

ESPAÑOL

RUTA 1 : TRES DÍAS POR PICOS DE EUROPA

El trayecto de esta ruta es Unquera - Potes - Fuente Dé - Aliva - Sotres - Unquera , pedaleando por las pistas más accesibles de Picos de Europa, recorriendo unos 150 KM de dificultad baja, durante 2/3 días.

La ruta la comenzamos en la estación de Unquera, salimos de la estación y nos dirigimos a mano derecha hasta el fondo de la carretera, en que tomamos una desviación hacia la izquierda en dirección Panes, Potes. A unos 12 kms. se encuentra el pueblo de Panes, a cuya salida comienza el desfiladero de La Hermida, uno de los desfiladeros más bonitos de España. A partir de este punto y durante 20 kms. hay que extremar las precauciones con los coches, pues la carretera es muy estrecha y curvada. A unos 40 kms. de Unquera se encuentra el pueblo de Potes (295 m.), en cuyas proximidades hay multitud de campings en los que pasar la noche los que se quieran tomar con más calma la excursión y hacerla en 3 días.

En Potes, cogeremos la carretera que va hacia Espinama, Fuente Dé. Esta carretera está muy bien asfaltada pero tiene algunos tramos de gran dureza, con alguna rampa del 10% de desnivel, por lo que a las personas que no estén bien preparadas les recomiendo dormir en Potes y partir hacia Fuente Dé por la mañana. De Potes a Fuente Dé (1078 m.) hay 23 kilómetros.



Atardecer en Fuente Dé

De Espinama a Fuente Dé subimos por una antigua lengua glacial hasta el circo glacial, en donde se situa la base del teleférico. Una vez allí, hay un camping junto al teleférico en el que pueden pasar la noche aquellos que quieran hacer la ruta en 2 días.

A la mañana siguiente, hay que coger el teleférico y subir a la estación superior (1834 m.). Aquí surge una nueva dificultad pues sólo se puede subir con la bicicleta en el primer teleférico de la mañana o bien cuando no haya gente, lo cual puede provocar una espera de varias horas debido a la gran afluencia de turistas durante los meses de verano.

Una vez arriba, tomamos la pista que se adentra hacia el macizo (preguntar a cualquier trabajador del teleférico como ir a la Vueltona en caso de duda), y siguiendo la pista durante un par de kilometros llegamos a la Vueltona (una verja de ganado) y subiendo un poco mas por la pista dejando a mano izquierda la valla llegamos a la Horcadina de Covarrobres (1925 m.).Durante la subida podemos contemplar a mano izquierda los Lagos de Llorza, que puede que no tengan agua en verano.

Desde aqui se puede contemplar una hermosa vista de Peña Vieja, la montaña más alta de Cantabria (2613 metros)



[Picu Urriellu por Héctor Cuadr...](#)

Comenzamos a descender por la pista hacia las amplias praderias de Aliva. Al descender se pasa por el Chalet Real, un poco separado de la pista. Algo despues, la pista llega al Refugio de Aliva (1666 m.).

Desde aqui, continuamos por la pista que se dirige hacia la izquierda (Norte). El trazado sigue la cresta de una marcada morrena que indica la presencia en el pasado de glaciares en este lugar. Despues de pasar una zona más pendiente, bajo los contrafuertes del cordal de Juan de la Cuadra, se llega a la Vega de Sotres (1067 m.), unas amplias praderias con numerosas cabañas en la desembocadura del Valle de las Moñetas. Conviene tener cuidado en este descenso pues la pista no está en muy buenas condiciones. Poco más de 3 kms. en suave descenso por la margen derecha del rio Duje conducen a los invernales de Sotres, donde en unos minutos de ascenso se alcanza la carretera asfaltada. Aqui los que hayan decidido hacer la ruta en tres días subirán por una empinada carretera hacia el pueblo de Sotres (1045 m.), de los que les separan apenas unos cientos de metros. En Sotres se puede dormir o bien en albergue o bien en "la Gallega", una señora muy conocida entre los montañeros de Picos de Europa.



