



Red ciclo-senderista Las Regueras



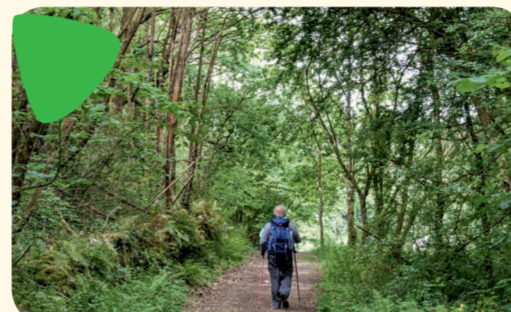
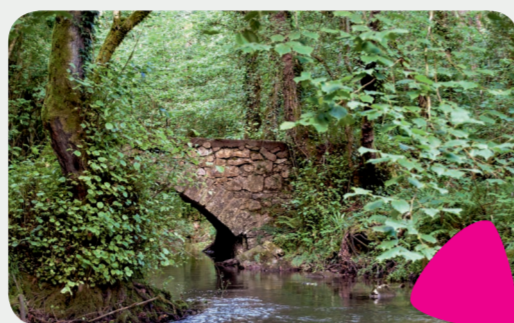
Ayuntamiento de Las Regueras

Texto y fotografías: www.gecuna.com
Diseño y maquetación: dislok2.com

Introducción



En el centro de Asturias, muy próximo a los núcleos urbanos de la región, el municipio de Las Regueras ofrece un excepcional entorno para un ocio saludable donde la naturaleza y la cultura son las bases para descubrir este territorio a través de su Red Ciclo Senderista. Kilómetros de pistas, senderos y caminos invitan a recorrer el concejo, con itinerarios para hacer en familia pero que ofrecen también la posibilidad de realizar rutas de larga duración, enlazando diversas zonas en función de los gustos, preferencias o nivel de cada usuario. A través del código QR que nos enlaza con la web del Ayuntamiento de Las Regueras podremos descargar toda la información de la Red, los diversos itinerarios, descripciones y archivos GPS. Ven a Las Regueras y disfruta de este entorno cercano.



Camino Primitivo



Declarado Bien de Interés Cultural, el Camino de Santiago es uno de los grandes Itinerarios Culturales Europeos. La primera ruta jacobea, el Camino Primitivo, aquél abierto durante el reinado de Alfonso II en el siglo IX, cruza el término municipal de Las Regueras por su parte sur, ofreciendo unos singulares paisajes de valles, suaves colinas, verdes pastos y frondosos bosques. Proveniente de Oviedo y en dirección a Grao, desde la ponte de Gallegos hasta el puente de Peñaflor, a lo largo de casi trece kilómetros podremos rememorar los pasos de los antiguos romeros por unas tierras que siempre han acogido al peregrino con los brazos abiertos, además de ofrecer zonas de descanso y buen comer tan antiguas como las termas romanas de Valdunu.

P.R. AS-171 Ruta de los Palacios



Salpicando todo el municipio, en muchos de los pueblos de Las Regueras se conservan palacios y viejas casonas ligadas a las familias nobles que antiguamente habitaron este territorio. Esta ruta permite conocer varios de ellos, ejemplos que en algunos casos se remontan hasta

el siglo XVI y que se integran a la perfección en un paisaje agrario donde tranquilos caminos nos permiten recorrerlos sin prisa. Y si deseamos descansar, el Área Recreativa de Las Llamuegas, en Bolgues, es la mejor opción.

P.R. AS-172 Ruta de los Lanceros



Cuenta la historia que siete lanceros naturales de Las Regueras protegieron al rey Enrique II de Castilla. Sus siete lanzas forman parte del escudo del municipio y esta ruta los homenajea, transitando por viejos caminos reales que nos sumergen en el más típico paisaje reguerano, con la iglesia

prerrománica de San Pedru Nora como hito principal, a orillas del río Nora, frontera natural con Oviedo. De la unión de historia y naturaleza sale un verdadero Paisaje Cultural.

P.R. AS-258 Senda de Andayón a Cueva Oscura



Este pequeño itinerario nos traslada miles de años en el tiempo. Partiendo al lado de la pequeña capilla de Santa Isabel, a través de cómodos caminos entre pastos se llega a Ania, donde varios hórreos y panneras, alguna de ellas decorada, ofrecen una singular visión. Al final de la ruta,

en un entorno de frescura y frondosidad al lado del río Andayón se encuentra Cueva Oscura, donde se localizaron diversos útiles de época Magdaleniense, de hace unos 13.500 años.

