

RUTA: CASTROPOL-PLAYA PENARRONDA-FIGUERAS-CASTROPOL

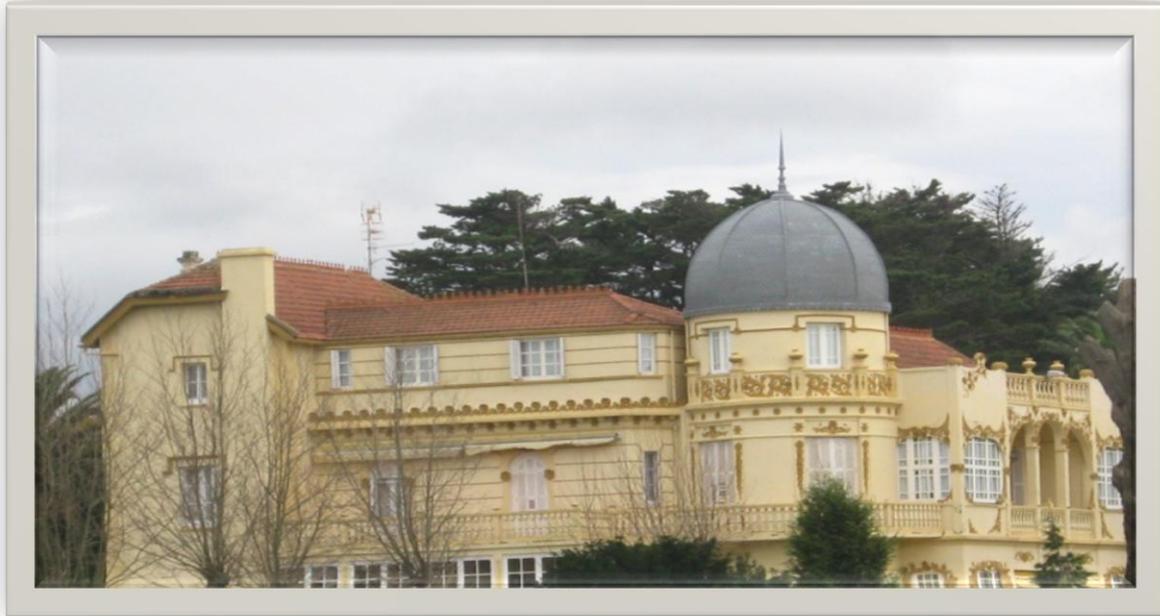


Ilustración 1 PALACIO DE PEÑALBA (Figueras)

### DATOS DEL RECORRIDO

Información sobre el archivo			
Nombre del archivo	TRACK CASTROPOL -FIGUERAS- CASTROPOL		
Formato	Ozi. .plt		
Información general			
Distancia total	25,203 Km.		
Desn. de subida acumulado	514,69 m.		
Desn. de bajada acumulado	492,75 m.		
Altura máxima	70,71 m.		
Altura mínima	-2,13 m.		
Subidas	Km	% del total	Observaciones
Entre el 1 y el 5%	6,539	25,94	
Entre el 5 y el 10%	2,653	10,53	
Entre el 10 y el 15%	0,839	3,33	
Entre el 15 y el 30%	0,131	0,52	
Errores de track	0,033	0,13	Descartados en IBP y en perfil
Total*	10,234	40,61	Tras corregir errores
Bajadas	Km	% del total	Observaciones
Entre el 1 y el 30%	10,325	40,97	
Errores de track	0,043	0,17	Descartados en IBP y en perfil
Total*	10,325	40,97	Tras corregir errores
Llano	Km	% del total	Observaciones
Desniveles del 1%	4,644	18,43	
Tiempos	h:mm:ss	Observaciones no utilizados para el cálculo del IBP	
Tiempo total	2h 49'		
Tiempo parado	1 h, 35'	Realiza fotos y paseo playa	
Fiabilidad del índice IBP 74 % = M			
Registros coincidentes con tracks de BTT o carretera : BTT 65 % / Carretera 35 % = B			
IBP	37 AC*	+ info <a href="http://www.ibpindex.com">www.ibpindex.com</a>	