[Inicio de la Ruta del Cares en...](#)

De Sotres descendemos por una carretera asfaltada en buen estado hasta Poncebos (218 m.) donde se inicia la Ruta del Cares.

De aqui continuamos descendiendo hasta Arenas de Cabrales, zona donde se fabrica el famoso queso de Cabrales. Una vez en Arenas tomaremos la carretera hacia Panes, que desciende siguiendo el rio Cares hasta Panes, en donde cogemos la carretera nacional hacia Unquera, que es donde termina el viaje.

INGLES

ROUTE 1: THREE DAYS AROUND PICOS DE EUROPA

This route goes through Unquera - Potes - Fuente Dé - Aliva - Sotres, and back to Unquera, pedaling along the most accessible tracks of Picos de Europa, and traveling about 150 KM of low difficulty, for 2/3 days.

The route begins at the Unquera station, we leave the station and head to the bottom of the road on the right, where we take a left turn towards Panes, Potes. About 12 kms. is situated the town of Panes, at whose exit the gorge of La Hermida begins, one of the most beautiful gorges in Spain. From this point and for 20 km. you have to be careful with cars, because the road is very narrow and curved. About 40 kms. from Unquera, we found the town of Potes (295 m.), where there are many campsites to spend the night for those who want to take the tour calmly, and do it in 3 days.

In Potes, we will take the road that goes to Espinama, Fuente Dé. This road is very well paved but has some sections of great hardness, with some ramp of 10% of unevenness, so for people who are not well prepared I recommend sleeping in Potes and leaving to Fuente Dé in the morning. From Potes to Fuente Dé (1078 m.) there are 23 kilometers.

Sunset at Fuente Dé From Espinama to Fuente Dé we climb an ancient glacial language to the glacier circus, where the base of the cable car is located. Once there, there is a campsite next to the cable car where you can spend the night those who want to make the route in 2 days.

The next morning, you take the "telescopic" and go to the upper station (1834 m.). Here a new difficulty arises because you can only get on the bike in the first "telescopic" in the morning or when there are no people, which can cause that you have to wait for several hours, due to the large influx of tourists during the summer months.

Once up, we take the track that goes into the massif (ask any cable car worker how to go to the Vueltona in case of doubt), and following the track for a couple of kilometers we reach the Vueltona (a cattle gate) and going up the track a little further, leaving the fence on the left we reach the Horcadina de Covarrobres (1925 m.) During the climb we can see on the left the Llorza Lakes, which may not have water in summer. Here you can see a beautiful view of Peña Vieja, the highest mountain in Cantabria (2613 meters)

We begin to descend the track towards the broad prairies of Aliva. When descending you pass through the Royal Chalet, a little separated from the track and later, the track reaches the Aliva Refuge (1666 m.).

From here, we continue along the track that goes to the left (North). The layout follows the crest of a marked moraine that indicates the presence in the past of glaciers in this place. After passing a more outstanding area, under the buttresses of the Juan de la Cuadra tailpiece, you reach the Vega de Sotres (1067 m.), Wide meadows with numerous cabins at the mouth of the Moñetas Valley. It is advisable to be careful in this descent because the track is not in very good condition. Just over 3 kms. in a gentle descent along the right bank of the Duje river they lead to the winter of Sotres, where the

asphalted road is reached in a few minutes of ascent. Here those who have decided to make the route in three days will climb a steep road to the town of Sotres (1045 m.), separated only a few hundred meters. In Sotres you can sleep either in a hostel or in "la Gallega", a lady well known among the mountaineers of Picos de Europa.

From Sotres we descend on a paved road in good condition to Poncebos (218 m.) Where the Route of Cares begins. From here we continue descending to Arenas de Cabrales, where the famous Cabrales cheese is manufactured. Once in Arenas we will take the road to Panes, which descends following the Cares river to Panes, where we will take the national road to Unquera, where the trip will end.

FRANCES

VOIE 1: TROIS JOURS POUR PICOS DE EUROPA

Le parcours de cet itinéraire est Unquera - Potes - Fuente Dé - Aliva - Sotres et Unquera encore un foie, pédalant sur les pistes les plus accessibles de Picos de Europa, parcourant environ 150 km de difficulté faible, pendant 2/3 jours.

