

INFORMACIÓN RUTA DEL CARES - Consejos, regreso, retorno y recogidas



ORIGEN DE LA RUTA. UN POCO DE HISTORIA...

La ruta del Cares es una de las rutas de senderismo más conocidas y atractivas del país.

Se trata de la senda más conocida del Parque Nacional de los Picos de Europa.

Discurre por la garganta del río Cares, entre dos pequeñas localidades: Poncebos (Asturias) y Caín (Castilla y León).

Es conocida como la "Garganta Divina", y gran parte de su recorrido discurre por un impresionante desfiladero con un camino bien marcado y sin ninguna complicación.

En sus principios, la ruta del Cares fue un camino utilizado por pastores, lo que se conoce como un "camino de cabras" que comunicaba los pueblos de Caín y Poncebos, siendo la única vía de paso en época de nieve.

En un principio, el sendero era complicado y a veces desaparecía por completo.

Con el paso del tiempo (entre los años 1945 y 1950), se fue ampliando y reforzando con la finalidad de dar servicio de mantenimiento al canal que transporta el agua hasta Camarmeña para el aprovechamiento hidroeléctrico del río Cares, y para facilitar la llegada de los trabajadores a la hidroeléctrica de Poncebos.

La senda se fue excavando, atravesando rocas y montañas, en un lugar muy complicado debido sobre todo a la dificultad del terreno y las inclemencias climatológicas.

Para su construcción trabajaron más de 500 empleados, 11 de los cuales fallecieron debido a la dureza del trabajo.

Actualmente es una ruta de 12 km que va a orillas del río Cares, y el agua que va por el canal discurre por sus 71 túneles.

Todo un trabajo de ingeniería que sigue funcionando hoy en día y que, gracias a eso, podemos disfrutar de esta maravillosa ruta y de sus impresionantes paisajes.

A continuación, ofrecemos información más detallada de todo lo que necesitas saber para realizar la ruta del Cares: recomendaciones, consejos, retornos, recogidas en diferentes medios de transporte, viaje de regreso, ruta libre o guiada... Elige la mejor opción según tus necesidades.

LONGITUD, DURACIÓN Y DESNIVEL

- Longitud: 12 km

La información que facilitamos a continuación se refiere a la ruta del Cares en sentido Poncebos - Caín o Caín - Poncebos.

Es decir, a un solo tramo, que es la opción más habitual (no ida y vuelta). Este tramo tiene una longitud de 12 km.

Sin duda, la parte más espectacular de la ruta es el tramo cercano a Caín, en plenos Picos de Europa leoneses, cuando el río Cares se hace escuchar e impone su presencia sobre la senda, que se ha ido adaptando con pasadizos, túneles y puentes.

Aunque la gente suele hacer esta ruta en un único sentido (12 km), en realidad se podría ampliar, ya que existe una ruta original más larga, si bien esta opción está orientada a senderistas más experimentados o que estén más entrenados.

Es la ruta oficial (PR-PNPE 3), que se realiza en sentido Poncebos - Posada de Valdeón o Posada de Valdeón - Poncebos.

De esta manera, el recorrido pasa de los 12 km a los 21 km (en un solo sentido), pues Posada de Valdeón se encuentra a unos 9 km de Caín. Esta modalidad "larga" hoy en día prácticamente no se suele realizar.

- Duración: 3-4 H

El tiempo aproximado de 3-4 H hace referencia a un único tramo (solo ida) y está calculado para hacer la ruta a un ritmo tranquilo, con paradas para descansar, disfrutar del paisaje, hacer fotos...

- Desnivel: 2 km de subida (Poncebos - Collaos), 1 km de bajada y 9 km llaneando (Collaos - Caín)

Estos datos se refieren al sentido Poncebos - Caín. La subida de 2 km tiene un desnivel de 300 m de altitud (45 min aprox).

VER RECORRIDOS O DESCARGAR TRACK GPS RUTA DEL CARES

- Para ver recorrido o descargar el **track de senderismo por la ruta del Cares desde Poncebos a Caín** haz clic [aquí](#)
- Para ver recorrido del **tour en 4x4 de Cangas de Onís a Caín** haz clic [aquí](#)
- Para ver recorrido del **tour en 4x4 de Caín a Poncebos** haz clic [aquí](#)
- Para ver recorrido del **tour en taxi o coche de Caín a Poncebos** haz clic [aquí](#)

(*) La ruta en 4x4 es orientativa, puede verse alterada por condiciones meteorológicas.

PAISAJE

A lo largo del desfiladero contemplaremos paisajes espectaculares.

