

DESCUBRE ESPAÑA SIN LÍMITES

ANAYA TOURING

José Miguel Adánez
Laura Hernández

descubresinlimites.com













DESCUBRE ESPAÑA SIN LÍMITES

ANAYA
TOURING

José Miguel Adánez
Laura Hernández





«Si no escalas la montaña,
jamás podrás disfrutar del paisaje.»

Pablo Neruda



VIAJA SIN LÍMITES

Amamos viajar, la aventura y la naturaleza. Con este libro queremos mostraros algunas de las maravillas naturales que a lo largo de los últimos años hemos descubierto e inmortalizado con nuestras cámaras.

Aunque viajamos por todo el mundo buscando rincones que nos asombren, en esta ocasión, nos hemos querido quedar cerca de casa, para que podáis comprobar por vosotros mismos que a veces no hace falta irse muy lejos para que el entorno nos sorprenda.

Para los amantes del senderismo, hemos recopilado desde rutas de alta montaña por sierras increíbles hasta agradables paseos perfectos para realizar en familia. Si te gusta la bicicleta, te mostramos algunas rutas con paisajes muy diferentes y sobrecogedores. Y si lo que prefieres es darte un paseo en kayak o tabla de SUP, te fascinarán las aguas que hemos seleccionado, algunas de ellas nada tienen que envidiar a las del Caribe. Pero si, por el contrario, eres más de nieve, también tenemos rutas con raquetas para que puedas disfrutar de ella.

Y como queremos que todo sea fácil, cada itinerario lo hemos organizado con toda la información posible: mapas ilustrados, altímetros para las rutas de senderismo y bicicleta, datos prácticos sobre distancias, duración, punto de inicio... Todo ello acompañado de una descripción detallada de la ruta y algo de información sobre el entorno en el que vas a estar. Y para que puedas hacerte una idea de lo que te vas a encontrar, incluimos una cuidada selección fotográfica que te ayudará a elegir tu próximo destino.

Además, entre estas páginas encontrarás un apartado con consejos para sacar más partido a tus rutas. Te damos algunas recomendaciones sobre fotografía, todo lo que debes saber sobre el senderismo, la bici, la navegación en kayak o SUP, e incluso, incluimos ideas para transportar todo este material cuando salgas de aventura.

Queremos que España sea tu destino preferido durante mucho tiempo, que nunca te aburras de este país tan sorprendente que tenemos.

¡Bienvenidos a *Descubre España sin límites*!

Laura y José

ÍNDICE

Viaja sin límites — 7

→ Galicia

TREKKING EN LAS ISLAS CÍES Y EN LA ISLA DE ONS
Pontevedra — 10

EL CAMINO DE SANTIAGO NORTE EN BICICLETA
A Coruña — 18

→ Asturias

DESCENSO DEL SELLA EN KAYAK — 24

TREKKING AL REFUGIO DE URRIELLU — 30

→ Cantabria

TREKKING AL REFUGIO CABAÑA VERÓNICA — 38

→ País Vasco

TREKKING HASTA SAKONETA
Guipúzcoa — 44

→ Navarra

RUTA HASTA EL NACEDERO DEL UREDERRA — 50

→ Aragón

TREKKING HASTA LA COLA DE CABALLO
Huesca — 56

RUTA EN BICI POR BELCHITE
Zaragoza — 62

→ Cataluña

TREKKING POR EL PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES
Lleida — 68