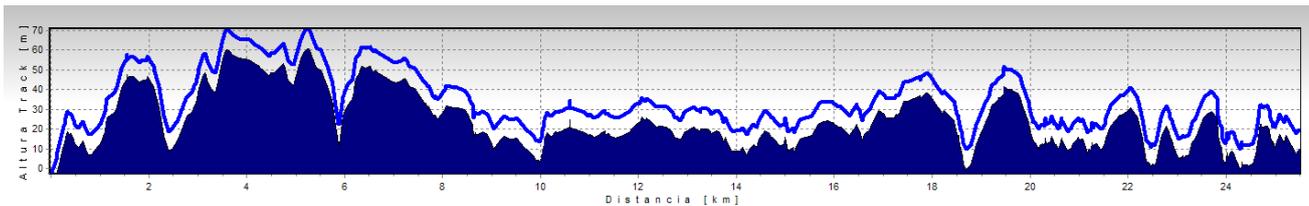
\* El total no ha de coincidir necesariamente con la suma de los parciales tras la corrección de errores

\*(Primera letra) Fiabilidad del IBP:

A = muy buena, B = buena, C = aceptable, D = regular, E = mala, M = track dibujado

\*(Segunda letra) Condiciones del trayecto:

A = Mountain Bike +, B = Mountain Bike -, C = mixto, D = carretera -, E = carretera +



## DESCRIPCIÓN DE LA RUTA.

La ruta que presentamos para su realización, es un recorrido mixto que combina caminos tradicionales, sendas costeras y carreteras locales.

Es un recorrido que tiene una dificultad técnica baja, y en cambio tiene unas bellas vistas sobre todo el entorno del municipio de Castropol, con inputs patrimoniales como son las fuentes que salpican el recorrido o los ambientales que magnifica como tal la playa de Penarronda, sin olvidar por supuesto los conjuntos urbanísticos de Figueras o el mismo Castropol, o elementos patrimoniales que se hayan dispersos por el recorrido.

El recorrido parte del parking que se halla a la entrada de Castropol, y tomando el eje que nos permite entrar en la trama urbana giramos ante el palacio de .... para seguir toda la calle adelante hasta desembocar de nuevos en la carretera N<sup>º</sup> 640, que cruzamos con sumo cuidado para subir por la asfalto hacia Payoza. Desde aquí iremos sorteando a derecha e izquierda cruces y desvíos por los lugares de Cal, donde ya empataremos con un tramo de camino que nos sube por en medio de las praderías hacia el pueblo de Valín.

Desde aquí la compagina y se enhebra con parte del recorrido del GR costero E-9 que procedente de Tapia de Casariego va hacia Vegadeo, ya en Valín se tuerce a la izquierda para tomar la carril asfaltado que nos lleva hacia Santiago y Piñera, pudiendo contemplar en este tramo lavaderos como el de Valín o fuentes como la de Santiago. Tras este tramo de asfalto viene otro interesante tramo de pistas amplias que circulan por un denso pinar y que tiene su comienzo en Valado, donde dejamos el asfalto para entrar en el pinar. Recorrido sin apenas desnivel.

Una vez ganado el Molino Nuevo, de nuevo una mezcla de caminos vecinales y carreteras locales nos llevan hasta el cruce con la carretera N<sup>º</sup> 641 a la altura de Barres. Cruzamos los lugares de Outeriro, con su fuente, Vaillarviejo, y a la altura de Villadún nos desviamos por la derecha hacia la Playa de Penarronda.

Una vez contemplada y disfrutada tal playa tomamos el G-E9 en su variante costera que va serpenteando la costa pasando por el Área Recreativa de Arnao hasta llegar a la Punta de la Cruz. De nuevo. Un poco más adelante los carriles asfaltados que nos permiten llegar a Figueras a través del Área Recreativa de Puente de los Santos. En Figueras merece la pena contemplar algunas de sus esencias patrimoniales para tomar a la salida del pueblo el Sendero Costero del POLA, que remarca de nuevo toda la costa, pudiendo ver los restos del molino de mareas romano de Las Aceñas, o el palacio de Dolebún.

A partir de Linera, y sobre manera del poblamiento de Esquilo el recorrido entra en una suerte de combinación entre carreteras locales camino y tramos artificiales de entarimados de madera con pasarelas y escaleras, que permiten una reducida ciclabilidad, por lo cual habrá que extremar las precauciones ya que estamos en zonas preferentes para senderistas.

De esta manera entramos en Castropol, cuya trama urbanística merece la pena recorrer con calma.



