

# UN VIAJE PARA UN CUADERNO

## ASTURIAS, LOS PICOS DE EUROPA Y LA COSTA CANTABRA

VIAJA, CONOCE, DISFRUTA Y CREA TU PROPIO CUADERNO DE VIAJE

OTOÑO 2020 (5 DIAS)

Somos conscientes de la gran afición que en los últimos años ha hecho que numerosas personas plasmen en sus libretas o cuadernos las impresiones de su viaje. Ahora pues, desde **ALVENTUS&AÑOSLUZ y DIARIOS DE NATURALEZA** os ofrecemos la oportunidad especial de aprender a desarrollar la imaginación y creatividad para divertirte creando tu propio **cuaderno o diario de viajes** y, claro está, por supuesto, **viajando**.



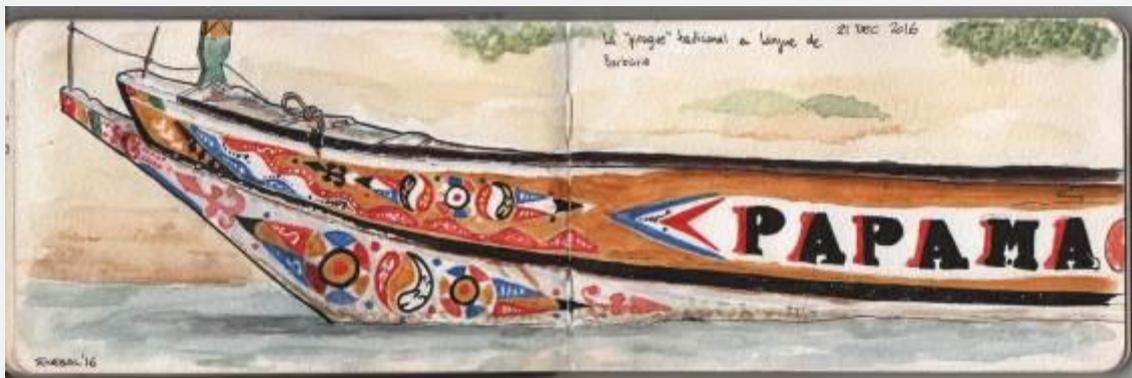
Muchas funciones que antaño desempeñaba el cuaderno de viajes han quedado cubiertas con las nuevas tecnologías, pero aún hoy muchos viajeros (y estova en aumento) sentimos la necesidad de plasmar sobre el papel unas impresiones que ninguna cámara o artefacto electrónico digital sería capaz de

retener. Porque esas anotaciones a vuela pluma, esos dibujos garabateados, no sólo nos hablan del paisaje y del paisanaje que vemos; nos hablan también de cómo ese paisaje nos afecta, de cómo vivimos su descubrimiento y, en definitiva, de nuestra experiencia como viajeros.



Se trata de un viaje tanto para aquéllos/as **que os queráis iniciar** en este apasionante mundo, como para las personas que ya son aficionadas y "Cuadernistas". Los primeros podréis aprender y disfrutar al tiempo y los segundos, además, seguir perfeccionando conociendo nuevos paisajes y aficionado/as con los que compartir esta gran aventura de **"VIAJAR Y CUADERNEAR"**. Y decimos "Cuadernear" porque hacer un "Cuaderno de Viaje" no es sólo pintar. El cuaderno de viajes es el mejor compañero para descubrir el mundo. En él apuntamos los datos necesarios durante el viaje, pero también podemos dibujar, escribir o pegar documentos y fotos, "mancharlo" con tierra del lugar, con vino de alguna tasca o adornarlo con flores del camino. El diario es adecuado para todas las edades y documentará tus pensamientos, descubrimientos y vivencias a lo largo de todo el viaje. Es algo más potente que una fotografía. Será un **registro único** que no olvidarás con el tiempo. El dedicarle tiempo a rellenar sus páginas, hará que tu capacidad de observación aumente, te fijarás más en los detalles, descubriendo cosas que de otra manera pasarían desapercibidas. De esta manera, tu cerebro asimilará mejor la información y **será más difícil que olvides tu viaje**. Cada viaje es único e irrepetible, pero a veces confundimos si algo que pasó o vimos fue en un viaje u otro, con el diario esto dejará de pasarte y, además, todo estará registrado e ilustrado en tu cuaderno de una manera única y maravillosa, cuando abras sus páginas verás cómo recuperas todas las

experiencias, los recuerdos, incluso los olores o como te sentías en aquellos momentos, **¡es el auténtico teletransporte!**



