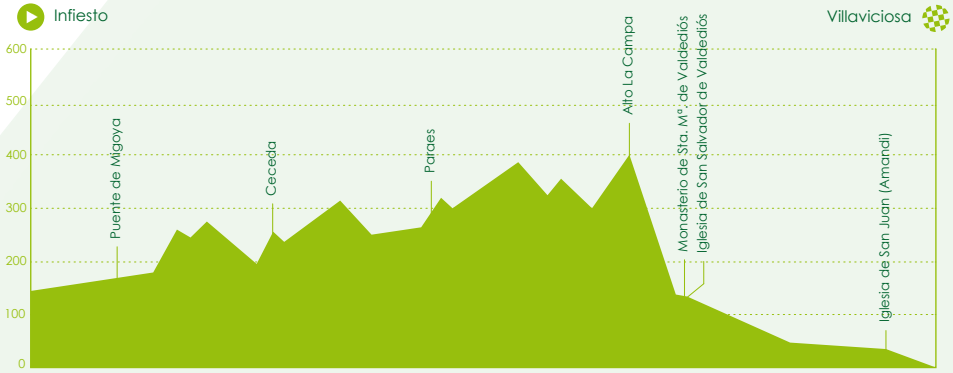

Iglesia de San Salvador de Valdediós

Iglesia de San Juan (Amandi)

Capilla de Santa Lucía (Ceceda)

Plano de ruta





Longitud total (km)	**35,96**
Longitud subida (km)	**17,57**
Longitud bajada (km)	**18,39**
% Medio ascenso	**4,30**
% Medio descenso	**4,89**
Altitud máxima (m)	**399,57**
Altitud salida (m)	**147,54**
Altitud llegada (m)	**4,75**
Desnivel ascendido (m)	**755,80**
Desnivel descendido (m)	**898,59**

Iglesia de Santa María de la Oliva (Villaviciosa)

24.B

Valle de Dios
día 2

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 2).
Distancia	35 km
Salida	Villaviciosa.
Llegada	Gijón.
IBP	48

Puntos de interés

- Iglesia de Santa María de la Oliva (Villaviciosa).
- Ateneo obrero (Villaviciosa)
- Finca "El Malaín" (San Justo).
- Iglesia de San Pedro (Gijón).

Finca "El Malaín" (San Justo)

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario discurre en muchos momentos por la N-632, carretera que ha mermado considerablemente su tráfico gracias a la construcción de la A-8, aunque no debemos despistarnos. El resto de carreteras serán comarcales sin apenas tráfico, lo que hace de esta ruta una excursión apta para todo tipo de bicicletas.

Retomamos el recorrido donde lo dejamos el día anterior, en **Villaviciosa**, y si nos quedó aún algo por visitar, este es el mejor momento para hacerlo.

En la villa deVillaviciosa, destacan varios edificios civiles, como el **Teatro Riera** (sede de referencia de la actividad cultural de la villa y su entorno, como representaciones teatrales o proyecciones cinematográficas), las **Escuelas Graduadas de La Oliva** (notable exponente de arquitectura escolar y una personal concepción del estilo montañés y que se levantó donde antes estuvieron una cárcel y un hospital de peregrinos) o el **Ateneo obrero**. El Ateneo popular o Ateneo obrero es el nombre que recibe un tipo de asociación que surge a partir del movimiento obrero. Entre las actividades de los ateneos populares podían encontrarse boletines informativos, edición de libros y panfletos, excursiones al campo, conferencias y charlas, teatro, recitales poéticos, debates, clases de esperanto, o bibliotecas de libre acceso. Generalmente estas actividades eran autofinanciadas por los usuarios. Su proliferación se vio favorecida por la carencia de infraestructuras educativas oficiales para la clase trabajadora. Algunos ateneos populares estuvieron políticamente alineados al pensamiento republicano e izquierdista, y eran el punto de encuentro para la difusión de sus ideas.

Dentro de los edificios religiosos, sobresale la **iglesia de Santa María de la Oliva**, un templo construido en 1270. Si bien en esa época un nuevo estilo, el gótico, empezaba a emplearse en otros lugares, esta iglesia posee elementos del románico tardío. De manufactura románica se puede destacar la planta, las portadas y los diferentes tipos de ornamentación. Destaca el rosetón situado encima de la entrada de la iglesia. De la decoración de la iglesia cabe destacar las labras de los capiteles de la puerta de entrada.