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

ITINERARIO: CASTROPOL-FIGUERAS-CASTROPOL BTT	GR -E-9 // Sendero Costero POLA
MUNICIPIOS: CASTROPOL	TRAZADO: Circular
PUNTO DE SALIDA: Castropol	PUNTO DE LLEGADA: Castropol
ZONA: Comarca Oscos-Eo	MAPA: IGN 10-4 y 10-3

<p><b>NAVEGACIÓN: CASTROPOL</b></p> <p>Parking entrada de <b>Castropol</b>, se toma la calle a la izquierda que sube hacia el centro del núcleo, y que va en ascenso</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p>	<p>1 WP 29T 659477 UTM 4821181</p>  <p>DIST: 0 metros ALT: 0 metros TIEMPO: 0h 0' FIRME: Carretera</p>	
<p><b>NAVEGACIÓN:</b></p> <p>Casi en los alto del pueblo, se gira a la izquierda entrando por la calle Acevedo, pasando por delante del palacio de Pasaron y otros palacios como el Valledor</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>En este tramo podemos ver los palacios de ...</p>	<p>2 WP 29T 659402 UTM 4821448</p>  <p>DIST: 350 metros ALT: 23 metros TIEMPO: 0h 3' FIRME: Carretera</p>	 <p>Palacio de Valledor</p>
<p><b>NAVEGACIÓN:</b></p> <p>Entronque con la calle de .... se sigue de frente</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Escudo del Palacio de Valledor</p>	<p>3 WP 29T 659327 UTM 4821123</p>  <p>DIST: 670 metros ALT: 23 metros TIEMPO: 0h 6' FIRME: Carretera</p>	 <p>Escudo Palacio de Valledor</p>



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

La calle que hemos tomado, tras desechar varios ramales, nos lleva hasta el entronque con la carretera nacional 640, que cruzamos para tomar el camino que hay en frente y que va a Payoza

### OBSERVACIONES:

Cuidado con el cruce de esta carretera

4 WP 29T 659298 UTM 4820771



DIST: 1050 metros ALT: 22 metros  
TIEMPO: 0h 8' FIRME: Carretera

### ESTADO SEÑALITICO



### NAVEGACIÓN:

Desvío, casi en lo alto de la subida, se sigue de frente por el carril asfaltado

### OBSERVACIONES:

5 WP 29T 659597 UTM 4820584



DIST: 1410 metros ALT: 43 metros  
TIEMPO: 0h 12' FIRME: Carretera



Ejemplo de casa rural y hórreo

### NAVEGACIÓN:

Cruce de la carretera que viene de El Calvino hacia Bruteira. Se sigue de frente

### OBSERVACIONES:

6 WP 29T 659852 UTM 4820428 sureste



DIST: 1720 metros ALT: 56 metros  
TIEMPO: 0h 14' FIRME: Carretera

### NAVEGACIÓN:

Se sigue por la carretera adelante tomando rumbo sureste

### OBSERVACIONES:

7 WP 29T 659975 UTM 4820438 sureste.



DIST: 1850 metros ALT: 53 metros  
TIEMPO: 0h 16' FIRME: Asfalto





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

<p><b>NAVEGACIÓN:</b></p> <p>Entronque. Se gira a la izquierda hasta el núcleo de Cal, siguiendo el GR E- 9 en sentido inverso</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>En este punto encontramos la señalización del GR- E 9 que va de Tapia de Casariego hacia Vegadeo</p>	<p>8 WP 29T 660077 UTM 4820336</p>  <p>DIST: 2000 metros ALT: 55 metros TIEMPO: 0h 17' FIRME: Asfalto</p>	
<p><b>NAVEGACIÓN: CAL</b></p> <p>CAL ante la bifurcación giramos a la derecha , entroncando con un camino en descenso con firme de tierra</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Seguimos las marcas del GR E- 9 Sendero Costero</p>	<p>9 WP 29T 660169 UTM 4820462 sureste.</p>  <p>DIST: 2160 metros ALT: 49 metros TIEMPO: 0h 17' FIRME: Pista</p>	<p>ESTADO SEÑALITICO</p>  <p>Pictogramas E-9</p>
<p><b>NAVEGACIÓN:</b></p> <p>Entronque con camino en la zona de Os Murales, seguimos por la derecha por tramos embarrados que cruzan la Senra del Valín, camino del pueblo del Valín, con una leve subida al final del tramo</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Zona embarrado con leve rampa</p> <p>El GR E-9 queda en el ramal de la izquierda</p>	<p>10 WP 29T 660395 UTM 4820398 suroeste</p>  <p>DIST: 2410 metros ALT: 19 metros TIEMPO: 0h 18' FIRME: Pista</p>	
<p><b>NAVEGACIÓN:</b></p> <p>Entronque con camino seguimos por el ramal derecho, que entra en plano hasta el pueblo</p> <p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Vista del camino que desechamos, y vistas sobre la zona costera</p>	<p>11 WP 29T 660512 UTM 4819970</p>  <p>DIST: 3060 metros ALT: 50 metros TIEMPO: 0h 25' FIRME: Pista</p>	 <p>Camino que se desecha por la izquierda</p>