Ruta de los Meandros del Nora



Cerca de su desembocadura en el Nalón, el río Nora ofrece una singular estructura hidrogeológica en forma de meandros, grandes curvaturas de su curso fluvial. A las afueras de Rañeces un pequeño aparcamiento permite acercarnos hasta los tres miradores creados en una pequeña ruta que ofrece unas vistas inigualables de este entorno, donde a la vegetación de ribera se le une la gran variedad de fauna presente. Estos valores harían que en el año 2003 fuesen declarados Monumento Natural.



Senda Verde El Pedreru - S. Pedru Nora



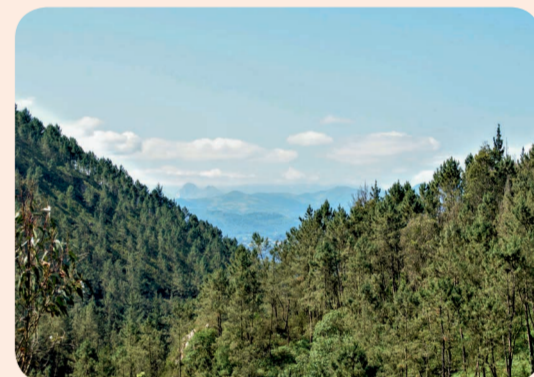
Al antiguo alfoz de Oviedo se le conocía como "de Nora a Nora" por ser este río parte de sus límites. El presente itinerario comienza en la ponte de Gallegos, del siglo XIII, que vadea ese curso fluvial fronterizo entre Las Regueras y Oviedo. Tras acometer una subida por un entorno boscoso, la senda, cómoda de caminar, inicia un descenso de nuevo hacia la orilla del río Nora, transitando por ella hasta llegar a San Pedru, donde destaca su iglesia prerrománica del siglo IX.



L.R.1 Entorno Las Ablanosas



Con salida del Área Recreativa de Las Llamuegas, este itinerario nos introduce en el poco conocido valle del río Bolgues, un entorno agreste de pinares y bosques mixtos donde diversas pistas ofrecen multitud de posibilidades para el senderismo y la BTT. Con la pequeña aldea de Las Ablanosas como punto central, el plato fuerte de la ruta es la cascada de Bolgues, un pequeño salto recóndito que sin duda hará las delicias de quienes lo descubran por primera vez.



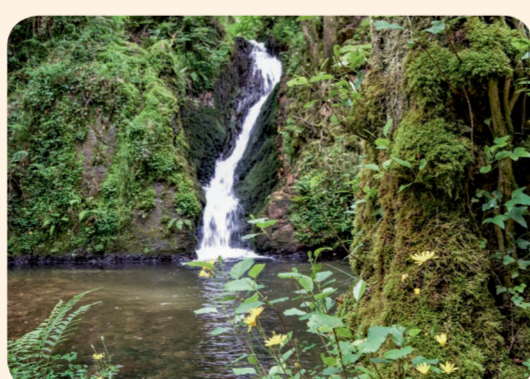
L.R.2 Entorno La Collada



En el límite con Candamo, la sierra de Bufarán permite hacer diversos recorridos por sus numerosas pistas; fue un espacio protagonista de la Guerra Civil, como así lo demuestran los vestigios que se conservan, visitables en diversas rutas. Combinando zonas de denso pinar

con otras de pastos y pequeñas aldeas ganaderas, la ruta ofrece una amplia panorámica de todo el territorio central asturiano una vez se coge altura en una sierra donde los aerogeneradores forman ya parte del paisaje.

L.R.3 Cascada de La Maserona



La zona noroccidental de Las Regueras es la más agreste, con elevaciones que rondan los 600 metros y profundos valles tapizados de densos pinares, todo ello salpicado de zonas más abiertas donde las aldeas y prados son los protagonistas. Con este paisaje cambiante, esta ruta transita por

esa variedad, pasando junto al complejo funerario de Piedrafitá, del Neolítico, y llegando a la cascada de La Maserona, un salto de agua que invita a refrescarse y relajarse inmersos en la frondosidad del bosque.

L.R.4 La Marguera-La Llinar



Esta pequeña travesía ofrece la posibilidad de conocer la zona norte de Las Regueras, con espacios tan destacados como el humedal de La Marguera. Transitando por bosques mixtos y de eucalipto, visitando viejos molinos o aldeas con todo el sabor tradicional como Agüera o

Granda, se llega a la sierra de Las Reigadas, en el límite con Illas, con espectaculares vistas que llegan al mar Cantábrico. Como colofón, en La Llinar un gran nido de ametralladora sirve como mirador de todo este entorno.