KAYAK EN EL DELTA DEL EBRO
Tarragona — 74

→ Comunidad Valenciana

EN BICI POR LA ALBUFERA
Valencia — 80

SUP Y SNORKEL EN LA ISLA DE TABARCA
Alicante — 86

→ Murcia

KAYAK EN EL MAR MENOR
Murcia — 92

→ Castilla y León

SUP EN EL EMBALSE DE RIAÑO
León — 98

KAYAK Y SUP EN LAS HOCES DEL RÍO DURATÓN
Segovia — 106

CON RAQUETAS DE NIEVE HASTA LA LAGUNA GRANDE DE GREDOS
Ávila — 112

KAYAK Y SUP EN EL BURGUILLO
Ávila — 118

→ Madrid

RUTA CON RAQUETAS DE NIEVE POR PEÑALARA — 124

EN BICI POR LA VÍA VERDE DEL ALBERCHE — 130

→ Castilla-La Mancha

SUP O KAYAK EN EL EMBALSE DE BOLARQUE
Guadalajara — 136

RUTA EN BICI ENTRE CASTILLOS MEDIEVALES
Toledo — 142

RUTA EN BICI POR LA VÍA VERDE DE LA JARA
Toledo — 148

TREKKING POR LA RAYA
Cuenca — 154

SUP EN LAS LAGUNAS DE RUIDERA
Ciudad Real — 160

→ Extremadura

EN BICI POR LA VÍA VERDE DE MONFRAGÜE
Cáceres — 166

RUTA AL CERRO MASATRIGO
Badajoz — 172

→ Andalucía

SUP EN LA PLAYA DE LA RIJANA
Granada — 178

SENDERISMO EN EL TORCAL DE ANTEQUERA
Málaga — 186

SUP EN EL PLAYAZO DE RODALQUILAR
Almería — 192

SUP EN EL RÍO JARA
Cádiz — 198

→ Canarias

TREKKING POR EL TEIDE
Tenerife — 204

TREKKING EN LA CALDERA DE TABURIENTE
La Palma — 210

LA GRACIOSA Y LOBOS EN BICICLETA
La Graciosa - Lobos (Fuerteventura) — 216

TREKKING POR EL VOLCÁN CALDERA BLANCA
Lanzarote — 222

Consejos para sacar más partido a tus rutas — 230

La fotografía, nuestra fotografía — 233
Trekking y senderismo — 237
SUP y kayak — 241
Cicloturismo — 247
Los viajes: transporte y seguros — 251

Créditos — 254

TREKKING EN LAS ISLAS CÍES Y EN LA ISLA DE ONS

EL PARQUE NACIONAL DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS, UN PARAÍSO EN EL NORTE DE ESPAÑA

Pontevedra

Vistas desde el observatorio de aves do Alto da Campá, islas Cíes.

Aguas cristalinas, playas de arenas blancas, acantilados de infarto. Brillantes amaneceres, mágicas puestas de sol y noches estrelladas. Todo esto y mucho más podremos encontrar en el Parque Nacional de las Islas Atlánticas en Galicia. Apunta este destino en tu lista de viajes, es un auténtico paraíso.

Estas islas son un espacio natural perfecto para desconectar de la rutina y disfrutar de la naturaleza. Si quieres descubrir más a fondo cada una de ellas, te recomendamos que las recorras a pie a través de los diferentes senderos marcados.

Estamos seguros de que has oído hablar de las islas Cíes, pero ¿qué sabes de la isla de Ons? Sigue leyendo, te lo contamos todo.

PARQUE NACIONAL MARÍTIMO-TERRESTRE DE LAS ISLAS ATLÁNTICAS DE GALICIA

Situadas frente a las costas de Pontevedra y A Coruña, las Islas Atlánticas están compuestas por cuatro archipiélagos, Cíes, Ons, Sálvora y Cortegada, junto con las aguas que las rodean.

Su localización frente a las Rías Baixas crea una barrera natural ante el océano que acentúa la sensación de estuario de las rías. El medio terrestre destaca por los sistemas dunares, los acantilados y los matorrales de tojo y brezo. En el medio marino existen fondos rocosos, muy importantes para las comunidades de bosques de algas pardas, que dan cobijo a una gran variedad de especies.

Su relieve se caracteriza por presentar dos vertientes bien diferenciadas: la occidental, más abrupta y con imponentes acantilados, frente al mar abierto; y la oriental, hacia las rías, con un relieve más suave que permite la formación de dunas y playas.



RUTA DEL FARO DE LAS CÍES, ISLAS CÍES

Posiblemente, las Cíes sean uno de esos lugares a los que volvemos una y otra vez, pero nunca nos cansamos. Unas islas formadas por playas de ensueño, abruptos acantilados y miradores sobrecogedores. Son perfectas para divertirse con la familia, con amigos e incluso con los más peques de la casa. Eso sí, si tienes mascotas, no podrás llevarlas a las islas, está totalmente prohibido.

Información

Coordenadas de inicio: 42.22639, -8.89950
Ubicación de inicio: El mismo puerto donde llegamos a la isla.
Aparcamiento: No.
Dificultad de acceso: Al Parque Nacional de las Islas Atlánticas solo se puede acceder desde el mar, a través de servicios marítimos de pasajeros o mediante embarcación privada. Las empresas de transporte tienen salidas desde Vigo, Cangas y Baiona.
Servicios: Varios restaurantes y un camping.

