



### Ficha técnica

**Salida:** Plaza de San Roque

**Llegada:** Plaza de San Roque

**Recorrido:** El circuito completa una distancia de 30 km.

**Desnivel:** 500 m.

**Tiempo estimado:** Unas cuatro horas y media

**Dureza:** Media, trascurre por carretera, pistas y caminos

**Época recomendable:** Todo el año, aunque es preferible realizar el recorrido en los meses de primavera y verano para disfrutar mejor de los bellos paisajes



El recorrido de este circuito permanente para bicicleta de montaña arranca desde la plaza de San Roque.

Se comienza a rodar por carretera, descendiendo hacia el cruce de Merilla, donde se continúa en dirección a Carcabal, bordeando el río del mismo nombre. Al otro lado del río se divisa el barrio de Veguilla, el más meridional de los núcleos de población del vecino municipio de Miera.

Antes de llegar a Carcabal se gira hacia el sur y se abandona la carretera, iniciándose aquí el recorrido por pistas. Se accede así a la zona de Hoyones, que da paso al alto de la Tejada, en el límite con el municipio de Saro.

Un poco más adelante, el recorrido por pista se agota y se circula por un gran cortafuegos, siempre en dirección sur, que permite alcanzar los altos de Alcor, Ribota y Coto la Horna, y cruzar el collado del Acebo. Desde aquí se desciende, de nuevo por pista, hasta el alto del Caracol o del Mojón, que marca la divisoria entre las cuencas del Miera y del Pisueña y permite contemplar un espléndido paisaje, dominado por el relieve glaciar de la cabecera del río Miera.

Otro mirador de excepción sobre el paisaje de San Roque, que domina el valle del Miera y parte del valle del Pisueña, es el alto de Cotero Tejo, al que se accede por la pista de grava que circula al pie del alto del Caracol.

Desde Cotero Tejo se continúa por sendero de montaña hasta el alto de Cerro Crespo, pasando antes por el alto de la Estrangulada.

Una vez que se alcanza este alto, se inicia el descenso hacia el barrio de cabañas pasiegas de montaña de Brenal, donde se pueden contemplar excelentes ejemplares de esta típica arquitectura tradicional.

Desde Brenal se avanza hacia Garmas Blancas, para adentrarse en el hayedo de Haza Mina, un magnífico bosque que recubre la ladera oriental de los Picones de Sopeña, en busca de la pista que desciende suavemente hasta la carretera CA-643. Esta mancha de bosque autóctono es uno de los pocos reductos forestales que se salvó de la intensa actividad de tala llevada a cabo en estos montes para alimentar las Reales Fábricas de Cañones.

Ya en la carretera, se toma dirección al puerto de Lunada, hasta llegar a un callejo pasiego que conduce hasta el Puente de la Fragua, construido en el siglo XVIII y que formaba parte del Camino Real. Por este camino empedrado, que discurre por la margen izquierda del río Miera y permite contemplar bellos paisajes de ribera, la ruta continúa hacia la ermita del Toral.

Todavía queda un tramo más de sendero histórico, con algunos tramos empedrados, antes de finalizar el recorrido, que es el que conduce al barrio de La Concha.

La última etapa de esta ruta conduce, ya por un tramo asfaltado y descendente, al punto de partida. De nuevo se retorna a la plaza de San Roque, donde se pueden reponer fuerzas después de 30 km. de duras pendientes, descensos vertiginosos y ásperos senderos en medio de un paisaje de montaña de inigualable belleza.