

Índice

Apuntes de geografía	5
Un desafío deportivo	5
Ruta cicloturista alternativa	8
Cómo utilizar la guía	8
Mapa general	12

Etapas

Etapa 1. Balouta (León) - Cerredo (Asturias)	13
Etapa 2. Cerredo (Asturias) - Valle de Lago (Asturias)	27
Etapa 3. Valle de Lago (Asturias) - San Emiliano (León)	44
Etapa 4. San Emiliano (León) - Casomera (Asturias)	57
Etapa 5. Casomera (Asturias) - La Uña (León)	74
Etapa 6. La Uña (León) - Espinama (Cantabria)	87
Etapa 7. Espinama (Cantabria) - Puerto de Piedrasluengas (Palencia)	103
Etapa 8. Puerto de Piedrasluengas (Palencia)- Reinosa (Cantabria)	121
Etapa 9. Reinosa (Cantabria) - Las Machorras (Burgos)	139
Etapa 10. Las Machorras (Burgos) - Villasana de Mena (Burgos)	154



Travesía del collado de los Cerezales.

Apuntes de geografía

La Cordillera Cantábrica constituye el relieve montañoso que marca el límite septentrional de la Meseta. Una soberbia cadena de sierras escarpadas y destacados relieves orográficos que se extiende a lo largo de 500 km entre los macizos montañosos de Miravalles y Rañadoiro, en las lejanas estribaciones occidentales de Galicia y Asturias, y el laberinto de los Montes Vascos y las serranías del Pirineo navarro, eslabón geográfico entre el bloque principal de la Cordillera Cantábrica y los Pirineos. Las 10 etapas de la travesía ciclomontañera que te proponemos siguen los caminos de montaña más asequibles y cercanos al eje principal de la Cordillera, definido como una franja de cumbres y picos paralela a la costa del Cantábrico con varias cotas que rondan los 2.600 metros de altitud.

Un desafío deportivo

El concepto inicial de la guía era diseñar una travesía cicloturista en los escenarios montañosos y el entorno rural de la Cordillera Cantábrica. La idea que tengo del cicloturismo es viajar en bicicleta con suficiente equipo en las alforjas para tener autonomía propia. Desde que comencé a viajar en bicicleta de montaña, a finales de los años ochenta, hasta ahora, las bicicletas, los accesorios y los elementos del equipaje, incluidas las alforjas y los sistemas de transporte, han mejorado en calidad, duración y prestaciones, especialmente en re-



Trialeras en los puertos de Ballota.

ducción de peso, que es un aspecto fundamental en el cicloturismo que se desarrolla por terrenos montañosos. La última vez que realicé un viaje cicloturista tuve suficiente con una bolsa estanca de 10 litros atada en la parte superior del portabultos trasero. Dentro llevaba un saco de 800 gr, ropa de repuesto, un frontal, la navaja multiusos y cerillas especiales para hacer fuego en cualquier situación. En la espalda llevaba un macuto de 2 litros para la documentación, el dinero y algunas cosas personales; el kit de reparar pinchazos estaba en la bolsa del sillín con dos cámaras nuevas; y también llevaba una pequeña bolsa en el manillar para la cámara de fotos, los mapas, las gafas y cosas por el estilo. Nunca meto accesorios de cocina en la bici y la tienda sólo viene conmigo cuando voy a lugares con una climatología complicada o en territorios muy desolados, y eso que no llega al kilo de peso. La ligereza proporciona rapidez de maniobra en situaciones complicadas, y por tanto seguridad; y la capacidad de necesitar pocas cosas para vivir en el medio ambiente otorga una enriquecedora sensación de libertad, que es la esencia del cicloturismo.

