

# GUÍA DE LA EXPERIENCIA



**LA VAQUEIRA**



# 2025

# CONTENIDO

---

1

BIENVENIDA

2

INCLUÍDO EN TU INSCRIPCIÓN

3

MERIENDA - ESCALADA

4

HORARIOS CLAVE

5

INFORMACIÓN BÁSICA

6

RECORRIDOS

7

RUTÓMETRO

8

CHECKLIST Y CONSEJOS

9

NORMAS BÁSICAS

10

TRAMOS DE ESPECIAL PRECAUCIÓN

11

COMIDA VAQUEIRA

11

COMARCA VAQUEIRA: UN MUCHO DE HISTORIA

12

COMARCA VAQUEIRA: PLANES SIN BICI

13

SOLIDARIDAD Y MAILLOT ASACO

14

COLECCION CICLOTURISTA DEL NORTE

15

PATROCINADORES

16

GRACIAS



# BIENVENIDA

---

Llevamos toda nuestra vida disfrutando de la belleza de la Comarca Vaqueira. Con el esmero y el respeto que solo pueden aportar quienes aman una tierra hemos diseñado una experiencia que va mucho más allá del cicloturismo, para dar a conocer aquellos rincones de Asturias que la hacen tan mágica, auténtica y única.

Esta guía está diseñada para ayudarte a vivir la experiencia de La Vaqueira al máximo, a ti que vienes a montar en bici y a tus acompañantes.

Queremos que La Vaqueira sea una oportunidad para rodar por sitios preciosos con el mejor ambiente, que disfrutes de nuestra cultura, de nuestra gastronomía...



# Incluido en tu INSCRIPCIÓN



Merienda Escalada  
el sábado 28



Kit del Participante y  
Dorsal Personalizado



Guarda Bicis



Avituallamientos



Servicio Médico



Duchas



Mini Village



Dos Distancias



Asistencia Mecánica



Comida Vaqueira



Fotografía y  
videografía



Solidaridad



Medalla Finisher



Cultura



Trofeos y Premios



Entradas a  
Museos



Parque Infantil



Sorteos



Transporte  
de Baterías  
para E-Bikes



Gestión de  
Alojamientos



Animación



# MERIENDA ESCALADA

---

## 28 DE JUNIO - MERIENDA ESCALADA

Entre las 17:00 y las 19:00 del sábado 28 de junio te esperamos para merendar un café y enfilada en el Alto de la Ermita de San Roque, de Ballota.

Puedes venir en bici, en coche, andando... Sólo o acompañado. **Si vienes en coche elige Novellana, habrá menos ciclistas.**

Además, de merendar y recoger tu dorsal, allí podrás escuchar una conferencia sobre Los Vaqueiros de Alzada, Cante Vaqueiro y conocer la labor de ASACO.



# MERIENDA ESCALADA

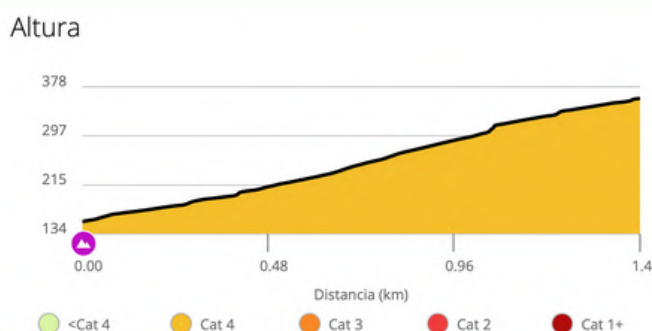
## ¿VIENES EN BICI? AQUÍ TIENES TRES OPCIONES

### San Roque por Ballota

1,44 kilómetros y más de 200 metros de desnivel positivo.

¡Gánate esa merienda! Los más rápidos de este día en el tramo de STRAVA tendrán una sorpresa el domingo.

