

Travesía
entre valles

Entre valles se desarrolla este corto pero exigente recorrido en bicicleta que te enfrenta a dos duras ascensiones en menos de 60 kms; Xinestosu y el alto de Val.láu por Sonande.

La ruta parte de la villa de Cangas del Narcea y lo hace por la AS-213, remontando el curso del río Luiña y desde Las Mestas (cruce con la CN-4), el del río Cibeá; progresivamente cogiendo altura atraviesas núcleos como Carbachu o Sorrodiles donde a tu paso reconocer casonas, palacios y en general

Cangas del Narcea - Las Mestas - Cibeá - Xinestosu - Sonande - La Chabola - Cangas del Narcea

buenos ejemplos de la arquitectura rural de la zona. La ascensión al recóndito pueblo de Xinestosu, se inicia en Sorrodiles y son 6 kms con pendientes regulares en las que los desniveles del 7-10% son los mayoritarios.

Xinestosu (1.145 m.) es un valle abierto en el que pasear hasta el final del pueblo y regresar por la zona de caserío a media altura, recorriendo sus calles y observando su privilegiada ubicación.

El regreso desciende por la misma carretera CN-4,

hasta llegar a Sorrodiles, donde tomar la CN-8 con dirección a Val.láu. Será en el núcleo de Sonande donde se inicia este corto pero duro ascenso (algo menos de 4 kms con desniveles que llegan a alcanzar el 16 % en una de sus rampas iniciales).

Rebasado Val.láu la carretera enlaza con la AS-213 en La Chabola. Tan solo resta girar a la derecha, incorporándote a ella y descender hasta el punto inicial en la villa de Cangas del Narcea siguiendo el curso del río Naviego.

FICHA TÉCNICA

	Horario	2 h 50 min.
	Desnivel de subida	1.181 m
	Desnivel de bajada	1.154 m
	Distancia horizontal	58,88 km
	Tipo de recorrido	Circular
	Dificultad	Media - alta
	Todo el año	

+ Info



Perfil



- 1. Las Mestas
- 2. Carbachu
- 3. Cibeá
- 4. Xinestosu
- 5. Sonande
- 6. La Chabola
- 7. Las Mestas
- 8. Cangas del Narcea

Acceso

Desde la calle Uría en la Villa de Cangas del Narcea.

Situación

