

Ruta del Cares

De León a Asturias



Ruta del Cares:

Guía Definitiva para Explorar el Desfiladero Más Impresionante de los Picos de Europa

4 de agosto de 2025



Imagina caminar por un sendero tallado entre paredes verticales de roca, con un río cristalino susurrando al fondo del desfiladero y el aire impregnado de la fuerza indomable de la montaña. Así es la **Ruta del Cares**: una travesía épica entre los paisajes más sobrecogedores de España, un viaje entre **León y Asturias** que transforma el simple hecho de andar en una experiencia profundamente espiritual.

Conocida como la "**Garganta Divina**", esta ruta no solo atrae a senderistas y aventureros: también despierta pasiones en fotógrafos, amantes de la historia, y almas inquietas que buscan reencontrarse con la naturaleza en estado puro. En esta guía definitiva, te llevaremos paso a paso por el camino, desvelándote los secretos locales, los rincones imprescindibles, y todos los consejos que necesitas para vivir el Cares como nadie te lo ha contado.

Prepárate: estás a punto de recorrer uno de los escenarios más asombrosos de Europa. Y empieza aquí.



Antes de que llegue el día en que os pongáis en marcha por la **Ruta del Cares**, tenéis que tener en mente una imagen clara del tipo de recorrido que nos espera. Es una travesía esculpida entre montañas que conecta **León con Asturias** a través de un cañón impresionante. Y aunque tiene fama de ser una ruta asequible, vale la pena entender qué implica realmente caminar estos **21 kilómetros de roca viva**.

Hablemos del desnivel, que siempre genera curiosidad.

No estamos ante una ruta exigente en altitud: el desnivel acumulado ronda los 250 metros. Nada que asuste, pero tampoco algo que se ignore. Son subidas y bajadas suaves, muchas veces imperceptibles, que se van alternando a lo largo del sendero. Si algún día hacéis el camino de **León hacia Asturias** —que es como habitualmente se presenta— la tendencia es ligeramente descendente, lo cual lo hace más llevadero.

Ahora, no confundamos suave con cómodo. Caminamos sobre roca, tramos estrechos, y algún que otro **paso elevado** sobre el río. El terreno requiere **atención constante**, especialmente si ha llovido recientemente o si hay zonas con **gravilla** suelta. No hay pasos técnicos, pero sí se necesita cierto fondo físico y seguridad al andar.

Imagina estar en mitad del desfiladero, con paredes verticales de mil metros a los lados y el Cares rugiendo abajo. Eso es lo que hace que el desnivel pase a segundo plano: **el entorno** lo eclipsa por completo. Las vistas, el sonido del agua, los túneles cavados a mano, los puentes... todo se convierte en parte de una experiencia que no se mide en cifras, sino en sensaciones.

Así que cuando llegue el día de hacerla —sea en primavera con los neveros deritiéndose o en otoño entre hayas doradas— el cuerpo os pedirá que prestéis atención a los pies, pero la mente estará flotando allá arriba, entre las cumbres.



Distancia total: 21–24 km

- **Ruta directa** desde Caín a Poncebos: ~21 km
- **Desde Posada de Valdeón** (opcional inicio): +3 km extra
- **Motivo de variación:** los accesos a pie desde localidades cercanas y desvíos panorámicos

Ideal si prefieres una ruta extendida o solo el tramo más emblemático entre Caín y Poncebos.

Desnivel acumulado: ±250 m

- **León → Asturias:** ligera bajada, más cómoda
- **Asturias → León:** algo más exigente, por las subidas
- No hay rampas extremas, pero sí terreno rocoso constante
- **Tipo de desnivel:** acumulado, repartido en ondulaciones suaves

Perfecto si buscas una ruta escénica sin que te castigue el cardio.

Duración estimada: 6–8 horas

- **Marcha constante:** 5–6 h
- **Con descansos y fotos:** ~8 h
- **Temporada recomendada:** abril a octubre (evita hielo y lluvias)

La luz cambia mucho durante el día, así que madrugar puede regalarte vistas inolvidables.

Dificultad: media

- **Requiere** buen estado físico
- **Terreno:** roca, gravilla, sendero estrecho colgado sobre el río
- **No apto para** personas con vértigo severo
- **Edad recomendada:** adultos y adolescentes con experiencia en senderismo

Nada técnico, pero sí exige resistencia y atención al entorno.