Datos del trekking

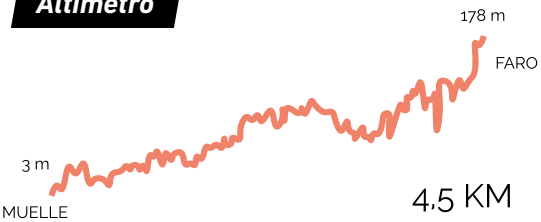
Distancia: 9 km (ida y vuelta)
Tiempo total: 3 horas
Recorrido: Lineal
Desnivel positivo: 624 m
Desnivel negativo: 624 m
Altura máxima: 178 m
Altura mínima: 3 m
Dificultad técnica: Fácil
Mejor época del año: Por la facilidad de acceso en barco, en Semana Santa y desde el 15 de mayo al 15 de septiembre.
Páginas web: miteco.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/islas-atlanticas
illasatlanticas.gal/es/visita-el-parque/visita-cies
campingislascies.com
Alojamiento: El único sitio para alojarnos es su camping, solo disponible en la temporada estival, y se necesita reserva. Otra opción es Vigo, donde hay infinidad de alternativas.
Punto de interés fotográfico: En Cíes te recomendamos hacer otra pequeña ruta (1,2 km ida y vuelta) para llegar hasta uno de esos puntos indispensables que inmortalizar con la cámara. Se trata de una senda que con una suave



Camiño do Faro de Cíes, islas Cíes.

pendiente, desde el arenal de Rodas hasta los abruptos acantilados del Alto do Príncipe. Desde este punto, tendremos una imponente panorámica con uno de los paisajes más bellos de la isla.

Altímetro



→ Ruta

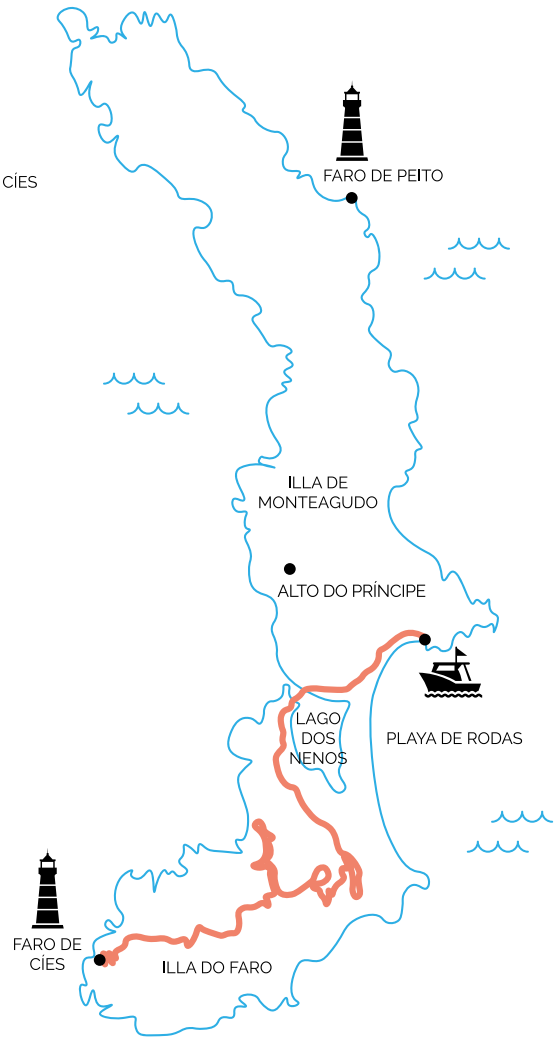
Una ruta repleta de contrastes, desde el arenal de Rodas hasta los acantilados del mirador del Faro de Cíes, con la inmensidad del océano a un lado y la ría de Vigo al otro.

El trayecto comienza nada más bajar del barco. Un gran cartel nos da la bienvenida al Parque Nacional Marítimo-Terrestre Illas Atlánticas de Galicia.

Tras avanzar un poco y dejar a un lado el primer restaurante de la isla, tomaremos la pasarela de madera y podremos hacer la primera foto de nuestra ruta. La playa de Rodas nos regala una increíble panorámica digna de inmortalizar. Es uno de los puntos más famosos y reconocidos de las Cíes. Con más de un kilómetro de largo y 60 metros de ancho, arenas finas y blancas (debido a la erosión del granito, la roca más abundante de estas costas) y aguas turquesas, Rodas fue elegida como la mejor playa del mundo por el diario británico *The Guardian*. Si a todo ello le añadimos su maravilloso arenal en forma de dunas, este lugar se convierte en un espectáculo para los sentidos.

Tras recorrer este primer tramo de pasarela nos adentraremos en una zona más boscosa, perfecta para los calurosos y soleados días de verano. Continuaremos hacia la izquierda, por el Camiño do Faro de Cíes. Poco más adelante volveremos a tener la playa de Rodas en primer plano. Pronto nos dará

ISLAS CÍES



la bienvenida el lago dos Nenos, una laguna de agua salada con una elevada biodiversidad, que se encuentra entre la isla de Monteagudo y la isla do Faro. Un dique nos marca el camino por donde seguir, y a su vez, nos ofrece la posibilidad de contemplar la fauna marina de forma directa, como si de un gran acuario se tratase.