Entre ellos, un **desfiladero de más de 9 km**, un **río de aguas cristalinas** y más de **70 túneles** excavados en las rocas.

Si miramos hacia arriba encontramos las cumbres de los Picos de Europa y hacia abajo el río Cares.

El punto más alto de la ruta es **Los Collados**, donde se encuentran paneles informativos acerca de la construcción del camino hacia la central hidroeléctrica.

Durante el recorrido, se pasará por varios túneles y alguna que otra pasarela (sobre todo cerca de Caín).

Cruzaremos la Garganta del Cares en 3 ocasiones:

- El **punto de Bolín** (la zona más estrecha y bonita del recorrido).

Es la única fuente de agua que hay en la ruta. Este puente nos conduciría al otro lado de la montaña.

Es la parte de la ruta más entretenida, ya que es un tramo en el que hay varios túneles excavados debajo de la roca.

- El **punto de los Rebecos** (es un puente muy emblemático y el lugar más fotografiado de toda la ruta)

- El **punto de la Presa** (es el último puente que conduce al pueblo de Caín).

La gran mayoría de senderistas inicia la ruta en Poncebos dado que el acceso en coche es mejor.

Si iniciamos la ruta de senderismo en Poncebos, nos encontramos con la única subida de todo el recorrido que nos conduce hacia Los Collados, donde disfrutaremos de unas vistas impresionantes y donde podemos encontrarnos con algún que otro rebaño de cabras. La subida es de 2 kilómetros y tardaremos en realizarla unos 45 minutos.

Más adelante casi todo el recorrido que nos espera es llano, continuando la ruta por un sendero a base de arena y grava, el cual en ocasiones pasa de ser muy ancho a muy estrecho.

Caín es uno de los pueblos más espectaculares y aislados de los Picos de Europa. Desde este paraje escondido, se puede disfrutar de un paisaje espectacular, rodeado de gigantescas montañas. Es un lugar ideal para descansar, aprovechar para comer, realizar unas fotos y disfrutar del entorno antes de comenzar el regreso.

¿Nuestro consejo? Volver recorriendo los Picos de Europa realizando un paseo en jeep 4x4.

A TENER EN CUENTA...

La ruta del Cares es una **ruta de senderismo lineal**, iniciando en un punto y finalizando en otro.

Existe la posibilidad de poder hacerla en cualquiera de los dos sentidos: Poncebos - Caín o Caín - Poncebos.

Se trata de una **ruta con poco desnivel**, con pequeñas subidas y bajadas.

Para realizar esta ruta **no es necesario tener experiencia previa en montaña**.

La ruta del Cares **se puede realizar con niños**.

A pesar de ser una ruta sencilla, hay que tener mucha precaución, ya que hay varias zonas de acantilado.

Si lleváis a niños muy pequeños, lo ideal sería llevarlos en una mochila portabebés.

Si los niños tienen edad apropiada para hacer la ruta, se les debe explicar bien los peligros.

Lo mejor es llevarlos siempre de la mano, por la parte interior del camino, y pararse si nos encontramos con alguien.

En el recorrido no hay ningún tipo de protección por el lado del desnivel.

CÓMO REGRESAR AL INICIO DE LA RUTA DEL CARES

Hay que recordar que la ruta del Cares **se puede completar en sentido Poncebos - Caín o Caín - Poncebos**.

Para decidir qué recorrido realizar, hay que tener en cuenta varios factores, como:

- Dónde estás hospedado puede influir en tu decisión.
- Si prefieres caminar por la mañana o por la tarde.
- El itinerario más espectacular para realizar la ruta en 4x4.
- El desnivel no es el mismo empezando en Poncebos que en Caín.
- Si quieres hacer la ruta e ir ganando en belleza de menos a más .
- Si quieres hacer la ruta de senderismo libremente o acompañado de un guía.

De todas formas, esta propuesta dependerá de las características y circunstancias específicas de cada solicitud: si se dispone o no de vehículo para desplazarse hasta Poncebos, si se prefiere caminar de mañana o de tarde, del lugar dónde se está alojado, del desnivel de la ruta o incluso de la disponibilidad de plazas disponibles para realizar la excursión en 4x4.

Para elegir la mejor opción, recomendamos consultar a continuación las alternativas posibles para realizar la ruta del Cares.

OPCIONES PARA COMPLETAR LA RUTA DEL CARES EN UN SOLO TRAYECTO

OPCIÓN A

- Salida de Poncebos.
- Ruta de **senderismo SIN GUÍA por la mañana** (3-4 H), sentido Poncebos - Caín.
- Tour guiado en 4x4 por tramo de alta montaña, en pleno corazón de los Picos de Europa (3-4 H), trayecto Caín - Poncebos.