[Puedes descargar el GPX aquí.](#)

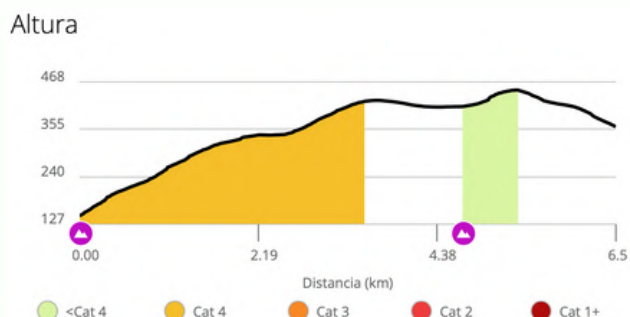


### San Roque por Novellana

6.57 kilómetros y 316 metros de desnivel positivo, con algún descanso.

¡Descubre esta ruta!

[Puedes descargar el GPX aquí.](#)



### San Roque por Soto

14,19 kilómetros y 140 metros de desnivel positivo.

Si no te importan lo spoilers y quieres ensayar para mañana ¡ésta es la tuya!

[Puedes descargar el GPX aquí.](#)





# HORARIOS CLAVE

---

## 29 DE JUNIO - EL GRAN DÍA

Aquí tienes momentos clave que te ayudarán a organizarte mejor para disfrutar al máximo el día de la marcha.



# INFORMACIÓN BÁSICA

---

## DETALLES PARA TENER EN CUENTA

El recorrido de La Vaqueira será a velocidad controlada, con una media mínima de 19 y máxima de 25 km/h.

En La Vaqueirona el tramo de subida a Aristebano será libre, calentaste durante casi 95 klímetros, es el momento de darle zapatilla (si quieres).

Los avituallamientos son con parada obligatoria y reagrupamiento. ¡Disfruta de las vistas y del ambiente!

Sin miedo a perderte, el recorrido estará señalizado y será fácil seguirlo.

Y si te quedas atrás no te preocupes, te esperaremos en los avituallamientos aunque ya no estés oficialmente en la prueba, ¡Y contamos con coche escoba, por si lo necesitas!

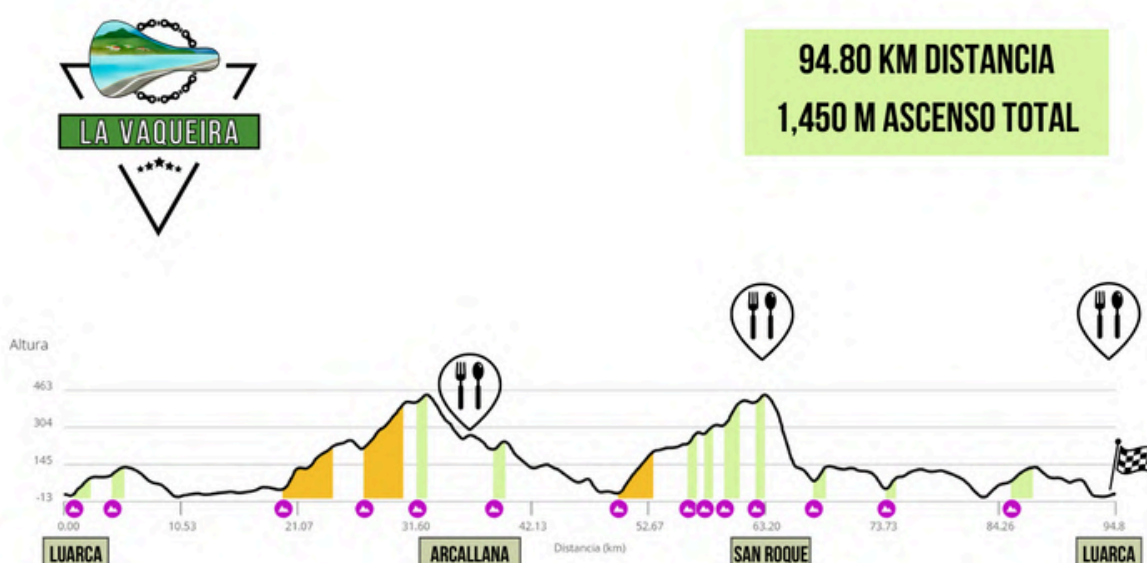


# RECORRIDOS

## LA VAQUEIRA - 94.8 KM 1450M+

Nuestra propuesta para descubrir la Comarca Vaqueira rodando en pelotón, a ritmo de disfrute. Con dos avituallamientos líquidos y sólidos, donde nos reagruparemos para poder seguir rodando juntos.

Aquí tienes el GPX del recorrido.







