

ruta senderista – cultural y gastronómica por el Bierzo (León)

FECHA: 9, 10 y 11 DE NOVIEMBRE DE 2022

Probablemente el otoño sea la estación más bonita para disfrutar de la naturaleza y más si lo hacemos en EL BIERZO, una de las comarcas más espectaculares de la península.

Eso nos proponemos hacer durante tres días de noviembre, compaginando el senderismo con la cultura y la gastronomía de la zona.

El precio es el mismo para habitación doble o individual e incluye:

- Autobús durante todo el recorrido y microbús para el Valle del Silencio
- Hotel Ciudad de Ponferrada (4 estrellas) : alojamiento en habitación doble o individual, desayuno y cena.
- Bolsa de picnic para los dos días de ruta: agua, fruta y bocadillo pequeño.
- Comidas en Restaurante Entrepiedras (Castrillo de los Polvazares), Restaurante Aromas del Oza (Peñalba de Santiago) y Restaurante El Castro (Carucedo/Las Médulas).
- Visita guiada a Astorga, entradas al Palacio de Gaudí y la Catedral, y visita guiada a Villafranca del Bierzo.

El precio no incluye:

Consumiciones en bares y cafeterías

Gastos personales

INGRESO.- En la cuenta **ES46/2103/2200/1000/1398/5792**, a nombre de la Asociación de Antiguos Empleados de Caja Duero. En el concepto se pondrá el siguiente texto: “BIERZO”, seguido de nombre y primer apellido de la persona que realiza el ingreso.

La fecha límite para realizar el ingreso será: **28 DE OCTUBRE DE 2022**

PRIORIDAD DE ASIENTO EN EL AUTOCAR

Todo el trayecto del viaje se hará por autovía, salvo los desplazamientos hacia las Médulas y el Valle del Silencio.

El número de asiento se asignará de acuerdo con el orden de ingreso.

Como siempre a las personas que tienen problemas con mareos trataremos de asignarles un asiento delantero.

Podemos invitar a familiares y amigos que estén identificados con el ambiente y objetivos de nuestro grupo. Para ello hay que comunicar sus datos por correo electrónico para quedar en lista de espera. Sólo se realizaría el ingreso si hubiera plazas disponibles.

HOJA DE RUTA

PRIMER DIA

8,00	Salida de Plaza Gabriel y Galán
10,30	Llegada a Astorga: Café y aseos.



11,00 Comienzo visita guiada a Astorga: paseo, Catedral,
Palacio de Gaudí, Chocolate....

13,30 Salida hacia Castrillo de los Polvazares



14.00 Visita guiada al pueblo

14,30 Cocido maragato en el restaurante Entrepiedras

16,00 Salida hacia Villafranca del Bierzo

17,00 Visita guiada a Villafranca del Bierzo; calle del Agua, Convento de la Anunciada, Palacio de Los Marqueses, Palacio de Torquemada...



19,30 Salida hacia Ponferrada.

20.00 Llegada al Hotel Ciudad de Ponferrada, Recepción de habitaciones



21,30 Cena en el hotel

SEGUNDO DIA

Desayuno a partir de las 7,00

7.30 Salida Grupo Ruta Larga hacia Peñalba de Santiago.

8.30 Comienzo Ruta Larga en el Valle del Silencio.

8.30 Salida resto del personal hacia Peñalba de Santiago.



9.30 Comienzo Ruta Corta en el Valle del Silencio.

14.00 Fin de rutas.

14.30 Comida en restaurante Aromas del Oza en Peñalba de Santiago.

16.30 Visita a la iglesia de Santiago de Peñalba y recorrido fotográfico por el pueblo de Peñalba de Santiago.

17.30 Salida hacia el hotel Ciudad de Ponferrada en microbús. Aseo y descanso. Si hay tiempo suficiente los autobuses nos acercarán al centro histórico de Ponferrada para visitar la ciudad y nos recogerán para volver a la hora de la cena.

21.30 Cena en el hotel

TERCER DIA

Desayuno a partir de las 8.00

9.00 Salida hacia Las Médulas



10.00 Comienzo de Rutas 1 y 2 DE LAS MEDULAS

14.00 Fin de ruta y salida hacia el restaurante El Castro

14.30 Comida en Restaurante El Castro, en Carucedo.

16.30 Salida hacia Salamanca o visita al Castillo de Cornatel (se decidirá sobre la marcha y en función de la climatología y del cansancio acumulado).