Poco a poco, el camino toma altura y podremos observar unas hermosas vistas de la isla y de la playa dos Viños. Aparecen algunas casas desperdigadas, para poco después llegar a un cruce y girar a la derecha. Una densa y preciosa arboleda nos recibe dando una pequeña tregua al sol abrasador, que nos acompaña durante toda la ruta. El verde sigue siendo nuestro compañero; pero a partir de ahora, en forma de prados. Te aconsejamos tomar el desvío hacia Pedra da Campá, una pintoresca formación rocosa con un agujero. Un lugar perfecto para hacer un descanso y contemplar el bello paisaje. Aprovecha para llevártelo guardado en tu cámara.

Cerca de aquí, existe un observatorio de aves desde el cual podremos disfrutar de una de las especies emblemáticas de la isla, la gaviota patiamarilla. El Parque Nacional de las Islas Atlánticas es el hogar de una de las mayores colonias mundiales de esta especie, por ello, debemos respetar al máximo el entorno. Dependen directamente de los recursos que la naturaleza les ofrece: alimento, zonas de nidificación y refugio. Las vistas desde este punto son posiblemente de las mejores de la isla. No dudes en sacar tu cámara e inmortalizar tal espectáculo para la vista.

Deshacemos los pasos andados para volver a retomar el camino principal hacia el faro y comenzar a ascender hasta él. El paisaje en este tramo es simplemente maravilloso.

El ascenso, por una sucesión de curvas, nos llevará hasta el punto final de la ruta, el faro de Cíes, situado a 178 metros sobre el nivel del mar, en el monte del Faro. Las vistas desde este lugar compensan cualquier esfuerzo realizado hasta llegar aquí. Una pequeña silueta del faro da Porta adorna a lo lejos el paisaje. Al mismo tiempo, la abrupta figura de la isla de San Martiño también nos hace gozar del momento, y los quebrados acantilados de las mismas Cíes ponen punto final a esta preciosa ruta. Tan solo nos falta disfrutar del momento y, tras un breve descanso, volver por el mismo camino.

RUTA SUR + RUTA DEL FARO, ISLA DE ONS

Posiblemente, la isla de Ons se ve «ensombrecida» por sus vecinas y más famosas islas Cíes. Pero no por ello debemos dejarla de lado. Diferente pero al mismo tiempo evocadora, posiblemente más salvaje, menos abrupta, pero sobre todo menos concurrida.

Merece la pena perdernos por ella al menos un día, visitarla con pausa, disfrutando de cada rincón de la isla y recorriendo sus senderos.

Información

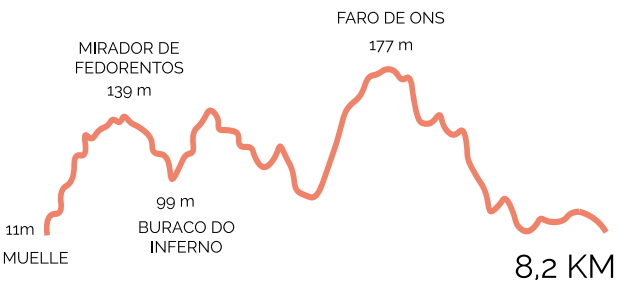
Coordenadas de inicio: 42.37703, -8.93153
Ubicación de inicio: El puerto donde desembarcamos.
Aparcamiento: No.
Dificultad de acceso: Únicamente por mar, bien en transporte público marítimo desde Bueu, Sanxenxo y Portonovo o en barco privado.
Servicios: Restaurantes, bares, tienda, varios alojamientos y una iglesia.