La ruta sale por la N-632 en dirección al alto **El Pedroso** y tras coronar, se circula en plano por esta misma carretera hasta el desvío a la **finca "El Malaín"** (www.elmalain.es), situada en San Justo, donde se puede hacer la primera parada del día. Esta finca está dedicada al cultivo de pequeños frutos, arándanos, frambuesas, grosellas y

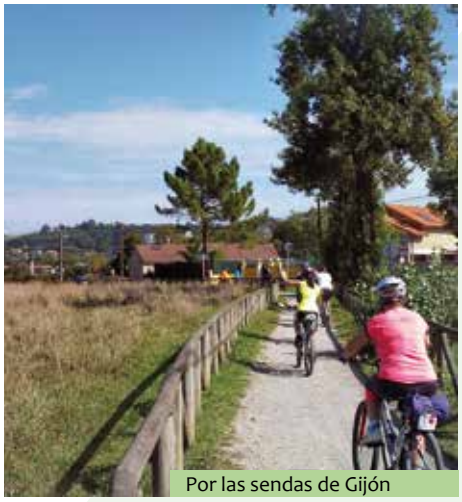
moras, pero la gracia está en que, además de comprar productos hechos con estas frutas (mermeladas y helados), puedes recolectar uno mismo los frutos que va a llevarse. Sus propietarios definen "El Malaín" como una forma distinta de acercarse al campo y de comprar fruta, toda una terapia para los sentidos.

Tras esta parada nos dirigiremos, acompañando en todo momento al **Camino de Santiago,** a la AS-256 y de nuevo a la N-632 en dirección a la **Venta las Ranas** y **Arroes** llegando al puente que cruza el **río España**.

En este punto se abandona la carretera nacional, pasando a pedalear por tranquilas carreteras comarcales que llevan hasta el **alto del Cubiello**, desde donde hay unas magnificas vistas de la zona.

Se continúa camino hacia **Infanzón** y **Deva**, donde hay que coger la **senda de Peñafrancia** que conecta con la **senda de Deva**. Esta senda nos lleva hasta la **villa de Gijón**, entrando por la zona de Viesques y pasando junto al río Piles que nos deja a los pies de la **playa de San Lorenzo**. Al final de la misma podremos contemplar la **iglesia de San Pedro**: fue reconstruida tras la Guerra Civil y ocupa el lugar del templo del siglo XV que funcionó como iglesia parroquial de la ciudad hasta finales del siglo XIX. La iglesia actual se inspira en los templos del prerrománico asturiano, de los que toma las bóvedas superpuestas perpendicularmente, los esbeltos contrafuertes, el crucero elevado y elementos decorativos como las celosías, el sogueado de las columnas y las ventanas trífidas.

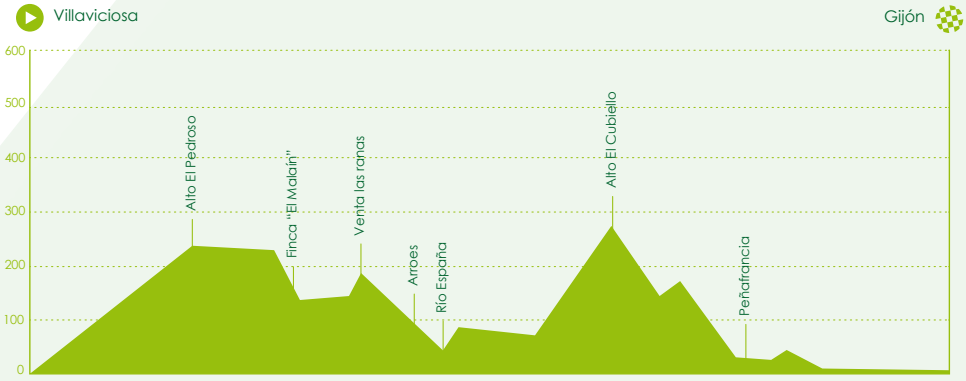
Y en **Gijón** se da por finalizada esta bonita excursión.


Por las sendas de Gijón

Ateneo obrero (Villaviciosa)

Iglesia de San Pedro (Gijón)

Plano de ruta



Longitud total (km)	**34,99**
Longitud subida (km)	**14,83**
Longitud bajada (km)	**20,16**
% Medio ascenso	**4,58**
% Medio descenso	**3,35**
Altitud máxima (m)	**272,71**
Altitud salida (m)	**3,96**
Altitud llegada (m)	**7,35**
Desnivel ascendido (m)	**678,72**
Desnivel descendido (m)	**675,33**

25.A

Arquitectura indiana (Colombres)

Bustio - Ribadesella
día 1

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 1).
Distancia	25 km
Salida	Unquera.
Llegada	Llanes.
IBP	36

Puntos de interés

- Río Deva
- Indianos (Colombres).
- Bufones de Arenillas (Vidiago).
- Mirador de la Boriza.