Permisos: ninguno

- **Acceso libre y gratuito todo el año**
- No hay controles oficiales ni peajes
- Se recomienda consultar el estado del sendero con parques locales en caso de lluvias recientes o desprendimientos

Aunque es popular, sigue siendo un tesoro natural sin necesidad de burocracia.



Cuando llegue el día de empezar la Ruta del Cares, habrá un nombre que marcará el principio de todo: **Posada de Valdeón**. Este pueblecito, escondido entre las montañas de León, es algo más que un simple punto de partida. Es como el último abrazo del mundo civilizado antes de adentrarnos en el corazón mineral de los Picos de Europa.

Posada de Valdeón tiene lo esencial:

Alojamiento acogedor, bares donde desayunar fuerte, tiendas donde comprar agua o unas barritas de última hora. Y lo más importante: **la calma necesaria para centrar la mente antes de emprender el camino**. Es un lugar que te invita a respirar profundo y conectar con lo que vas a vivir. Porque la Ruta del Cares no empieza cuando uno pisa el sendero; empieza aquí, cuando entiendes que te estás alejando de lo cotidiano.

Además, para quienes vienen desde **Castilla y León**, es el acceso más natural, el que te hace sentir que estás entrando por la puerta grande. Desde aquí, en poco más de 3 km por un sendero serpenteante, llegamos a **Caín**, el inicio "oficial" del tramo tallado en roca. Pero esos primeros pasos desde Posada tienen algo especial: te preparan el cuerpo, te acomodan el alma. Y si se madruga lo justo, hasta puede que se vean los primeros rayos de sol dibujando formas imposibles en las cumbres.

Así que recordadlo: cuando habléis de la Ruta del Cares con alguien, no empecéis en Poncebos, ni siquiera en Caín. El verdadero comienzo está aquí, en Posada, cuando todavía se oye el murmullo del pueblo y las botas recién ajustadas pisan los primeros metros de piedra.

Cómo llegar por carretera desde León:

- Toma la A-66 dirección Oviedo hasta Cistierna.
- Continúa por la CL-626 hasta Riaño y luego sube al valle de Valdeón.
- Horario de coche: 2 h 15 min desde León capital.

Transporte público y aparcamiento:

- Línea de autobús ALSA (León–Riaño–Posada de Valdeón). Consultar horarios en temporada alta.
- Parking gratuito en las afueras del pueblo (se llena rápido en verano).

Alojamiento y avituallamiento:

- Varias casas rurales y hostales en el centro de Posada.
- Tienda de alimentación y panadería abierta de 8:00 h a 14:00 h y de 17:00 h a 20:00 h.
- Gasolineras a 10 km en Riaño.



Caín: el umbral del desfiladero

Cuando salgamos desde Posada, y tras una hora larga de calentamiento por sendero fácil, llegaremos a **Caín**. Este pequeño pueblo es como una puerta ceremonial al desfiladero del Cares. Aquí es donde el paisaje cambia de tono. Las casas se agarran a la roca, el río empieza a rugir con más fuerza, y tú sabes — aunque no lo digas— que estás a punto de entrar en otro mundo.

En **Caín** suele hacerse una parada estratégica. No porque el cuerpo lo pida, sino porque el alma quiere asentarse antes de atravesar esa maravilla geológica. Hay bares para tomar un café, rellenar cantimploras, y respirar hondo. Es también el último lugar con cobertura, si eso importa. Lo que sí importa es mirar hacia adelante: desde aquí, el sendero se convierte en pasarela tallada, con el río Cares abajo marcando el compás.”

Mirador de Los Collaos y otros balcones ocultos

“Poco después de dejar Caín y mientras avanzamos por el desfiladero, hay rincones que merecen pausa aunque no estén señalizados como ‘descanso’. Uno de ellos es el **Mirador de Los Collaos**, un balcón natural donde el vacío se abre como si el cañón quisiera enseñarnos su obra maestra.

