

## 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Cicloturismo - 04 Jul 2020 09:00

---



## ~~Parque eólico de Bodén~~ Ruta de 30 Km desde la Plaza del Ayuntamiento de Salas . Descripción de la ruta.

El concejo de **Salas** es un lugar poco explorado y el pueblo de **La Espina** suele ser un pueblo de paso poco conocido. Por ello, hemos decidido pasar un día por sus alrededores.

En esta ruta circular, saldremos de Salas por el primitivo **Camino de Santiago** hasta La Espina. A continuación nos dirigiremos hacia el Norte para recorrer tranquilas y bonitas carreteras y una buena pista para volver de nuevo a La Espina donde comeremos. Tras el descanso nos acercaremos al parque eólico de **Boden aya** para disfrutar de unas impresionantes vistas. Ahora nos toca descender por pistas pasando por pequeños pueblos para llegar nuevamente a Salas.

Si nunca has estado en La Espina, esta es la ruta para sacarte esa espinita.

## Ficha de la ruta.

[Ficha de esta ruta](#) en el catálogo de rutas de AcB.

## Transporte.

El transporte se debe de realizar en **vehículo particular**. Estad atentos/as al foro para compartir coches. Para haceros una idea, de Oviedo a Salas hay unos 45 Km y se tarda 35 minutos aproximadamente.

## Recordatorios, anotaciones y enlaces.

- NUMERO MÁXIMO DE PARTICIPANTES EN ESTA RUTA DE 15 PERSONAS
- Muy recomendable el uso de bicicleta de montaña.
- No apta para ciclistas noveles o principiantes.

## NOTA COVID-19

**Asturies ConBici no puede garantizar que ningún participante no contraiga el COVID-19** en sus actividades. En los datos aportados al [Documento de Exención de Responsabilidad de AcB](#) reconoceremos su naturaleza contagiosa y asumiremos voluntariamente el riesgo al asistir a la presente ruta. Entendemos y aceptamos que esta exención incluye cualquier reclamación sobre la actuación de la persona que encabeza la ruta y sobre la asociación Asturias ConBici.

**Al participar en ella manifestamos no tener sintomatología del COVID-19** y que conozco y me comprometo a cumplir la normativa de seguridad establecida por las autoridades sanitarias para evitar contagios.

Por el bien del grupo, hay que respetar y cumplir la normativa sobre seguridad e higiene para prevenir contagios y es responsabilidad de cada participante conocer la normativa y respetarla, asumiendo la responsabilidad de no hacerlo.

Gracias por vuestra comprensión, colaboración y ...buena ruta.

La inscripción en estas rutas cicloturistas y/o actividades englobadas en nuestro calendario supone la **aceptación de todas las condiciones** que se indican para poder realizarla, y el conocimiento y aceptación de las "[Normas de funcionamiento de las Salidas de Asturias ConBici](#)" y del "[Documento de Exención de Responsabilidad de AcB](#)" (que al inicio de la misma habrá que firmar, si procede). Estos documentos están disponibles y publicados en nuestra web oficial a través de dichos enlaces.

A la hora de apuntarnos, **indicaremos**: nombre y apellidos (requeridos para el seguro), si soy socio o no, y si vamos a coger el

transporte indicado y dónde  
(por temas de organización).

[Leer Más...](#)

---

## 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Cicloturismo - 04 Jul 2020 12:09

---

Sácate la espina y retoma las salidas cicloturistas de Asturias ConBici con esta nueva y prometedora ruta de nuestro calendario.

Os recordamos que para esta ruta hay un límite de participantes de 15 personas y que hasta el jueves tienen preferencia las personas socias para apuntarse.

Queremos contar contigo!!

---

## Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Papero - 04 Jul 2020 15:52

---

Me apunto,Pablo Pedraz,desde Gijón, me entra una bici de rueda 26 o a lo sumo 27 y medio o bien quitando la rueda.

---

## Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por fon - 04 Jul 2020 16:27

---

Hola

Me apunto a la ruta Karina

Gracias por la propuesta

Nos vemos el sábado

---

## Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Karina - 04 Jul 2020 21:21

---

Hola,

Hemos reconocido la ruta y haremos algunos cambios en el track, pero sigue siendo una ruta exigente.

Espero que hayáis entrenado en el confinamiento 🤔

=====

### 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por chefri - 06 Jul 2020 16:51

---

Hola me apunto Juan Carlos matas no socio

=====

### 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Lezo - 06 Jul 2020 18:49

---

Buenas tardes, me apunto a ruta, Jose Peña, socio.

=====

### 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por JS - 07 Jul 2020 12:49

---

Me apunto tambien!!! Juan Serna Sanchez , No socio

=====

### Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Felipe - 07 Jul 2020 21:38

---

Buenas me apunto Felipe Yáñez socio saludos hasta el sábado

=====

### 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por caleero - 08 Jul 2020 12:04

---

Hola me apunto

Macrino Martínez

socio

=====

### 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por AnaRG - 08 Jul 2020 20:51

---

---

Hola, me apunto. Ana Rodríguez Garrido. Socia. Nos vemos el sábado.

=====

**Re: 2020/07/11: Sácate La Espina**

Publicado por Karina - 08 Jul 2020 22:19

---

Hola de nuevo,

Unas recomendaciones:

Por favor, llevar la bici revisada sobre todo cambios y frenos, ya que hay subidas y bajadas muy exigentes.

Sobre todo los frenos porque concretamente hay una bajada de unos 2 kms a un 20% en la que te puedes quedar sin frenos fácilmente. Lo ideal es que las pastillas sean nuevas.

Hemos intentado quitarla del track, pero el resto de caminos están cerrados por la maleza o son caminos privados.

=====

**2020/07/11: Sácate La Espina**

Publicado por Edu - 10 Jul 2020 09:20

---

Hola Karina.

Nos apuntamos Ángeles, socia y E.G., no socio.

Besinos.

=====

**2020/07/11: Sácate La Espina**

Publicado por Astural - 10 Jul 2020 17:29

---

Hola, ¿sobre qué hora está prevista la vuelta a casa desde Salas? Saludos

=====

**Re: 2020/07/11: Sácate La Espina**

Publicado por Karina - 10 Jul 2020 19:35

---

**Astural escribió:**

Hola, ¿sobre qué hora está prevista la vuelta a casa desde Salas? Saludos

No sé decirte, pero supongo que entre las 5 o 6 de la tarde

=====

## 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por angels - 11 Jul 2020 15:18

---

Una buena ruta para empezar el calendario 2020.

Enhorabuena a la guía que no dejó que se nos atragantase la espina a ninguno.

Nunca estuve tan cerca de los eólicos, gracias.

=====

## Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por fon - 11 Jul 2020 17:50

---

**Gracias por la ruta**

=====

## Re: 2020/07/11: Sácate La Espina

Publicado por Karina - 12 Jul 2020 09:13

---

Nos lo hemos pasado bien.

Un grupito pequeño, fuerte y majó.

Gracias por la compañía.

=====