Datos del trekking

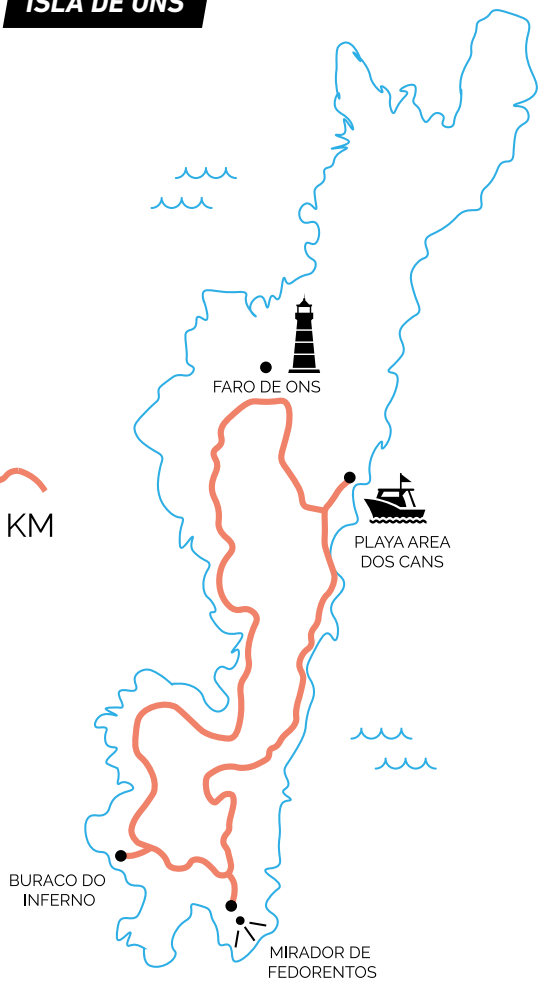
Distancia: 8,2 km
Tiempo total: 2,5 horas
Recorrido: Circular
Desnivel positivo: 330 m
Desnivel negativo: 330 m
Altura máxima: 177 m
Altura mínima: 11 m
Dificultad técnica: Fácil. Todos los caminos de las rutas se encuentran marcados con un color determinado y parten de la caseta de información.
Mejor época del año: Las navieras que llegan hasta la isla operan en Semana Santa y en verano.
Páginas web: isladeons.es
illasatlanticas.gal/es/visita-el-parque/visita-ons
Alojamiento: La isla cuenta con una pensión, apartamentos y un camping.

Punto de interés fotográfico: Uno de los puntos que recomendamos, para visitar y tomar fotografías, es el mirador de Fedorentos. Al estar situado al sur de la isla nos permite observar la isla de Onza muy de cerca y al fondo las Cíes.

Altímetro



ISLA DE ONS



→ Ruta

La preciosa isla de Ons ofrece al visitante diversas rutas para explorarla más a fondo. En este capítulo te proponemos una mezcla de la ruta 1 (Sur) y la ruta 3 (Faro).

La ruta 1 recorre toda la mitad sur de la isla, desde las suaves playas que miran hacia la ría, Area dos Cans o Canexol, hasta los abruptos acantilados de la cara oeste. En cambio, la ruta del Faro explora los rincones del interior de la isla.

Tras bajar del ferri, nos encontramos con las primeras casas de Ons, algún que otro alojamiento, el Centro de Visitantes y varios establecimientos para comer y tomar algo.

La ruta comienza girando a la izquierda, dirección a la *praia* Area dos Cans, pasa por encima de esta y nos hace disfrutar desde el primer momento del espectacular paisaje. Aguas turquesas y cristalinas, arenas blancas que contrastan con el azul intenso del cielo y el brillante verde de la vegetación dan forma a esta playa resguardada del viento.

Continuando por el sendero que bordea la costa, podremos divisar a nuestra izquierda la punta da Figueira Brava, una zona rocosa que también merece la pena disfrutar. Dos playas más serán las que nos acompañen durante este tramo de ruta, hasta que empecemos a meternos hacia el interior de la isla, dirección al mirador de Fedorentos, punto esencial para observar la imponente panorámica, con Onza y las islas Cíes al fondo. Sin ninguna duda, un auténtico espectáculo.

Siguiendo esta ruta se puede llegar a otro de los atractivos de la isla, el mítico Buraco do Inferno o Agujero del Infierno, modelado por la fuerza del océano. Las Islas Atlánticas esconden un tesoro desconocido en sus entrañas, las furnas. Se trata de



Mirador de Fedorentos, isla de Ons.

cuevas marinas, muy abundantes en Ons, excavadas en la roca por la fuerza del mar y aprovechando las fracturas existentes en esta.

El Buraco do Inferno es la mayor cueva marina del parque nacional, se trata de una furna que, según cuentan las leyendas, comunica con el mundo de los muertos, desde el cual se pueden oír los lamentos de las almas que vagan entre los dos mundos, atormentados en el fuego eterno a causa de sus pecados.

El sendero continúa bordeando la costa. Los paisajes de esta parte de la isla siguen siendo un espectáculo para los sentidos. Extensos y tupidos mantos de helechos, brezos y tojos engalanan la isla y nos acompañan durante gran parte de la ruta. Cualquier lugar es bueno para sacar la cámara de fotos.

Tendremos que estar pendientes para dejar de lado la señalización del sendero 1 y empalmar con el 3, dirección del faro de Ons. Esta es otra de las rutas más frecuentadas de la isla. Asciende por el interior hasta el faro, el cual actualmente no puede visitarse, pero igualmente las vistas desde esta parte de la isla merecen la pena.

Desde este punto, tan solo habrá que seguir el sendero hacia el pueblo de Ons, lugar donde comenzamos la ruta.

