

# “Parque Histórico Navia” (Asturias).

22, 23 y 24 de SEPTIEMBRE de 2023.

➤ LUGAR: COSTA OCCIDENTAL ASTURIAS. Parque Histórico de Navia. Concejo de Navia (Villa de Navia y parroquia de Puerto de Vega), Concejo de Tapia de Casariego (Villa de Tapia de Casariego y parroquia de Serantes) y Concejo de Castropol (parroquia de Figueras).

## ➤ UBICACIÓN

Esta actividad de dos días se desarrollará a lo largo de unos 40 kilómetros lineales de la costa occidental del Principado de Asturias y se ubica dentro del Parque Histórico de Navia. Las rutas nos permitirán conocer las tres grandes unidades temáticas y culturales de la comarca a partir de las cuales se articula el Parque Histórico del valle del río Navia:

1. Los primeros pobladores. A lo largo de las dos actividades pasaremos y conoceremos algunas de las huellas más antiguas del hombre en la comarca donde es posible contar hasta 16 castros celtas entre la playa de Barayo, en la divisoria del concejo de Valdés y Navia, y la desembocadura del Eo, en el concejo de Castropol.
2. Los señores de las casas palacio. En Tapia de Casariego podremos ver los palacios construidos desde la Edad Media hasta el siglo XIX y que además de permitirnos conocer las técnicas constructivas de la época, nos darán buena cuenta de los sistemas señoriales de explotación de la tierra.
3. Historias del mar. La parte más ligada al mar, que conoceremos a través de puertos balleneros (Puerto de Vega), playas (como el Monumento Natural playa de Penarronda), desembocaduras (ría de Eo en Castropol) y que nos permitirá acercarnos al modo de vida de marinos y balleneros.

## CARACTERÍSTICAS:

Dos actividades no correlativas entre sí que nos permiten recorrer parte de la costa occidental de Asturias. Con inicio, el primer día, en las inmediaciones de la pequeña pedanía de Vigo (Asturias), finalizaremos el domingo en el concejo de Castropol junto a la ría de Eo, límite natural con Galicia.

Dos Actividades de Senderismo, en la que se alternarán todo tipo de terrenos (pistas, caminos carreteros, sendas, playas...). La mayor parte de los itinerarios transcurren por sendas balizadas homologadas y caminos tradicionales. Ambas actividades son travesías que nos permitirán recorrer la costa occidental de Asturias junto al mar teniendo todas las jornadas tramos que incluyen largos paseos por la misma arena de la playa. La pernocta se efectuará en un albergue hostel de la Red Española de Albergues Juveniles (R.E.A.J.) de la ciudad de Lugo (Galicia).

➤ Pernocta:

Albergue Hostel (R.E.A.J.) "Lug II".

- Dirección: C/ Pintor Corredoira 4. 27002. LUGO (Galicia).
- Teléfono: +34 982 82 84 92
- Web: [www.galiciayouthhostels.com](http://www.galiciayouthhostels.com)
- Correo: [nuevolug2@gmail.com](mailto:nuevolug2@gmail.com)

1ª Jornada (sábado 23 de Septiembre de 2023)



Playa de Frejulfe (Concejo de Navia) (Foto: Felipe Sánchez)

DIFICULTAD: 2-2-2-3 (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

## MIDE

### GR/E-9 Senda Costera Asturiana (Etapa Barayo – Navia)

	Horario	05h 55 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	395 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	480 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	20,650. km		3	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía		0°	Pendiente nieve poco probable
	Tres estaciones				

**Nota:** Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

**DISTANCIA REDUCIDA o proyectada:** 19,525 kilómetros.

**DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas:** 20,650 kilómetros

**ALTURA MÁXIMA (Carretera N-634 PK 515):** 85 metros.

**ALTURA MÍNIMA (Playa Frejulfe):** 0 metros.

**ALTURA SALIDA (Carretera N-634 PK 515):** 85 metros.

**ALTURA LLEGADA (Navia):** 5 metros.

**ASCENSO ACUMULADO:** 395 metros.

**DESCENSO ACUMULADO:** 480 metros.

**HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.):** 05h 35 minutos (sin contar paradas y descansos).

### **RECORRIDO (1ª Jornada):**

Secuenciación: Carretera NV-2 Barayo (85 m) – Playa Barayo (05 m) – Puerto de Vega (0 m) – Castro de El Castiel (38 m) – (Playa de Frejulfe (0 m) – Castro de Fabal (69 m) – Playa de Andrés (05 m) – Navia (10 m).