Con estas opiniones sobre la mejor manera de hacer cicloturismo en zonas de montaña y la cartografía 1:25.000 del IGN en el macuto, comencé a trabajar en el diseño de las etapas. El primer día sufrí una gran decepción al comprobar que las geografías de la Cordillera Cantábrica son mucho más escarpadas, agrestes e inaccesibles de lo que suponía para pasear apaciblemente en una bici cargada con equipaje. En el primer porteo con la bicicleta al hombro decidí rehacer el planteamiento. El principal inconveniente para pedalear a buen ritmo en los solitarios relieves cantábricos es el alto porcentaje de los desniveles en los caminos de tierra y los senderos de montaña, algunos de firme trialero que requieren algo de destreza, experiencia y transportar poco peso para aplicar la técnica adecuada. En pocos ki-

lómetros acumulaba centenares de metros de subida, descendía a profundos valles y volvía a escalar imponentes murallas para acceder a los magníficos territorios de la alta montaña. He disfrutado tanto de lo que considero auténtico ciclismo de montaña –nada de cicloturismo de alforjas estilo Camino de Santiago, por ejemplo– que no quiero dejar pasar la oportunidad de descubrir a todos los aficionados al ciclomontañismo estos fantásticos territorios, ideales para desgastar los tacos de sus máquinas de dos ruedas. En el mapa global de la gran cadena montañosa señalé pueblos, parajes, espacios naturales, puertos y collados, aldeas, valles y caminos que considero imprescindibles incluir en una travesía cicloturista por los mejores escenarios de la Cordillera Cantábrica; y dibujé en los mapas cartográficos unas líneas que debía seguir pedaleando por las cumbres, valles y pueblos de montaña para enlazar todos esos puntos siguiendo pistas de tierra y senderos ciclables cerca de las cumbres del eje axial de la Cordillera, siempre que fuera posible.

Para completar los itinerarios de las 10 etapas he necesitado viajar varias veces a la Cordillera durante los dos últimos veranos. Los meses de verano es la temporada ideal, y casi la única, para llevar a cabo esta aventura deportiva. En otras épocas del año pueden aparecer restos de nieve en zonas de cumbres, los días no son suficientemente largos para completar algunas etapas y las temperaturas son más bajas. En todas las salidas he estado acompañado de amigos tan fanáticos como yo por vivir nuevos desafíos con nuestras bicis *tragacaminos*. A todos ellos agradezco los buenos ratos que pasamos compartiendo senderos y paisajes encima, al lado y debajo de la bicicleta; las noches de *charleta* en las ermitas rurales, nuestros lugares preferidos para vivaquear; los chistes durante los aguaceros; y la paciencia cuando confundía la ruta o decidía otro camino y les hacía volver atrás por rampas infernales. Juntos hemos descubierto rincones fascinantes de las montañas de León, Asturias, Palencia, Cantabria, Burgos, Vizcaya, Álava y Navarra, porque en el proyecto inicial tenía marcado llegar pedaleando hasta la sierra navarra de Aralar y concluir en Lekumberri. Después, sobre el terreno, las cumbres cantábricas se sumergieron en el valle de Mena y colgué el cartel «continuará» en la histórica y monumental Villasana de Mena, a 600 kilómetros de la aldea negra de Balouta, punto de partida del desafío. Gorbea, Urkilla, Aizkorri, Cueva de San Adrián, Txindoki o Aralar, con toda su magia y cultura megalítica, son algunos de los lugares que también nos regalaron momentos inolvidables pero, de momento, se han quedado para la siguiente aventura.

Una vez desestimada la ruta ciclomontañera para bicis con alforjas o mucho peso a cuestas, salvo para auténticos machacas que tengan

la energía y destreza suficiente para llevar su bicicleta cargada con el equipo de vivac y el resto del equipaje por sendas trialeras de varios kilómetros, como requiere el trazado de varias etapas, decidí desarrollar cada jornada contando con un coche de apoyo encargado de llevar las cosas al punto final de cada etapa; y ofrecer una alternativa completamente ciclable a los aficionados al cicloturismo, a quien llamo amigablemente «alforjeros» en los textos de los itinerarios.