Parada Técnica en Área de Servicio La Hacienda (La Bañeza)

Llegada a Salamanca, nunca más tarde de las 22,00, en función de la hora de salida de las Médulas.

RESPONSABILIDAD

Los organizadores y la Asociación declinan toda responsabilidad derivada de daños personales que puedan producirse durante el desarrollo de la Actividad.

Los participantes actúan bajo su exclusiva responsabilidad y cualquier gasto que se ocasione por accidente o evacuación será a su cargo, salvo que el Seguro colectivo se haga cargo del mismo.

SEGURO DE ACCIDENTES (En rutas de senderismo)

Tenemos un Seguro de Accidentes con unas coberturas determinadas, principalmente relacionadas con accidentes (caídas y similares) que puedan producirse en la ruta.

Aunque todos los que colaboramos por el buen fin de la excursión nos sintamos un poco responsables de cualquier incidente, la responsabilidad principal siempre la tendrá la persona accidentada. Todos los demás senderistas tienen la obligación de ayudarlo.

- A pesar de que existe algún “botiquín” para realizar curas urgentes o de poca importancia, cada uno, en su mochila, deberá llevar lo que considere adecuado para tal circunstancia.

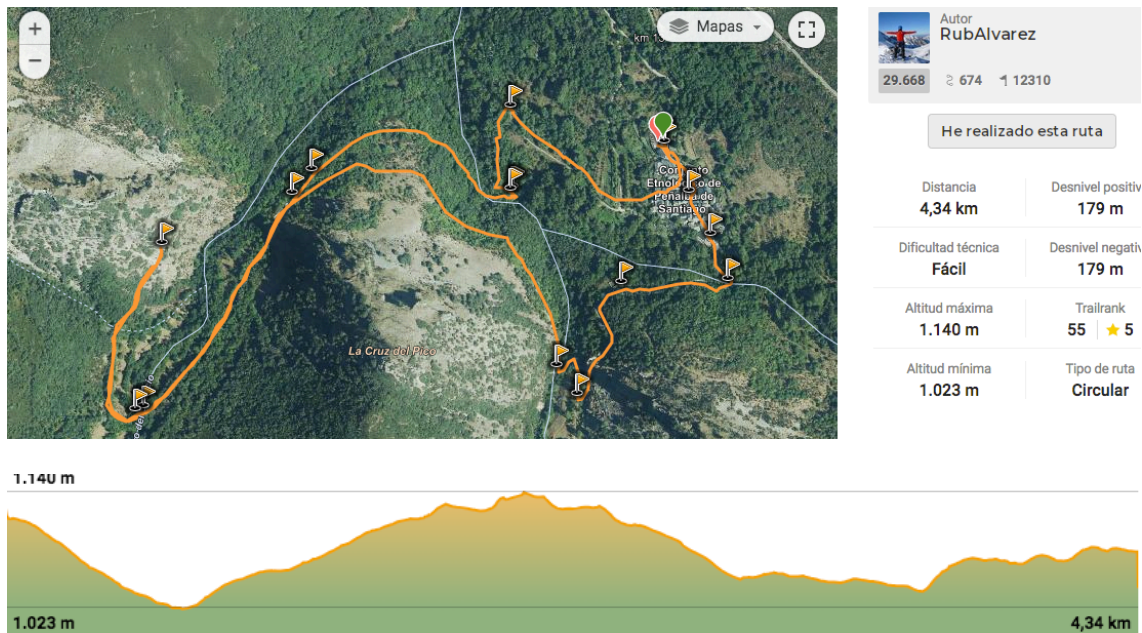
CONSEJOS PARA LAS RUTAS DE SENDERISMO:

- Llevar agua y bebidas isotónicas (y beberlas)
- Llevar frutos secos y productos energéticos
- No pasar por alto el “bocata”
- Tomar medicación si se necesita.
- Llevar calzado adecuado (que sujete el pie y no resbale)

- Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará
- Bastón de caminata: de aluminio, madera o bambú
- Gorra para protegerse del sol. Crema protectora.
- Chubasquero o paraguas, si existe la posibilidad de lluvia.

DESCRIPCION DE LAS RUTAS

RUTA 1 VALLE DEL SILENCIO: PEÑALBA DE SANTIAGO CUEVA DE SAN GENADIO



Ya en el pueblo, nos dirigimos hacia la Iglesia Mozárabe, donde giraremos hacia el oeste para atravesar una estrecha calle que pronto se convertirá en pista.