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: VALIN

Llegamos al pueblo, y se gira la izquierda por carretera que va hacia Santiago

### OBSERVACIONES:

Lavadero y fuente a las afuera de Valín

12 WP 29T 660529 UTM 4819833 sureste.



DIST: 3200 metros ALT: 57 metros  
TIEMPO: 0h 27' FIRME: Asfalto



Lavadero a las afueras de Valín

## NAVEGACIÓN: SANTIAGO (Pinal)

SANTIAGO , dejamos un ramal antes , y en esta bifurcación (foto 2) giramos a la derecha hacia Piñera

### OBSERVACIONES:

Se pasa por delante de la Granja Escuela Oscos-Eo y una fuente.

Tendremos por un lado la señalización del E-9 y los pictogramas de retorno del Camino de Santiago, una especie de muelle de color azul

13 WP 29T 661195 UTM 4820563 este



DIST: 4330 metros ALT: 61 metros  
TIEMPO: 0h 33' FIRME: Carretera



## NAVEGACION: PIÑERA (Santiago)

En la bifurcación se gira a la derecha para entrar en el núcleo

Fuente de Santiago

### OBSERVACIONES:

Zonas planas y sin tráfico

14 WP 29T 661323 UTM 4820687



DIST: 4520 metros ALT: 57 metros  
TIEMPO: 0h 34' FIRME: Carretera



Fuente de Santiago

## NAVEGACIÓN: PIÑERA .

(Santiago) Nos llega un carril por la izquierda de El Campo, seguimos el carril principal por Tesón.

### OBSERVACIONES:

15 WP 29T 661405 UTM 4820749 sureste



DIST: 4520 metros ALT: 58 metros  
TIEMPO: 0h 34' FIRME: Carretera





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: VALADO

Punto de desvío. Tras una pequeña bajada, dejamos el carril asfaltado y nos vamos por la izquierda con firmes de tierra

## OBSERVACIONES:

De nuevo la Señalización del GR E-9  
Se entra en zona de bosque de pinos y tramos de pistas amplias

16 WP 29T 661731 UTM 4820624 este



DIST: 5000 metros ALT: 52 metros  
TIEMPO: 0h 37' FIRME: Pista

## ESTADO SEÑALITICO



Señalética GR- E9

## NAVEGACIÓN:

Bifurcación en la zona del pinar , se gira a la izquierda para seguir pro la pista adelante

## OBSERVACIONES:

Señalización del GR E 9

17 WP 29T 662033 UTM 4820632



DIST: 5300 metros ALT: 72 metros  
TIEMPO: 0h 40' FIRME: Pista

## ESTADO SEÑALITICO



Señalética GR- E9

## NAVEGACIÓN:

Bifurcación. Se sigue por el ramal de la derecha, en plano

## OBSERVACIONES:

La flecha naranja, indica la vía de escape hacia Esquilo.

18 WP 29T 662102 UTM 4820852



DIST: 5540 metros ALT: 60 metros  
TIEMPO: 0h 41' FIRME: Pista

## NAVEGACIÓN:

Alternativa. Se puede ir por cualquiera de las dos alternativas, tras ello pasamos por el arrollo de Berbesa o Fornelo y se empata con un carril asfaltado

## OBSERVACIONES:

El ramal de la izquierda tiene n cierta pendiente y es algo técnico, por la derecha es un tramo con barro

19 WP 29T 662279 UTM 4820998 noroeste



DIST: 5800 metros ALT: 45 metros  
TIEMPO: 0h 43' FIRME: Pista



Vistas del de Molino Nuevo



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

**NAVEGACIÓN:** MOLINO NUEVO  
. Se sigue por el carril asfaltado

**OBSERVACIONES:**

20 WP 29T 662199 UTM 4821127



DIST: 6000 metros ALT: 37 metros  
TIEMPO: 0h 45' FIRME: Asfalto

ESTADO SEÑALITICO



Núcleo de Molino Nuevo

**NAVEGACIÓN:** EL PENEDO  
Se sigue por el carril en ascenso , virando a la derecha en la parte alta

**OBSERVACIONES:**

Flecha Naranja, zona de escape hacia El Esquilo.  
presencia señalización del GR E-9

