

## Ruta de Ascenso al Escamellau y al Marta Navarra y visita al lago de la Moñetas

Escrito por Erad

Lunes, 02 de Agosto de 2010 18:57

---

En esta ruta la dificultad no reside en las ascensiones si no en la duracion de la actividad. Ascendereis a las cumbres de Escamellau y Pico de la Marta Navarra a través del glaciar de las Moñetas donde se contempla su lago cuya visita ya es suficiente para merecer la pena realizar la actividad.

**Duración:** 6 horas 1/2 ida y retorno

**Dificultad:** Difícil

**Localización:** Macizo Central

### Como llegar:

Partimos de Oviedo por la autopista a-64, dirección Santander, a 100km aprox. la salida posada de Llanes hasta llegar a este, a 2km en el cruce gira a la izquierda y a 200m a la derecha continuar por la as-115 dirección arenas de Cabrales, sin salirnos de esta carretera conectaremos con la carretera as-114 hasta arenas de Cabrales y de hay dirección Poncebos por la as 264, una vez llegado a Poncebos coger el desvío a la izquierda dirección Tielve-Sotres, donde a pocos kilómetros llegareis a Sotres y donde comenzara la actividad

### La ruta:

Comenzamos en Sotres desde el centro del pueblo, descendemos por la carretera hacia la curva, donde cogemos una pista que sale hacia la izquierda, que nos conduce por el valle del Duje a Áliva. Seguimos la pista por el ramal de la derecha, que nos lleva hacia la cabañas de los Invernales de Cabao. Para llegar a las cabañas de las Vegas de Sotres o del Toro, situadas a 1.080 metros, comenzaremos un suave descenso.

En Vegas de Sotres, partimos en dirección Sudoeste, por el sendero hasta la entrada de la canal de los Grajos. Aquí giramos hacia la izquierda y con rumbo Sur, hasta llegar a la Horcada de los Grajos (2.004 metros de altitud).

Tomamos rumbo Nordeste para ganar la cumbre del Escamellau, estamos a 2.079 metros de altitud. Descendemos por el mismo camino de subida hasta la Horcada, y seguimos rumbo Suroeste para coronar la cumbre de la Marta Navarra, situada a 2.135 metros de altitud.

Descendemos hasta la Horcada de los Grajos, descendiendo ladera con rumbo Noroeste.

Cuando hayamos descendido 200 metros de desnivel, tomaremos rumbo hacia el Oeste, siguiendo el roquedo hasta que lleguemos la lago de las Moñetas (1.760 metros).

Dejamos atrás el lago para tomar rumbo Nordeste hacia el fondo del valle, cruzamos la Vega de Carrazoso y descendemos hasta las Vegas de Sotres, donde tomaremos otra vez la pista para ir hacia el pueblo de Sotres.

Comenzamos en Sotres desde el centro del pueblo, descendemos por la carretera hacia la curva, donde cogemos una pista que sale hacia la izquierda, que nos conduce por el valle del Duje a Áliva. Seguimos la pista por el ramal de la derecha, que nos lleva hacia las cabañas de

## **Ruta de Ascenso al Escamellau y al Marta Navarra y visita al lago de la Moñetas**

Escrito por Erad

Lunes, 02 de Agosto de 2010 18:57

---

los Invernales de Cabao. Para llegar a las cabañas de las Vegas de Sotres o del Toro, situadas a 1.080 metros, comenzaremos un suave descenso.

En Vegas de Sotres, partimos en dirección Sudoeste, por el sendero hasta la entrada de la canal de los Grajos. Aquí giramos hacia la izquierda y con rumbo Sur, hasta llegar a la Horcada de los Grajos (2.004 metros de altitud). Tomamos rumbo Nordeste para ganar la cumbre del Escamellau, estamos a 2.079 metros de altitud.

Descendemos por el mismo camino de subida hasta la Horcada, y seguimos rumbo Suroeste para coronar la cumbre de la Marta Navarra, situada a 2.135 metros de altitud. Descendemos hasta la Horcada de los Grajos, descendiendo ladera con rumbo Noroeste. Cuando hayamos descendido 200 metros de desnivel, tomaremos rumbo hacia el Oeste, siguiendo el roquedo hasta que lleguemos la lago de las Moñetas (1.760 metros).

Dejamos atrás el lago para tomar rumbo Nordeste hacia el fondo del valle, cruzamos la Vega de Carrazoso y descendemos hasta las Vegas de Sotres, donde tomaremos otra vez la pista para ir hacia el pueblo de Sotres.

### **Ruta alternativa:**