El diario de viajes integra exploración, arte y desarrollo creativo. **Es más que dibujar**, pues en el cuaderno se combinan textos, pensamientos, recortes, dibujos y todo lo que se te ocurra. Esta actividad te hará ser una persona más observadora y artista, además de abrirte un **mundo maravilloso lleno de descubrimientos**. Para hacer un cuaderno de viajes no es necesario "saber" dibujar o tener dotes de artista (aunque eso ya lo tenemos todos, solo hay que desarrollarlo). Como verás a lo largo de todo el viaje, lo importante es disfrutar del proceso de creación de tu cuaderno, olvidándonos del resultado final y crear un hábito. Crearas o desarrollarás **tu propio estilo** con la ayuda de nuestros guías. Pero lo importante es el tiempo dedicado a crear el contenido, te divertirás tanto que las horas y el viaje pasarán volando y lleno de satisfacción.



**Cada cuaderno es único**, diferente y lo mejor es que no hay reglas para hacerlo. A lo largo del viaje nuestros **guías-cuadernistas** propondrán actividades o temáticas diferentes basadas en sus experiencias tanto como viajeros como cuadernistas. Veremos cómo empezar el cuaderno, técnicas de composición, diferentes técnicas como el *collage* o la acuarela, como pintar en la naturaleza o los edificios, etc...De esta manera, tendrás en conocimiento diferentes puntos de vista, técnicas o maneras de afrontar las páginas de tu diario. Al final, **desarrollarás tu lado creativo** y verás aparecer tu estilo, que será único. Además,

viajar en grupo en este tipo de temática es muy interesante porque descubrirás como cada persona ve de una forma diferente el mismo objeto o situación, esto es muy útil para aprender de los demás, pues se nos abre un mundo de posibilidades que de otra forma no descubriríamos.



Para este primer **“VIAJE PARA UN CUADERNO”** hemos elegido **Asturias, los Picos de Europa y la costa Cantábrica**. Se trata de un buen lugar donde desarrollar nuestra primera experiencia. Una región que conocemos bien pues en ella **ALVENTUS&AÑOSLUZ** han realizado numerosos viajes durante estos años. Un lugar muy atractivo, con un clima ideal y con unos atractivos que colmarán nuestra imaginación. Las fabulosas montañas de los **Picos de Europa**, sus esbeltas cimas de caliza gris que se elevan sobre los bosques. Pequeños pueblos de extraordinaria arquitectura popular, maravillosos senderos donde disfrutar de caminatas. Miradores de panorámicas excepcionales, una rica gastronomía, costumbres y vida rural y montañesa aquí preservada harán nuestras delicias para plasmar en nuestros cuadernos. Junto a ello, la costa, la maravillosa costa cántabra, su ambiente brumoso, los verdes prados junto al azul del mar, los pueblos y casas palaciegas... En fin, todo un deleite para nuestros sentidos que iremos plasmando según nuestra propia percepción de las cosas. Al final, con todos los cuadernos realizados haremos una selección de las mejores páginas para **EDITAR UN CUADERNO GENERAL** del viaje con estas páginas de los participantes/viajeros. Un cuaderno para el recuerdo y para, si lo deseas, regalar a tus familiares y amigo/as. Así que, no te lo pienses mucho, tanto si eres aficionado/a como si no, estás a punto de disfrutar de una experiencia inolvidable. ¿Te vienes?