### **Descripción de la ruta:**

A un kilómetro de la localidad de Villapedre por la N-634 tomamos a la derecha la comarcal NV-2. A escasos 300 metros comienza la ruta por un camino sin asfaltar que parte a la derecha de la citada carretera. Descendemos por sendero junto a la margen izquierda del río Barayo, hasta llegar a la playa de Barayo lo que nos permitirá recorrer parte de la Reserva Natural de la Biosfera de Barayo. Atravesaremos esta salvaje playa de arena oscura para acceder a la Punta Patarroxa desde la que tomaremos la senda más cercana a los acantilados y que ya no abandonaremos en los próximos kilómetros.

Hasta llegar a la desembocadura del río Romallande tendremos más de tres kilómetros de cantiles por los que pasaremos por varios restos de castros marítimos.

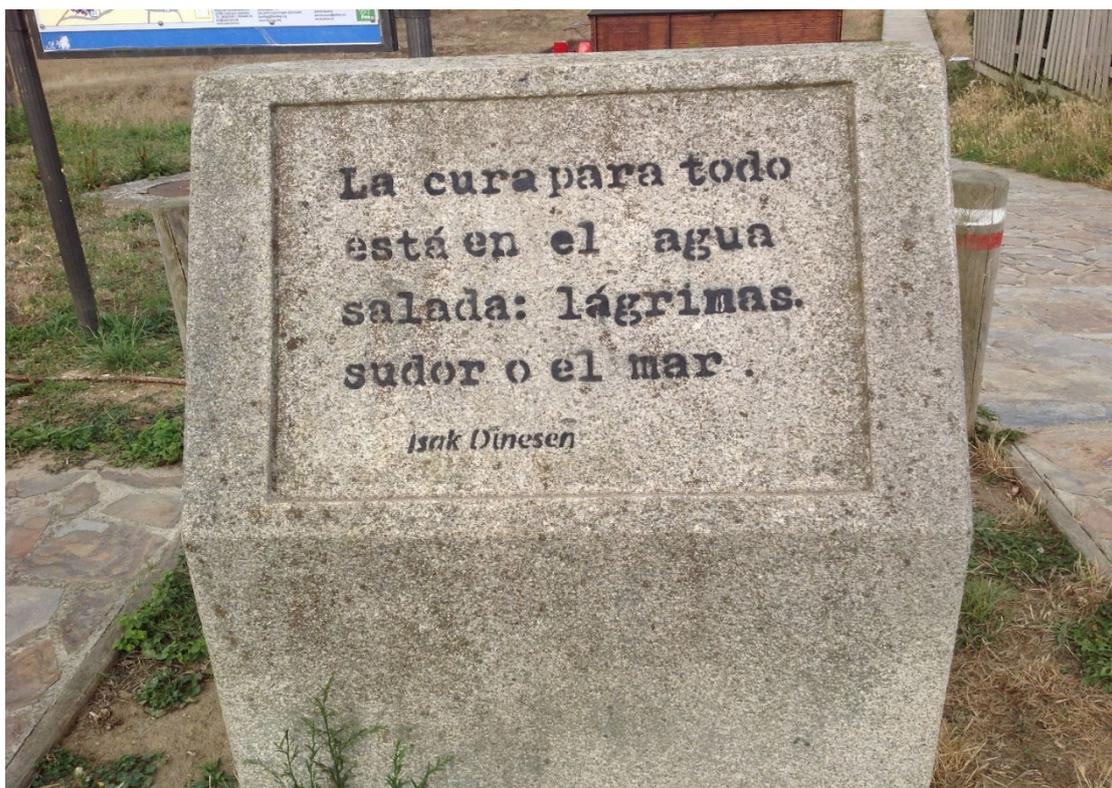
A la altura de la Punta del Castillo nos adentraremos en el estuario del río y visitaremos la pequeña localidad portuaria y ballenera de Puerto de Vega. Tras recorrer el puerto de la localidad y pasar por delante de la lonja, recorreremos sus calles para salir del núcleo urbano por la ermita de la Atalaya, donde retomaremos la senda de los cantiles.