21 WP 29T 662082 UTM 4821295



DIST: 6300 metros ALT: 54 metros  
TIEMPO: 0h 48' FIRME: Asfalto

ESTADO SEÑALITICO



Señalética E-9

**NAVEGACIÓN:**  
Se deja un ramal de tierra, y se cruza más adelante la carretera CP -1 siguiendo de nuevo recto

**OBSERVACIONES:**

Cuidado con el cruce de carretera

22 WP 29T 662151 UTM 4821501 R: N



DIST: 6520 metros ALT: 61 metros  
TIEMPO: 0h 50' FIRME: Asfalto



**NAVEGACIÓN:** A GRANDA  
.Se gira por el carril de la izquierda para volver a desviarnos unos metros más allá por camino de tierra

**OBSERVACIONES:**

Vistas sobre la zona costera

23 WP 29T 662087 UTM 4821597 nordest



DIST: 6680 metros ALT: 59 metros  
TIEMPO: 0h 52' FIRME: Asfalto





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Bifurcación, se sigue recto hacia la carretera.

### OBSERVACIONES:

Presencia señalización GR E-9, de seguir por el ramal izquierdo iríamos a Dolebún, pudiendo acortar de esta manera el recorrido

24 WP 29T 662116 UTM 4822074 R: N



DIST: 7170 metros ALT: 53 metros  
TIEMPO: 0h 54' FIRME: Pista

### ESTADO SEÑALITICO



Hito de piedra GR E-9

### NAVEGACIÓN:

Entronque con carretera que va Trenor, seguimos por ramal izquierdo

### OBSERVACIONES:

A nuestra izquierda el Cementerio de Barres

25 WP 29T 662141 UTM 4822211 noroeste



DIST: 7310 metros ALT: 56 metros  
TIEMPO: 0h 55' FIRME: Asfalto



Cementerio de Barres

### NAVEGACIÓN: BARRES

Llegamos ante la Carretera Nacional 640, que cruzamos y seguimos por el ramal izquierdo más adelante

### OBSERVACIONES:

Fuente en la zona del segundo desvío

26 WP 29T 661900 UTM 4822620



DIST: 7790 metros ALT: 42 metros  
TIEMPO: 0h 58' FIRME: Asfalto



### NAVEGACIÓN: BARRES,

Se sigue de frente, por la izquierda se va el GR hacia Dolebún

### OBSERVACIONES:

Fuente de Barres,

27 WP 29T 661797 UTM 4822752



DIST: 7990 metros ALT: 35 metros  
TIEMPO: 1h 0' FIRME: Asfalto



Fuente de Barres-Outeiro



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: OUTEIRO

Se gira hacia la derecha, siguiendo las indicaciones playa de Penarronda

### OBSERVACIONES:

28 WP 29T 661657 UTM 4822792 R: N



DIST: 8140 metros ALT: 41 metros  
TIEMPO: 1h 1' FIRME: Asfalto

## NAVEGACIÓN: VILLARVEYO

Se gira a la izquierda siguiendo el carril pintado que desfila pegado a la carretera CP 2 y va directo a la playa pasando por debajo de la autovía

### OBSERVACIONES:

29 WP 29T 661676 UTM 4822972



DIST: 8330 metros ALT: 40 metros  
TIEMPO: 1h 2' FIRME: Asfalto



Vista del carril adosado

## NAVEGACIÓN: VILLADUN

Cruce se gira a la derecha hacia la playa

### OBSERVACIONES:

30 WP 29T 661259 UTM 4823723



DIST: 9260 metros ALT: 25 metros  
TIEMPO: 1h 6' FIRME: Asfalto



## NAVEGACIÓN:

Se sigue de frente hacia la playa de Penarronda

### OBSERVACIONES:

31 WP 29T 661616 UTM 4823990



DIST: 9710 metros ALT: 22 metros  
TIEMPO: 1h 7' FIRME: Sendero





## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN: PLAYA DE PENARRONDA

Se sube hacia el sendero costero que va rumbo Oeste pegado a la costa

### OBSERVACIONES:

Playa de Penarronda

32 WP 29T 661822 UTM 4824241 oeste



DIST: 10060 metros ALT: 14 metros  
TIEMPO: 1h 8' FIRME: Pista



Monumento Natural

### NAVEGACIÓN: Zona de PARAXES,

Se gira en redondo hacia la derecha

### OBSERVACIONES:

Nos acompaña en este tramo la señalización del GR E-9

33 WP 29T 661462 UTM 4824151



DIST: 10690 metros ALT: 31 metros  
TIEMPO: 1h 13' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN: Desvío Punta del Corno

