

En el Parque Nacional de los **PICOS de EUROPA,** lagos glaciares, ríos caudalosos, praderas, manzanos y los fondos marinos del litoral cantábrico **2010**

Durante todo el verano

*Seis noches de **domingo a sábado***

entre la montaña y el mar

Desde las praderas y los manzanos a las mareas de la costa cantábrica...

En el entorno del Parque Nacional de PICOS de EUROPA:
descenso en CANOA por el tradicional tramo del río SELLA,
descenso de CAÑONES por una de las gargantas del río Ponga;
excursión a CABALLO por aldeas del entorno de COVADONGA;
travesía de montaña desde los LAGOS,
por VEGARREDONDA hasta el mirador de Ordiales;
ESPELEOTURISMO o travesía por el interior de una CUEVA horizontal
con un río subterráneo, equipados con cascos y LÁMPARAS;
desde el puerto pesquero de la villa de LASTRES –*Conjunto Histórico-*
BAUTISMO de BUCEO en aguas de la Bahía, de abundante vida marina;
noche en las cuevas del queso en CABRALES, con llagares,
pumaradas, SIDRA y ESPICHA en una aldea de montaña.

Asturias

El nombre de Picos de Europa lo acuñaron los marineros que, al regresar de alta mar, la primera tierra que avistaban eran las cimas de sus montañas. Son la mayor formación caliza de la Europa Atlántica, con importantes procesos kársticos, simas de que llegan a más de mil metros de altitud, erosión glaciar con presencia de lagos; entre sus riscos brinca el rebozo y en los bosques corren los corzos y los lobos. El Parque Nacional, cuya superficie abarca tres comunidades –Asturias, Cantabria y Castilla y León- integra la montaña de Covadonga con sus conocidas cuencas glaciares. Tierras abajo, hasta las orillas del Cantábrico, se aúnan Patrimonio y Naturaleza. El valle del Sella, cuyo río desde el Puerto del Pontón atraviesa el desfiladero de los Beyos -unos de los parajes más impactantes y desconocidos- se abre en una ría hasta desembocar en Ribadesella. Aquí la actividad humana se inició hace miles de años; excavaciones realizadas en distintas cuevas -como en la de La Huelga- sacaron a la luz infinidad de elementos prehistóricos. La Edad Media, tras la Reconquista, sembró las aldeas de iglesias románicas. Son singulares, en el paisaje urbano de Arriondas y Cangas de Onís, las casas de indianos, algunas de ellas con escudos de armas. El río Sella fue navegable comercialmente hasta principios del siglo XX; es ahora un espacio natural en el que río abajo se dedica principalmente a uso turístico-deportivo. Desde 1930, y promovido por unos aficionados, se celebra el Descenso Internacional del Sella, con palistas de los cinco continentes, cuya salida

es desde el embarcadero de Arriendas; es el mismo recorrido que se propone durante la actividad. Desde Arenas de Cabrales comienzan las sendas de alta montaña hacia Poncebos, Bulnes o Sotres, en el macizo central del Parque Nacional de Picos de Europa; y en la montaña de Covadonga son conocidos los lagos de Enol y la Ercina, ya en el macizo occidental. Por el Alto del Sella, el río Ponga vertebra un Parque Natural; recoge sus aguas entre cordales que vienen del Pontón y del norte del valle de Redes, formando unas gargantas rapelables, llamadas de Caranga, por las que se descenderá con cuerdas. Desde la zona de Cabrales se respira la majestuosidad de Picos de Europa. En su entorno, fincas de manzanos se preparan para la pumarada -o recolección destinada a la elaboración de la sidra-; y en las cuevas, maduran los quesos en el secreto de sus cubiertas. Cangas de Onís se encuentra a 10 Km. de Covadonga, a 25 Km. de Ribadesella, y a 27 de Arenas de Cabrales. Asomados al Cantábrico, desde el puerto pesquero de Lastres, se realizará una última actividad en su bahía; la Villa Marinera conserva un interesante conjunto de palacios, casonas e iglesias –en su mayoría levantados en S. XVIII-, cuyos edificios se encaraman por calles empinadas.

INCLUYE:

Actividades:

- **Descenso** del río Sella en **kayak** y en **canoas** estables desde Arriendas hasta Llovio; se explicará y practicarán, previamente, las **técnicas** básicas de **remo** por un tramo ancho y abierto sin grandes dificultades; se superarán distintos “rabiones” -o tramos donde el agua empuja con más fuerza-, que se alternarán con “mansas” donde se puede observar el entorno con tranquilidad. Se podrá realizar aunque se carezca de experiencia, auxiliado el grupo en todo momento por los guías especialistas de piraguas; se descansará a mitad del recorrido con un refrigerio de bocadillos y dulces, que se llevarán en las propias embarcaciones en bidones estancos; *trayecto de catorce kms.; duración: cuatro/cinco horas netas.*
- **Descenso de Cañones** en el barranco de Caranga, afluente del Ponga. Existen cinco rapeles, siendo el mayor de once metros. Se progresará por un desnivel de casi cuatrocientos metros, de grieta abierta, constituido por cuarcitas, superando toboganes y badinas. Muy divertido. *Nivel: iniciación/medio; duración: dos horas y media.*
- Excursión a **caballo** desde la aldea Soto de Cangas, en el cruce de Covadonga, por caminos de montaña entre prados y bosques de robles y castaños. Se alcanzarán otras dos pequeñas aldeas -Isongo y Corao- en las que se tomará un culín de sidra. El regreso será por la ribera del río Güeña; *duración: dos horas.*
- **Senderismo** por uno de los valles de Picos. Más arriba del lago Enol y del mirador del Rey, se partirá desde el aparcamiento de Pandecarmen. Pasando una majada, por Vega de Piedra, y las cabañas de Rondiella, se alcanzará el collado Gamonal y el refugio de Vegarredonda. Tras el descanso se subirá por el canal de Cueñe Cerrada y el collado de Sierra Pelada hasta llegar al mirador de Ordiales; *duración neta: tres horas y media (ida y vuelta al refugio) seis horas (ida y vuelta al mirador).*
- **Espeleoturismo** o travesía subterránea por el interior de la cueva de La Huelga, junto a Cangas de Onís, cuya entrada es una gran visera rocosa, donde en el paleolítico, grupos de cazadores de ciervos vivían en los meses de verano; lo avala los restos de puntas de asta de cérvidos encontradas, así como colgantes elaborados con dientes y huesos. Las aguas del arroyo La Brava originaron un complejo sistema kárstico de galerías que hace necesario recorrerlas con especialistas; por el interior existe un curso de aguas. El desarrollo se realiza en un mismo con un leve descenso hacia el interior; se encontrarán todos los elementos típicos de estas formaciones calizas: gours, coladas, columnas, estalactitas, estalagmitas... Para pasar de una sala a otra se utilizarán gateras, pero que en esta ocasión son cómodas de superar. El itinerario es circular hasta la salida, y se recorrerán unos cuatrocientos metros aprox. Se facilitarán un mono y el casco con iluminación; se precisa calzado tipo deportivas; *duración: hora y media.*

- Itinerario **agroturístico** desde la aldea de Asiegu de Cabrales. Recorrido de un kilómetro y medio aproximadamente con interpretación de usos tradicionales: visita a una quesería artesanal con explicación del proceso de elaboración; recorrido por la aldea o quintana, hábitat tradicional; la era o tierra de labor; el monte comunal; la cueva del queso; la pumarada, en un paisaje de manzanos; y el llagar en donde se elabora la sidra. Se finalizará con una **espicha** (cena-degustación, mientras se “espicha” de la propia cosecha de la finca, el tonel: tabla de quesos, Mayau de Cabrales, huevos duros, tortas de maíz, chorizos, picadillo, tortillas, miel...

- **Bautismo de buceo** saliendo en una embarcación del puerto pesquero de Lastres, en el Concejo de Colunga; se realizará en un lugar con muy poca profundidad, apto para esta inmersión inicial –*hasta un máximo de cinco metros*–, en el entorno de la Bahía del mismo nombre. La playa es una franja costera de unos trescientos metros de longitud; son fondos de arena y roca y las aguas permiten una buena visibilidad; entre algas de distintas especies, podrán cruzar el salmonete, el pulpo, el mugil o la salpa y observarse las quisquillas o las nécoras (este lugar se ha popularizado por la serie del “Doctor Mateo”). En tierra se darán indicaciones para el uso del traje de neopreno, chaleco, funcionamiento del regulador y como se respira con él, como mantener la flotabilidad, normas de seguridad, etc.; después de navegar cinco o diez minutos en el barco, el instructor ayudará a los participantes a equiparse, y se iniciará el descenso. La inmersión durará *alrededor de veinte minutos*; los primeros instantes se emplean para acostumbrarse al equipo bajo el agua, a dominar las sensaciones de ingravidez y adaptarse al medio submarino. Terminado este tiempo, se iniciará el ascenso muy lentamente hasta la superficie. Se descenderá en grupos de dos personas; y mientras el resto del grupo realizan la misma inmersión se permanecerá en el barco; *grupos entrono a cuatro/ seis personas; duración total de la actividad, desde que se sale del puerto hasta el regreso: dos horas aprox.*

Para cuantos ya dispongan de una **titulación** que les faculte para una inmersión a mayor profundidad, se les propondrá una salida de **una hora** de duración por la zona del Faro, o del “ancla”, etc. dentro también de las aguas de la bahía. Esta circunstancia deberá **indicarse** en la inscripción, para realizar la oportuna reserva al club de buceo.

Alojamiento:

En **Hotel (**)** en Cangas de Onís. **Pensión completa** desde la **cena del domingo** a la **comida del sábado**. Total: **seis noches** de alojamiento y **seis pensiones completas**.

Temporada Baja (meses julio y septiembre)

- Con transporte por medios propios(*), en habitación doble **seis noches 541€**
- Suplemento habitación individual (*por noche*) **24 €**

Temporada Alta (mes agosto, desde el 2 al 29)

- Con transporte por medios propios(*), en habitación doble **seis noches 654 €**
- Suplemento habitación individual (*por noche*) **29 €**

Hora y lugar de reunión: 21:00 h. del domingo, durante la **cena** en el hotel.

* **Nota:** *el traslado desde el hotel al punto de salida de las actividades es igualmente por medio propios.*

Equipaje: *calzado imprescindible de trekking, chubasquero, ropa de abrigo, bañador y pantalón corto; camiseta/sudadera, zapatilla usadas para el barranco y la cueva, pantalón sin costuras recias para el caballo.*

Itinerario: *Desde Madrid: N-IV hasta Benavente, desvío a León y a la altura de Onzonilla tomar la autovía A 66 con dirección a Oviedo; en Mieres se sigue por la autovía AS 1 hasta la A 64 que lleva a Villaviciosa y Llovio; de aquí, desvío a Arriendas y Cangas de Onís.*

**OFERTA PROGRAMA ORGANIZADO POR AGENCIA DE VIAJES
PARA SENDERISTAS DE NUESTRAS CAMINATAS**