Recuerda que, para las visitas de un día a las islas, tanto Cíes como Ons, es necesario pedir una autorización a la Xunta de Galicia. Es gratuita, puede solicitarse hasta 45 días antes de la visita y anularse hasta 15 días antes de esta. El número máximo de plazas por autorización es de 10. Una vez finalizado el proceso, se obtiene un código de reserva provisional con el cual se tiene un tiempo máximo de dos horas para adquirir el billete en una de las navieras autorizadas. Una vez realizado todo, se recibe en la dirección de correo electrónico facilitada la autorización administrativa definitiva.



Faro de Ons, isla de Ons.

EL CAMINO DE SANTIAGO NORTE EN BICICLETA

UNA EXPERIENCIA QUE HAY QUE VIVIR AL MENOS UNA VEZ EN LA VIDA

A Coruña

Entre bosques, Camino de Santiago.

Curiosamente, la flecha amarilla es un símbolo «invisible» para el mundo, pero el más importante para el peregrino. Se encuentra pintada a brocha en calzadas, casas, vallas y árboles. Tiene un origen reciente, 1984, fue ideada por el sacerdote Elías Valiña y es mundialmente conocida. Junto a ella, también lo es la concha o vieira que portaban como premio los peregrinos al regreso del camino.

EL CAMINO DE SANTIAGO

¿Quién no ha oído hablar de él? Seguro que al menos algo te suena. Aun así, te vamos a contar algunas cosillas.

El Camino de Santiago es como se conoce al conjunto de rutas de peregrinación cristiana, de origen medieval, que se dirigen a la tumba de Santiago el Mayor, situada en la catedral de Santiago de Compostela.

Santiago fue uno de los principales apóstoles de Jesucristo y el primero en morir martirizado. Según cuenta la historia, sus restos fueron trasladados y depositados en la tumba situada en Galicia. Esta fue descubierta en el año 820, entre los restos de un asentamiento romano abandonado. Sobre ella se construyó un templo, que poco a poco fue ampliándose hasta convertirse en la actual catedral.

El culto al apóstol se fue extendiendo y, por diversas creencias, se crearon varias rutas de peregrinación. Con el paso del tiempo, se empezó a crear una infraestructura que ofreciese a los peregrinos que iban hasta allí alojamiento y asistencia.


Columbus



Plaza del Obradoiro, Catedral de Santiago de Compostela.

A pesar de varias crisis surgidas a lo largo de los años, desde 1990 se han recuperado gran número de rutas históricas por asociaciones y voluntarios, tanto en España como en países europeos. Así, en la década del 2010, se catalogó una extensa red de 286 caminos que recorren un total de 80 000 km en 28 países.

La credencial, el indispensable del peregrino

La credencial es el documento que se entrega a los peregrinos que quieren hacer el Camino de Santiago andando, en bici o a caballo. Se puede solicitar con antelación a cualquier asociación de Amigos del Camino o en albergues púbicos que sean inicio del camino (Roncesvalles, Monserrat, Pamplona, Burgos, León, Astorga, Sarria...). Es necesaria para obtener la Compostela y para dormir en los albergues y hay que sellarla al menos dos veces al día.

Ya en el camino, este documento solo tendrá validez si está debidamente sellado y datado.

La Compostela, recompensa del peregrino

La Compostela, también conocida como Compostelana, es un documento de origen centenario que acredita haber realizado el Camino de Santiago. Se expide en la Oficina de Atención al Peregrino del propio Santiago siempre y cuando se hayan recorrido 100 km a pie o 200 en bicicleta (importante sellar en la localidad de salida). Es gratis.

Última etapa del Camino Norte

El camino Norte es una maravillosa ruta de 830 km, el segundo más largo después del Camino de la Plata, que empieza en Irún y transcurre por la costa cantábrica.

En este capítulo, queremos mostrarte una pequeña pincelada del Camino de Santiago: la última etapa del Camino Norte en bicicleta, que puedes hacer en una jornada.

Es un maravilloso trayecto que culmina en la catedral de Santiago de Compostela, poniendo punto final a una experiencia única. Te avisamos, esto de hacerse peregrino, o bicigrino, engancha. Como a muchos nos ha pasado, el primer camino se ha convertido en una experiencia mágica, que siempre te deja con ganas de más.

Información

Coordenadas de inicio: 43.04015, -8.02261
Ubicación de inicio: Monasterio Sobrado dos Monxes (A Coruña).
Aparcamiento: Sí, en la plaza delante. del monasterio hay uno.
Dificultad de acceso: Ninguna, se encuentra en el municipio de Sobrado.
Servicios: Al estar en un ámbito urbano, podemos disfrutar de todos los servicios posibles.