De este modo, con un pequeño macuto para el chubasquero, algo de comida, la libreta de notas y los repuestos, las intratables «pistas muro» de Somiedo, las Ubiñas, Mampodre, Liébana o la Montaña Palentina, entre otras, dejaron de ser intratables, aunque varias etapas han superado los 2.500 metros de desnivel positivo y requieren llegar en buena forma física a Balouta. Un planteamiento que se puede hacer durante los días de travesía es turnarse al volante de la furgoneta de apoyo. Cada día descansa quien esté más flojo y siempre se mantiene un buen ritmo de pedaleo.

Ruta cicloturista alternativa

Los itinerarios de la ruta alternativa cicloturista están indicados en el mapa de cada jornada con un color diferente y tienen el principio y final de las etapas en los mismos lugares del trazado principal ciclomontañero, facilitando la posibilidad de conseguir víveres o alojamiento. En la etapa 7 se indica un desvío alternativo antes de llegar al puerto de Piedrasluengas, un bonito puerto de montaña pero sin ninguna posibilidad de encontrar tiendas de alimentación por los alrededores. En las etapas más duras del recorrido ciclomontañero, sobre todo cuando existen tramos no ciclables, se proponen rutas alternativas por carreteras locales de interés turístico. En otros casos los dos itinerarios coinciden durante toda la etapa.

Las dificultades de ambas rutas son similares en cuanto a distancia, desniveles y desgaste de energía. El único motivo de separar los recorridos es para evitar a los «alforjeros» los tramos trialeros y los porteos con la bici a cuestas.

Cómo utilizar la guía

La travesía en bicicleta de montaña de la Cordillera Cantábrica está distribuida en 10 jornadas. El desarrollo de cada etapa comienza presentando las poblaciones de partida y llegada y una breve intro-

Desnivel positivo acumulado

Distancia de la etapa

Número de la etapa

Datos técnicos del itinerario

Mapa de la etapa

03 Valle de Lago (Asturias) San Emiliano (León)

Ficha técnica

Firma de tierra: 22,5 km	Altitud máxima: 1.910 m (Puerto de la Mesa)
Firma de asfalto: 0,4 km	Máximas: 125.000 70 50 40 37 0 40 40
Recorrido por senderos: 12,5 m	100 100
Distancia no ciclable: 0,5 km	
Altitud mínima: 700 m (Borgo)	

El Camín Real de la Mesa es una ruta caminera de orígenes romanos, abierta en tiempos del emperador romano Augusto para unir Asturica Augusta (Astorga) y Lucus Asturum (Lugo). La vía romana formaba parte del entramado militar y económico de la Vía de la Plata y fue paso de peregrinos jacobinos a partir del siglo X. El cordal de la Mesa tiene una longitud aproximada de 40 km, entre el pueblo leonés de Torrestro de Babia y los cerros del Monero, en el concejo asturiano de Belmonte. La vieja vía medieval tuvo un carácter plenamente militar, aislada por las cuevas y segura en los ca-

Transcantábrica en BIT

Introducción de la etapa

Perfil de la etapa

Mapa de la etapa

Bados de las montañas cantábricas, lejos de posibles emboscadas que pudieran tener lugar en los valles. El extraordinario diseño geográfico del Camín Real, abriendo uno de los pasos naturales más importantes de la Cordillera Cantábrica, ha permitido que durante siglos haya sido vía de comunicación y comercio, tierra de pastos y ruta de trashumancia. A su lado se libraron decisivas batallas en los inicios de la Reconquista y hasta el siglo XVII era la ruta utilizada para salvar este sector de la Cordillera entre Asturias y León.

03

Valle de Lago (Asturias) - San Emiliano (León)

ducción de los aspectos destacados del itinerario. A continuación se ofrece una ficha de datos técnicos con la distancia total, la suma de los tramos sobre firme de tierra y asfalto, el recorrido por senderos y la distancia completa no ciclable, que es la suma de todos los tramos donde hay que empujar la bicicleta o cargar con ella. El tramo realmente duro con la bicicleta al hombro, donde es recomendable atar la *burra* al macuto, es la subida al collado de Carrió, en la etapa 4. El resto de los datos de la ficha técnica son el desnivel positivo acumulado –la suma de todas las subidas–, las altitudes máximas y mínimas y la cartografía 1:25.000 del recorrido.