Aquí recomiendo detenerse. No por cansancio, sino para mirar. Las paredes verticales, el hilo del río abajo, la luz filtrada por los riscos... Cada uno ve algo distinto: algunos se quedan atrapados por el silencio, otros por los colores o por las cabras que a veces nos observan desde arriba, desafiando la física. Y si tienes suerte —y silencio—, puede que oigas el silbido de un quebrantahuesos. En esta zona también se encuentran **antiguos refugios de pastores** y algún túnel cavado

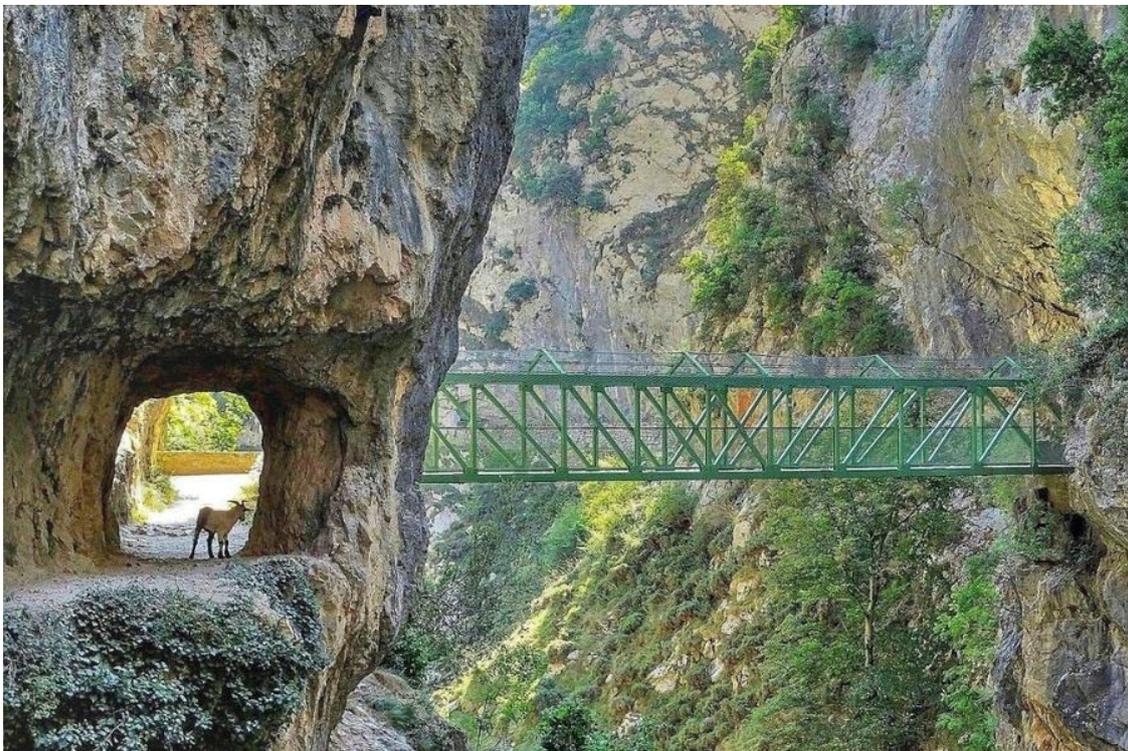
a mano en los años treinta, cuando la senda se convirtió en canal de mantenimiento hidráulico.”

Poncebos: fin del trayecto, pero no del recuerdo

Al final del recorrido, cuando las piernas ya pesan pero el corazón va ligero, aparece **Poncebos**. No tiene la magia rústica de Posada ni el vértigo de Caín, pero tiene algo que solo se entiende después de haber caminado la ruta completa: la sensación de haber atravesado un mundo de piedra sin haber perdido ni una pizca de asombro.

Aquí hay aparcamientos, algún alojamiento y conexiones con otras rutas como la subida a **Bulnes** o el teleférico de **Fuente Dé**. Pero el que llega por el Cares lo hace con otra mirada. Yo siempre recomiendo sentarse en silencio unos minutos, quizás junto al río, y dejar que el cuerpo entienda que ya hemos llegado. Porque la Ruta no termina cuando acaba el camino; termina cuando uno se despide del paisaje.

Y ojo: si el grupo tiene que regresar a Posada de Valdeón, hay que organizar transporte o hacer la ruta en sentido inverso. También puede hacerse circular con enlaces, pero eso lo decidiremos en la planificación. Lo importante es que Poncebos no es solo ‘el final’: es el lugar donde todo lo vivido empieza a tomar forma.”