Datos de la ruta

Distancia: 61 km
Tiempo total: 5 horas
Recorrido: Lineal, desde Sobrado dos Monxes a Santiago de Compostela
Desnivel positivo: 839 m
Desnivel negativo: 1103 m
Dificultad técnica: Fácil
Mejor época del año: El Camino de Santiago puede hacerse en cualquier época del año. El final de la primavera puede ser una muy buena opción, los días son más largos, por lo que tendremos más horas de luz y podremos hacer las etapas con más tranquilidad. Además, las temperaturas serán buenas y las probabilidades de lluvia posiblemente menores.
Páginas web: caminodesantiago.gal/es/planifica/las-rutas/camino-del-norte
caminosantiago.org
Alojamiento: Aunque haya más oferta de alojamientos en la zona, en este caso te recomendamos el albergue de peregrinos del monasterio de Sobrado dos Monxes, con capacidad para 120 plazas (60 literas) distribuidas en 7 refugios, agua caliente en los baños, cocina de butano con menaje y comedor.
Punto de interés fotográfico: No podemos dejar de recomendarte realizar una fotografía nocturna de la catedral de Santiago de Compostela tras haber completado el camino. Una joya de la arquitectura de España.

→ Ruta

Tras varios días de ruta en bicicleta por el Camino Norte, llega la última etapa. Las ansias de alcanzar nuestro destino se contraponen con la tristeza de saber que esto se acaba. No sabemos qué tiene el camino que tanto nos engancha.

La jornada anterior, terminamos en Sobrado dos Monxes. Punto inicial de esta última etapa antes de llegar a Santiago. Sin ninguna duda, este monasterio cisterciense es uno de los lugares más especiales donde hemos dormido. Y es que tras muchos kilómetros pedaleando con lluvia y frío, llegar hasta aquí para pasar la noche es algo que nunca olvidaremos.

Declarado patrimonio de la humanidad por la UNESCO, el monasterio Sobrado dos Monxes fue fundado en el año 952. Aunque aparece ya citado en documentos del siglo x con el nombre de San Salvador, será en el siglo xii, concretamente en 1142, cuando el monasterio pasa a manos de la orden más influyente del momento, la Orden del Císter.

Durante la estancia, es posible visitar su zona turística, que comprende toda la planta baja. Recorrimos cada rincón visitable del monasterio. Debemos decirte que es una auténtica maravilla. Por momentos da la sensación de retroceder en el tiempo.

El día vuelve a amanecer lloviendo a más no poder, y para colmo, frío, mucho frío. De nuevo temperaturas de 8 °C. Pero parece que el pronóstico del tiempo es de mejoría a la llegada a Santiago de Compostela.

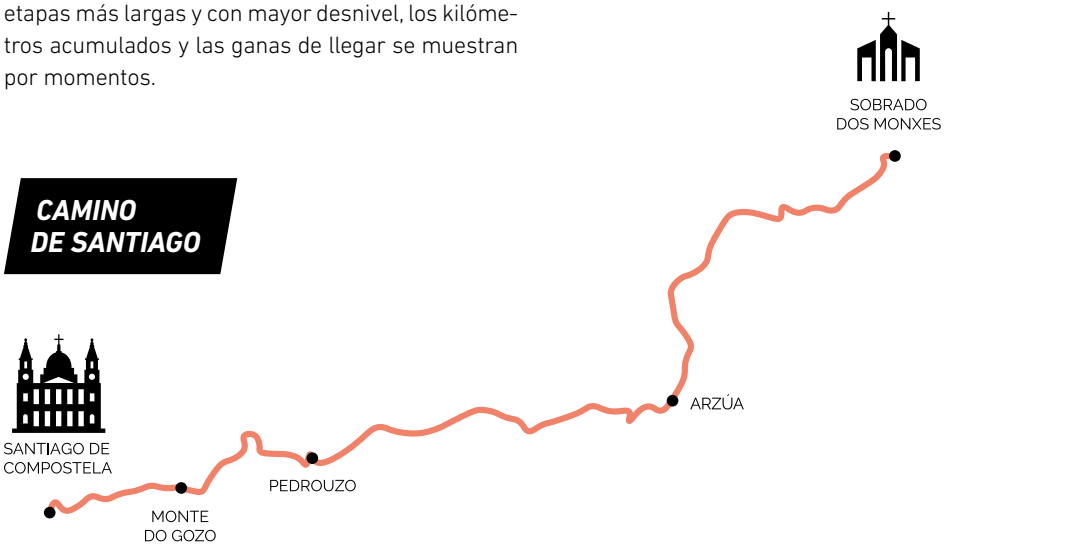
Usualmente, una etapa en bici del camino equivale a tres de peregrino andando, por lo que dividiremos esta jornada en tres partes. La primera de ellas, de 21,5 km, desde Sobrado dos Monxes hasta Arzúa. Se trata de la última etapa del Camino Norte, puesto que al llegar a Arzúa se enlaza con el Camino Francés. Conviene disfrutar de la tranquilidad de los últimos bosques atlánticos y los sosegados caminos. En breve, nos juntaremos con la multitud de peregrinos procedentes de Roncesvalles.

