

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

DÍA 1 – ENTRE EL MAR Y EL NALÓN

Recepción de los participantes y presentación de la actividad.

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** (≈ 5 km, fácil, 2 h).

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**.

Alojamiento en Pravia.

DÍA 2 – EL CAMINO DE SANTIAGO Y LOS VALLES DEL NARCEA

Paseo fluvial junto al **río Narcea**.

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

Recorrido por el pueblo de **Láneo**.

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

Alojamiento en Pravia.

DÍA 3 – ENERGÍA Y VALLES ESCONDIDOS

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

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

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

Alojamiento en Pola de Somiedo.

DÍA 4 – NATURALEZA Y TRADICIÓN: LAS BRAÑAS SOMEDANAS

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

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

Alojamiento en Pola de Somiedo.

DÍA 5 – 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 y fin de actividad.

GASTRONOMÍA DESTACADA

- 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

Transporte: autobús o minibús con conductor

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

Posibilidad de guías locales culturales y de naturaleza

Duración: 5 días / 5 noches (se entra a dormir la noche anterior)