La ruta sigue por la izquierda, una vez visitado, volvemos a este punto

### OBSERVACIONES:

Interesante visitar la Punta del Corno

34 WP 29T 661355 UTM 4824496



DIST: 11060 metros ALT: 27 metros  
TIEMPO: 1h 15' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN: CASTRO PUNTA DEL CORNO.

Una vez hayamos disfrutado del paisaje, volvemos al punto anterior girando a la derecha

### OBSERVACIONES:

En este punto podemos visitar el emplazamiento del Castro del Corno

35 WP 29T 661342 UTM 4824812



DIST: 11410 metros ALT: 29 metros  
TIEMPO: 1h 18' FIRME: Pista



Vistas sobre la costa gallega



# MANCOMUNIDAD OSCO-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN:

Entronque con carretera, Se gira en redondo a la derecha circunvalando las praderías hacia el Área Recreativa de Arnao

### OBSERVACIONES:

36 WP 29T 661137 UTM 4824122 noroeste



DIST: 12270 metros ALT: 36 metros  
TIEMPO: 1h 22' FIRME: Pista



### NAVEGACIÓN: ÁREA RECREATIVA ARNAO

. Se bordea el Área y nos desviamos a la derecha tomando de nuevo la pista

### OBSERVACIONES:

37 WP 29T 660403 UTM 4824481



DIST: 13380 metros ALT: 29 metros  
TIEMPO: 1h 28' FIRME: Sendero



Monumento Memoria Histórica

### NAVEGACIÓN:

Intersección. Se sigue por el ramal de la derecha camino de la Punta La Cruz, volviendo a este nuevo punto por el otro ramal

### OBSERVACIONES:

38 WP 29T 659701 UTM 4824611



DIST: 14900 metros ALT: 25 metros  
TIEMPO: 1h 35' FIRME: Pista



Vista sobre la Costa

### NAVEGACIÓN: PUNTA La CRUZ

. Se da vuelta y se retornar por el otro camino del bucle, siguiendo este nuevo camino e nos lleva bordeando la costa hacia Figueras

### OBSERVACIONES:

39 WP 29T 659367 UTM 4824738



DIST: 15350 metros ALT: 19 metros  
TIEMPO: 2h 38' FIRME: Sendero





# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: PLAYA DE ARNAO.

Seguimos de frente bordeando la costa yendo hacia Figueras

## OBSERVACIONES:

Impresionantes vistas sobre el Puente de Los Santos y Ribadeo

40 WP 29T 660016 UTM 4823947 Oeste



DIST: 16620 metros ALT: 32 metros  
TIEMPO: 1 h 44' FIRME: Asfalto

## ESTADO SEÑALITICO



## NAVEGACIÓN:

Se deja un ramal a la izquierda por el que va el GR E-9, y se sigue por asfalto hacia las rotondas

## OBSERVACIONES:

41 WP 29T 659885 UTM 4823516



DIST: 17100 metros ALT: 39 metros  
TIEMPO: 1 h 46' FIRME: Sendero



## NAVEGACIÓN:

Bordeamos la primera rotonda pasando por debajo de la Nª 634, y nos vamos a la segunda, pasando por debajo de la Nª 634, donde giramos a la derecha dirección al Área Recreativa de Los Santos :

## OBSERVACIONES:

Precaución al cruzar las rotondas

42 WP 29T 659943 UTM 4823214



DIST: 17450 metros ALT: 37 metros  
TIEMPO: 1 h 48' FIRME: Asfalto



## NAVEGACIÓN: ÁREA RECREATIVA PUENTE DE LOS SANTOS,

se gira la izquierda para entrar en el carril que va hacia Figueras

## OBSERVACIONES:

Visitar el entorno con la capilla de San Román del Buen Viaje

43 WP 29T 659474 UTM 4823196



DIST: 17930 metros ALT: 46 metros  
TIEMPO: 1 h 51' FIRME: Asfalto



Área Recreativa  
Puente de los Santos



## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN: FIGUERAS

. Se sigue por la carretera que pasa por delante de los astilleros hacia el centro de Figueras