La primera parte de la ruta transita en ligero descenso, atravesando una zona arbolada donde podemos ver ejemplares de robles y castaños. Pronto llegamos al primer desvío, en el que ya podemos ver las indicaciones a seguir para llegar a la Cueva San Genadio.

Continuamos la ancha senda y llegamos a la parte más baja de la ruta, a orillas del Arroyo de Peñalba. Encontramos un precioso puente

de madera y varios saltos de agua. Cruzamos el puente y disfrutamos del entorno mientras continuamos, ahora, en ligero ascenso.

Vamos rodeando La Cruz del Pico y nos adentramos en el bonito Valle del Silencio, que vamos recorriendo paralelos al Arroyo del Silencio. Encontramos un primer desvío que nos vuelve a indicar la dirección a seguir para llegar a la cueva y un segundo desvío por el que luego regresaremos a Peñalba de Santiago por otra senda, haciendo la ruta circular.

Superamos ambos desvíos y continuamos la ruta hacia nuestro objetivo. Tras varios metros, llegamos a la unión del sendero con el Arroyo del Silencio. La zona se encuentra bastante húmeda y hay que tener especial cuidado al superar este lugar, pues hay que avanzar de piedra en piedra. Especial atención a épocas de deshielo o de fuertes lluvias, ya que podría ser aún más complejo atravesar el arroyo.

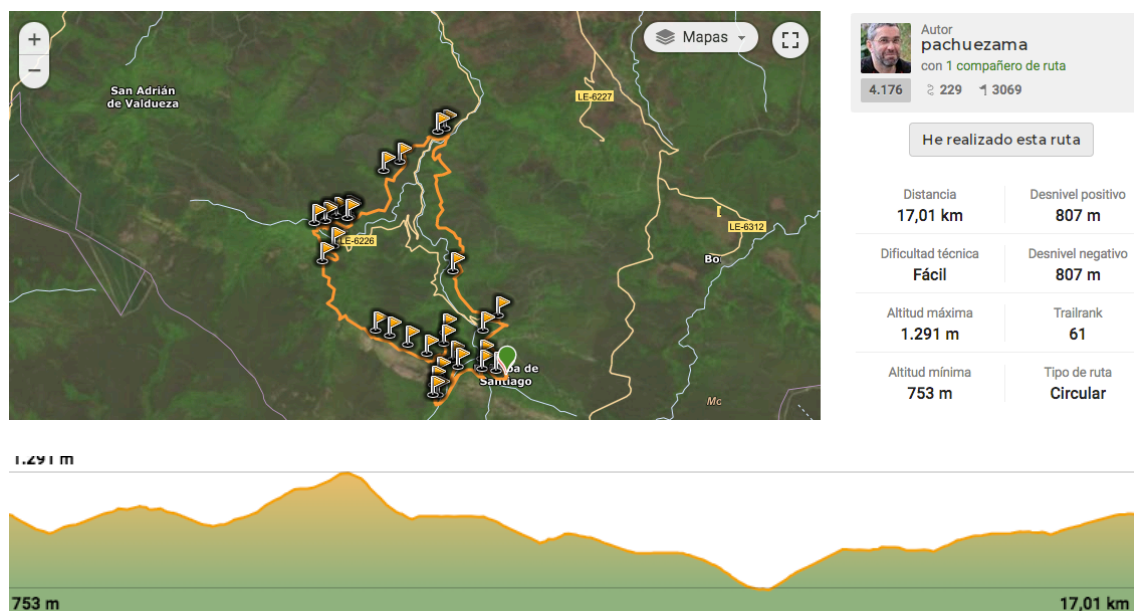
Hacemos un giro de 180 grados y afrontamos la última parte de la ruta. A partir de aquí, la senda supera la mayor parte de desnivel y se vuelve mucho más estrecha. Vamos obteniendo unas vistas excepcionales del valle hasta que llegamos a los últimos metros, donde el sendero se vuelve aún más estrecho y la caída que tenemos hacia el valle es vertiginosa. Aún así, cruzar este pequeño tramo no tiene ninguna dificultad.

Ya estamos en la Cueva San Genadio. El sendero se abre y las vistas son excepcionales, divisando a lo lejos el pueblo de Peñalba de Santiago. La cueva se encuentra acondicionada a modo de ermita y no es muy grande. El camino de vuelta lo realizamos por el mismo sendero hasta el desvío de vuelta a Peñalba de Santiago, primero descendiendo hasta el Arroyo del Silencio y luego cruzando dicho arroyo a través del puente de madera y superando la zona húmeda. Ya en el desvío, giramos a la derecha, eligiendo una senda de mayor altura para regresar al pueblo.