Mirador de la Boriza

Ruta lineal con inicio y final en distintos puntos. El itinerario es completamente tranquilo, sin apenas tráfico. Discurre por pequeñas carreteras locales y comparte tramos en muchos puntos con el Camino de Santiago.

Se parte de **Unquera** (estación de tren) y cruzaremos el puente que nos lleva inmediatamente a **Bustio**. Es en este puente donde el **río Deva**, frontera natural entre el Principado de Asturias y Cantabria, se transforma en la **ría de Tina Mayor.**

Avanzamos, pero no siguiendo el Camino de Santiago de caminantes que va de frente: hay que dirigirse a la izquierda, en ascensión, por la carretera local AS-344 hacia la villa de **Colombres**, capital del concejo de Rivadedeva. **Colombres** es una de las localidades asturianas donde más impronta ha dejado el fenómeno de los **indianos** (denominación coloquial del emigrante español en América que lograba amasar fortuna y decidía volver años más tarde a sus lugares de origen). A su vuelta procuraban prestigiarse adquiriendo algún título de nobleza, comprando y restaurando antiguas casonas, o construyendo palacios de nueva planta, en un estilo colonial o ecléctico muy vistoso, que pasaron a llamarse "casas de indianos". A menudo incorporaban en sus jardines palmeras como símbolo de su aventura en tierras tropicales.

Colombres destaca no solo por la cantidad y calidad de viviendas y residencias debidas a los capitales indianos, sino también por un conjunto excepcional de equipamientos públicos promovido directamente por los emigrados a América (como la plaza central, el Ayuntamiento, el Hospital-Asilo o la red de abastecimiento de aguas).

Entre esas viviendas destaca la **"Quinta Guadalupe"**, un bello palacete con decoración y mobiliario de época que alberga la **Fundación Archivo de Indianos - Museo de la Emigración** (www.archivodeindianos.es), ente que se dedica a la conservación, el estudio y divulgación de la emigración asturiana, principalmente a América en los siglos XIX y XX.

A la salida de Colombres, la ruta confluye con el Camino de Santiago para descender por una carretera local hasta dar con la N-634, por la cual se pedalea durante 5 km, y que atraviesa el pueblo de **La Franca**. Al inicio de otro pueblo, Buelna, se toma un desvío que va hacia la **playa de Cobijera** (hay que estar atentos: es fácil pasarse). Aunque la ruta no pasa por dicha playa, no está nada mal hacerle una visita, sobre todo si el tiempo acompaña.

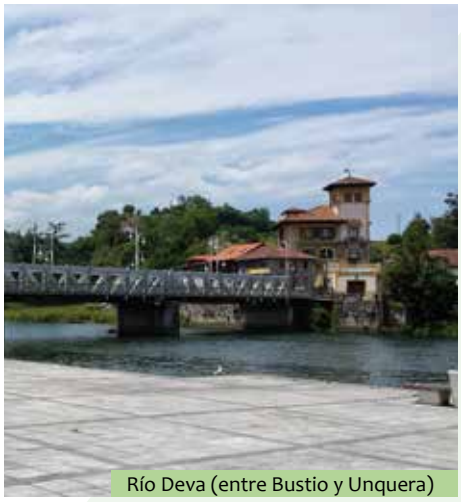
Nada más pasar por debajo del túnel que salva las vías del tren, hay que ir por el

camino de la izquierda, el que va más arrimado a la vía férrea, para incorporarnos ya plenamente a la **senda costera.** Esta es, en general, fácil de pedalear, si bien algún tramo corto habrá que hacerlo andando, en algunos casos por el desnivel y en otros por el firme. Por ejemplo, en la **playa de Vidiago** se hace un corto tramo a pie por pista hormigonada y la bajada al puente que salva el **río Purón**, también conviene hacerla a pie por una cuestión de mera seguridad.

En este tramo, se pasa por el pueblo de **Pendueles** y por la **playa de Vidiago** (o ensenada de Novales) donde es posible darse un chapuzón.

Tras la playa, la ruta se adentra en tierra de **"bufones"**: surtidores naturales que el mar tormentoso ofrece al cicloturista y que es posible contemplar con las debidas precauciones, si las condiciones climatológicas son favorables (mar picada y pleamar). En esta ruta sentiremos los **bufones de Arenillas (Vidiago),** declarados Monumento Natural.