# RUTÓMETRO

Punto de Paso	Distancia recorrida	Inicio	Fin
SALIDA POL. PEDRO LLERA - LUARCA 	0,00	9:00	9:00
INICIO SUBIDA A ALMUÑA	0,80	9:02	9:04
ALTO ALMUÑA	2,40	9:10	9:15
TREVIAS	16,30	9:34	9:38
BRIEVES	19,30	9:42	9:46
INICIO SUBIDA A MONES	20,10	9:44	9:48
ALTO DE MONES	32,40	10:27	10:45
ARCALLANA - AVITUALLAMIENTO (LLEGADA) 	36,50	10:33	10:51
ARCALLANA - AVITUALLAMIENTO (SALIDA)	36,50	11:00	11:00
SAN MARTIN DE LUIÑA	48,60	11:18	11:34
SOTO DE LUIÑA	50,90	11:24	11:38
INICIO SUBIDA A SAN ROQUE	51,70	11:25	11:40
ERMITA VIRGEN DEL PILAR	61,70	11:57	12:15
SILVAOSCURA	62,70	12:03	12:31
ALTO DE SAN ROQUE - AVITUALLAMIENTO (LLEGADA) 	66,00	12:18	12:40
ALTO DE SAN ROQUE - AVITUALLAMIENTO (SALIDA)	66,00	12:45	12:45
BALLOTA	68,20	12:49	12:51
CADAVEDO	75,80	13:07	13:13
ALMUÑA	90,00	13:37	13:45
FARO DE LUARCA	91,90	13:42	13:51
PASEO DEL MUELLE Y PILARIN	93,20	13:43	13:52
POL. PEDRO LLERA - LUARCA (LLEGADA) - META DE LA VAQUEIRA 	94,50	14:00	14:10
INICIO SUBIDA ALTO DE ARISTEBANO (SALIDA) - LA VAQUEIRONA	94,50	14:15	14:15
LA FIGAL	100,00	14:25	14:35
LEIRIELLA	108,10	14:44	14:54
ALTO DE ARISTEBANO - AVITUALLAMIENTO (LLEGADA) 	113,40	14:54	15:18
ALTO DE ARISTEBANO - AVITUALLAMIENTO (SALIDA)	113,40	15:25	15:25
LEIRIELLA	118,50	15:31	15:27
LA FIGAL	126,60	15:40	15:45
LLEGADA POL. PEDRO LLERA - LUARCA - META LA VAQUEIRONA 	129,02	15:50	16:00

# CHECKLIST

---

## ¡COMPRUEBA QUE LO TIENES TODO!

- ☐ **DNI o Documento Identificativo**  
Para que podamos darte tu dorsal sin problemas.
- ☐ **Protección Solar**  
Estamos rezando para que la necesites.
- ☐ **Chubasquero**  
Por si nuestras oraciones no son escuchadas.
- ☐ **Navegador**  
Aunque no habrá pérdida.
- ☐ **Comida y Bebida**  
No te cargues demasiado que tendremos avituallamientos de sobra.
- ☐ **Herramienta**  
Kit de bomba, desmontables y cámara, pero sin agobios, llevamos asistencia profesional.
- ☐ **Casco y botas**  
Nunca se olvidan, hasta que se olvidan.
- ☐ **Baterías cargadas**  
Si traes e-bike o cambio electrónico, no lo olvides.
- ☐ **Muchas ganas de disfrutar**  
Y las piernas deseando rodar.



# CONSEJOS

---

## TIPS PARA QUE TODO VAYA PERFECTO

- ✓ **PRESIÓN DE LAS RUEDAS**  
Más no es mejor, baja la presión un poco y aumenta la comodidad (y la seguridad)
- ✓ **LLEVA ABIERTA LA BOQUILLA DEL BIDÓN**  
En terrenos bacheados alivia la presión y reduce la posibilidad de que salga volando en un descuido.
- ✓ **LLEVA EL DESARROLLO ADECUADO**  
No hay grandes desniveles, pero en los tramos con más porcentaje de pendiente lo agradecerás.
- ✓ **REVISA TU BICI ANTES DE LA MARCHA**  
Asegúrate de que está en buen estado: cubiertas, frenos, cadena...
- ✓ **TIRA LA BASURA EN LAS ZONAS DESIGNADAS**  
Nos encanta que ruedes por nuestra tierra, pero no queremos dejar más huella que un buen recuerdo.
- ✓ **DISFRUTA**  
La Vaqueira no es una carrera, disfruta de la compañía, de los avituallamientos y del paisaje.