La presentación de la etapa incluye un mapa sinóptico con los puntos de paso, el trazado de la ruta, los principales cordales montaño-



Disponibilidad desde el Valle de Lago.



Restauración de un sector cultural de Valle en la aldea de Naves.

03 Descripción de la etapa

1. Valle de Lago

📍 46 📍 29 728158/472049 📏 1.240 m

El principal atractivo de la etapa es pedalear por el Camín Real de la Mesa, una de las grandes rutas históricas de la Cordillera Cantábrica y un lugar excepcional para disfrutar de buenas panorámicas de las cumbres de Somiedo y de otros monumentales macizos montañosos, como la macizadura de Peña Ubiña, en la vecina comarca leonesa de Babia. Después de la dura etapa de la jornada anterior se presenta un recorrido bastante cómodo si comparamos distancia y desniveles con el resto de la etapa de la Transcantábrica, «la trankia» para los amigos. El recorrido es la subida a la vieja vía de los romanos por una estrechísima senda pastoril de vistas espectaculares. De momento hay que salir de Valle de Lago y bajar al valle de Salencia, donde comienza la dura ascensión al Cordal de la Mesa. El punto de partida es la plazaleta donde están los hostales y el establo de los caballos que se dedican a pasear turistas activos por los trails, lagunas y bosques de los alrededores de Valle de Lago. El centro del pueblo es albergado: Los toriles Romanos.



Cabaña de Samedio de Samedio.

2. La Ribachuenga

📍 46 📍 29 727548/473833 📏 790 m

La ruta sigue la calle principal en dirección a Peña de Somiedo y en la salida de la población, después de pasar el barrio de La Ribachuenga y antes de hacer una curva muy marcada que rodea un pequeño embalse, se toma un camino rural a la derecha que sube a un pequeño collado. El paso es evidente porque es la única posibilidad de salir de Valle de Lago y descender al profundo valle de Salencia. El camino sigue la brecha natural y disciende a una velocidad por la mejor masa forestal de la jornada. El bosque forma un bosque ingenieril, reservado a las especies animales más selectas y escudadas del parque natural. En varios arroyos la penumbra del ambiente envuelve completamente al camino. Las raras y más empinadas tienen firme de hormigón. Al final del tramo rápido aparece a la derecha el desvío de la aldea de Llamera. El descenso continúa por la izquierda hasta la carretera del valle. Girar a la izquierda.

3. Veigas

📍 47 📍 29 727318/476208 📏 790 m

El pueblo de Veigas es conocido por la cocina casera del restaurante de la carretera y por albergar un extraordinario conjunto de cabañas

Punto de paso

Distancia recorrida

Altitud m. s. n. m.

Coordenada GPS datum: WGS84

Los puntos de paso, las poblaciones y algunas cimas. El bloque principal está dedicado al itinerario ciclomontañero, estructurado en puntos de paso, numerados en orden ascendente e independientes en cada etapa. Los puntos de paso indican la distancia desde el inicio de la etapa, las coordenadas UTM, la altitud y el nombre del paraje, monte, collado o población. El texto describe el recorrido, detallando cruces, desvíos y posibles confusiones de orientación. Y también incluye notas de interés botánico, geológico, paisajístico, cultural o etnográfico. No debemos olvidar que por encima de todo, del deporte y la diversión, nos movemos por un medio natural, de gran calidad ambiental, y es importante descubrir y admirar todas las maravillas que esconden las sierras cantábricas para disfrutar del auténtico valor del cicloturismo de montaña.

Al final del recorrido ciclomontañero aparece un apartado dedicado a las variantes recomendadas por carreteras y pistas ciclables para cicloturistas que se lancen a la aventura con alforjas y autonomía propia. La etapa finaliza con una lista de alojamientos en las poblaciones de paso.