



## **ESTAS SON LAS COMBINACIONES DE LAS RUTAS EN 4X4 QUE HACEMOS CON LA RUTA DEL CARES:**

En todas las rutas en 4x4 van con un guía en el 4x4 que es el que les va explicando a los clientes los aspectos más importantes del Parque Nacional y su zona, con aspectos etnográficos, históricos, de fauna y flora, geología, cultura...

### **RUTA EN 4X4 + RUTA DEL CARES de Caín a Poncebos:**

#### **RECOGIDA EN CANGAS DE ONIS**

La ruta del Cares es uno de los mayores espectáculos de los Picos de Europa. 11 km de recorrido entre las montañas.

Te recogemos a las 9:45 horas en Cangas de Onís y nos dirigimos hacia la provincia de León por la N-625, más conocida como el Desfiladero de los Beyos, probablemente el mayor del norte de España. Conoceremos la salmonera donde crían alevines de salmón para su suelta. Seguiremos el trascurso del Río Sella en sentido inverso, para conocer el antiguo paso que unía Asturias con la meseta. Ya en León entraremos en el Valle de Sajambre. Subiremos a Soto para visitar el pueblo y conocer algunas de sus construcciones más importantes. Cogemos el camino a Vegabaño para asomarnos a un mirador situado a 1300 metros de altura y ver uno de los principales bosques de hayas y robles de toda España, además de aprender cómo se organizaban las labores. Bajaremos de nuevo a Soto para ir hasta Oseja, realizando allí una breve parada para degustar unos quesos de la zona. Continuando, realizaremos un nuevo paso de montaña con otro majestuoso mirador, veremos el nacimiento del Río Sella y los puertos de montaña "Pontón" y "Panderruedas", el mejor lugar para ver los Picos más altos de los Picos de Europa, conocer cómo se formaron y sus curiosidades geológicas. Bajaremos hacia Posada de Valdeón y Caín, pero antes de llegar, haremos una parada para ver el "Chorco de los lobos", una trampa para cazar lobos, anterior al siglo XVII. Sobre las 14 horas, ya en Caín, tras unas explicaciones sobre la Ruta del Cares, os dejaremos tiempo para comer y para hacer la ruta andando.

Sobre las 19,15 horas, os recogeremos en Poncebos donde veremos los orígenes de la Ruta del Cares. Iremos hacia Arenas de Cabrales, para bajar dirección a Cangas de Onís, donde finalizaremos la ruta.

#### Cronografía:

9:45 h. Recogida en Cangas de Onís o Arriondas. Otras zonas consultar.

10:00 - 14:00 h. Trayecto Cangas de Onís – Caín + RUTA EN 4x4 por Oseja de Sajambre (Bosque de Vegabaño).

Pasaremos por el Puerto Pontón, Puerto de Panderruedas, el Mirador del Tombo y el Chorco de los lobos

14:00 h. Llegada a Caín (Comida opcional) para iniciar la RUTA DEL CARES [ruta de senderismo sin guía]

Trayecto: Caín-Poncebos Distancia: 11 Km Duración: 2-3 H Dificultad: Baja

19:15 h. (\*) Traslado de nuevo al punto de partida. (\*) El horario variará en invierno.

Trayecto: Poncebos - Cangas o Arriondas. Desplazamiento 45 min aprox.

Esta actividad incluye: -Transporte en 4x4 -Ruta guiada -Interpretación etnográfica, cultural y paisajística -Seguros - Prismáticos–Mapa

#### EQUIPAMIENTO NECESARIO:

- Calzado deportivo tipo botas de montaña o de trekking, ropa de abrigo, un chubasquero, protección solar, gafas de sol y agua.

#### - CONSEJOS:

- Llevar agua y comida para reponer fuerzas.
- No beber agua del canal ni del río.
- Utilizar ropa de abrigo y calzado de montaña.
- Llevar teléfono móvil
- Cuidar el entorno y respetar a los animales.
- Nunca lanzar piedras al río.
- Los niños deben ir acompañados por un adulto
- No aconsejable para personas con vértigo.
- Extremar la precaución al hacer fotos y acercarse a los bordes del camino.