Itinerario Detallado

4.1 Posada de Valdeón – Caín (6 km · 2–2.5 h)

- Perfil: suave ascenso por pista de tierra y tramo de carretera.
- Puntos clave:
 - Mirador de Caldares (1 km): primeras vistas del desfiladero.
 - Área recreativa de Prada (3 km): fuentes y bancos de descanso.

En Caín encontrarás un refugio, un bar y el comienzo real del Cares “esculpido” en la roca.

4.2 Caín – Poncebos (15 km · 4–5 h)

- Perfil: descenso suave con tramos excavados en pared vertical.
- Puntos singulares:
 - Garganta Divina (5 km): tramo más estrecho y espectacular.
 - Túnel de los Beyos (kilómetro 9): lleva linterna o frontal.
 - Miradores naturales junto al río.

Llegada a Poncebos: bar, aparcamiento y posibilidad de coger el bus de vuelta.



Autobuses entre Posada de Valdeón, Caín y Poncebos

Durante los meses de verano (junio a septiembre), la empresa **ALSA** activa un servicio especial que conecta los puntos clave de la Ruta del Cares:

- **Ruta:** Posada de Valdeón → Caín → Cangas de Onís → Arenas de Cabrales → Poncebos
- **Duración total:** aprox. 3 h 15 min (con transbordos)
- **Precio:** entre **6 € y 11 €** por trayecto
- **Frecuencia:** 1–2 servicios diarios en temporada alta
- **Reserva recomendada:** especialmente en fines de semana

Estación de salida:

- Posada de Valdeón (Parada CTA 07314)
- Cangas de Onís (Estación CTA 07993)
- Arenas de Cabrales (Parking Ovar CTA 09055)

Contacto ALSA:

- Teléfono: +34 902 42 22 42
- Web oficial: www.alsa.es

También puedes consultar rutas y horarios en tiempo real en [Rome2Rio](#), que ofrece planificación puerta a puerta.

Taxis 4x4 en el Valle de Valdeón

Si prefieres moverte con más flexibilidad, los **taxis locales 4x4** son una opción excelente. Ideales para grupos, para evitar esperas o para regresar tras la ruta sin repetirla.

- **Servicio disponible:** todo el año, bajo reserva
- **Trayectos comunes:**
 - Posada de Valdeón ↔ Caín
 - Poncebos ↔ Caín
 - Posada ↔ Poncebos (por carretera)

Precio estimado: desde **80 € por trayecto** (6 plazas aprox.)

Contacto Taxis Valle de Valdeón:

- Teléfono: +34 647 902 000
- Web: valledevaldeon.es/transporte-y-taxis-4x4

¿Existe un ferry en Arenas de Cabrales?

Aquí viene el truco: **no hay ferry fluvial ni marítimo** en Arenas de Cabrales. Lo que algunos llaman "ferry" es en realidad una forma coloquial de referirse a los **autobuses lanzadera** que conectan el aparcamiento de Arenas con Poncebos o Caín en temporada alta.

- **Función:** evitar que los coches saturen Poncebos
- **Precio:** similar al autobús regular (entre 3 € y 6 €)
- **Horario:** desde las 7:00 h hasta las 20:00 h, cada 30-60 min
- **Operador:** ALSA o servicios locales según demanda

Punto de embarque: Parking Ovar, Arenas de Cabrales . Oficina de Turismo de Cabrales: +34 985 84 50 21



Antes de pisar el primer tramo de la **Ruta del Cares**, hay que preparar el equipo como si fuera una expedición. No es una ruta técnica, pero sí larga, expuesta y con tramos donde el terreno exige respeto. Aquí no se improvisa: se planifica.

Equipo básico: lo que no puede faltar

- **Botas de senderismo** con buen apoyo de tobillo: nada de zapatillas urbanas. El terreno es pedregoso, y un mal paso puede acabar en esguince. Si son nuevas, úsalas unos días antes para domarlas.
 - **Bastones telescópicos**: no son solo para mayores. Ayudan a mantener el equilibrio en zonas estrechas y alivian las rodillas en los descensos.
 - **Sistema de 3 capas**:
 - Capa interior transpirable (evita el sudor acumulado).
 - Forro polar (calor sin peso).
 - Cortavientos impermeable (el viento en los desfiladeros puede ser traicionero).
 - **Agua**: mínimo **2 litros por persona**. No hay fuentes potables en el camino.
 - **Protección solar**: gorra, gafas y crema SPF. Aunque esté nublado, el sol en altura quema más que en la playa.
 - **Linterna frontal o móvil con batería extra**: hay túneles largos y húmedos donde la luz natural no llega.
 - **Botiquín compacto**: tiritas, desinfectante, analgésicos. Añade barritas energéticas y frutos secos para mantener el ritmo.
 - **Cargador portátil**: la cobertura es irregular, pero el móvil puede ser tu salvavidas en caso de emergencia.
-