# NORMAS BÁSICAS

---

## SOLO UN RECORDATORIO

- **NORMAS DE TRÁFICO**  
Recuerda que no estamos en un circuito, y el tráfico no está cortado. Respeta las normas de seguridad vial.
- **SI TE PASA LA BANDERA VERDE**  
Oficialmente estarás fuera de la prueba y no te cubrirán nuestros seguros, no obstante te esperaremos en los avituallamientos y no te quedarás solo.
- **NO INVADAS EL CARRIL CONTARIO**  
Aunque parezca seguro no lo es.
- **SIGUE LAS INDICACIONES DE LOS AGENTES**  
Para favorecer la buena marcha del evento.
- **NO OLVIDES EL CASCO**  
Todos los participantes deben llevar un casco correctamente homologado.



# TRAMOS DE ESPECIAL PRECAUCIÓN

---

## **BAJADA DE ARCALLANA (KM 37 - KM 39)**

Al salir del avituallamiento hay un tramo de bajada con firme en mal estado, hay baches y gravilla.

Reducir la velocidad considerablemente.

## **BAJADA DE SAN ROQUE (KM 66 - KM 68)**

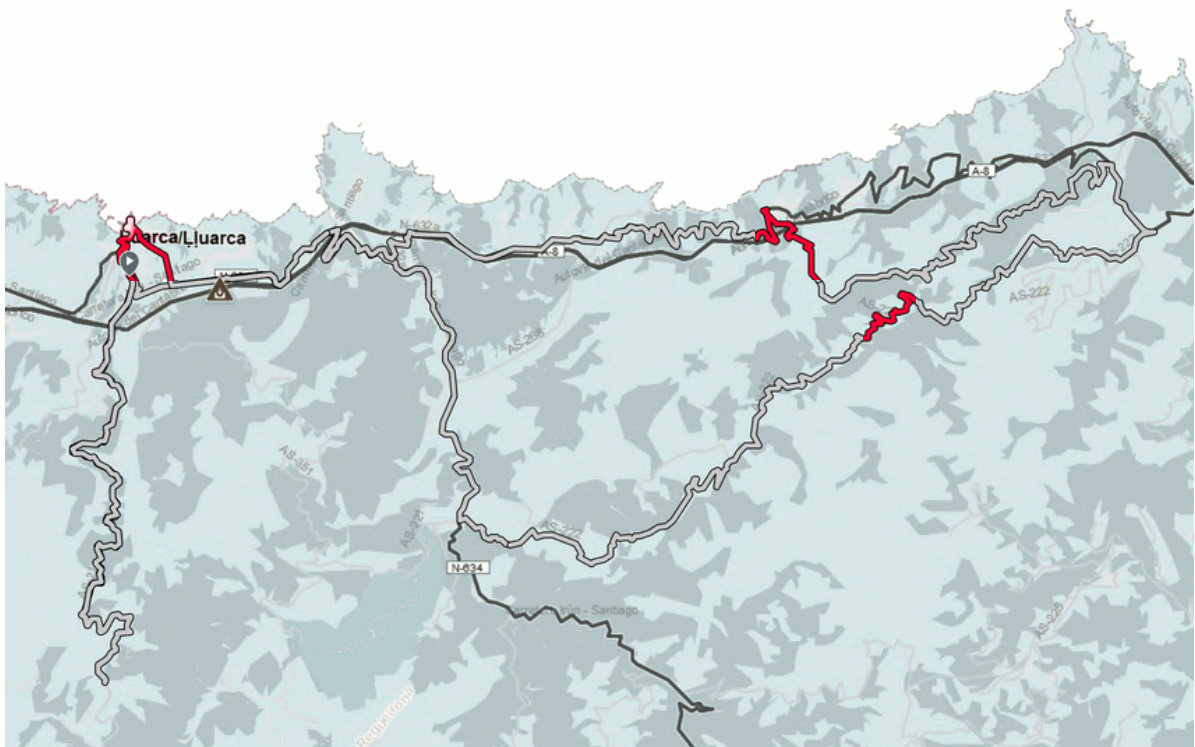
Tramo de bajada de mucha pendiente, curvas muy cerradas, podría haber algún bache puntual.