**Precio 36 euros por persona.**

## **RUTA DEL CARES de Poncebos a Caín + RUTA EN 4X4:**

Iréis con vuestros coches a Poncebos entre las 9:00 y las 9:30 horas, para comenzar la Ruta del Cares andando (contactando con nosotros previamente os daremos unas recomendaciones). A las 15, 00 horas os recogeremos en el “Restaurante Casa Cuevas” de Caín, una buena opción para degustar comida casera. Desde allí saldremos de Caín con nuestros 4x4 para conocer el “Chorco de los lobos”, una antigua trampa de caza anterior al S.XVII. Continuaremos ascendiendo a lo largo del Valle de Valdeón para llegar al Puerto de Pandetrave, donde cogemos la pista de tierra de “Remoña” que baja hasta la base del teleférico de Fuente Dé, ya en Cantabria. Desde allí, bajamos hasta el pueblo de Espinama donde comenzamos la ascensión al paso de montaña de Áliva, llamado por algunos “La ruta de la reconquista” porque se cree que por aquí pasaron las tropas cristianas en la Reconquista del S.X. Durante la subida conoceremos más sobre los bosques atlánticos de esta zona, la labor del pastoreo, sus zonas de pastos y su aprovechamiento actual. También podremos ver animales como el caballo asturcón y bretón, la oveja xalda que es autóctona de Asturias o ganado vacuno. Una vez en el puerto de Áliva, a más de 1500 metros de altura, divisamos el refugio y el llamado Chalet Real de Alfonso XIII. Desde este paraje también descubriremos el origen glaciar de esta zona y sus bellos resultados, ya que pasaremos por encima de los sedimentos que dejaron dos lenguas glaciares. Desde este punto comenzamos a descender hacia Asturias para llegar a Sotres, uno de los pueblos asturianos a mayor altitud y que en este 2015 será final de una etapa de la Vuelta a España. En esta bajada pasaremos por los invernales de dicho pueblo, donde comenzó a hacerse el queso de Cabrales.

Ya en Sotres cogemos carretera hasta Poncebos donde recogeréis los coches que dejasteis por la mañana y daremos por finalizada la ruta.

Cronografía:

9:30 h. El cliente deberá dejar el coche en Poncebos para iniciar la ruta de senderismo

9:30 h. - 14:00 H Ruta de Senderismo “RUTA DEL CARES” [ruta sin guía]

13:45 h. Llegada a Caín.

13:45 h– 15:00 h Comida/ Tiempo libre.

15:00 h-19:00 h Recogida en nuestros vehículos para hacer la ruta en 4 x4 por zonas de montaña.

19:00 h-19:30 h Llegada a Poncebos para recuperar vuestros coches.

Trayecto: Poncebos-Caín. Distancia: 11 Km Duración: 2-3 H Dificultad: Baja

Esta actividad incluye: -Transporte en 4x4 -Ruta guiada -Interpretación etnográfica, cultural y paisajística -Seguros - Prismáticos-Mapa

#### EQUIPAMIENTO NECESARIO:

- Calzado deportivo tipo botas de montaña o de trekking, ropa de abrigo, un chubasquero, protección solar, gafas de sol y agua.

#### CONSEJOS:

- Llevar agua y comida para reponer fuerzas.
- No beber agua del canal ni del río.
- Utilizar ropa de abrigo y calzado de montaña.
- Llevar teléfono móvil
- Cuidar el entorno y respetar a los animales.
- Nunca lanzar piedras al río.
- Los niños deben ir acompañados por un adulto
- No aconsejable para personas con vértigo.
- Extremar la precaución al hacer fotos y acercarse a los bordes del camino.

**Precio 31 euros por persona**

#### **RUTA DEL CARES**

La Ruta del Cares discurre por la "Garganta Divina" del Río Cares, río que nace en las Fuentes de Freñana, entre los Puertos de Pandetrave y de Panderrueda. Se trata de una sencilla ruta a media altura, de unos 11 kilómetros de longitud y 2 metros de ancho, de gran riqueza paisajística entre las localidades de Caín en León y Poncebos en Asturias. Es un recorrido que se tarda en completarse cuatro horas a pie sólo la ida, y ocho horas si se hace ida y vuelta.

La senda del Cares fue construida tras la Guerra Civil española, para servir de comunicación entre las tierras asturianas de Cabrales y las leonesas de Valdeón. Es una de las sendas más conocidas de los Picos de Europa y atraviesa grutas, puentes y senderos esculpidos en la roca.

Si partimos de Caín, pueblo de labriegos, pastores y cazadores, cruzaremos dos puentes y caminaremos a través de túneles excavados en la roca. Después de pasar los túneles, llegaremos al puente de Los Rebecos un puente de estilo militar y de estructura metálica. Abajo se puede observar el puente antiguo de madera llamado de Trescamara. Tras pasar el

Puente de Los Rebecos llegaremos al puente de Bolin. Se aconseja caminar cerca de la pared de la montaña por los posibles desprendimientos de piedras. Después de pasar el puente de Bolin llegaremos a Culiembro, más o menos aquí sería la mitad del recorrido de la ruta del Cares. Podremos disfrutar de numerosos árboles como hayedos y nogales, de las cumbres grandiosas que imponen a nuestro paso, del color verde del río Cares y el aire puro. En el cielo las aves del lugar como águilas y buitres vuelan libremente y las cabras y los rebecos trepan por las rocas. Disfrutaremos de paisajes espectaculares mientras nos acercaremos al final de la ruta. Nos daremos cuenta del final de la ruta porque el camino nos ofrecerá una pendiente que afrontaremos con paciencia y descenderemos despacio hasta llegar a Poncebos.

Consejos:

- Llevar agua y comida para reponer fuerzas.
- No beber agua del canal ni del río.
- Utilizar ropa de abrigo y calzado de montaña.
- Llevar teléfono móvil
- Cuidar el entorno y respetar a los animales.
- Nunca lanzar piedras al río.
- Los niños deben ir acompañados por un adulto
- No aconsejable para personas con vértigo.
- Extremar la precaución al hacer fotos y acercarse a los bordes del camino.



Tel.984 15 12 07

647 995 361

[www.vivepicos.com](http://www.vivepicos.com)