## ITINERARIO

**Fecha: del 08 al 12 de Octubre**

### **DÍA 1: CITA EN CANGAS DE ONIS.**

Cita con los viajeros/as en Cangas de Onís a las 18,30 hrs. En este programa tenemos prevista la cita directamente en la zona. **Consulta con nuestra oficina las**

**diferentes posibilidades de llegar hasta allí. También, podemos poner de acuerdo a los viajero/as inscritos y ver la posibilidad de viajar en coches privados y compartir plazas y gastos, dependiendo del lugar de origen de cada uno/a.**

**Distribución de alojamientos.** Por la tarde, tendremos una pequeña reunión para información general del programa, presentaciones, etc. Después, saldremos caminando desde nuestro hotel para estirar un poco las piernas, conocer esta población que nos acoge y empezar las primeras páginas de nuestro cuaderno. Cangas de Onís es uno de los pueblos más emblemáticos de Asturias, antigua capital de su reino, está ubicada entre las altas cumbres de los Picos de Europa, el río Sella y su afluente, el río Güeña. Uno de sus atractivos más conocidos es el denominado Puentón, puente de la edad media que separa los concejos de Cangas y Parres, en cuyo centro cuelga una reproducción de La Cruz de la Victoria. La Villa en sí tiene mucho encanto, en nuestro paseo por sus calles, podremos conocer la iglesia de la Asunción de Santa M<sup>a</sup> con su vistoso campanario de tres pisos, el palacio Pintu, la casa Dago, la plaza del comercio... Y como no, tabernas donde degustar la famosa sidra, acompañada de los buenos quesos que da la tierra: Cabrales, Beyos y Gamonéu. Cena de bienvenida con productos de la cocina local.

## **DÍA 2: RUTA POR LA COSTA: DE LOS BUFONES DE PRÍA A LA PLAYA DE CUEVAS DEL MAR**

Comenzamos nuestra andadura por estas tierras con una ruta costera que comienza en **Llames de Pría** y llega hasta la playa llamada Cuevas del Mar. Los Bufones, en el concejo de Llanes, tienen la categoría de Monumento Natural por el interés paisajístico y geológico de los mismos. Se trata de formaciones kársticas que por el efecto de la erosión crean cuevas y canales bajo los acantilados, que se conectan con el exterior a través de chimeneas verticales que emergen a cierta distancia de los acantilados y que, en determinados días, con la pleamar, generan espectaculares géiseres o surtidores que pueden alcanzar los 20 m de altura. Será curioso escuchar los bufidos provocados por el aire saliendo a presión.





Nuestro sencillo camino continua por un verde paisaje cercano a la costa hasta llegar a la preciosa playa Cuevas del Mar, que debe su nombre a las cuevas que se forman bajo sus acantilados y a los que podremos acceder siempre que la marea nos lo permita. Almuerzo libre. Por la tarde iremos a visitar una de esas curiosidades de la naturaleza. Muy cerquita se encuentra la pequeña Playa de **Gulpiyuri**, declarada Monumento Natural. Rodeada de prados verdes y sin conexión aparente con el mar. Es una playa de interior formada por arena blanca y agua salada, el Mar Cantábrico se cuela por debajo de los acantilados y llega hasta ella a través de los túneles que forman las rocas. Un verdadero espectáculo natural. Tendremos tiempo para plasmar en nuestro cuaderno la ruta realizada, como funcionan los paisajes kársticos o practicar con los primeros paisajes del viaje. Quien le apetezca, podrá darse un baño en estas aguas calmadas del Cantábrico. Regreso al alojamiento.