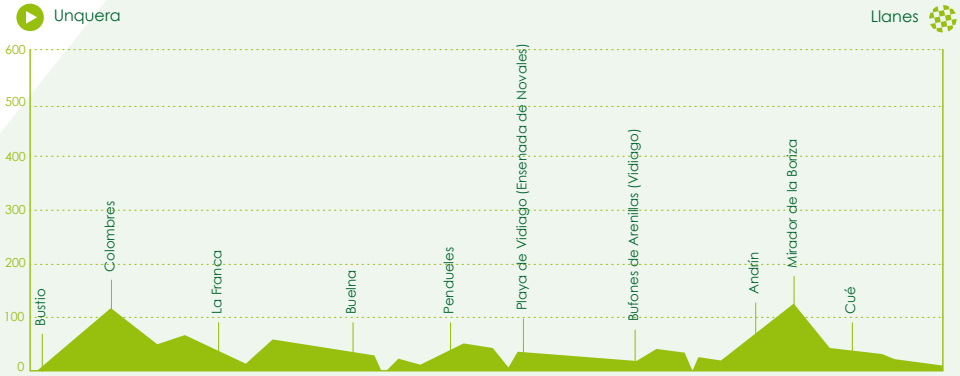
En cuanto se cruza el río Purón, hay una corta y dura rampa asfaltada que lleva hasta **Andrín**. Tras este pueblo, se llega a uno de los miradores con más encanto de toda Asturias: **el mirador de la Boriza**. No desaprovechen la vista que brinda del mar y la montaña. Tras este encuentro del mar, la tierra y el cielo, ya es todo bajada por una carretera local que pasa por Cué y lleva hasta **Llanes**, punto final de esta ruta.


Río Deva (entre Bustio y Unquera)

Bufones de Arenillas (Vidiago)

Puente sobre el río Purón

Plano de ruta



Longitud total (km)	**24,93**
Longitud subida (km)	**10,22**
Longitud bajada (km)	**14,71**
% Medio ascenso	**4,83**
% Medio descenso	**3,30**
Altitud máxima (m)	**130,51**
Altitud salida (m)	**0,62**
Altitud llegada (m)	**9,15**
Desnivel ascendido (m)	**493,52**
Desnivel descendido (m)	**484,99**

25.B

Iglesia de Nuestra Señora de los Dolores (Niembro)

Bustio - Ribadesella día 2

Ficha técnica

Duración	Fin de semana (día 2).
Distancia	33 km
Salida	Llanes.
Llegada	Ribadesella.
IBP	23

Puntos de interés

- Playas (Celorio, Barro, Borizo, Niembro, San Antolín).
- Iglesia de Nuestra Señora de los Dolores (Niembro).
- Río Sella.
- Tortos de maíz.

Descenso Internacional del Sella

Ruta lineal con inicio y final en distinto punto. El itinerario es completamente tranquilo. Discurre por pequeñas carreteras locales y, en muchas ocasiones, comparte el trayecto con el Camino de Santiago. Si queremos que nuestro pedaleo sea cómodo debemos seguir las indicaciones en las que pone "Bici", relacionadas con la ruta jacobea.

Comienza la ruta en **Llanes**, de donde nos alejamos mediante una carretera comarcal para retomar el camino de Santiago ya a las afueras de la localidad y que nos llevará hasta la localidad de **Poo**, y así evitar una dura subida. De esta manera se coge la senda costera un poco más adelante, senda que lleva hasta **Celorio**, donde comienza un magnífico repertorio de playas (como por ejemplo Celorio, Borizo o Barro) para ver o para tomar el primer baño del día.

Antes de llegar al pueblo de **Niembro**, a los pies de la pequeña ensenada de Niembro, se puede ver la iglesia de **Nuestra Señora de los Dolores,** escenario de varias películas (como "La señora" o "El abuelo") y el cementerio , casi bañado por el mar. Comentar que para la construcción de la iglesia y del cementerio se contó con la aportación de emigrantes de la parroquia en América. Es un sitio espectacular donde el conjunto invita a fotografiar el entorno, sobre todo si está la marea alta.