Hasta llegar a la playa de Frejulfe tendremos otros tres kilómetros de sendas junto al mar. A la altura de la desembocadura del río del Monte podremos acceder a la citada playa de Frejulfe, de gran interés botánico y geológico. Recorreremos por la arena la playa hasta su final, donde retomaremos otra vez la senda de los cantiles, pero no por mucho tiempo, pues enseguida llegaremos a la pequeñísima playa de Fabal junto a los restos del castro celta del mismo nombre.

Los siguientes kilómetros nos permitirán contorneear la dentada costa entre la Punta Fabal y la Punta Las Barrosas hasta llegar a la amplia ensenada que forma la desembocadura del río Navia. Antes de adentrarnos en la ría pasaremos por la coqueta playa de Coedo. Esta pequeña y bella playa tiene una longitud aproximada de 50 ms. Y en su día fue atalaya y cala ballenera y aún se guardan en ella algunos pertrechos marineros.

Nos adentraremos en la ría con dirección sur hasta llegar a la confluencia de los ríos Meiro y Navia donde se encuentra enclavada la localidad de Navia.

2ª Jornada (Domingo 24 de Septiembre de 2023)



Grabado en piedra en la playa Monumento Natural de Penarronda (Foto: Felipe Sánchez).

DIFICULTAD: 2-2-2-4 (M.I.D.E.).

(<http://www.montanasegura.com/euromide/index2.php>)

MIDE

GR/E-9 Senda Costera Asturiana (Etapa Tapia de Casariego-Castropol)

	Horario	6h 10 min		2	Severidad del medio natural
	Desnivel de subida	299 m		2	Orientación en el itinerario
	Desnivel de bajada	283 m		2	Dificultad en el desplazamiento
	Distancia horizontal	22,340 km		4	Cantidad de esfuerzo necesario
	Tipo de recorrido	Travesía		20°	Pendiente nieve poco probable
	Tres estaciones				

Nota: Aunque los desniveles y distancias están calculados con rigor, no dejan de ser una aproximación y por tanto los horarios son estimativos pudiendo variar en dos o más horas según la experiencia de los participantes y las incidencias que pudieran producirse.

**DISTANCIA REDUCIDA o proyectada:** 23,980 kilómetros.

**DISTANCIA GEOMÉTRICA o con alturas:** 24,130 kilómetros.

**ALTURA MÁXIMA (Figueras):** 42 metros.

**ALTURA MÍNIMA (Playa Penarronda):** 0 metros.

**ALTURA SALIDA (Tapia de Casariego):** 5 metros.

**ALTURA LLEGADA (Castropol):** 19 metros.

**ASCENSO ACUMULADO:** 299 metros.

**DESCENSO ACUMULADO:** 283 metros.

**HORARIO ACTIVIDAD (estimación M.I.D.E.):** 06h 10 minutos (sin contar paradas y descansos).

**RECORRIDO (2º Jornada):**

Secuenciación: Tapia de Casariego (5 m) – Castro del Esteiro (24 m) – Playa de Serantes (05 m) – Santa Gadea (33 m) – Playa de Penarronda (12 m) – Faro Punta de la Cruz (17 m) – Figueras (42 m) – Castropol (19 m).