**Ruta de senderismo:** 13 Km. Dificultad baja. Sobre 3 o 4 horas descansos incluidos.

### DÍA 3: LA GARGANTA DEL CARES

“Joya” de los Picos, excursión muy visitada pero altamente recomendable. Proponemos realizar la ruta en travesía para hacer el recorrido desde Puente Poncebos hasta la perdida aldea leonesa de **Caín**. La senda que recorre la garganta del Rio Cares, es una de las rutas de senderismo más espectaculares y conocidas del Principado de Asturias, siendo tradicionalmente la única comunicación entre ambos pueblos durante los inviernos de intensas nevadas. La senda se excavó artificialmente en la roca en (1916-1921) y posteriormente empezó a construirse por Caín la canalización del Cares y su aprovechamiento hidroeléctrico en la central de Camarmeña - Poncebos (1945- 1950), dicha canalización discurre al lado de la senda en gran parte del recorrido. Los 12 Km.



de recorrido admiten cualquier tipo de adjetivos y al finalizarlos dos palabras resumen de todo “es impresionante”. Después de este espectáculo que supone el final del trayecto entre túneles, llegamos a lo que nos parecerá la mejor pradera que la naturaleza formó en la tierra: llegamos a Caín. En Caín podemos comer, existen varios restaurantes apropiados para el momento y entorno, con muy buenos menús e interesantes precios, también las personas que lo deseen podrán comer su picnic en aquellas maravillosas praderías. Después de hacer una breve sobremesa y descanso, donde quizás incluso podamos dibujar nuestro menú, tendremos preparadas unas furgonetas que nos trasladaran al mirador de **Pandetrave (Posada de Valdeón)** recorriendo este bonito y espectacular recorrido de 18 Km. en los vehículos para llegar al lugar donde nos estará un bus, ya que el mismo no entra hasta la población de Caín.



Posteriormente traslado a Cangas por carretera.





**Características del recorrido a pie:** recorrido de 12 km., lineal sin apenas desnivel. Tiempo de la excursión a pie, sobre 3 o 4 horas. La jornada se alarga ya que la ruta desde Caín a Cangas de Onís nos llevará casi dos horas, parando para conocer el paisaje y fotografías que podremos plasmar después en nuestros cuadernos. En Asturias, no debemos tener en cuenta los Km que dista una población de otra, si no el tiempo que invertimos en ello.

#### **DÍA 4: DÍA LIBRE, ACTIVIDADES DEL CUADERNO...**

Hoy será un buen día para poner conocimientos en común, poner "en orden" nuestros apuntes, nuestros trazos, los recortables, las "cositas" que hemos coleccionado estos días y que formaran parte viva de nuestras hojas... Momento también para compartir ideas y poner las bases de la edición de **UN CUADERNO COMÚN** de recuerdo con una selección de páginas de todos los asistentes. También, si alguien lo desea podrá realizar opcionalmente el **descenso del Sella** en piragua. En cualquier caso, la mañana la tendremos bastante ocupada con todas las actividades del cuaderno...



## DIA 5: REGRESO A LOS LUGARES DE ORIGEN

Desayunamos. Toca despedirse o mejor dicho "hasta pronto".

*Fin del Itinerario*





### **INCLUYE:**

- Alojamiento y desayuno en hotel en zona Concejo de Onís en hab doble con baño..
- Cena de bienvenida
- Traslados en igual medio desde Caín a Onís. (Excursión Garganta del Cares)
- Guías acompañantes de ALVENTUS&AÑOSLUZ y expertos en la realización de Cuadernos de Viaje (Ver perfil de los Acompañantes)
- Excursiones y actividades mencionadas en el programa.
- Edición y regalo de un ejemplar de LIBRO CUADERNO DEL VIAJE con los trabajos de los asistentes.
- Seguro de viaje.

### **NO INCLUYE:**

- Comidas no indicadas

### **CONDICIONES EXCEPCIONALES DE RESERVA DE VIAJE PARA LA TEMPORADA DE VERANO 2020**

Esta temporada, dadas las circunstancias especiales que estamos viviendo, ofrecemos para facilitar y agilizar la gestión de vuestra reserva, unas condiciones excepcionales en las que sólo tienes que señalar el viaje con un depósito reducido de 75 €.

ESTE DEPOSITO ES TOTALMENTE REEMBOLSABLE EN EL CASO DE QUE EL VIAJE NO SE PUEDA REALIZAR POR CIRCUNSTANCIAS DE FUERZA MAYOR.

