

ACTIVIDADE ESPECIAL PONTE DA ASCENSIÓN.

ACTIVIDADE DE MONTAÑA NO PARQUE NACIONAL DOS PICOS DE EUROPA.

ARENAS DE CABRALES, ASTURIAS

Datas, do 13 ao 17 de maio de 2026

Hora e lugar de saída: 07:00, diante da piscina universitaria.

Hora e lugar de regreso: 21:30, diante da piscina universitaria.

ALOXAMENTO: Hotel Naranjo de Bulnes, Arenas de Cabrales. Aloxamento en habitacións dobres ou individuais con almorzo e as ceas na Sidrería Ribeles.

CONSIDERACIÓNS A TER EN CONTA:

Imos facer unha actividade de **sendeirismo** e **montaña** durante varios días así que é importante estar acostumado a camiñar.

As rutas en xeral son de **dificultade media e media/alta** polo que hai que ter un bo estado de forma e estar habituado a este tipo de actividades. Hai rutas que teñen tramos con moito ambiente e que poden dar vertixe. Algúns sendeiros poden ser incómodos e esvaradíos en caso de choiva. A zona de montaña dos Picos de Europa entraña diferentes perigos como desprendementos, caídas a distinto nivel, caídas de pedras, sendeiros por zonas expostas, etc...

É preciso levar calzado axeitado para o sendeirismo (bota de media caña, non vale calzado baixo) e que estea en boas condicións, así como **vestimenta axeitada** para facer a actividade.

A orde en que realizaremos as rutas dependerá das **previsións meteorolóxicas** xa que algunha das rutas, baixo condicións meteorolóxicas adversas, pode ser complicada.

Non é obrigatorio facer tódalas rutas, podedes quedar descansando no hotel algún día, ou facer outra cousa, pero será baixo a vosa responsabilidade.

A programación pode sufrir **cambios** ou variacións, dependendo da meteoroloxía, as condicións do grupo e outras circunstancias

No hotel estaremos en réxime de media pensión, así que tendes que levar a **comida para as rutas**.

En todo momento debemos seguir de xeito estrito as **indicacións** dos guías. Durante as rutas, o guía que vaia diante será o que marque o ritmo e o grupo ten que ir detrás.

É aconsellable (non imprescindible) levar o bastón (ou bastóns) de sendeirismo

QUE ACTIVIDADES FAREMOS?

Día 13 de maio, mércores. Ruta del Cares.

Lonxitude: 13km. Desnivel: medio Dificultade: media

A Ruta del Cares é a ruta máis famosa do parque nacional e unha das rutas de sendeirismo máis visitada de todo o estado. É un percorrido lineal que comeza en Poncebos e remata en Caín. Como chegaremos a Poncebos sobre as 14:00, e non da tempo a facer a ruta enteira, imos facer un tramo da ruta do Cares (ida e volta) ata a altura de Puente Pando. O percorrido ten unhas impresionantes vistas sobre o canón que forma o río a esta altura. É coñecido como a Garganta Divina pola súa espectacularidade. O río é a divisoria natural entre os macizos central e occidental dos Picos de Europa. O máis salientable da ruta en canto á súa dificultade é a sensación de vertixe que pode dar en varios dos seus tramos aínda que o camiño é relativamente ancho (entran dúas persoas en paralelo sen problema nas partes máis vertixinosas).

MIDE Ruta do Cares.

Horario:	4h 25'	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	546 m.	Orientación no Itinerario:	1
Desnivel de baixada:	546 m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	13 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta		

Día 14 de maio, xoves. Picu Boru desde Sotres

Lonxitude: 11km.

Desnivel:medio/alto

Dificultade:media/alta

Nos trasladamos en taxis dende o hotel á localidade de Sotres, situada xa no macizo oriental, xa que a estreita estrada de montaña que leva ata aquí non é apta para os autobuses. Este pobo é un dos máis altos de Asturias e está xa próximo a Cantabria. Dende aquí faremos unha ruta de ida e volta ata o Picu Boru (2129m) e/ou Cuetu Tejau (2160m).