### Descripción de la ruta

La ruta comienza en la misma localidad de Tapia de Casariego de la que saldremos callejeando a su recogido puerto, protegido por la Punta La Reburdia. Rodeamos el amplio núcleo urbano pasando sobre las populares playas de Ribeiría y Aguilero. Una vez en el trazado de la GR E-9 nos acercaremos al tramo de costa que media hasta la Playa Serantes (antes tendremos la oportunidad de ver los restos del castro celta del Esteiro). Un kilómetro y medio de senda costera más nos acercará a la espectacular playa de Penarronda declarada Monumento Natural en el año 2002 debido a sus valores naturales y paisajísticos. Saldremos por un extremo de la playa para enseguida llegar a El Torno, donde nos indicará la posibilidad de acceder a la Punta del Cuerno, en donde encontraremos un punto de observación e información sobre el Castro allí existente.

Proseguimos por un camino de zahorra para más tarde girar por una carretera asfaltada proveniente de Villadún, en dirección al área recreativa de Arnao.

Ya en la Campa de Arnao continuando por el camino de asfalto que bordea el Area, giraremos a la derecha por otro camino, que nos llevará hasta la zona de Lagosteiro. Bordeando la ensenada Lagosteiro de Campa Arnao, y recorriendo aproximadamente 1.500 m, llegamos al lugar de Caleiro, donde se nos indicará la posibilidad de acceder al Faro de La Cruz. En este punto tendremos unas vistas bellísimas de la ría del Eo desembocando al mar. Desde aquí volvemos a salir al paraje de Lagosteiro para continuar por una pista que nos conducirá hasta la carretera asfaltada que va al área recreativa de Campa Arnao.

Desde este punto transitaremos 2 kilómetros ría arriba pasando, desde la playa de Arnao, hasta el saliente sobre la ría que permite el paso de la autopista E-70/A-8 y que une las localidades de Figueras (Asturias) y Ribadeo (Galicia).

Pasamos por debajo de la autopista y entramos en la localidad de Figueras que cruzaremos por mitad de su núcleo urbano.

La senda irá bordeando la Ensenada de Linera. Antes de pasar por la pequeña aldea del mismo nombre, tendremos posibilidad de ver las ruinas de un Molino romano de mareas situado en la punta Carbayús.

Nuestra senda rodeará toda la Ensenada de Linera hasta llegar a la punta que se proyecta sobre la ancha ría y en la que se sitúa la localidad de Castropol fin de nuestra actividad.

- **DÍA, HORA y LUGAR de SALIDA:** viernes 22 de septiembre a las 16:00 horas frente al Colegio Oviedo (Campus Miguel de Unamuno). Se solicita presentarse 15 minutos antes, de manera que se pueda comenzar el viaje lo más puntual posible. Gracias.

- **SEGURO:** Aquellos que no estén federados en montaña o no posean un seguro que cubra la actividad, deberán abonar el mismo al hacer la inscripción. El precio de este es **3,82 €** por dos días de esta actividad.

### **PRECIOS:**

#### **Menores de 30 años:**

- Comunidad Universitaria: **102 €.**
- Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **112 €.**
- Ajenos: **122 €.**

#### **Mayores de 30 años:**

- Comunidad Universitaria: **110 €.**
- Socios ALUMNI y Federados con el GUM-USAL: **120 €.**
- Ajenos: **130 €.**

#### **El precio INCLUYE:**

- Transporte.
- Servicio de guiado en rutas por los guías montaña.
- Alojamiento, desayuno y cena del sábado y desayuno del domingo.

➤ **PLAZAS:**

Mínimo: **35** personas para que se realice la actividad.

Máximo: **48.**

➤ **INSCRIPCIONES:**

En estos dos periodos, del **3 al 31 de julio** y del **22 de agosto al 5 de septiembre de 2023** o hasta que se agoten las plazas.

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es)

No se atenderán correos anteriores a las **9 h.** de la mañana del primer día de inscripción.

➤ **RESERVA y ANULACIÓN:**

Es imprescindible pagar la totalidad del importe para realizar la reserva.

Las salidas se realizarán siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido por la organización en cada caso, por lo que ésta podrá tomar la decisión de ANULAR O SUSPENDER una salida por este motivo o cualquier otro de fuerza mayor, en cuyo caso, SE PROCEDERÍA A LA DEVOLUCIÓN DE LAS TASAS.