Consejos de seguridad: lo que marca la diferencia

- **Empieza temprano:** entre **6:30 y 7:00 h.** Evitas el calor, las aglomeraciones y disfrutas del silencio de la montaña.
- **Consulta el pronóstico meteorológico:** la niebla puede aparecer de repente y cerrar túneles o hacer que pierdas referencias.
- **Sigue las señales del PR-PNPE 199:** son marcas amarillas y blancas que te guían como migas de pan. No te salgas del trazado.
- **Evita desprender piedras:** hay senderistas debajo, y una piedra mal caída puede causar un accidente.
- **No camines hacia atrás** mientras sacas fotos: parece obvio, pero es uno de los errores más comunes.
- **Cuidado con niños y mascotas:** la ruta tiene tramos sin barandillas y caídas verticales. Mejor llevarlos sujetos o valorar rutas más cortas.



La Ruta del Cares tiene su carácter. No se deja recorrer en cualquier momento, y si la pillas en su mejor versión, te regala una experiencia inolvidable. El calendario ideal va de **mayo a octubre**, cuando el clima es amable y los días se alargan como si quisieran que camines sin prisa.”

De mayo a junio: el despertar del valle

- Las nieves se retiran y el deshielo alimenta el río Cares, que baja con fuerza y deja ver **cascadas espectaculares**.
- Las temperaturas rondan los **10 °C por la mañana** y suben hasta los **20–22 °C** al mediodía.

- Hay menos gente, más silencio, y el verde está en su punto justo: ni apagado ni quemado por el sol.

Julio y agosto: calor, vida y multitudes

- Son los meses más populares, con temperaturas que pueden alcanzar los **25 °C** o más.
- El camino se llena de senderistas, familias, grupos... y el ambiente es más festivo que contemplativo.
- Si decides ir en verano, **empieza temprano** (antes de las 7:00 h) y lleva gorra, agua y paciencia para los tramos más concurridos.

Septiembre y octubre: el susurro del otoño

- El calor baja, los colores cambian, y el valle se tiñe de **ocres y dorados**.
- Las temperaturas vuelven a ser suaves: entre **10 °C y 20 °C**, con mañanas frescas que invitan a caminar.
- Es una época ideal para quienes buscan **tranquilidad y fotografía**. La luz es más suave, y el paisaje parece pintado a mano.

Invierno y deshielo: cuando la ruta se vuelve esquiva

- Entre **noviembre y abril**, la ruta puede volverse peligrosa. Hay riesgo de **placas de hielo, nieve acumulada y desprendimientos** por el deshielo.
- Algunos túneles se inundan, y el terreno se vuelve resbaladizo. No es recomendable salvo para montañeros experimentados y bien equipados.

El clima perfecto: sol intermitente y madrugadas frescas

- Los mejores días son aquellos en los que el sol juega al escondite con las nubes, y la brisa de la mañana te despierta sin agobiar.
- Evita los días de calor extremo o lluvia intensa. Y si hay **niebla**, espera a que levante: la visibilidad es clave en los tramos estrechos.



Flora: el tapiz vegetal de los Picos

“La Ruta del Cares no solo es piedra y agua. Es también un mosaico vegetal que cambia con la altitud y la orientación del valle. En las zonas más bajas, cerca de Caín y Posada, los **hayedos** y **abedulares** forman bosques frescos y sombríos, donde el suelo se cubre de helechos y musgo. Son refugio de aves y pequeños mamíferos, y en primavera, estallan en verdes imposibles.

A medida que se asciende, el bosque da paso al **matorral alpino**: brezos, enebros rastreros y plantas que se aferran a las grietas de la roca como si fueran parte de ella. En verano, estas zonas se tiñen de flores silvestres que desafían el viento y el sol. Y si tienes buen ojo, puedes encontrar especies endémicas que solo crecen en este rincón de los Picos de Europa.”

