



Duración: Día entero.

Distancia: 34 km.

Salida: Arriondas. Estación de tren FEVE.
10:45h. ⁽¹⁾

Llegada: Arriondas. Estación de tren FEVE.

Puntos de interés:

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

Transporte ^{(2) (3)}

IDA

Oviedo: ■ 9:05h. Tren FEVE regional.

Gijón: ■ 8:57h. Tren FEVE (línea F5) + transbordo tren FEVE regional en El Berrón a las 9:30h.

Avilés: ■ 8:19h. Tren RENFE (línea C3) + transbordo tren FEVE regional en Oviedo/Uría a las 9:05h.

Descripción de la ruta

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 Cuevaona**", 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.



Sotu

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

¹ Horario recomendado de salida para disfrutar de toda la ruta con tranquilidad.

² Los horarios de los transportes pueden estar sujetos a variaciones.

³ Disponibles más horarios en www.renfe.com/viajeros/cercanias/asturias/index.html y www.renfe.com/viajeros/feve/horarios.html.



Iglesia de San Salvador de Moro

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 Cuevaona** (que da nombre a esta ruta). Durante 300 metros serpenteantes se pueden apreciar magníficas formaciones



Reserva Natural Parcial de Cueva Rosa

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.



Río Sella

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.

Odómetro, perfil y mapa general

Longitud total (km)	Longitud subida (km)	Longitud bajada (km)	% Medio ascenso	% Medio descenso
34.27	19.31	14.96	3.45	4.65
Altitud máxima (m)	Altitud salida (m)	Altitud llegada (m)	Desnivel ascendido (m)	Desnivel descendido (m)
307.28	61.18	61.18	666.08	696.07