L.R.5 Las Regueras Interior



Esta ruta es la de mayor longitud de las que componen la Red. Permite conocer el interior del municipio y su capital, un paisaje de colinas y pequeños valles salpicado de aldeas y donde los pastos son el uso predominante. Junto con el paisaje y el caserío tradicional, en La Estaca se encuentra un



mosaico romano que, aunque no es visitable por estar en estudio, tiene un gran valor histórico. Por sus características, permite además enlazar con otros muchos itinerarios, verdadero objetivo de la Red Ciclo Senderista de Las Regueras.

L.R.6 Mina de Los Arroxos



Enlazando con el Camino Primitivo, cerca de L'Escampleru, un pequeño sendero que discurre entre un denso bosque autóctono hará las delicias del paseante, además de ofrecer la posibilidad de conocer una parte del poco conocido pasado minero del municipio. Se trata de unas viejas minas de hierro, explotadas a lo largo de la segunda mitad del siglo XIX; sus viejas galerías aún forman parte del paisaje, pudiendo verse antiguas técnicas de explotación como la denominada "de huecos y pilares".

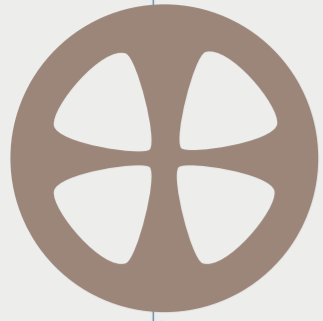


Ruta de los Vaqueros de Alzada



Desde hace siglos se ha creado una cultura en torno a los *vaqueros de alzada*, ganaderos que durante los meses más fríos vivían en zonas cercanas a la costa y durante el verano iban con todos sus bienes, ganado incluido, hacia las montañas, en este caso Torrestío, en la Babia leonesa. Aún son varias las familias regueranas que practican esta trashumancia, cuyas rutas se están recuperando. En Biedes se unían los caminos procedentes de Llanera y Cabo Peñas para seguir hasta León por los Valles del Trubia.





Red ciclo-senderista Las Regueras

ILLAS

LLANERA

CANDAMU

Áreas Recreativas

1. Las Llamuergas (Bolgues)
2. Las Ablanosas
3. Ania
4. Premoñu

Patrimonio Cultural

1. Túmulos de Piedrafitra
2. Molino de Agüera
3. Mosaico romano de La Estaca
4. Palacio de Viau
5. Palacio de Bolgues
6. Palacio de Ardaxe
7. Termas romanas de Valdunu
8. Molino de El Picarín
9. Palacio de Tamargu
10. Mina de Los Arroxos
11. Iglesia de San Pedru Nora
12. Capilla de Santa Isabel

Patrimonio Natural

1. Sierra de Bufarán
2. La Llñar
3. El Campín
4. La Marguera
5. Cueva de La Paloma
6. Cascada de La Maserona
7. Cascada de Bolgues
8. Cueva Oscura
9. Cueva de Las Mestas
10. Cueva de Sofoxó
11. Meandros del Nora

Cuadro resumen



Red ciclo-senderista

ITINERARIO	LONGITUD (M)	DESNIVEL ACUMULADO (M)	TIEMPO CAMINANDO	TIEMPO EN BICI
Camino Primitivo (tramo de Las Regueras)	12.600	288	3h 00'	1h 20'
P.R. AS-171 Ruta de los Palacios	15.250	358	3h 10'	1h 30'
P.R. AS-172 Ruta de los Lanceros	13.060	240	2h 30'	1h 20'
P.R. AS-258 Senda de Andayón a Cueva Oscura	2.400	62	0h 30'	0h 15'
Ruta de los Meandros del Nora	940	34	0h 25'	0h 15'
Senda Verde El Pedreru - San Pedru Nora	4.460	123	1h 00'	0h 20'
L.R.1 Entorno Las Ablanosas	13.400	816	2h 35'	1h 30'
L.R.2 Entorno La Collada	16.340	638	3h 25'	1h 45'
L.R.3 Cascada de La Maserona	12.400	551	2h 35'	1h 30'
L.R.4 La Marguera-La Llñar	13.060	777	3h 00'	1h 40'
L.R.5 Las Regueras Interior	17.520	475	3h 50'	2h 00'
L.R.6 Mina de Los Arroxos	900	34	0h 10'	0h 10'
Ruta de los Vaqueros de Alzada (tramo de Las Regueras)	10.300	311	2h 20'	0h 30'