Fauna: los habitantes invisibles del desfiladero

“Caminar por el Cares es como entrar en el territorio de los **rebecos**, esos acróbatas de roca que se mueven por los cortados como si fueran llanuras. Si madrugas, puedes verlos en grupos pequeños, observándote desde lo alto.

Los **urogallos** y **corzos** habitan los bosques más densos, aunque son esquivos. Pero lo que sí verás —y oirás— son las aves rapaces: **buitres leonados** planeando en círculos sobre el desfiladero, y **halcones peregrinos** lanzándose en picado como flechas vivas. También hay **águilas reales**, **zorros**, **tejones** y **martas**, aunque estos últimos prefieren el anonimato del bosque profundo.

Cada sonido, cada sombra fugaz, es parte de un ecosistema que ha aprendido a sobrevivir en condiciones extremas, entre roca, viento y silencio.”

Historia: la senda que nació del agua

La Ruta del Cares no fue pensada para senderistas. Su origen es **industrial y épico**. Entre **1916 y 1921**, se construyó un canal para llevar agua desde Caín hasta la **central hidroeléctrica de Camarmeña**, en Poncebos. Para ello, se excavó una senda en la roca, siguiendo el curso del río Cares, en uno de los terrenos más abruptos de la península.

Los obreros trabajaron colgados de cuerdas, con dinamita y herramientas rudimentarias, enfrentándose a desprendimientos y condiciones extremas. El resultado fue una obra de ingeniería que hoy se recorre como si fuera un paseo, pero que en su día fue un desafío titánico.

En los años **1945–1950**, se acondicionó la senda para facilitar el mantenimiento del canal, y así nació el camino que hoy conocemos. Un sendero que une historia, naturaleza y esfuerzo humano en cada metro recorrido.

Mapas Oficiales: la brújula moderna

Mapa Topográfico Nacional 1:25.000 del Parque Nacional de los Picos de Europa Este mapa es el estándar de oro para senderistas y montañeros. Detalla altimetría, vegetación, hidrografía y caminos con precisión quirúrgica.

- Escala: 1:25.000
- Ideal para: planificar rutas, identificar refugios y entender el relieve
- Descarga o compra en el [Centro de Descargas del IGN](#)
- Información técnica y catálogo en el sitio oficial del IGN

También existe una versión en **mapa de tela**, resistente al agua y al uso intensivo: [Mapa de tela IGN Picos de Europa](#)

Apps Recomendadas: tecnología al servicio del senderista

Wikiloc

La app por excelencia para grabar, seguir y compartir rutas al aire libre.

- Estadísticas en tiempo real: distancia, desnivel, velocidad
- Más de 66 millones de rutas disponibles
- [Descubre Wikiloc aquí](#)

Consejo: activa el "Seguimiento en Vivo" si haces la ruta en solitario. Así tus contactos pueden ver tu ubicación en tiempo real.

Maps.me

Mapas detallados y navegación GPS **sin conexión**.

- Ideal para senderismo, ciclismo y viajes en zonas sin cobertura
- Descarga mapas por regiones y guárdalos en tu móvil
- [Descarga Maps.me para Android](#)

Consejo: combina Maps.me con rutas de Wikiloc exportadas en formato GPX para tener navegación offline completa.

MeteoNavarra

Aunque Navarra no cubre todo el Parque, esta app ofrece previsiones montaÑeras muy precisas, especialmente Útiles si te mueves por la vertiente norte.

- [Consulta MeteoNavarra aquÍ](#)

Alternativa: la [AEMET](#) tambiÉn ofrece boletines especÍficos para zonas montaÑosas como los **Picos de Europa**.

Webs de Interés: informaci3n oficial y actualizada

Parque Nacional Picos de Europa

AquÍ encontrarás:

- Horarios de refugios
- Avisos meteorol3gicos y de seguridad
- Informaci3n sobre accesos, normativa y servicios

[Guía del visitante y servicios externos](#) [Reserva de refugios online](#)

Consejo: revisa los telÉfonos de los refugios antes de salir. Algunos tienen emisora de emergencia y otros solo estÁn guardados en temporada.

Oficina de Turismo de Posada de Valde3n

Tu punto de partida para informaci3n local, mapas fÍsicos, y recomendaciones personalizadas.