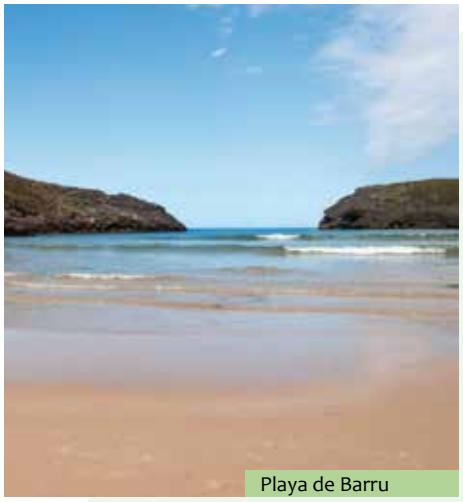
Siguiendo la carretera local (sin hacer caso en este punto a la señalización del Camino de Santiago), hay que cruzar la autovía por encima para acercarse al polígono de **Posada de Llanes,** cruzando la vía férrea poco después. Pasados varios cruces nos internaremos en la bonita **senda del río Bedón**, también llamado río de las Cabras.

Una vez pasada la **playa de San Antolín** (playa de mayor longitud del concejo con 1.200 metros), habrá que bordear **Naves**, en cuyas cercanías se encuentra la curiosa playa de Gulpiyuri: una pequeña playa de mar pero situada tierra adentro, entre verdes prados agrícolas. Después se entra en **Villahormes**, donde la ruta nos conducirá por un tramo del Camino de Santiago que sigue casi inalterable, como hace siglos, para llegar a **Nueva**.

La ruta continúa hasta **Piñeres**, en donde se coge brevemente una comarcal con un buen arcén. Una vez pasado el apeadero del ferrocarril de **Belmonte**, volveremos a incorporarnos al Camino Jacobeo hacia la derecha, para ir hacia **Cuerres** y ya no abandonarlo hasta cerca de **Ribadesella**, haciendo el tramo final hasta esa localidad por la comarcal AS-263. A partir de ese momento, una vez cruzada la vía del tren en la carretera local, no hay que hacer caso a la señalización del Camino de Santiago para caminantes, sino seguir las indicaciones en las que pone "Bici". Con esto se llega a

Ribadesella, punto final de la ruta. Esta localidad es mundialmente conocida por ser la meta del **Descenso Internacional del Sella**, prueba deportiva que se celebra cada verano entre los puentes de Arriondas (Parres) y Ribadesella y que consiste en recorrer 15 km del río Sella en piragua. Esta carrera es toda una celebración, con miles de participantes en cada edición y ha sido declarada como Fiesta de Interés Turístico Internacional. Durante el resto del año, cualquiera puede alquilar una canoa y descender el río (aunque no hasta Ribadesella). Además, el río Sella es uno de los ríos salmoneros más importantes de España.

En esta ruta se pedalea por el concejo de Llanes, donde la harina y el maíz forman parte importante de la tradición y la cultura gastronómica. El maíz llegó de América a Asturias en las bodegas de los barcos portugueses y españoles entrado ya el siglo XVI y comenzó a cultivarse pocos años después de manera generalizada incorporándose a la alimentación de los vecinos de los pueblos a lo largo del siglo XVII. Los **tortos de maíz**, la borona (boroña) o el pantruque son sin duda los platos más conocidos. El torto podría ser considerado como una adaptación más o menos ortodoxa de los panuchos mexicanos, base de masa de maíz que, en aquellas tierras, se acompaña generalmente con una carne de pollo o de res y diferentes condimentos.

