

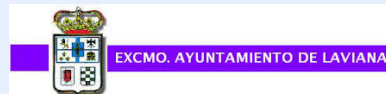
PEDALEA O CAMINA POR EL VALLE DEL NALÓN

PEDALEA CON TODAS LAS PERSONAS QUE QUIERAN SUMARSE POR LOS CARRILES BICI DEL VALLE DEL NALÓN, O HAZLO CAMINANDO DESDE BLIMEA Y SAMA.

EL FINAL DE LA RUTA SE SITUARÁ EN EL PARQUE DE LA LAGUNA (EL ENTREGO). OBSEQUIO DE BOLSA DE AVITUALLAMIENTO. ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE Y DE LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE SALUDABLE.

COLABORA:

Ayuntamiento de Langreo



**Escuela de Salud
Valle del Nalón**



EL 7 DE JUNIO DE 2025

Ponte a Rueda

PARA CELEBRAR EL
DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

MARCHA CICLOTURÍSTICA

O A PIE

100% GRATUITA Y PARA

TODAS LAS EDADES

POR EL VALLE DEL NALÓN

INSCRIPCIONES EN:

[HTTPS://INSCRIPCIONES.BOOMERANGEVENTOS.ES/ES/EVENTO/PONTE-A-RUEDA-2025](https://inscripciones.boomerangeventos.es/es/evento/ponte-a-rueda-2025)



Ponte a Rueda en bici

DOS ITINERARIOS

POLA DE LAVIANA- EL ENTREGO

RIAÑO- EL ENTREGO

PUEDES UNIRTE DONDE PREFIERAS

PUNTOS DE INICIO/ HORARIOS

Pola de Laviana	(Puente El Sutu)	09:45
Barredos	(Senda Fluvial)	10:20
Blimea	(Parque El Florán)	10:45
Sotrondio	(Iglesia)	11:10
El Entrego	(Parque La Laguna)	12:00

PUNTOS DE INICIO/ HORARIOS

Riaño	(Inicio Carril Bici)	09:45
Barros	(Cancha polideportiva)	10:10
La Felguera	(Estación de Autobuses)	10:40
Sama	(Parque Dorado)	11:10
Ciaño	(Senda Fluvial)	11:40
El Entrego	(Parque La Laguna)	12:15

Ponte a Rueda a pie

DOS ITINERARIOS

BLIMEA- EL ENTREGO

SAMA- EL ENTREGO

PUEDES PARTIR DE DONDE PREFIERAS

PUNTOS DE INICIO/ HORARIOS

Blimea	(Parque El Florán)	10:00
Sama	(Parque Dorado)	10:00



PONTE A RUEDA ES UNA INICIATIVA SIN ÁNIMO DE LUCRO QUE PRETENDE FOMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE AL AIRE LIBRE ENTRE LA POBLACIÓN DEL VALLE, UTILIZANDO LOS ESPACIOS Y RECURSOS QUE TENEMOS A NUESTRA DISPOSICIÓN. LA PRÁCTICA DE EJERCICIO A CUALQUIER EDAD, FAVORECE EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL, LA SALUD FÍSICA Y MENTAL, PUDIENDO ADEMÁS EJERCER UN IMPACTO POSITIVO EN EVITAR, O ABANDONAR, HÁBITOS TÓXICOS COMO EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO U OTRAS SUSTANCIAS.