En las anulaciones por parte del usuario y la solicitud de devolución de las tasas, SE ATENDERÁ a lo estipulado por LA NORMATIVA VIGENTE sobre LA DEVOLUCIÓN DE PRECIOS PÚBLICOS del SEFYD-USAL (la cual se podrá consultar en la [Web](#) del SEFYD).

➤ **MATERIAL NECESARIO.**

**Importante:** Actividad de senderismo en la que llevar el material adecuado es fundamental. Este material será evaluado por los guías antes de realizar la actividad pudiendo impedir la participación a cualquier asistente que porte un material inadecuado. El material hay que adecuarlo a las condiciones climáticas del día de la actividad. Consultar con antelación el parte meteorológico.

**Material técnico mínimo:** Obligatorio Botas ligeras de Montaña o senderismo (descartar calzado, que, aun siendo deportivo, no sea específico para montañismo y senderismo), mochila de día, chubasquero, ropa de abrigo (forro polar), guantes, gorro o gorra y ropa de repuesto por si llueve.

Especialmente recomendada ropa con membrana cortaviento debido a la existencia de tramos en ambas actividades expuestas al viento. Gafas de sol, crema solar (factor alto) y protector de labios. Se recomienda bañador.

Material pernocta: Obligatorio saco de dormir y toalla (albergue proporciona ropa de cama).

Comida: Bocadillos, chocolates, fruta, frutos secos y agua. 2 litros por persona (hay fuentes por el camino, pero es difícil prever que tengan agua).

Material personal: Medicación si está en tratamiento, neceser, ropa de repuesto, etc....

Atención a la previsión meteorológica y adecuar el material a las condiciones del medio ese día.

Actividad diseñada y textos elaborados por:

- Felipe Sánchez Martín (TDEM II Media Montaña).
- Jairo Hernández Pérez (TDEM II Media Montaña).

## ANEXO I

### MIDE (Método de Información De Excursiones)

MIDE es un sistema de comunicación entre excursionistas para valorar y expresar las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. Su objetivo es unificar las apreciaciones sobre la dificultad de las excursiones para permitir a cada practicante una mejor elección.

 <b>Medio.</b> Severidad del medio natural	<ol style="list-style-type: none"><li>1 El medio no está exento de riesgos</li><li>2 Hay más de un factor de riesgo</li><li>3 Hay varios factores de riesgo</li><li>4 Hay bastantes factores de riesgo</li><li>5 Hay muchos factores de riesgo</li></ol>	
 <b>Itinerario.</b> Dificultad de orientarse en el itinerario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Caminos y cruces bien definidos</li><li>2 Sendas o señalización que indica la continuidad</li><li>3 Exige la identificación precisa de accidentes geográficos y de puntos cardinales</li><li>4 Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza</li><li>5 La navegación es interrumpida por obstáculos que hay que bordear</li></ol>	
 <b>Desplazamiento.</b> Dificultad en el desplazamiento	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Marcha por superficie lisa</li><li>2 Marcha por caminos de herradura</li><li>3 Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares</li><li>4 Es preciso el uso de las manos para mantener el equilibrio</li><li>5 Requiere pasos de escalada para la progresión</li></ol>	
 <b>Esfuerzo.</b> Cantidad de esfuerzo necesario	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Hasta 1 h de marcha efectiva</li><li>2 Más de 1 h y hasta 3 h de marcha efectiva</li><li>3 Más de 3 h y hasta 6 h de marcha efectiva</li><li>4 Más de 6 h y hasta 10 h de marcha efectiva</li><li>5 Más de 10 h de marcha efectiva</li></ol>	Calculado según criterios MIDE para un excursionista medio poco cargado

El MIDE está recomendado por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), Federación Aragonesa de Montañismo (FAM), Protección Civil del Gobierno de Aragón y otras entidades.

Más información: [www.euromide.info](http://www.euromide.info)