OPCIÓN B

- Recogida en Cangas de Onís.
- Tour guiado en 4x4 (3-4 H), trayecto Cangas - Caín.
- Ruta de **senderismo SIN GUÍA por la tarde** (3-4 H), sentido Caín - Poncebos.
- Regreso (1 H), trayecto Poncebos - Cangas.

OPCIÓN C

- Recogida en Cangas de Onís.
- Traslado en microbús * (50 min), trayecto Cangas - Poncebos.
- Ruta de **senderismo CON GUÍA por la mañana** (3-4 H), sentido Poncebos - Caín.
- Tour guiado (2-3 H), trayecto Caín - Cangas.

(*) La opción C incluye normalmente traslados en microbús, furgoneta o vehículo 4x4. Opción disponible sólo en verano.

Nuestra recomendación es, sin duda, la OPCIÓN A, es decir, combinar la ruta de senderismo de manera libre (Poncebos-Caín) con una ruta guiada en 4x4 por la parte alta de los Picos de Europa. Todo son ventajas:

- caminar por la mañana
- ganar en belleza a medida que se completa la ruta a pie (llegando a Caín están los túneles, puentes, acercamiento al río...)
- comer en Caín, un pueblo de montaña con mucho encanto y gran oferta gastronómica
- admirar los paisajes del recorrido en 4x4 por alta montaña, recorriendo pistas de montaña por las cotas altas de los Picos, el corazón del parque nacional.

Esta ruta es de acceso restringido y se realiza en todoterrenos autorizados por el Parque Nacional de los Picos de Europa. El tramo a la altura del Chalet Real (detrás de la estación superior del teleférico de Fuente Dé) hasta Sotres es la ruta en todoterreno 4x4 clásica de los Picos de Europa; sin lugar a dudas, una de las más bonitas para realizar en Asturias.

PREGUNTAS FRECUENTES (FAQ RUTA DEL CARES)

Seguramente surjan muchas dudas acerca de cuál es la mejor manera de disfrutar de la ruta del Cares.

A continuación detallamos algunas de las consultas y dudas más frecuentes:

1.- ¿Hay que pagar para hacer la ruta del Cares?

No, el acceso es gratuito. Lo que habría que pagar es el servicio de retorno (a no ser que hagas la ruta ida y vuelta).

El retorno se puede realizar en autobús, taxi o vehículo 4x4.

2.- ¿Cuál es la mejor época del año para realizar la ruta del Cares?

Esta ruta se puede realizar durante todo el año (salvo días que nieve mucho y pueda haber algún tramo cortado)

La mejor fecha para realizarla es desde la primavera hasta otoño (de abril a principios de octubre).

3.- ¿Hay algún horario específico para realizar la ruta del Cares?

No, el acceso es libre. Por tanto, puedes hacerlo en el horario que mejor te convenga.

Hay que tener en cuenta el horario del retorno (en el caso de haber contratado un tour en 4x4 o autobús).

4.- ¿Dónde es el mejor lugar para aparcar tu vehículo?

En función de la ubicación de tu alojamiento, de si prefieres caminar por la mañana o por la tarde y del itinerario en 4x4 que prefieras realizar, recomendamos aparcar en Poncebos, Caín, Cangas de Onís o Arriondas y consultar las opciones descritas anteriormente. Desde cualquiera de estos puntos podrás iniciar la aventura, ya sea a pie o en uno de nuestros 4x4...

5.- Si decido caminar por la mañana, ¿a qué hora es conveniente aparcar?

Es conveniente contar con margen suficiente para realizar la ruta de senderismo (3-4 H) y un tiempo para comer.

En caso de aparcar en Poncebos en temporada alta (Semana Santa, puentes o verano), recomendamos llegar alrededor de las 09:00 H - 09:30 H, para así estacionar lo más cerca posible del inicio de la ruta y evitar problemas de aparcamiento.

El aparcamiento del funicular que sube a Bulnes es un buen sitio, queda cerca y la ruta está bien señalizada desde allí.

En caso de realizar la ruta en otras fechas, alrededor de las 10:00 H sería buena hora para partir.

6.- ¿Cuánto tiempo necesito para completar la ruta del Cares + la ruta 4x4 por los Picos?

La opción que recomendamos ocupa una jornada completa: media jornada a pie (3-4 H) y media jornada en 4x4.

7.- En caso de lluvia o mal tiempo, ¿se puede realizar la ruta del Cares?

Hay que tener en cuenta que la ruta del Cares es una ruta de senderismo, por lo que se podría completar con o sin lluvia.