Seguimos en ligero ascenso, rumbo a Peñalba de Santiago, y nos encontramos con el desvío que separa la senda hacia el pueblo y la senda hacia los Montes Aquilanos.

Proseguimos hacia el pueblo y ya sólo queda ir avanzando a lo largo de la cómoda senda, sin pérdida y sin ninguna dificultad.

RUTA 2 VALLE DEL SILENCIO: CIRCULAR PEÑALBA DE SANTIAGO/CUEVA DE SAN GENADIO/CHANO COLLADO/MONTES DE VALDUEZA/HERRERIA DE MONTES/PEÑALBA DE SANTIAGO



Iniciamos esta fantástica ruta en la aldea de Peñalba de Santiago, declarada Conjunto Histórico-Artístico en 1976 y también uno de los pueblos más bonitos de España. La aldea es auténticamente preciosa y se halla totalmente rehabilitada con casas tradicionales de piedra con corredores, calzadas empedradas, y con uno de los monumentos más importantes del Bierzo: la iglesia mozárabe de Peñalba, construida en el siglo X por el abad Salomón para guardar los restos de San Genadio.

Vamos por el camino de la zona baja de Peñalba que se introduce en los bellos bosques de robles que pueblan este valle y nos lleva hasta el arroyo de Peñalba, que atravesaremos por un puente de madera.

Continuamos por el mismo hasta llegar al desvío hacia la [Cueva de San Genadio](#), la cueva donde el santo se retiraba para meditar y orar durante largos períodos. Continuamos por el sendero, muy estrecho en su última parte, que finalmente nos lleva a la entrada de la cueva,

situada en un lugar espectacular a 1100 metros de altura, con hermosas vistas del valle del arroyo del Silencio y del pueblo de Peñalba de Santiago.

Regresamos al cruce inicial y continuamos por un sendero que va ascendiendo entre las escobas disfrutando de unas maravillosas vistas de los Montes Aquilanos y del valle del Friguera.

Tras el ascenso continuado, llegaremos al Chano Collado (1309 m.), collado herboso en la base del pico Tuerto y del Tesón que ya nos ofrece un paisaje de alta montaña y desde el cual continuamos teniendo fantásticas vistas de toda la zona.

A partir de este punto comienza un empinado descenso, que con tiempo húmedo o hielo hay que acometer con precaución, que nos introduce en la zona denominada As Furnias, con gran variedad de vegetación y árboles.

Continuamos descendiendo hasta divisar una cruz hecha de ramas de árboles, denominado el Castro Rupiano, desde donde se contemplan hermosas vistas de todo el valle.

Finalmente llegamos a Montes de Valdueza, aldea tradicional situada en un bonito lugar, a 1093 m. de altitud, con una interesante arquitectura tradicional, con casas con paredes y techumbres de pizarra que conforman un conjunto de gran armonía respecto al monasterio y los inmediatos parajes montañosos que lo circundan. En sus vertientes se extienden espesos bosques de castaños y robles que parece como si intentaran invadir las propias calles del pueblo. Lo más importante de esta población es sin duda el antiguo [Monasterio de San Pedro de Montes](#), construido por San Fructuoso en el siglo VII y reconstruido, dos siglos más tarde, por San Genadio. Es uno de los monumentos más importantes del Bierzo, y se encuentra parcialmente en ruinas. En su momento de máximo esplendor, entre los siglos XII y XIII, con los benedictinos, llegó a ejercer señorío sobre 85 pueblos del Bierzo, La Cabrera y Valdeorras. En la actualidad, visitarlo supone hacer un recorrido por los más

diversos estilos arquitectónicos desde el prerrománico de algunos capiteles, pasando por el románico de la torre, hasta llegar a la fachada de la iglesia, del siglo XVIII.

Después de ver el pueblo, continuamos por un camino que continúa a media ladera y pronto comienza a descender hacia la carretera hasta llegar a los restos de la antigua Herrería de Montes o de San Juan del Tejo, erigida por orden del abad Benito Monteagudo en 1730, que fue una importante factoría regida por los monjes del monasterio y que está totalmente en ruinas, a pesar de que aún se pueden distinguir la casa-habitación del religioso encargado de la administración y a la izquierda, lo que queda del banzadillo de la fragua, bastante deteriorado.