Os dous cumios están moi próximos e teñen unhas vistas excepcionais sobre todo o val do río Duje, o cal separa os macizos oriental e central. As panorámicas sobre o sector oeste do macizo central tamén son impresionantes . O desnivel é forte e o camiño, aínda que é estreito, é bastante cómodo e sin excesivos perigos. O últimos metros de ascenso aos cumios pasan por zonas de rochas, e penedos e son tramos incómodos nos que ademais temos que prestar atención.

MIDE Picu Boru dende Sotres.

Horario:	5h 45´	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	1040 m.	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	1040m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	11 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta		

Día 15 de maio, venres. Sierra de Dobros

Lonxitude: 15km.

Desnivel:medio/alto

Dificultade:media

Nesta xornada faremos unha ruta pola serra de Dobros, que é o límite norte desta parte do macizo central. A ruta comeza na próxima poboación de Po de Cabrales, e vai por camiños moi bos, nos que alterna zonas de pasto con pequenos bosques ata o Portillo Busnuevu. Neste punto faremos un tramo de ida e volta por sendeiro máis estreito ata chegar ao alto da serra onde teremos unhas panorámicas moi boas do sector norte do macizo e do río Cares antes de chegar a Arenas de Cabrales. O regreso, quitando ese tramo de ida e volta, tamén se fai por camiños moi bos

MIDE Ruta Sierra de Dobros.

Horario:	5h 30'	Severidade do Medio Natural:	2
Desnivel de subida:	852 m.	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	852 m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	15 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Circular		

Día 16 de maio, sábado. Vega de Urriellu dende Collado Pandébano

Lonxitude: 15km.

Desnivel:medio/alto

Dificultade:media/alta

Esta vai ser a actividade estrela desta viaxe. O noso obxectivo é acadar o refuxio do Urriellu, na vega do mesmo nome. O Picu Urriellu é unha das montañas máis emblemáticas do noso país, ten unha altitude de 2519m e a súa forma monolítica fai que só se poda acadar o seu punto máis alto escalando. Nós iremos ata o refuxio dende o Collado Pandébano. Esta é tamén unha das rutas máis visitadas do parque nacional. A paisaxe é espectacular. Son algo menos de 13 quilómetros de percorrido, e un desnivel que pasa por pouco os 1000m. O máis importante a ter en conta é a vertixe que pode dar nalgúns puntos e o ambiente de alta montaña polo que transcorre, xa que a senda ten algún tramo con caídas pronunciadas nalgúns puntos. Para poder facer esta actividade o traslado o faremos en taxis dende o hotel, xa que o traxecto ata Collado Pandébano non está habilitado para autobuses, de feito o último tramo é por pista de terra.

MIDE Vega de Urriellu.

Horario:	5h 45´	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	1000 m.	Orientación no Itinerario:	2
Desnivel de baixada:	1000 m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	12,6 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta		

Día 17 de maio, domingo. Subida a Bulnes.

Lonxitude: 7,5 km.

Desnivel: medio

Dificultade: media/alta

Bulnes é un dos pobos máis senlleiros, e bonitos, de toda Asturias. Pertence ao concello de Cabrales. Ata o ano 2001 só se podía acceder a el por unha estreita senda que vai polo canón que forma o río Tejo, afluente do Cares. A día de hoxe é posible facer uso dun funicular que transita literalmente polo interior da montaña. Tradicionalmente o pobo de Bulnes baseou a súa economía na gandería e na elaboración tradicional do queixo de Cabrales, pero dende hai anos isto cambiou e o maior número de ingresos procede do turismo. A ruta comeza en Puente Poncebos e nos leva pola antiga senda da que facían uso os veciños no seu día. En un percorrido fermoso e impresionante, con tramos de forte pendente e varios puntos nos que teremos que prestar atención xa que é unha ruta con tramos expostos, non apta para persoas con vertixe.

MIDE Ruta Subida a Bulnes.

Horario:	3h 30´	Severidade do Medio Natural:	3
Desnivel de subida:	604 m.	Orientación no Itinerario:	1
Desnivel de baixada:	604 m.	Dificultade do desprazamento:	2
Distancia horizontal:	7,6 km	Cantidade de esforzo necesario:	3
Tipo de percorrido:	Ida e volta		