- Direcci3n: C/ El Cant3n, 2. Posada de Valde3n, Le3n
- TelÉfono: +34 987 740 504
- Email: turismo@valdeon.org
- [Sitio oficial del Ayuntamiento](#)
- [Portal turÍstico del Valle de Valde3n](#)

Consejo: si llegas en fin de semana, confirma horarios. En temporada baja puede estar cerrada algunos dÍas.

Preguntas Frecuentes



¿Necesito reserva para hacer la Ruta del Cares?

No, no necesitas reservar nada. La Ruta del Cares es **libre y gratuita**. No hay controles de acceso, ni peajes, ni cupos. Puedes hacerla cuando quieras, aunque eso no significa que debas improvisar. La planificación sigue siendo clave: revisar el tiempo, preparar el equipo, y decidir si vas a hacer ida y vuelta o solo un tramo. Pero en cuanto a permisos, estás libre como el viento que sopla entre los riscos.

¿Hay fuentes de agua durante el recorrido?

Sí, pero hay que saber dónde están. En **Caín** hay varias fuentes públicas, y también en algunos puntos intermedios como el **Área Recreativa de Prada** y cerca del **Mirador de Los Collaos**. Eso sí, no todas están activas todo el año, y algunas pueden secarse en verano. Por eso siempre recomiendo llevar **mínimo 2 litros de agua por persona**, y si ves una fuente, aprovecha para rellenar. El sol en el desfiladero puede ser traicionero, y la deshidratación no avisa.

¿Puedo llevar perro?

Sí, puedes. Pero con condiciones. El sendero tiene tramos estrechos, sin barandillas, y con caídas verticales. Por eso, **el perro debe ir siempre con correa**, y si es nervioso o se asusta con facilidad, mejor valorar si está preparado para este tipo de ruta. Lleva **agua extra para él**, y si es pequeño o mayor, considera un tramo más corto. He visto perros disfrutar como locos del Cares, pero también alguno que se agobió en mitad del camino. Tú conoces a tu compañero peludo mejor que nadie.

¿Cuándo empieza el tramo excavado en la roca?

Justo al salir de **Caín**. Es como si la montaña se abriera para dejarte pasar. El sendero se convierte en una cornisa tallada a mano, con túneles, pasarelas y balcones naturales. Es el tramo más espectacular, y también el más delicado. Aquí es donde el Cares muestra su carácter: vertical, salvaje y absolutamente inolvidable. Si vienes desde **Posada**, este tramo llega después de unos 6 km de calentamiento. Si empiezas en **Caín**, lo tienes desde el primer paso.

¿Qué pasa si me pongo enfermo o tengo una lesión en mitad de la ruta?

La Ruta del Cares **no tiene cobertura constante**, ni puntos de socorro oficiales. Si te lesionas o te sientes mal, lo primero es **no seguir avanzando**. Busca un lugar seguro, avisa al grupo, y si llevas móvil con batería, intenta contactar con **112** (emergencias). En algunos puntos altos hay señal, pero no lo garantizo.

Por eso siempre recomiendo:

- Llevar **botiquín básico**
- Caminar en grupo o con alguien
- Informar a alguien de tu ruta y horario estimado
- Llevar **cargador portátil** y **app de seguimiento** como Wikiloc

En caso grave, los servicios de rescate pueden acceder por helicóptero o por pista forestal, pero eso lleva tiempo. La prevención es tu mejor aliada.

¿Hay algún sitio acondicionado para descansar durante la ruta?

No hay bancos ni áreas de descanso como en rutas urbanas, pero sí hay **zonas naturales perfectas para parar**. Por ejemplo:

- **Área Recreativa de Prada** (entre Posada y Caín): con bancos, sombra y fuente
- **Mirador de Caldares**: ideal para una pausa con vistas
- **Túneles amplios**: algunos permiten parar sin molestar el paso
- **Tramos junto al río**: donde el sendero se ensancha y puedes sentarte en roca plana

Eso sí, lleva algo para sentarte si lo necesitas (una esterilla ligera o funda de mochila), y recuerda que **no hay refugios ni cobertizos** en el camino. Si llueve, toca mojarse o buscar abrigo natural.



Para grupos grandes:

- Mantén un ritmo común, sin que nadie quede rezagado.
- Designa un líder y un cierre de grupo, para no perder a nadie.
- Reparte el peso: uno lleva el botiquín, otro el mapa, otro el agua extra.

