

	<b>GUIÓN DE ACTIVIDAD</b> <b>GRUPO DE MONTAÑA</b>	Registro: <b>R07.1.1</b>
		Edición: <b>1</b>

FECHA: 27 de septiembre de 2020

EXCURSIÓN: RUTA DEL ALBA: Soto de Agues - Desfiladero del Alba - Cruz de Los Ríos - Desfiladero del Alba - Soto de Agues (Concejo de sobrescobio).

**ITINERARIO:**

Arrancamos en Soto de Agues, junto al pabellón de deportes y vamos en busca de la senda PR-AS 62, para lo que tenemos que atravesar el bonito pueblo, de arquitectura tradicional. Buena parte del recorrido discurre por camino cementado y cuenta además con poco desnivel, por lo que resulta muy fácil progresar. Caminamos siempre a la vera del río Alba, entre hayas, alisos, robles y sauces. De este modo llegamos al área recreativa de La Vega, una encrucijada de caminos y punto final de la pista de hormigón. Tomamos el camino de la derecha, que poco a poco se irá convirtiendo en un sendero estrecho excavado en las paredes de la roca. De esta manera nos adentramos en la parte más espectacular de la ruta, la hoz del Alba, también conocida como las Foces de Llaímo. De paredes verticales, cuenta además con varias cascadas y pozas que crean un espectacular paisaje en el que recrearse. Al llegar al puente medieval de la Pontona nos encontramos con lo que posiblemente sea el lugar más atractivo de la ruta: la Cascada de la Sopera. Continuaremos el ascenso por unas escaleras labradas en la roca hasta alcanzar el puente de la Resquebra y posteriormente otro puente de madera que nos deja en el paraje de la Cruz de los Ríos, una pradera de montaña, en la que hay una pequeña cabaña y unas mesas de madera que marcan el final de la ruta. El regreso a Soto de Agues tendremos que realizarlo por el mismo camino.

**DESNIVELES:**

375 metros de ascenso y 375 metros de descenso.

**DIFICULTAD:**

M.I.D.E.: 2-1-2-3

**DURACIÓN:**

Unas 5 horas y media.

**LUGARES Y HORAS DE SALIDA:**

Salida del Grupo a las 9:00 horas.

Se incluye plano del recorrido en la parte posterior

FECHA: 25 de octubre de 2020 SIGUIENTE ACTIVIDAD: RUTA DE LA BRAÑA DE MUMIÁN: Llamardal - Canto La Mostallal - Mumián - Coto de Buenamadre (Concejo de Somiedo).