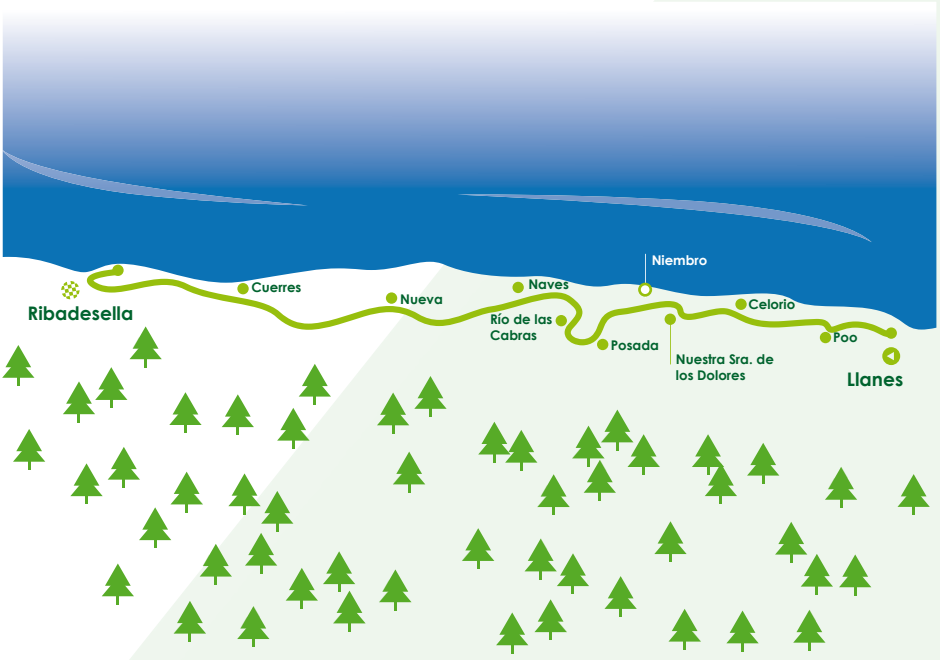


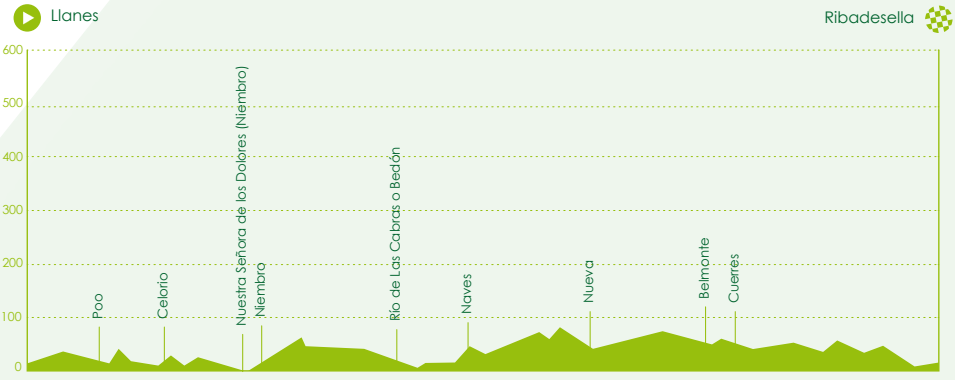
Playa de Barru

Un alto en el camino

Tortos de maiz con pisto y huevo frito de aldea

Plano de ruta





Longitud total (km)	**33,30**
Longitud subida (km)	**15,32**
Longitud bajada (km)	**17,98**
% Medio ascenso	**2,52**
% Medio descenso	**2,11**
Altitud máxima (m)	**81,85**
Altitud salida (m)	**9,01**
Altitud llegada (m)	**16,35**
Desnivel ascendido (m)	**386,24**
Desnivel descendido (m)	**378,91**

Consejos...

...para descubrir Asturias en bici

1. ANTES DE SALIR DE CASA...

- Revisar la presión del aire en las ruedas.
- Revisar los frenos.
- Comprobar los horarios del transporte de ida y de vuelta.
- Comprobar que llevamos la información de la ruta (GPS y ficha).
- Comprobar que llevamos suficiente batería en el dispositivo móvil GPS.
- Revisar la previsión meteorológica.

2. COMIDA Y BEBIDA

- Comida: algo de picar (como frutos secos o fruta) y la comida principal según los gustos de cada uno.
- Bebida: bidón con agua o bebida isotónica.

3. VESTUARIO

- Ropa y calzado cómodos. Recomendable culote (pantalón) específico para ciclismo con badana.
- Gafas para el viento.

4. HERRAMIENTAS Y REPUESTOS RECOMENDABLES

- Cámara de repuesto.
- Caja de parcheo (compuesta de parches, lija y pegamento).
- Herramientas: desmontables (para sacar la cubierta en caso de pinchazo), llaves Allen, un destornillador de estrella y otro plano o una multiherramienta que lo incluya todo.
- Bomba de aire.
- Tronchacadenas.
- Guantes de látex para no mancharnos las manos.
- Unas bridas de plástico.