Una vez en la carretera, nos dirigimos hacia la estación de tratamiento de aguas donde atravesamos el río por un puente para comenzar el ascenso por la otra orilla del arroyo de Peñalba. Ojo, hay que cruzar dos cancelas que pone NO PASAR, pero el camino continúa al otro lado del río y no hay ningún otro lugar por donde cruzar.

Comenzamos la subida entre hermosos bosques de castaños y robles hasta salir a zonas más abiertas desde donde disfrutamos de nuevo de unas vistas fantásticas de todo el Valle del Silencio, con los Aquilanos al fondo.

De esta forma alcanzamos los Corrales de San Mateo, un grupo de antiguas cabañas, que sobrepasamos para internarnos de nuevo en un fantástico bosque denominado El Jardonal, formado por encinas, robles y castaños.

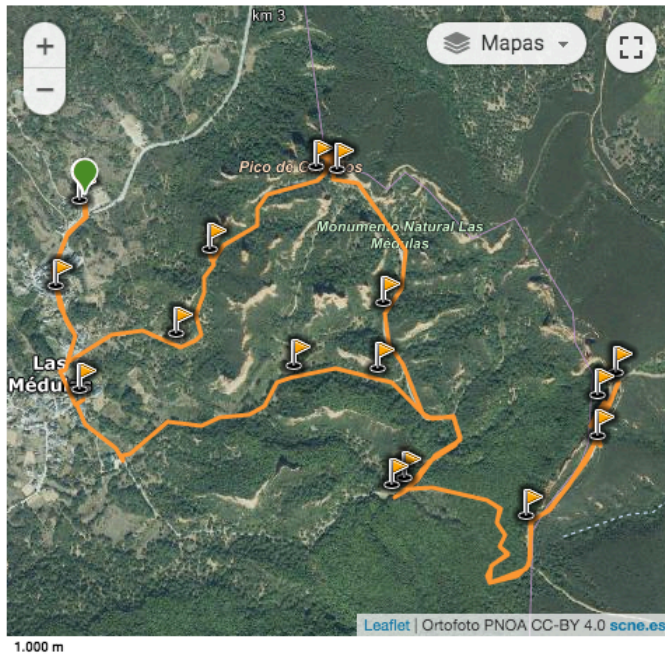
Tras este bosque, el camino desemboca en la carretera, que tenemos que recorrer durante casi 1 km para alcanzar de nuevo Peñalba, nuestro punto de partida.

RUTA 1 LAS MEDULAS (LAS VALIÑAS)



Senderismo (Rutas Senderismo en España → Castilla y León → Las Médulas)

Las Médulas por la Senda de las Valiñas, La Cueva, La Encantada y Mirador de Orellán