Reducir la velocidad considerablemente.

## **PASO POR LUARCA (KM 92 - KM 96)**

Nos ayudarán voluntarios, policia local y motoenlaces.

Seguir en todo momento sus indicaciones.



# COMIDA VAQUEIRA

## LA CULTURA QUE SE COME

Llamadnos “llambiones”, pero no podíamos dejar que os fueseis a casa sin llenar el estómago con los manjares de nuestra tierra.

Hemos contado con las mejores panaderías artesanas de la comarca para ofreceros una selección de productos tradicionales y ayudar a salvarlos de la desaparición.



Rapa Vaqueira

La harina de maíz es una de las grandes protagonistas de la gastronomía en Asturias, junto a la escanda.

Podréis degustar:

- **Rapa Vaqueira:** cocinada entre berzas, a base de harina de maíz, cebolla y panceta. Realizada por uno de los últimos artesanos que la cocinan, en la Panadería La Sierra, en Puerto de Vega.
- **Boroñinas:** bollinos de maíz y trigo, rellenos de chorizo casero. Hechos a mano en la histórica Panadería Ferreras, a la orilla del Nalón.
- **Empanada Vaqueira:** de la panadería Geli, exactamente la misma que se consume en las bodas Vaqueiras que se celebran una vez al año en Aristebano: chorizo, panceta y huevo duro, envueltos en una masa exquisita.
- También, una deliciosa **ensalada** que agradecerán vuestras arterias.
- Y para terminar... ¡Exquisito **arroz con leche**!



# COMARCA VAQUEIRA

## UN MUCHO DE HISTORIA

Formada por cinco concejos: Allande, Cudillero, Salas, Tineo y Valdés, es una de las mancomunidades asturianas más desconocidas. Tierra de villas marineras como Cudillero y Lluarca, pero también hogar de uno de los grupos etnográficos más especiales de toda España:



Vistas de Cudillero

los Vaqueiros de Alzada, que dan nombre a la comarca, su modo de vida trashumante provocó que nunca acabasen de “integrarse” en la vida de los pueblos, donde fueron denostados hasta hace pocas generaciones.



Castillo medieval en Salas

Además de poder visitar Lluarca, cuna del premio Nobel Severo Ochoa, y Cudillero, considerado uno de los pueblos más bonitos de España, el resto de la comarca está, también, llena de Historia. Podemos viajar en el tiempo desde los castros celtas, como el Castro de San Chuis (en Allande), hasta los castillos mediavales (en Salas), pasando por la impronta romana en Tineo...

# COMARCA VAQUEIRA

---

## LOS PLANES SIN BICI



Luarca es un destino estupendo para descubrirlo durante las horas que los (y las) ciclistas estén disfrutando de la bicicleta, o cuando no estás encima de ella.

La pequeña villa marinera, con su puerto pintoresco, ofrece un sinfín de rincones encantadores para explorar.

Puedes pasear por su paseo marítimo, disfrutar con un cafetín en una de sus cuidadísimas cafeterías. Además, Luarca cuenta con varios miradores desde donde se pueden admirar impresionantes vistas del mar Cantábrico y los verdes paisajes asturianos.

Con la inscripción a La Vaqueira te regalamos también una entrada gratuita al Museo del Calamar, que contiene la mayor colección del mundo de una especie fantástica que genera mitos y leyendas a lo largo de todo el planeta: el mítico kraken. Si tienes un compañero de cuatro patas, siempre que vaya atado, puede acompañarte.

Además, tendrás también una entrada doble para el museo del oro, en Tineo, donde descubrirás como se extraía este metal y vivirás en primera persona lo que se sentía durante “la fiebre del oro”.





# MAILLOT SOLIDARIO

## ASACO: JUNTAS SOMOS MÁS FUERTES

En España, se diagnostican aproximadamente 12.300 casos de cáncer ginecológico cada año. El cáncer de endometrio es el más frecuente, seguido por el cáncer de ovario y el cáncer de cuello uterino. El cáncer de ovario es el que más dificultades diagnósticas presenta y por tanto peor pronóstico. Muchas de ellas enfrentan la enfermedad sin los recursos ni el apoyo necesario.