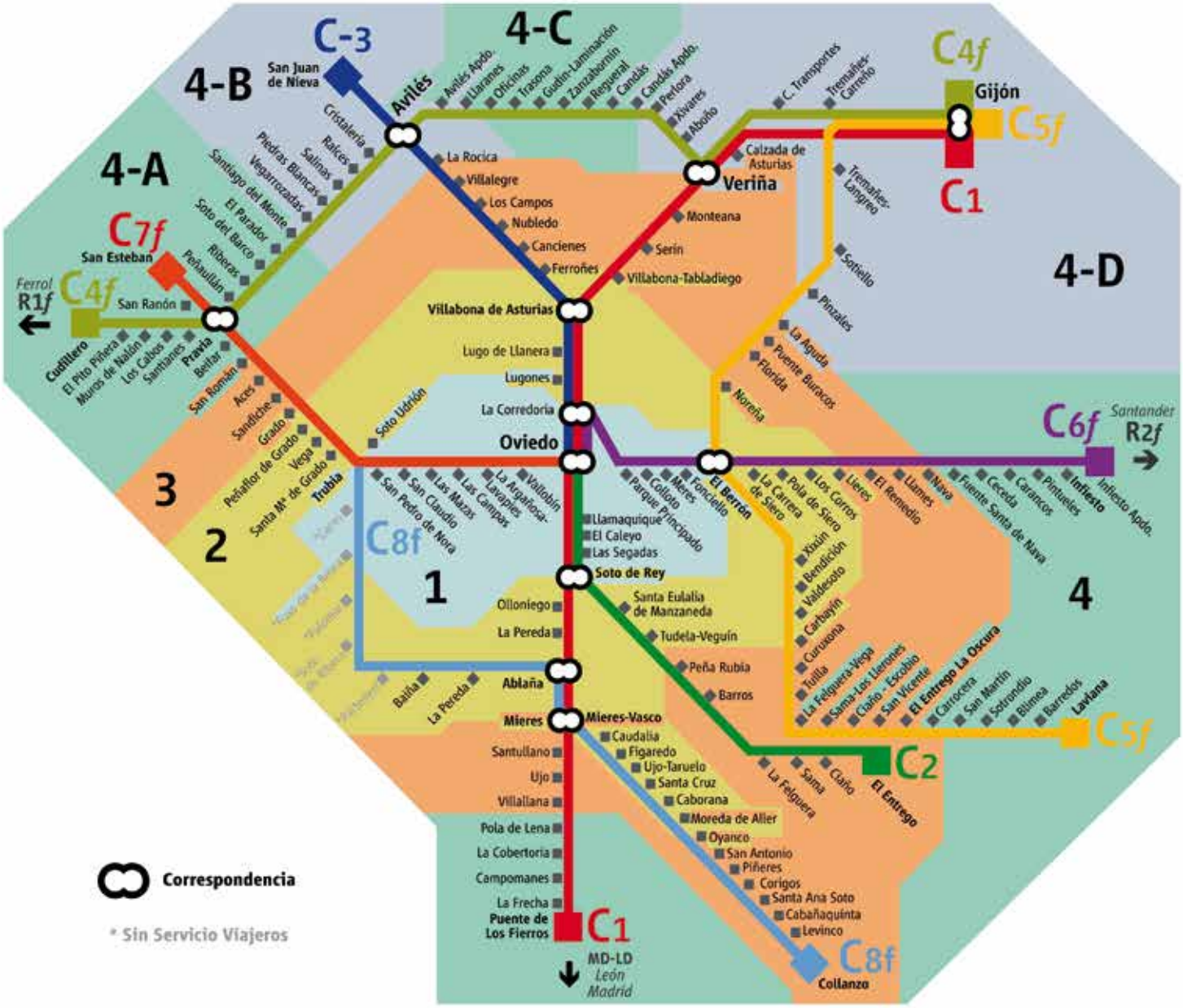
5. BOTIQUÍN BÁSICO

- Un paquete de gasas.
- Tiritas de varios tamaños.
- Un rollo de esparadrapo.
- Suero fisiológico para limpiar las heridas (en su defecto un buen chorro de agua también sirve para limpiar la herida).
- Desinfectante y antiséptico para heridas.
- Unos guantes de látex (por si llegado el caso de usarlos las manos no están muy limpias).

6. OTROS CONSEJOS

- Se recomienda el uso del casco (infórmate de su correcta colocación).
- Recuerda de llevar luces y prenda reflectante si vas a circular en condiciones de baja visibilidad.
- Se aconseja el uso y disfrute de alforjas/bolsa de manillar para llevar todos los utensilios y efectos personales.
- Aunque el dispositivo GPS te indique la ruta, ten en cuenta que puede haber obras, cambios de sentido (en núcleos urbanos) u otras variaciones. El GPS es una ayuda, pero no debes descuidarte en la conducción de la bicicleta.