La reserva deberá ser realizada preferentemente por NUESTRA WEB, POR CORREO ELECTRONICO o en su caso por teléfono. Las solicitudes de reservas recibidas serán confirmadas por nuestra oficina. Una vez realizada y confirmada la reserva, se entregará como anticipo la cantidad de 75 Euros, mediante transferencia o tarjeta de crédito.

DATOS BANCARIOS para transferencia:

Titular: *Viajes Alventus S.L.*

Entidad: LA CAIXA

Cuenta corriente: ES65 2100 8436 49 2200712883

(En caso de transferencia es imprescindible remitir por correo-electrónico un justificante del pago indicando claramente el nombre de la persona, viaje y fecha)

Una vez, autorizada la realización del viaje por las AUTORIDADES competentes, pasaremos a informarle respecto al proceso siguiente para el resto de pago.

### **COBERTURAS DEL SEGURO DE VIAJE:**

EQUIPAJES: Pérdidas materiales..... 151 Euros

ASISTENCIA: GASTOS MEDICOS, QUIRURGICOS Y HOSPITALIZACION:

Por gastos incurridos en España, derivados de una enfermedad o accidente ocurridos en España..... 602 Euros

Por gastos incurridos en el extranjero, derivados de una enfermedad o Accidentes ocurridos en el extranjero..... 6.000 Euros

PRORROGA DE ESTANCIA EN HOTEL con 61 Euros/día, hasta un límite de ..... 610 Euros

DESPLAZAMIENTO DE ACOMPAÑANTE POR HOSPITALIZACION..	Ilimitado
ESTANCIA DEL ACOMPAÑANTE DESPLAZADO con 61 Euros/día, hasta un límite de .....	610 Euros
REPATRIACION O TRANSPORTE SANITARIO DE HERIDOS O ENFERMOS.....	Ilimitado
REPATRIACION O TRANSPORTE DE FALLECIDOS.....	Ilimitado
BILLETE DE REGRESO DEL ASEGURADO POR FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR DIRECTO.....	Ilimitado
RESPONSABILIDAD CIVIL PRIVADA.....	6.011 Euros

## NOTAS SOBRE EL VIAJE

### DOCUMENTACION

DNI en vigor

### ALOJAMIENTO

Los hoteles elegidos están situados en pueblos del Concejo de Onís, un lugar privilegiado en el corazón de la montaña asturiana. A confirmar uno de los dos hoteles.

HOTEL LA ERCINA, situado en el pueblo de Intriago

<http://www.hotellaercina.com/>

HOTEL APARTAMENTOS PEÑA SANTA, situado en el pueblo de Benia de Onis

<http://www.hotelesenonis.com/>

### CLIMA

En septiembre encontraremos tiempo veraniego muy agradable. Temperaturas suaves ideales para nuestras actividades

### COMIDAS

Incluimos los desayunos y las cena de bienvenida. El resto de comidas no están incluidas y serán de tipo picnic cuando estemos de excursión. Se puede comprar el pan, fruta y otros alimentos en la zona. El Guía informará al respecto. En la zona, para las cenas, encontraremos numerosas terrazas y restaurantes de todo tipo, sidrerías, etc.

### EQUIPAJE

Ropa cómoda en general, forro polar ligero, chubasquero, botas o zapatos de montaña de suela flexible, crema de protección solar, gafas de sol y sombrero o gorra...



## MATERIALES para el CUADERNO

El material básico para hacer un diario de viajes es tan sencillo como un bolígrafo y un cuaderno, con esto ya puedes empezar. A modo de recomendación, te dejamos una **lista de los materiales** que consideramos más apropiados, pero ojo, no es una lista de la compra. Utiliza los materiales con los que te sientas más cómodo y más te divierten, siempre es mejor empezar con ellos y luego, cuando vayas cogiendo experiencia, verás qué materiales te resultan más adecuados para ti. Sin embargo, hay **tres consideraciones** que no deberías olvidar y que te recomendamos que apliques a cualquier material que vayas a usar: **sencillez, ligereza y portabilidad**. Intenta que todos tus materiales se ciñan a estos tres aspectos. Cada persona tiene sus herramientas favoritas, así que siéntete libre de modificar esta lista a tus preferencias.