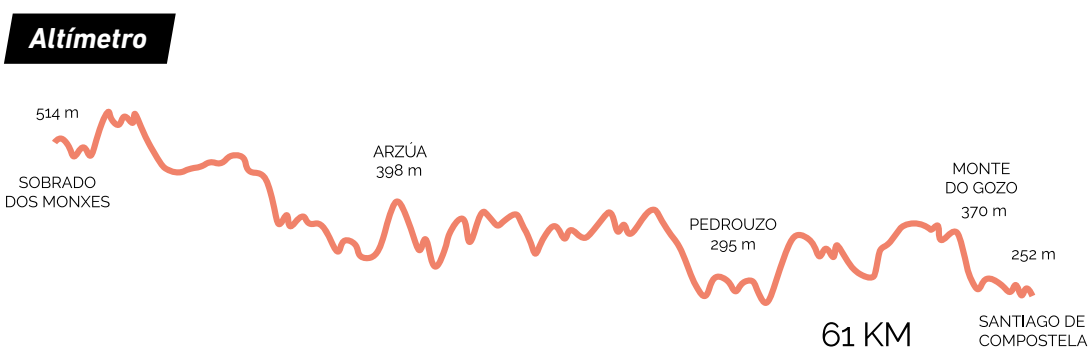
La segunda parte comprende 19,3 km, desde Arzúa hasta Pedrouzo. Aun no siendo una de las etapas más largas y con mayor desnivel, los kilómetros acumulados y las ganas de llegar se muestran por momentos.

Los últimos 19,4 km van de Pedrouzo a Santiago de Compostela, ¡la llegada a la meta! Nuestra primera parada antes de llegar a Santiago será el monte do Gozo, lugar donde por primera vez se puede ver la ansiada ciudad. Desde aquí, sentimos la emoción de saber que prácticamente está conseguido.

Llegar a Santiago cuesta, y mucho, no lo vamos a negar. El Camino de Santiago constantemente pone a prueba al peregrino. Lo que todo el mundo subestima en un principio es lo que valora al máximo al final.

Definitivamente, todos pensamos lo mismo, es una experiencia increíble. Llegar a Santiago conmueve al peregrino, y entrar en la plaza del Obradoiro nos hace llorar de alegría.







Monasterio Sobrado Dos Monxes.

DESCENSO DEL SELLA EN KAYAK

RECORRIENDO UNO DE LOS RÍOS MÁS AUTÉNTICOS DE ASTURIAS

Asturias

Asturias es sinónimo de naturaleza, aventura, buena gastronomía y magníficas experiencias. En esta región de España es posible cualquier cosa, tan solo necesitamos contar con unos días para disfrutar, en pocos kilómetros, de bellas playas, frondosos bosques, imponentes montañas o para descender uno de sus ríos en kayak. Sin ninguna duda, Asturias es un paraíso natural.

Con una longitud de 66 km y considerado como uno de los ríos salmoneros más importantes de España, el río Sella nace en Fuente del Infierno, en la provincia de León, y desemboca en el mar Cantábrico formando la ría de Ribadesella en Asturias. Es famoso por ser el corazón de la celebración de la Fiesta de las Piraguas, un espectáculo local que mezcla la tradición y la naturaleza de esta zona.

LA FIESTA DE LAS PIRAGUAS

Durante un fin de semana, miles de personas se reúnen en las localidades de Arriondas y Ribadesella para celebrar esta gran fiesta, que incluye el Descenso Internacional del Sella, una actividad deportiva con mucha historia. Actualmente está declarada de interés turístico internacional.

En 1929, Dionisio de la Huerta decidió hacer una excursión en piragua por el río Piloña, desde Coya hasta Infiesto, en donde se le uniría un grupo de amigos. Tiempo después, Dionisio intentó convencerlos de nuevo para que le acompañaran a descender el Sella desde Arriondas.

Mientras se llevaba a cabo este primer descenso, repleto de paradas técnicas para achicar el agua, un grupo de amigos seguían los avances desde un autobús por la carretera que une Arriondas con Ribadesella. Tras 14 kilómetros y 7 horas de disfrute, la noche se les echó encima y, en Soto de Dueñas, se vieron obligados a dar por finalizado este descenso y dejarlo para otra ocasión.

Primer tramo del río Sella.


OLAIAN