Zonas Asturias



C1 Gijón / Oviedo - Puente de los Fierros

C2 Oviedo - El Entrego

C3 Oviedo - San Juan de Nieva

C4f Gijón - Cudillero

C5f Gijón - Laviana

C6f Oviedo - Infiesto

C7f Oviedo - San Esteban

C8f Trubia - Collanzo

MD-LD *León - Madrid*

R2f *Oviedo - Santander*

R1f *Ferrol-Oviedo*

renfe Cercanías

renfe feve

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE FOMENTO

www.fomento.es

Fotografía ganadora del I Concurso de Fotografía Asturies ConBici,
"Una ventana a la costa gallega" (por David Ordás Pacios)

©Asturies ConBici

Textos: Asturies ConBici

Fotografías: Adolfo Alvarez Torices, Alberto Iglesias Rivas, Alfonso Molinero, Ana García y Pilar Villanueva, Ana Müller, Ana Reyero, Aquilino Diaz, Arnaud Späni, Ayuntamiento de Tineo, Camilo Alonso, Carlos Alonso, Carlos Barrantes, Carlos García, Carlos Tejo, Cesar Diaz Lago, David Ordás, David Ripoll, Fidel Llenderrozos Rey, Francisco Juanes, Gonzalo Azumendi, Ignacio Álvarez Valdeón, Javier González Castelao, Jesús de la Roza, José Alberto Ramos Flecha, Jose Luis Carrio Solares, Jose Quiroga, José Suárez, Juan Jose Román, Juan Ramón Mallo Gasch, Juanjo Arrojo, Julio Francisco Ramos Rodríguez, Justo Vázquez, Karina Bermúdez, Lorenzo Prieto, Luis Gonzalez, Luis Manuel Gutierrez Vega, María José Antón, Marino Martinez Martinez, Max Nicuesa Abalo, Noé Baranda, Olga Rodríguez Ruiz, Pablo López, Paco Currás S.L., P.G. Toral, Pedro Alvarez Maillo, Xabier Granado.

Agradecimientos: Queremos agradecer a toda la gente que ha colaborado para que este libro sea realidad. Las ayudas han sido múltiples, desde la concepción, diseño y de las rutas; la preparación y revisión sobre el terreno; el envío de fotografías; la revisión de textos y aportando información nueva; elaboración de mapas, perfiles y datos. También agradecemos a todas las personas que nos han ayudado por el camino, cuando teníamos una avería en mitad de un pueblo, cuando nos han dado consejos sobre que ver o visitar, quienes nos alentaron a seguir con este proyecto y un largo etcétera. David López, Ana Reyero, Carlos García y todo el grupo de trabajo del libro de rutas, muchas gracias por haberos volcado con este proyecto. A todas estas personas: gracias y esperamos que disfrutéis este libro tanto como nosotros.

Coordinación: Carlos Tejo (Asturies ConBici)

Con la colaboración de Sociedad Pública de Gestión y Promoción Turística y Cultural del Principado de Asturias.

Asturias
paraiso natural

Descubre el #ParaísoNatural

Síguenos en...

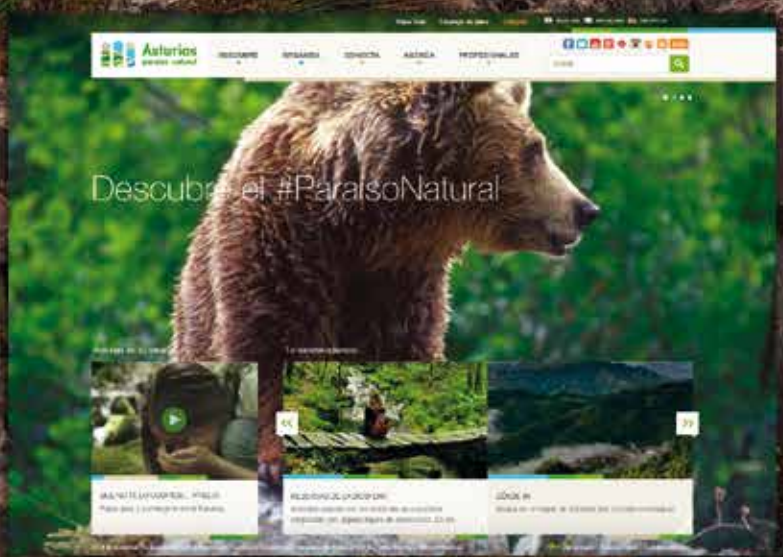
facebook.com/TurismoAsturias

@TurismoAsturias

pinterest.com/TurismoAsturias

google.com/+TurismoAsturiasEs

youtube.com/asturias



turismoasturias.es

Asturies ConBici

www.asturiesconbici.org
info@asturiesconbici.org