- **El cuaderno:** Elige el cuaderno que más te guste ya sea por su diseño de portada como por la calidad de sus hojas, pero te tiene que gustar. Cuanto más nos guste coger nuestro cuaderno, más fácil y divertido nos va a resultar rellenar sus páginas. Ten en cuenta las premisas anteriores, tiene que tener un tamaño que te permita llevarlo a cualquier lado y siempre vaya contigo allá donde vayas durante el viaje. Un **tamaño A5** (la mitad de un folio o A4) es un buen tamaño para empezar. Es interesante que tenga la **tapa dura** para proteger mejor tus páginas a la hora de llevarlo en la maleta o en la mochila. Son recomendables lo que tienen una goma para que no se abra accidentalmente y no se caigan los documentos que pudiéramos llevar. Puedes utilizar pinzas para mantener las páginas abiertas mientras dibujas. Si utilizas acuarelas elige un papel adecuado para que se mezclen bien los colores y no se arrugue el papel.

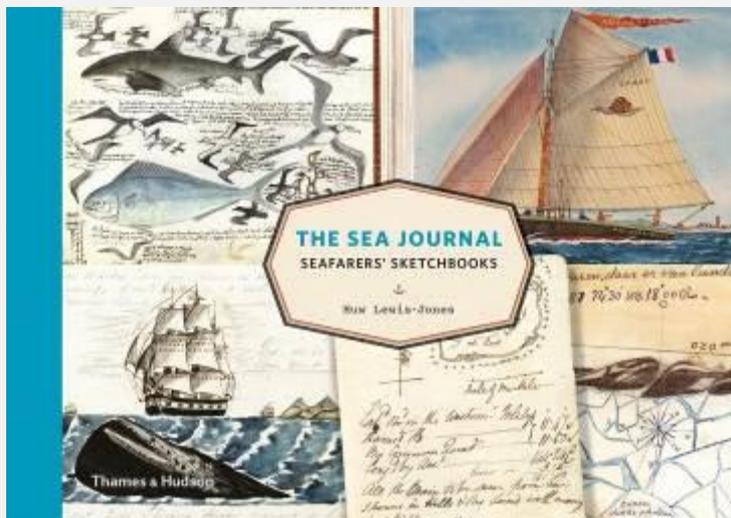
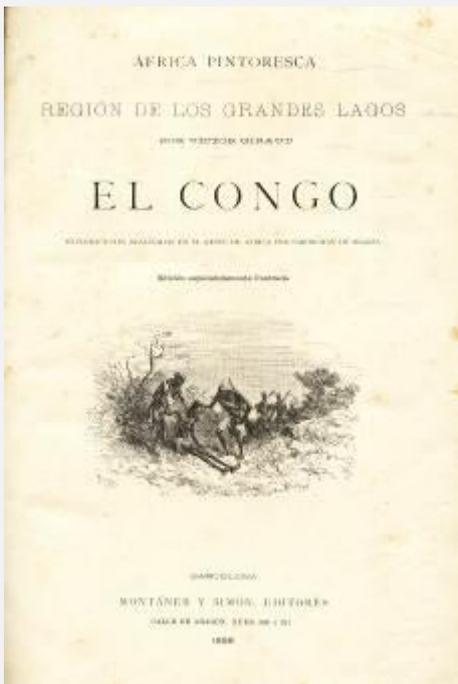
- **Bolígrafos y rotuladores.** Elige algo para escribir y dibujar, los **rotuladores calibrados** a prueba de agua (sobre todo si utilizas acuarela) son una buena opción (de 0.2 a 0.5 mm son buenos tamaños).
- Si te gusta realizar bocetos antes de dibujar, utiliza **lápiz de grafito** HB ó 2B.
- **Goma de borrar** (opcional, a veces es más interesante no borrar) y **sacapuntas.**
- **Color.** Igualmente, utiliza la técnica que te sea más cómoda y divertida, **lápices de colores o acuarela** son los más usados. A nosotros nos gusta la acuarela por sus resultados y porque son muy fáciles de transportar. Te enseñaremos a cómo crear tu paleta para que sea pequeña y ligera y las técnicas más básicas para sacarle el mayor rendimiento a nuestras pinturas. No utilices las acuarelas que denominan "escolares", opta por algo de mejor calidad, si tienes alguna pregunta, no dudes en preguntar a nuestros guías.
- **Pinceles:** Uno de los pinceles que más nos gusta para viajar son los **pinceles con depósito.** Al estar cargados con agua, nos ahorraremos el tener que transportar un bote o vaso. Con uno de estos pinceles te puede ser suficiente, aunque los hay de diferentes tamaños.
- **Pieza de trapo** para limpiar o descargar el pincel.
- **Rotulador de gel blanco.** Es interesante si utilizas acuarelas para dar brillos o profundidad a tus dibujos, si no los conoces, te enseñaremos como usarlo a lo largo del viaje.
- **Pegamento en barra y cinta adhesiva** o "washi tape" para fijar los documentos.
- **Tijeras pequeñas.**

