



Asociación Deportiva "SIN FRONTERAS"  
C/Marqués de Muros, 32 - 33138-Muros de Nalón (Asturias)  
Tf. 985-58.33.69 / 985-58.35.25 / 985-58.32.32  
SENDERISMO -BICI DE MONTAÑA -CICLOTURISMO  
www.asociacionsinfronteras.es



*Colabora: Ayuntamiento de Muros de Nalón y Dirección General de Deportes de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias.*

# FOCES DEL RIO PENDÓN

( NAVA )

18 - ENERO - 2009

*Texto y mapa: "26 Rutas para caminar por Asturias"*

El pico La Varallonga (865 m) es el vértice geodésico donde culmina uno de los desfiladeros más bonitos de la región. El río Pendón que durante milenios ha horadado esta fantástica entalladura sobre las laderas que sostienen los picos Múa y Varallonga, nace en el lugar de Les Praeres, bajo las estribaciones orientales de la sierra de Peña Mayor y durante su curso medio atraviesa el desfiladero desembocando a la altura de Fuensanta en el río Pra.

Muchos son los itinerarios que nos llevan a recorrer estos paisajes de Peña Mayor. En la presente ocasión elegimos la villa de Nava como lugar de inicio. A este núcleo que encadena tantos valores como la sidra, el arte, el paisaje y la naturaleza, se llega por medio de la carretera N-634. Dentro de su espacio urbano hemos de tomar la carretera NA-1 en dirección a Fuensanta (250 m) donde comienza este mágico itinerario.

Aquí hemos de abordar el sendero circular, señalizado P. R. AS-45, que arranca justo al lado de la planta embotelladora de Fuensanta, que fue antiguo balneario de aguas termales. Inicialmente cruzaremos el puente sobre el río Pra yéndonos hacia la derecha por la pista ascendente que muy pronto se bifurca. Elegimos el desvío de la izquierda por donde superamos el collado de Los Fornos (343 m). Una vez en este collado, que está Jalonado por un abrevadero, cruzamos la limpia campera hacia la vertiente del río Pendón cuyas cristalinas aguas se desplazan con sonora torrencera en medio de verticales murallones. Hemos de señalar que la posibilidad de recorrer esta foz se debe a la construcción de un camino que fue entallado en la roca para la captación de aguas que abastecen la población de Nava. Por este camino nos adentramos sin apenas desnivel en las entrañas del desfiladero que está lleno de un amplio catálogo de árboles autóctonos. Por ahí alcanzamos Les Mecedures (400 m), 5 km en 1 hora y 30 minutos de marcha, donde se ubica el depósito de captación. La ruta a seguir se adentra en un tupido bosque de hayas y por medio de sendos puentes atravesamos los arroyos de Bomalu y Pendón respectivamente. Después comienza el ascenso por medio de un camino empedrado que serpentea por la ladera oriental de la mole de La Varallonga. El tradicional camino ganadero, de amplia traza y sostenido por muros de piedra, por donde se acarrea la hierba de Les Praeres, supera el collado de La Canal y alcanza la braña de Mayáu Pastor (622 m), 6,2 km en 2 horas y 30 minutos de marcha. Esta es una zona de pastizales tapizada de vetustas cabañas que ofrece al senderista bonitas panorámicas hacia el concejo de Nava.

En este lugar abandonamos el balizaje del sendero que prosigue en descenso hacia el punto de partida, y nos vamos siguiendo los rastros de un camino que cambia el rumbo en dirección al sur y, tras una corta subida, nos encaramamos en el collado Los Fueyos (744 m), ubicado en plena sierra. Una vez aquí cresteamos hacia el oeste por el perfil de la montaña hasta coronar la cima de La Varallonga (865 m) donde se eleva el vértice geodésico, 7 km en 3 horas de marcha.

Desde esta balconada se admiran los paisajes de toda la sierra de Peña Mayor intercalada desde aquí por la bonita braña de Les Praeres que está comunicada por medio de una pista que procede de Piloñeta. De manera optativa se puede descender a dicho lugar por una pista de tierra para conectar en Les Praeres con el sendero G. R.-105: Ruta de las Peregrinaciones, entre Oviedo y Covadonga, y con el sendero P. R. AS-140, descendiendo a Piloñeta y Nava como ruta alternativa.