La route commence à la gare d'Unquera, nous quittons la gare et nous nous dirigeons au bas de la route sur la droite, où nous tournons à gauche en direction de Panes, Potes. Environ 12 km est la ville de Panes, à la sortie de laquelle débute la gorge de La Hermida, l'un des plus beaux gorges d'Espagne. De ce point et pour 20 km. vous devez prendre des précautions avec les voitures, car la route est très étroite et courbe.

Environ 40 km de Unquera se trouve la ville de Potes (295 m.), à proximité de laquelle de nombreux campings permettent de passer la nuit à ceux qui veulent faire le tour plus tranquillement, en 3 jours.

À Potes, nous prendrons la route qui mène à Espinama, Fuente Dé. Cette route est très bien pavée, mais présente des sections de grande dureté, avec une rampe de 10% de pente. Pour les personnes qui ne sont pas bien préparées, je recommande de dormir à Potes et de partir pour Fuente Dé le matin. De Potes à Fuente Dé (1078 m.), il y a 23 kilomètres.

Coucher de soleil à Fuente Dé

D'Espinama à Fuente Dé, nous montons une ancienne langue glaciaire jusqu'au cirque des glaciers, où se trouve la base du téléphérique. Une fois là-bas, il y a un camping à côté du téléphérique où vous pourrez passer la nuit à ceux qui veulent faire l'itinéraire en 2 jours.

Le lendemain matin, prenez le téléphérique et dirigez-vous vers la gare supérieure (1834 m.). Une nouvelle difficulté se pose, vous pouvez monter à vélo dans le premier téléphérique de la matin ou après en l'absence de personne, ce qui peut entraîner une attente de plusieurs heures en raison de l'afflux important de touristes pendant les mois d'été.

Déjà au top, nous prenons la piste qui mène au massif (demandez à n'importe quel téléphérique comment aller à Vueltona en cas de doute), et en suivant la piste sur quelques kilomètres, nous atteignons la Vueltona (une porte à bétail). et en remontant la piste un peu plus loin, en laissant la clôture à gauche, nous atteignons la Horcadina de Covarrobres (1925 m.). Au cours de la montée, nous voyons à gauche les lacs de LLoroza, qui peuvent ne pas avoir d'eau en été.

De là, vous pouvez voir une belle vue de Peña Vieja, la plus haute montagne de Cantabrie (2613 mètres)

Nous commençons à descendre la piste en direction des larges prairies d'Aliva. En descendant, vous passez par le Chalet Royal, un peu éloigné de la piste. Plus tard, la piste rejoint le refuge d'Aliva (1666 m.).

De là, nous continuons sur la piste qui va à gauche (nord). Le tracé suit la crête indique la présence dans le passé de glaciers à cet endroit.

Après avoir dépassé une zone plus remarquable, sous les contreforts du cordier Juan de la Cuadra, vous atteignez la Vega de Sotres (1067 m.), Vastes prairies avec de nombreuses cabanes à l'embouchure de la vallée de Moñetas. Il convient de faire attention dans cette descente car la piste n'est pas en très bon état. Un peu plus de 3 kms. en légère descente par la droite du fleuve Duje, ils mènent aux chemins d'hiver de Sotres, où, en quelques minutes, nous atteignons la route goudronnée. Ici, ceux qui ont décidé de faire la route dans trois jours vont gravir une route escarpée menant à la ville de Sotres (1045 m.), Dont ils ne sont séparés que de quelques centaines de mètres. À Sotres, vous pouvez dormir dans une auberge ou à "la gallega", une dame bien connue des alpinistes des pics d'Europe.

De Sotres, nous descendons sur une route goudronnée en bon état jusqu'à Poncebos (218 m.), Où commence la Route de Cares.

De là, nous continuons à descendre aux Arenas de Cabrales, où est fabriqué le célèbre fromage de Cabrales. Une fois à Arenas, nous prendrons la route pour Panes, qui descend le long de la rivière Cares jusqu'à Panes, où nous empruntons la route nationale pour Unquera, où se termine le voyage.