Con todo esto ya tendrías un "set" básico para empezar tu cuaderno de viaje y documentar tu próxima aventura en los Picos de Europa. Si tienes cualquier duda no dejes de contactar con nosotros o nuestros guías y estaremos encantados de responder a tus preguntas.



**TAMBIEN...** en estos días tendremos charlas sobre el mundo del Cuaderno de Viaje, historia de los mismos, grandes cuadernos e

históricos cuadernistas, desde ALEXANDER VON HUMBOLDT A EUGENE DE LA CROIX, así como pequeños talleres para aprender y compartir diferentes técnicas para rellenar las páginas que harán únicos a nuestros cuadernos de viajes.



### LOS GUIAS Y CUADERNISTAS

Rafa Benjumea y Faustino Rodríguez Quintanilla. Dos veteranos Guías de **Alventus&AñosLuz**, en recorridos por Georgia, Armenia, Perú, Tanzania, Kenia, Senegal, la Ruta de la Seda, Nepal, India y una larga etc. Además, su afición a los Cuadernos de Viaje, desde hace muchos años, la han convertido en pasión y cuentan con numerosos trabajos. Trabajos que los han llevado a convertirse en auténticos expertos en la materia. Sus publicaciones en redes sociales tienen amplios seguidores, lo que los ha llevado a idear esta serie de "Viajes para Cuadernistas", que estrenamos en esta ocasión.



### CONSULTA NUESTRO MURO DE FACEBOOK Y PARTICIPA...

Aquí puedes encontrar experiencias de otros viajeros, ver nuestros álbumes de fotos y, además, participar con tus aportaciones... te esperamos

#### INFORMACIÓN Y RESERVA:



[www.alventus.com](http://www.alventus.com)  
[alventus@alventus.com](mailto:alventus@alventus.com)  
Teléfono 954 210 062



[www.aluz.com](http://www.aluz.com)  
[reservas@aluz.com](mailto:reservas@aluz.com)  
Teléfono 901 250 260  
(precio llamada local)

## NUESTRO GRUPO



## Concurso Foto Viajera

Os animamos también a participar en el concurso Foto Viajera. En esta ocasión valoramos el atractivo de la imagen como fotografía de viaje.



Primer Premio: Álvaro Fernández Hidalgo



Segundo Premio: Natalia de la Rubia Kozłowska



Tercer Premio: Manuel Ignacio Torres Lima

Consulta nuestras páginas web ([www.alventus.com/concursos](http://www.alventus.com/concursos) o [www.aluz.com/concursos](http://www.aluz.com/concursos)) para más información.

# ¡Alventus&AñosLuz por el mundo!