Apoyar esta causa significa dar esperanza a miles de pacientes y sus familias, impulsar la investigación para mejorar los tratamientos y fomentar la detección temprana. Juntos, podemos hacer que ninguna mujer luche sola porque ¡Juntas somos más fuertes!



**EL 100% DEL BENEFICIO DEL MAILLOT SE DONARÁ A ASACO PARA QUE PUEDAN SEGUIR AYUDANDO**

# COLECCIÓN CICLOTURISTA DEL NORTE



La Vaqueira es parte de la Colección Cicloturista del Norte es una iniciativa destinada a fomentar el turismo activo, el deporte, la salud y la colaboración entre marchas cicloturistas organizadas por pequeños clubes en el Norte de España.



LUARCA - 29/6/2025

La Colección Cicloturista del Norte ha visto la luz gracias al buen ambiente existente en este deporte a nivel aficionado y con unos fines claramente deportivos, pero no competitivos, ya que no busca premiar al más rápido sino a los más constantes.

Puedes inscribirte GRATIS aquí y podrás optar a premios y distinciones realizando marchas de la colección y sellando tu pasaporte.

**Encontrarás tu sello adhesivo en tu kit del participante** y, si aún no tienes tu pasaporte, pídenoslo con tu dorsal.

Ser Coleccionista te permite convertir tu participación en puntos para ganar premios, menciones y participar en sorteos en las tres categorías: oro, plata y bronce, según el número de sellos conseguidos.





# PATROCINADORES

## GRACIAS POR HACERLO POSIBLE

### INSTITUCIONALES



Ayuntamiento de Cudillero  
PRINCIPADO DE ASTURIAS



### COLABORADORES



### ORGANIZAN



# GRACIAS

---

## A TODAS Y A TODOS

Gracias a todas las personas participantes porque habéis hecho posible esta marcha que fue, hace poco más de un año era sólo un sueño.

Ha sido vuestro entusiasmo, ilusión y buen rollo lo que ha dado sentido a toda la aventura que fue organizar esta experiencia.

Os deseamos que volváis a casa enamorados de nuestra tierra, de nuestra comida y de nuestra cultura.

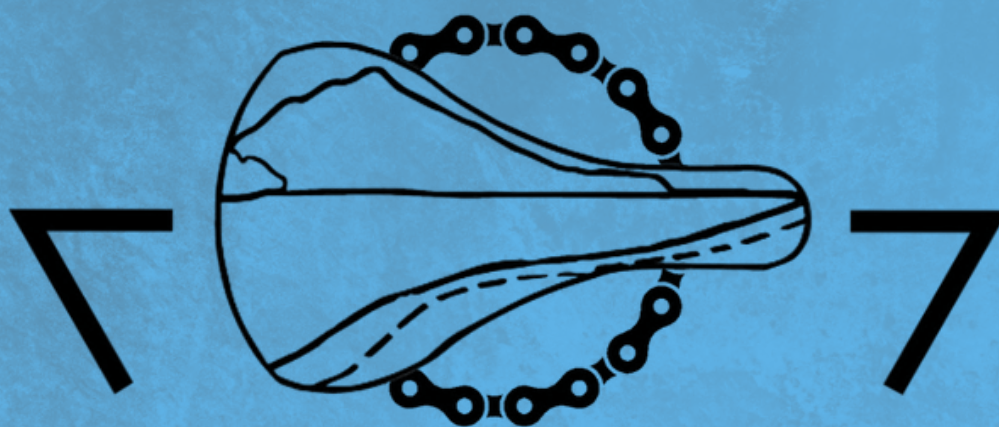
Esperamos poder vernos en año que viene, con la misma ilusión y una experiencia totalmente nueva para que podáis seguir compartiendo con nosotros y, por eso, a todas las personas que habéis formado parte de esta primera edición queremos daros un regalo.

Tendréis acceso a la próxima edición con las mejores condiciones posibles y antes de que nadie pueda inscribirse.

Sabemos que en esta edición se quedó gente fuera y no queremos que el año que viene pueda pasaros a los que ya formáis parte de nuestra historia.



# GRACIAS



LA VAQUEIRA



# 2025