

ALZADA VAQUEIRA:

DEL MAR A LA MONTAÑA

Los **vaqueiros de alzada** fueron un **grupo social peculiar** y profundamente **arraigado en el paisaje humano del occidente asturiano**.

Durante siglos, estos **pastores trashumantes** protagonizaron una **forma de vida** marcada por el **desplazamiento estacional** entre **las brañas altas**, donde pasaban el **verano**, y **los valles** más templados, donde pasaban el **invierno**.

El término «alzada» **hace referencia** precisamente al hecho de “alzarse” o «**levantar su casa**» y **subir con el ganado** hacia **las montañas** en los **meses cálidos**.

A **diferencia** de los **campesinos sedentarios**, conocidos como «**xaldos**», los **vaqueiros conformaban una cultura nómada basada en la ganadería bovina**.

Este **estilo de vida exigía resistencia, conocimiento del entorno** y una **organización familiar, cuyas costumbres y creencias giraba en torno a los ciclos naturales del clima**, a la **tierra** y al **ganado**.

La **trashumancia** que practicaban **no era de larga distancia** como la de los pastores castellanos con la Mesta, sino **más bien una trashumancia vertical de aprovechamiento de pastos de los diferentes ecosistemas**.

Mi propuesta es realizar una **alzada vaqueira**, desde los territorios donde vivían en invierno, hasta los pastos de altura, donde residían en verano.

Un trayecto **senderista, cultural y gastronómico** por el occidente asturiano.

ruta vaqueira:

Itinerario de 5 días por Asturias – Desde San Esteban de Pravia hasta Santa María del Puerto de Somiedo

DÍA 1 – Llegada

Recepción de los participantes, por la tarde.

20:00 Presentación de la actividad.

Cena libre. Alojamiento en el Hotel Rey Silo de Pravia

DÍA 2 – ENTRE EL MAR Y EL NALÓN

Inicio en la **Fuente Espilonga**, límite entre el mar y el **río Nalón**. Paseo costero desde **San Esteban de Pravia** hasta **Muros del Nalón**, pasando por el **Mirador y la Ermita del Espíritu Santo** ($\approx$ 5 km, fácil, 2 h).

Comida, en restaurante.

Visitas: arqueología industrial de **San Esteban**, miradores y **Somao indiano**.

Por la tarde, visita al centro histórico de **Pravia** y a la iglesia prerrománica de **Santianes**.

Cena libre. Alojamiento Hotel Rey Silo en Pravia.

DÍA 3 – EL CAMINO DE SANTIAGO Y LOS VALLES DEL NARCEA

Paseo fluvial junto al **río Narcea**.

Visita al monasterio de San Salvador de **Cornellana**.

Comida, en restaurante.

Recorrido por el pueblo de **Láneo**.

Paseo por **Belmonte de Miranda**, con visita a la **Casa del Lobo**.

Cena libre. Alojamiento Hotel Rey Silo en Pravia.

DÍA 4 – ENERGÍA Y VALLES ESCONDIDOS

Subida por el valle del **río Pigüeña** hasta Somiedo.

Ruta senderista con parada en la **central eléctrica de La Malva**.

Comida, en restaurante.

Visita al **Centro de Interpretación del Parque Natural y de la Fauna del Oso Pardo**.

Cena libre. Alojamiento Hotel Casa Miño en Pola de Somiedo

DÍA 5 – NATURALEZA Y TRADICIÓN: LAS BRAÑAS SOMEDANAS

Ruta de senderismo: Coto de Buenamadre – **Braña de Mumián** – Llamardal (7 km, media-baja, 3 h).

Comida, en restaurante

Paisaje de hayedos, prados de altura y cabañas de teito, ideal para **observación de fauna** (guía local de avistamiento de osos).

Cena libre. Alojamiento Hotel Casa Miño en Pola de Somiedo.

DÍA 6 – FINAL DE RUTA EN LAS MONTAÑAS DEL PUERTO

Trayecto escénico y senderista hasta **Santa María del Puerto**, Pueblo Ejemplar de Asturias.

Paseo interpretativo por el entorno y posible visita a pastores o taller de Naturaleza o fotográfico.

Comida de clausura, en restaurante, en Pola de Somiedo.

Fin de actividad.

GASTRONOMÍA DESTACADA, detalle de platos típicos de la zona por la que discurre el recorrido de la Alza Vaqueira.

- Pravia / Muros: bonito con tomate, calamares en su tinta, pan de escanda.
- Cornellana / Belmonte: fabada, pote asturiano, queso Afuega'l Pitu.
- Somiedo: carne roxa, embutidos caseros, miel de brezo, requexón.

LOGÍSTICA GENERAL

Grupo: 25 personas

Precio por persona en habitación doble	500,00 €
Precio por persona en habitación individual	665,00 €

Transporte: minibús con conductor

Nivel físico: medio-bajo (rutas de 2 a 7 km)

Guía local para avistamiento de osos

Duración: 6 días / 5 noches (se entra a dormir de domingo)

