

RUTA		CIRCULAR DE PONGA		TIPO		CIRCULAR	
LOCALIZACION							
P. NATURAL DE PONGA							
CONDICIONES							
NO INVERNALES							
DIFICULTAD GENERAL							
BAJA							
DIFICULTAD TECNICA							
SIN DIFICULTAD							
RECORRIDO APROX. (KMS)							
11 KMS							
DESNIVEL EN ASCENSO							
420 M							
DESNIVEL EN DESCENSO							
420 M							
HORARIO APROXIMADO							
3 H 45 M							
VALORACION M.I.D.E							
		Medio. Severidad del medio natural		3		Hay más de un factor de riesgo.	
		Itinerario. Orientación en el itinerario		2		Sendas o señalización que indica la continuidad.	
		Desplazamiento. Dificultad en el desplazamiento		3		Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares.	
		Esfuerzo. Cantidad de esfuerzo necesario		3		De 3 a 6 horas de marcha efectiva.	
POBLACION DE REFERENCIA				San Juan de Beleño - Sobrefoz (ASTURIAS)			
CARTOGRAFIA RECOMENDADA				I.G.N. 0055 (BELEÑO) / I.G.N. 0080 (BURON) 1:50.000			
FECHA DE REALIZACION				AGOSTO 2026			

DESCRIPCION DE LA RUTA

Se trata de una ruta circular que lleva la identificación de sendero homologado, si bien es posible que le haya caducado esa certificación, pero permanece la señalización del PR-AS 213.

Esta ruta tiene su inicio original en la población de San Juan de Beleño, capital del concejo asturiano de Ponga, aunque nosotros queremos iniciarla desde otro pueblo no menos importante y a la vez con un enclave espectacular. Hablamos de Sobrefoz, al que accedemos normalmente pasando por San Juan de Beleño y después continuando las indicaciones a Sobrefoz.

Existe otro acceso, pero actualmente (2026) se encuentra cerrado por obras de la calzada de la PO-3, entre el desvío, pasado Las Mestas (AS 261) y Abiegos.

Podemos iniciar la ruta desde el mismo pueblo de Sobrefoz, pero recomendamos hacerlo unos doscientos metros más abajo en una zona de aparcamiento de la carretera PO-3 en dirección a Abiegos.

Descendemos por dicha carretera algo más y encontramos un desvío a la derecha en descenso pronunciado en el barrio de debajo de Sobrefoz que atravesamos en dirección norte hasta que vemos un sendero que descendiendo por la derecha también pronunciadamente.

Este sendero nos desciende vertiginosamente hasta la ribera del Río Ponga, donde pasaremos muy pegados a curso del río en una zona algo pedregosa.

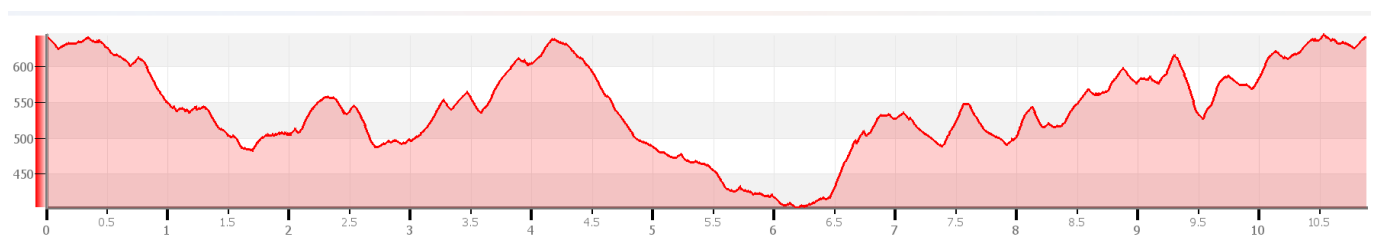
Pasaremos a la margen derecha del río e iniciaremos un ascenso por la ladera de la Peña del Soberu con un desnivel muy leve hasta cruzar la Riega Ameu, desde donde iniciamos un ascenso notable hasta llegar a la población de San Juan de Beleño. Llegaremos a la carretera, girando a la izquierda y bajando por la carretera en sentido a Las Mestas / Sellaño / Cangas de Onís hasta encontrar un desvío señalizado que nos introduce de nuevo en un fuerte descenso hacia el Río Ponga, siempre al resguardo de un precioso bosque que hace sombrío todo el camino, hasta que de nuevo cruzamos el río a la margen izquierda y tomamos un notable ascenso hacia la población de Abiegos. Según llegamos giramos a la derecha para dirigirnos a la Iglesia de San Lorenzo, al lado ya de la carretera PO-3 que tomaremos a la izquierda ya en dirección Sobrefoz.

Seguiremos la carretera, sombría en muchas ocasiones debido al bonito paraje por el que transita, con abundante vegetación típica del bosque asturiano.

Pasaremos por un pontón que salva la Riega Cuesta Yano, donde podemos disfrutar de una cascada impresionante en épocas de abundancia de agua y pasado esta, cruzaremos dos túneles tallados en la verticalidad de la roca, ofreciendo vistas espectaculares del valle y de la foz que origina el Río Ponga, para finalmente llegar al punto de inicio de la ruta, si bien conviene subir a Sobrefoz y disfrutar de todo cuanto nos puede ofrecer uno de los lugares con una cocina tradicional de las más valoradas en el oriente asturiano en Casa Benigna.

Ramón J. Vega

PERFIL DE LA RUTA





Aparcamiento a la entrada de Sobrefoz



Cartel de aviso cerca del inicio de la ruta



Desvío a la derecha en la carretera. Barrio Bajo



Desvío a la derecha sendero descendente



Llegada a la riberia del Río Ponga



Tramo ascendente por la ladera de Peña Soberu



Descenso hacia la Riega Ameu



Pontiga sobre la Riega Ameu



Rampas antes de llegar a San Juan de Beleño. Entrada en el pueblo y zona de desvío a la derecha



Llegada al desvío a la izquierda a un sendero muy descendente y vista del sendero al lado de la casa



Vista de los tramos de pendiente elevada en descenso y empedrado hacia el Río Ponga



Desvío a tomar de frente (izquierda) hacia el río

Puente sobre el Río Ponga



Sendero de ascenso hacia Abiegos

Último tramo de ascenso de llegada a Abiegos



Entrada a la derecha a Iglesia de Sam Lorenzo en Abiegos y acceso a la izquierda a la carretera PO-3



Paso por las casas de Llandeleastosu



Vista de Sobrefoz desde la carretera PO-3



Cascada ahora seca de la Riega Cuesta Yano



Uno de los túneles de la PO-3 antes de Sobrefoz



Tramo de carretera cerca de Sobrefoz



Entrada a Sobrefoz, antes del aparcamiento



Entrada al barrio de debajo de Sobrefoz



Restaurante Casa Benigna. Plaza de Sobrefoz