### OBSERVACIONES:

Bellos ejemplos de casonas de Indianos y palacios

44 WP 29T 659672 UTM 4822870



DIST: 18410 metros ALT: 39 metros  
TIEMPO: 1h 53' FIRME: Sendero



Casona de Indianos de Figueras

### NAVEGACIÓN: FIGUERAS.

Se entronca con la calle Gondán y se baja hacia el puerto para seguir por la calle de salida del puerto en ascenso

### OBSERVACIONES:

Zona de tráfico rodado urbano

45 WP 29T 659919 UTM 4822763



DIST: 18720 metros ALT: 27 metros  
TIEMPO: 1h 58' FIRME: Sendero

### ESTADO SEÑALITICO



### NAVEGACIÓN: FIGUERAS.

Nos adentramos por la Avd. Trenor, por la derecha

### OBSERVACIONES:

Casa de Cultura.

46 WP 29T 660092 UTM 4822615



DIST: 19530 metros ALT: 45 metros  
TIEMPO: 2h 1' FIRME: Sendero



Casa de Cultura de Figueras

### NAVEGACIÓN:

Se gira por la calle del Sol para seguir hacia el fondo de esta calle, para torcer sobre una amplia casona a la izquierda y coger un camino de tierra en descenso

### OBSERVACIONES:

Se puede entrar a esta zona por la calle Campomanes.

Se enlaza aquí con el Sendero del POLA que va a Castropol

47 WP 29T 660066 UTM 4822476



DIST: 19820 metros ALT: 50 metros  
TIEMPO: 2h 4' FIRME: Sendero

### ESTADO SEÑALITICO



Panel y recorrido del Sendero del POLA





## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN: ZONA MOLINO DE MAREAS DE LAS ACEÑAS

Circunvalamos la costa siguiendo el sendero costero marcado como PR

#### OBSERVACIONES:

Molino de Mareas.  
Zona estrecha que se debe de tener cuidado con la presencia de peatones

48 WP 29T 660562 UTM 482241 G



DIST: 20480 metros ALT: 24 metros  
TIEMPO: 2h 10' FIRME: Sendero



Restos del molino de Mareas

### NAVEGACIÓN:

Empatamos de nuevo con el GR E9 que sigue de frente, y que también se puede tomar, como alternativa, la ruta del sendero del POLA sigue por la derecha (senderos costero)

#### OBSERVACIONES:

En Verano se debe tener precaución con el sendero dada la presencia de senderistas

49 WP 29T 660669 UTM 4822463



DIST: 21020 metros ALT: 20 metros  
TIEMPO: 2h 11' FIRME: Sendero



### NAVEGACIÓN: Cruce de Dolebún.

Entronque con el GR E9, la ruta sigue por la derecha en descenso hacia el pueblo de Liñera

#### OBSERVACIONES:

Si se sigue de frente a unos 100 mts escasos se encuentra el Palacio de Dolebún

50 WP 29T 661034 UTM 4822209



DIST: 22130 metros ALT: 37 metros  
TIEMPO: 2h 21' FIRME: Sendero

#### ESTADO SEÑALITICO



Sendero del POLA

### NAVEGACIÓN: PALACIO DE LA TORRES DE DOLEBUN

Una vez visto se regresa a un punto anterior

#### SEÑALITICA:

#### OBSERVACIONES:

Por este punto llega la zona de escape que hemos apuntado anteriormente

51 WP 29T 661151 UTM 4822261



DIST: 22270 metros ALT: 40 metros  
TIEMPO: 2h 23' FIRME: Pista



Portada entrada de Dolebún



# MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

## NAVEGACIÓN: LIÑERA.

Se sigue por la calle-carretera adelante, hasta concluir en una cerrada curva

## OBSERVACIONES:

52 WP 29T 661208 UTM 4821967



DIST: 22690 metros ALT: 11 metros  
TIEMPO: 2h 25' FIRME: Carretera



## NAVEGACIÓN:

A la altura de una curva cerrada, se abandona el carril asfaltado para entrar por la pasarela

## OBSERVACIONES:

Precaución senderistas por las zonas de pasarelas y escaleras  
Habrá que extremar el cuidado

53 WP 29T 661187 UTM 4821793



DIST: 22880 metros ALT: 24 metros  
TIEMPO: 2h 27' FIRME: Sendero



Vista de la pasarela

## NAVEGACIÓN:

Entronque con carril que sale de la carretera N<sup>o</sup> 640, se sigue por el carril en bajada