Del mismo modo, la ruta en todoterreno también se podría realizar en días pasados por agua.

En caso de haber previsión de lluvia, recomendamos siempre llevar una muda de repuesto en una mochila.

Así, al finalizar la ruta de senderismo, te podrás cambiar en el restaurante y que no te coja el frío.

Solo si hubiese presencia de abundante nieve en la ruta 4x4 podría verse modificado el itinerario previsto (normalmente coincide con las fechas de fuertes nevadas, entre diciembre y abril).

8.- ¿Se puede realizar la ruta del Cares con niños y/o con mascotas?

Sí es posible hacer la ruta con niños mayores de 4 años y con mascotas.

Aventuras en Asturias facilita traslados también en ambos casos.

En el caso de los niños pequeños es conveniente que el cliente antes de iniciar la ruta nos deje su silla para poner en nuestro vehículo (si no fuera posible, consultar opciones en nuestra oficina).

Hay que prestar máxima atención al recorrido y recomendamos llevar los niños de la mano de algún adulto (en la medida de lo posible) y por la parte pegada a la roca, lo más alejados posible del acantilado.

9.- ¿La ruta del Cares es apta para personas con vértigo?

Debemos tener en cuenta que gran parte de esta ruta discurre por la Garganta del río Cares, siendo uno de sus puntos más impresionantes y verticales, con pasarelas metálicas, desfiladeros, pequeños túneles... Si bien es cierto que en algunos tramos ganamos altura, en todo momento se contempla un paisaje abierto y amplio, con pasos fáciles y accesibles.

10.- ¿Es posible hacer la ruta del Cares en bicicleta?

Esta ruta de senderismo solo se puede realizar a pie. Bicicletas y vehículos a motor no están permitidos.

11.- ¿Qué alternativas hay para regresar al punto de inicio en la ruta del Cares?

Entre las diferentes opciones que existen para regresar al punto de salida, podríamos señalar las siguientes:

a) Taxi (opción más rápida, sin paradas, con recorrido por carretera y algo más cara).

Para regresar en coche, la única carretera que hay, te obliga a dar un rodeo de más de 100 km por carreteras con muchas curvas (2 H 30 min aprox). Podéis consultar tarifas en la parada de Cangas de Onís, Caín y/o Poncebos.

b) Transporte público (opción más económica, pero lenta, con malos horarios y solo en fechas determinadas)

En temporada alta (habitualmente los meses de julio y agosto) la compañía de autocares ALSA suele tener un servicio de autobús entre Cangas de Onís y Caín, y en ocasiones entre Cangas de Onís y Poncebos.

La información por la página web es escasa.

Recomendamos llamar a la estación de autobuses de Cangas de Onís Tf. 985 848 133 o a ALSA directamente Tf. 919 914 030.

c) Completar la ruta del Cares ida y vuelta

Otra posible alternativa, es realizar la ruta ida y vuelta, pero habrá que repetir el recorrido y se alargará mucho la ruta.

d) Intercambiar con amigos las llaves de los vehículos

Durante la caminata, a mitad de camino os podéis intercambiar las llaves del coche con algún amigo, de esta manera los que dejaron aparcado el coche en Poncebos al llegar a Caín tendrá el coche del compañero y viceversa.

Esta opción es interesante, pero sin posibilidad de compartir juntos la experiencia.

e) Regreso con un tour en 4x4 (opción más recomendada por Aventuras en Asturias).

Esta opción es la más recomendada de todas, ya que además de realizar la ruta de senderismo, tienes la opción de disfrutar de un tour en un vehículo 4x4, bien sea por la parte alta de la montaña o por el desfiladero de Los Beyos.

A diferencia de hacer el recorrido en taxi, aquí se va parando cada poco tiempo y el chófer-guía irá dando diferentes explicaciones acerca del entorno, de los Picos de Europa, de la ruta del Cares...

Podéis reservar vuestro tour y/o traslado en 4x4 desde Cangas de Onís, Arriondas, Llanes, Poncebos o Caín.

Hay diferentes combinaciones que permiten realizar la ruta a pie (con y sin guía) con el regreso al punto de inicio (con tour 4x4 por el corazón de los Picos o con un tour turístico por el desfiladero de Los Beyos).

12.- ¿Qué es recomendable llevar a la ruta del Cares?

Sugerimos ir ligeros de equipaje y llevar lo siguiente: ropa y calzado cómodo para caminar, bebida para hidratarse, frutos secos, cámara de fotos y/o de vídeo y bastón (opcional).

En días de sol, es recomendable llevar también gorra o sombrero, protección solar y gafas de sol.