Albert explorer
con 1 compañero de ruta
2.506 56 1 828

He realizado esta ruta

Distancia
7,58 km

Desnivel positivo
285 m

Dificultad técnica
Fácil

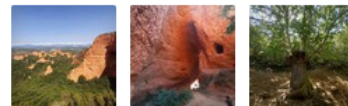
Desnivel negativo
285 m

Altitud máxima
1.000 m

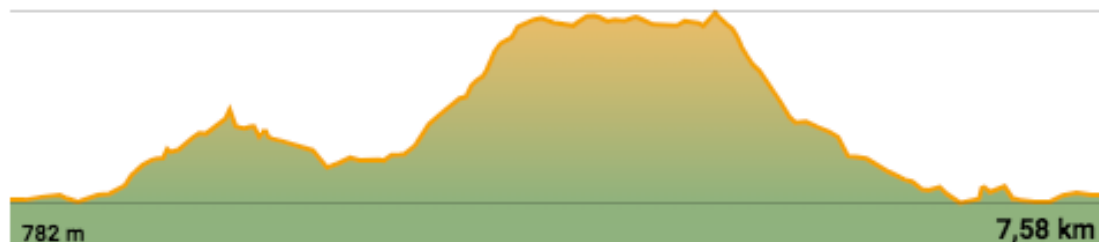
Trailrank
62

Altitud mínima
782 m

Tipo de ruta
Circular



1.000 m



Vista 880 veces, descargada 70 veces

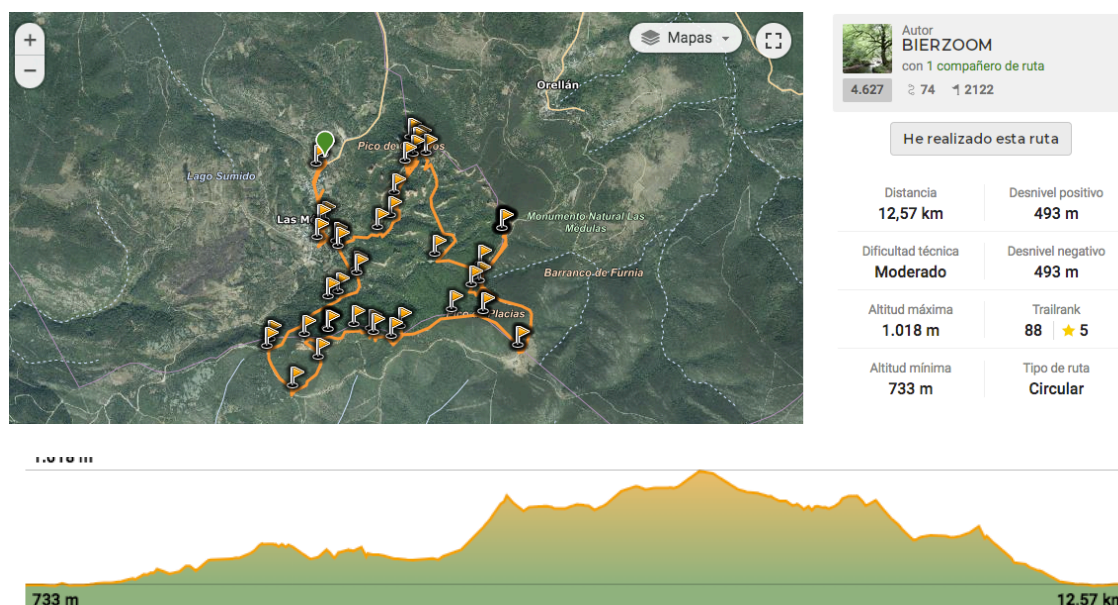
cerca de Las Médulas, Castilla y León
(España)

Aparcamos al lado del pueblo de Las Médulas que atravesaremos hasta adentrarnos al paraje de viejos castaños por la senda de Valiñas. Durante el este trayecto y el último camino de vuelta podremos contemplar estos castaños centenarios con un tronco descomunal. Al final de la senda de Valiñas, nos topamos con dos cuevas. La primera la Encantada en la que podemos entrar para observarla con más detalle, y la Segunda la Cueva. Seguidamente pasamos por un camino muy llano donde observamos una pincelada desde una perspectiva contrapicada de los picos que más adelante veremos mejor. Llegamos a la fuente

de la tía Viviana, y al lado una subida fuerte que nos separa del mirador. Una vez arriba podemos observar las vistas desde el mirador de Orellán. Esta es la vista más conocida de la que fue la fuente de riqueza de los romanos. Estos usaban agua a presión para extraer el oro, así pues se formó el entorno paisajístico que conocemos hoy. En una caseta nos dan la posibilidad de entrar por un túnel con un casco y linterna, que nos llevará a otro mirador enquistado en la roca. Tan solo por 3 euros.

Volvemos por el mismo camino hasta pasada la bajada en el camino llano, tomamos un desvío a la izquierda. Antes de llegar al pueblo un banco se nos presenta, invitándonos a sentarnos y por última vez contemplar las vistas de las torres anaranjadas.

RUTA 2 : LAS MEDULAS COMPLETA



Ruta Completa Parque Natural Las Médulas (El Bierzo)

Esta bonita y enriquecedora ruta es muy asequible para cualquier persona acostumbrada a caminar por bosque y montaña. Hay subidas cortas que se hacen sin mayor dificultad. La cuesta más fuerte y larga es la que sube al Mirador de Orellán. Se tratan de unos 700 metros con poco más de 120 metros de desnivel positivo, por senda ancha, que se hace muy llevadera. Más tarde, para acceder al Mirador de Reirigo, el camino es más estrecho y hay una corta subida con postes de madera y cuerdas para ayudar a subir.

Bajando de este mirador la cuesta está algo empinada. Ambas secciones del recorrido, descritas anteriormente, se pasan bien con precaución, una mínima destreza y sentido común. En conclusión: Ruta que requiere una PREPARACIÓN FÍSICA adecuada para recorrer los más de 10 kilómetros y más de 400 metros de desnivel. NO encontraremos obstáculos difíciles de superar