## OBSERVACIONES:

Atención a la entrada y salida de vehículos en la zona

54 WP 29T 661133 UTM 4821702



DIST: 22980 metros ALT: 31 metros  
TIEMPO: 2h 28' FIRME: Sendero



## NAVEGACIÓN:

Entronque en el arroyo Berbesa o Fornelo con la carretera CP-1 se sigue por el ramal de la derecha, dejando más adelante el desvío hacia Piñera

## OBSERVACIONES:

Atención a los vehículos

55 WP 29T 661319 UTM 4821520



DIST: 23320 metros ALT: 16 metros  
TIEMPO: 2h 29' FIRME: Asfalto





## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

### NAVEGACIÓN: ESQUILO,

Pasamos por delante de las casas y antes de llegar a la carretera N<sup>o</sup> 640, nos desviamos por la zona de pasajes con escaleras que nos llevan a un estrecho sendero que va pegado a la palaya de Los Arenales.

### OBSERVACIONES:

Atención a la bajada por medio de escaleras un tanto peligrosa, no tiene zona de bajada de BTT, y por la zona circulan senderistas

56 WP 29T 660888 UTM 482 | 284  
noroeste.png



DIST: 24050 metros ALT: 35 metros  
TIEMPO: 2h 34' FIRME: Asfalto

### ESTADO SEÑALITICO



Señalética del Sendero del POLA

### NAVEGACIÓN:

Se cruza un camino y se sigue bordeando los prados.

### OBSERVACIONES:

Al fondo vemos FIGUERAS

57 WP 29T 660472 UTM 482 | 169



DIST: 24600 metros ALT: 13 metros  
TIEMPO: 2h 41' FIRME: Sendero



Vistas sobre Figueras

### NAVEGACIÓN:

Seguimos el trazado del Sendero costero del POLA, girando a la derecha, tras dejar atrás el puente

### OBSERVACIONES:

Zona de escaleras y pasarelas antes y después del punto de giro

58 WP 29T 660193 UTM 482 | 183



DIST: 24930 metros ALT: 30 metros  
TIEMPO: 2h 44' FIRME: Sendero



### NAVEGACIÓN:

Entronque carretera Nacional 640, se dobla a la derecha para entrar en Castropol

### OBSERVACIONES:

Se puede ir bien por el arcén o la pasarela, Cuidado y Atención

59 WP 29T 659739 UTM 482 | 204



DIST: 25464 metros ALT: 27 metros  
TIEMPO: 4h 24' FIRME: Asfalto





## MANCOMUNIDAD OSCOS-EO --- RUTAS DE BTT --

**NAVEGACIÓN:** Fin de la Ruta ,  
Parking, entrada a Castropol.

**OBSERVACIONES:**

60 WP 29T 659455 UTM 4821173



DIST: 25750 metros ALT: 19 metros  
TIEMPO: 2h 49' FIRME: Asfalto



### RECOMENDACIONES

Si deseas disfrutar al máximo de estos recorridos, te recordamos que debes respetar la prioridad de los Peatones y las normas de circulación en los tramos asfaltados, así como la señalización de rutas y sus sentido de marcha en aquellos lugares que se indique, como las observaciones que te hacemos desde el rutómetro .

Si sales solo en el punto de la Oficina de Turismo o zona de partida comenta dicha situación. Revisa tu bicicleta, así como tu equipación personal y los repuestos, así como el teléfono móvil, y no subestimes las dificultades técnicas que se te pudieran hacer desde estos rutómetros, y realiza aquellos recorridos que estén de acuerdo con tu capacidad técnica y física.

Ten cierta prudencia en las zonas más rurales con los trabajos agrícolas y forestales, así como las cacerías que se dan en la zona.

Cuando circules por zonas de praderías vete siempre por los senderos marcados, si encuentras portillas o cierres, déjalos como los encuentras.

Respetar las normas ambientales y los entornos culturales y patrimoniales, y no dejes basura u otros restos en la zona.

Si encuentras alguna incidencia de mención puedes dejarla en la Oficina de Turismo de la zona o en el mismo Ayuntamiento.

La Mancomunidad de Oscos-Eo no se hace responsable de la mala interpretación de estos datos o de aquellas circunstancias que concurran en los recorridos.

Disfruta de la Ruta y de la Naturaleza.