En días de lluvia, es aconsejable llevar chubasquero y ropa de abrigo. Incluso quizás una muda de repuesto en una bolsa estanca o envuelta en varias capas de bolsas de plástico.

También es recomendable llevar un teléfono móvil (aunque hay muchas zonas de la ruta que no tendrás cobertura, es recomendable llevarlo con la carga de batería llena, por si acaso).

13.- ¿Cuándo es aconsejable realizar la ruta del Cares?

Es posible disfrutar La ruta del Cares en cualquier época del año, y cada estación tiene su encanto.

Dicho esto, seguramente las fechas más recomendadas para hacer la ruta sean desde la primavera (abril-junio) hasta principios de otoño (septiembre - octubre).

En verano es muy buena época para hacerla, si bien suele haber bastante afluencia de senderistas.

En invierno los paisajes son realmente espectaculares, pero en fechas concretas no es posible llegar a las cotas más altas que solemos visitar en 4x4, debido a la presencia de abundante nieve tanto en pistas como en senderos.

De todas formas, en caso de nieve y no poder pasar, siempre tenemos hay rutas alternativas en tour por 4x4.

14.- ¿Dónde se puede comer en la ruta del Cares?

En función de dónde se inicie la ruta, se puede comer en Caín o en Poncebos, si bien en Caín hay más oferta gastronómica, con restaurantes, bares y tabernas. Otra opción es llevar un picnic o bocadillo y comer libremente durante la ruta de senderismo.

RESTAURANTES EN LA RUTA DEL CARES

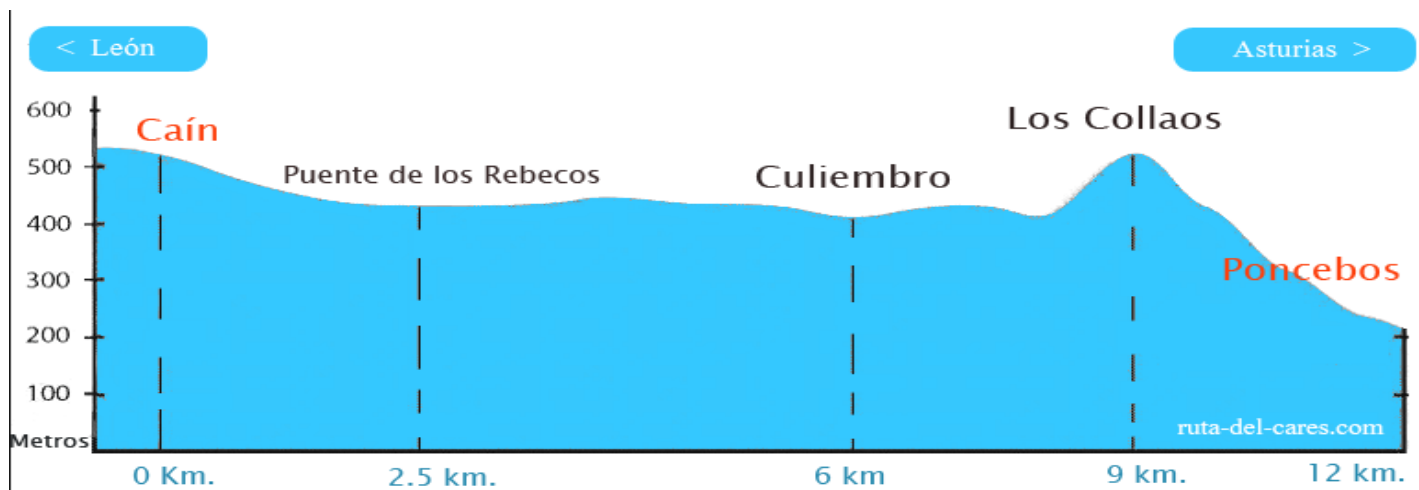
Restaurantes en Caín

- | | |
|--|-----------------|
| 1.- Hostal La Ruta | Tf. 987 742 702 |
| 2.- Hostal restaurante Diablo de la Peña | Tf. 987 740 562 |
| 3.- La Casona de Palmira | Tf. 617 323 382 |
| 4.- Pensión restaurante Casa Cuevas | Tf. 987 740 500 |

Restaurantes en Poncebos

- | | |
|--|-----------------|
| 1.- Hostal Poncebos | Tf: 985 846 447 |
| 2.- Bar La Fuentina (a 2 km de Poncebos) | Tf: 985 846 426 |

PERFIL DE LA RUTA DEL CARES



MAPA DE LA RUTA DEL CARES