Para niños:

- A partir de 7-8 años es una ruta viable, siempre que estén acostumbrados a caminar.
- Hazla en primavera u otoño, cuando el clima es amable.
- Lleva protección solar, snacks y entretenimiento ligero para las paradas.

Para personas mayores:

- Valora hacer solo un tramo (desde Caín, por ejemplo).
- Apóyate en bastones de senderismo, muy útiles en tramos irregulares.
- Paradas frecuentes, y evita las horas de más calor.

Números Útiles en la Ruta del Cares

Servicio	Número
Emergencias generales	112
Guardia Civil	062
Ayuntamiento de Posada de Valdeón	987 740 167
Ayuntamiento de Caín	987 742 016

Puntos de referencia en caso de problemas:

- **Área Recreativa de Prada:** fácil acceso para vehículos
- **Puente de los Rebecos:** punto visible desde aire
- **Canal de Trea:** buena señal para contacto móvil (en la parte alta)

Recomendaciones esenciales:

- Lleva **identificación** y tarjeta sanitaria
- Descarga mapas offline (Wikiloc o Maps.me)
- Aprende a marcar ubicación en tu móvil
- ¡No minimices los síntomas! Mareos, calambres o desorientación deben atenderse cuanto antes

Extra: Trucos del guía que no vienen en los folletos

- **Madruga:** salir temprano evita aglomeraciones y calor excesivo
- **Doble calcetín o calcetines técnicos** para evitar rozaduras
- **Las mejores fotos:** entre las 9 y las 11 h desde Caín, cuando el sol ilumina el desfiladero sin contraluces
- **En zonas estrechas,** deja pasar primero si hay grupos en sentido contrario. La cortesía en la montaña es ley sagrada.

Después de recorrer la Ruta del Cares, el cuerpo pide descanso... y el alma, una buena comida. Terminar la jornada con un plato asturiano, una sidra bien escanciada o un café mirando las montañas es casi parte de la experiencia.

Hostal Poncebos

- Ubicación: A pie de ruta, en Poncebos
- Qué ofrece: Restaurante sencillo con platos caseros, bocadillos, café y menú del día
- Extra: También puedes quedarte a dormir si decides descansar allí
- Ideal para: Comer justo al terminar sin moverte del entorno

Sidrería Casa Niembro

- Ubicación: Asiegu, a unos 15 min en coche desde Poncebos
- Qué ofrece: Cocina asturiana auténtica, fabada, quesos locales, sidra natural
- Precio medio: €20-30
- Valoración: 4.8 con más de 1800 reseñas
- Horario: Abre a las 11:00 h

Hotel Garganta del Cares

- Ubicación: Puente Poncebos
 - Qué ofrece: Bar cafetería con vistas, menú sencillo y ambiente montañoso
 - Extra: Habitaciones disponibles con vistas al desfiladero
 - Ideal para: Comer algo ligero y descansar
-

Sidrería Ribeles

- Ubicación: Las Arenas, a 10 min en coche
- Qué ofrece: Tapas, platos combinados y sidra asturiana
- Precio medio: €10-20
- Valoración: 4.6

Sidrería Calluenga

- Ubicación: Plaza El Castañeu, Las Arenas
- Qué ofrece: Cocina tradicional, carnes a la parrilla, fabes y postres caseros
- Precio medio: €10-20
- Horario: Abre a las 14:00 h

Tras cada paso en la **Ruta del Cares** hay una historia, una piedra que te habla del tiempo, un silencio que acaricia. No se trata solo de caminar: es dejarse envolver por las montañas, por el rumor del río, por la niebla que esconde y revela.

Y al final, cuando las botas descansan y el corazón late más lento, **Asturias** te invita a saborear su esencia: una sidra compartida, un queso con historia, un hogar entre cumbres. Esta guía no pretende abarcarlo todo, solo abrir la puerta a una experiencia que merece vivirse con los cinco sentidos... y un poco más.

Buen viaje.

Y que el eco de los Picos te acompañe mucho después de haber regresado



Artículo en la Web:

[Ruta del Cares: Guía Definitiva para Explorar el Desfiladero Más Impresionante de los Picos de Europa / CASTILLA Y LEÓN / ESPAÑA IMPRESCINDIBLE | EL DUENDE DEL DESVAN](#)