



Ruta del Valle de Ponga PR.AS-213

Itinerario: San Juan de Beleño- Foz- Yanu- Abiegos- San Juan de Beleño

Dificultad: Media

Distancia: 9 km 300 m (ida y vuelta con subida a Yanu)

Duración: 3 horas

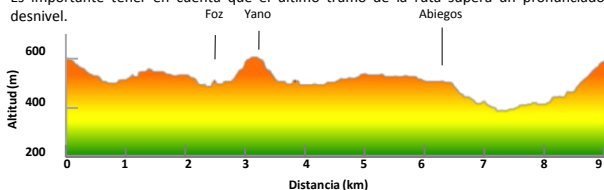


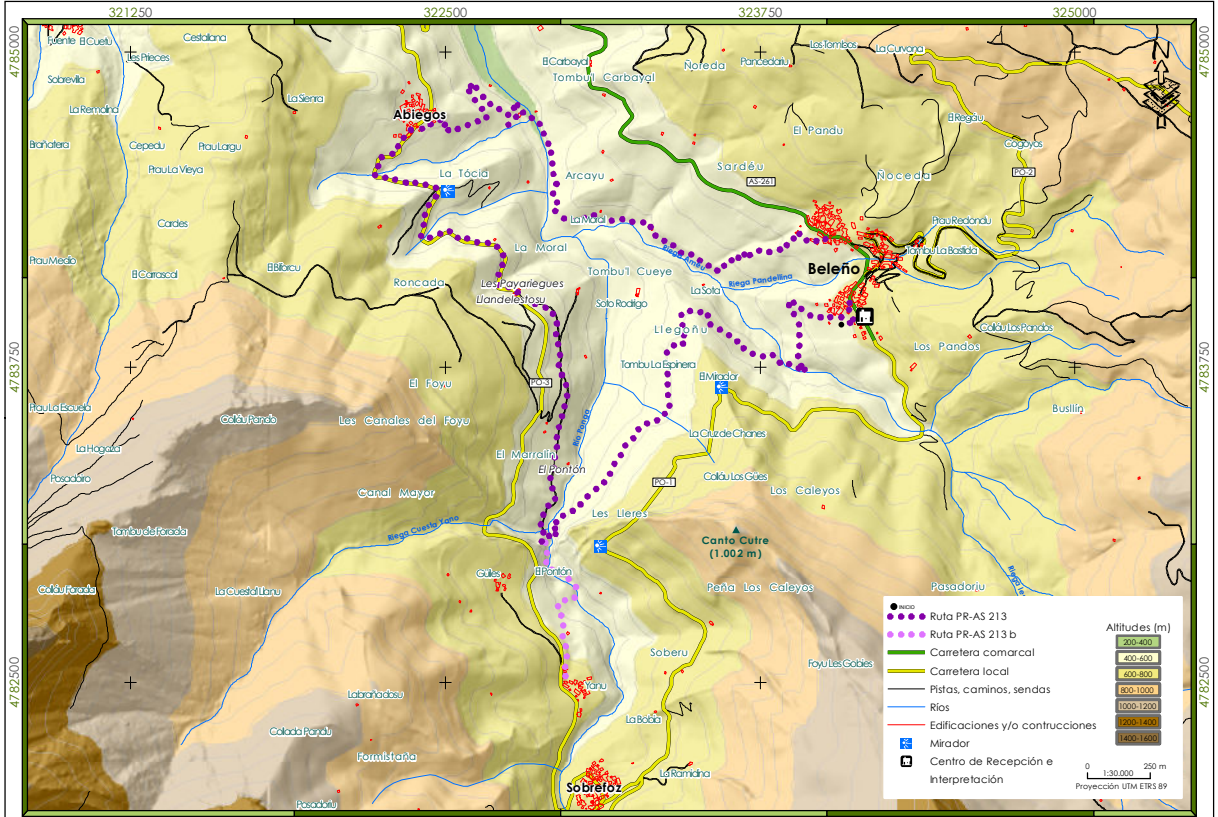
El itinerario comienza en la localidad de San Juan de Beleño, capital del concejo, por una senda de hormigón en dirección oeste que parte justo detrás del Centro de Interpretación. Pronto da un giro de 180 grados hasta llegar a una bifurcación en la que se sigue de frente y se deja de lado el desvío que baja a la derecha. En este punto, la pista de hormigón finaliza para dar lugar a un sendero que desciende hasta un antiguo puente de piedra que cruza sobre la riega *d'Ameu*. A los pocos metros, el sendero transcurre por un tranquilo bosque de castaños, donde se pueden apreciar individuos muy longevos. Tras cruzar este bosque se continúa por un camino pedregoso y descendente que conduce a una foz creada por el río Ponga a su paso. Se cruza el río por un puente natural de roca para llegar a un cruce. A la izquierda, el senderista se dirige a Sobrefoz por un camino que asciende por la foz hasta llegar a El Yanu, barrio desde el cual se accede a Sobrefoz por la carretera.

Si se toma el camino de la derecha en dirección Abiegos, y tras cruzar a los pocos metros un puente de madera sobre la riega Cuesta Yanu, este se adentra en un bosque más abierto salpicado por avellanos, espinos, acebos y algunos castaños y robles. Este camino finaliza en la carretera, junto a una casa. Para llegar a Abiegos se continúa por dicha carretera. Antes de llegar al pueblo, en el margen derecho de aquella se encuentra un mirador con unas vistas privilegiadas de la sierra de Cainava y del pico Recuencu. Una vez en Abiegos, tras cruzar el pueblo y pasar por delante de la iglesia, al girar a la derecha, aparece ahora a mano izquierda el camino, hormigonado al principio y después empedrado. Se llega a un cruce en el que se debe girar 180 grados a la derecha para, tras avanzar unos metros, dejar a un lado una casa deshabitada y cruzar un puente de hormigón sobre el río Ponga. El camino llanea hasta otro cruce en el que, ignorando el camino que asciende a la derecha, continuamos de frente por un sendero en suave bajada. El camino se estrecha y comienza la subida más dura del recorrido, que finaliza en una pista de hormigón, donde, si se gira a la derecha, a escasa distancia se llega a San Juan de Beleño.

Observaciones: si se quiere realizar el recorrido completo y no se desea volver a bajar desde Sobrefoz a la Foz, la opción es ir por carretera hasta Abiegos.

Es importante tener en cuenta que el último tramo de la ruta supera un pronunciado desnivel.





- NEGRO
- Ruta PR-AS 213
- Ruta PR-AS 213 b
- Carretera comarcal
- Carretera local
- Pistas, caminos, sendas
- Ríos
- Edificaciones y/o construcciones
- Mirador
- Centro de Recepción e Interpretación

Altitudes (m)	
200-400	
400-600	
600-800	
800-1000	
1000-1200	
1200-1400	
1400-1600	

0 1:30,000 250 m
Proyección UTM ETRS 89