

# Turismo activo y deportivo EN OSCOS-EO

# Índice

1. INTRODUCCIÓN
2. SENDERISMO, TRAIL RUNNING  
Y RUTAS DE MONTAÑA
3. RUTAS EN BICICLETA
4. TURISMO ECUESTRE
5. AVENTURA EN EL AGUA
6. GOLF ENTRE NATURALEZA Y CALMA
7. PESCA RECREATIVA
8. RECOMENDACIONES Y SEGURIDAD
9. INFORMACIÓN PRÁCTICA



# Introducción

## Naturaleza en movimiento: disfruta Oscos-Eo con energía

En la Reserva de la Biosfera Río Eo, Oscos-Eo y Terras de Burón, la naturaleza invita a moverse. Ríos, montañas y senderos se entrelazan para ofrecer experiencias activas en un entorno único. Aquí, cada paso y cada remada conectan con la esencia de un territorio que late al ritmo de la aventura. Ven y siente la energía de Oscos-Eo.



## Actividad para todos los ritmos: aventura, deporte y disfrute

En Oscos-Eo, cada ritmo encuentra su espacio. Desde descensos en **canoas por el río Eo** hasta **rutas a caballo por senderos** ancestrales, la comarca ofrece experiencias para todos. Ya sea en bicicleta, canoa o a pie, la naturaleza se convierte en compañera de aventuras inolvidables. Aquí, el deporte se vive con alma y paisaje.



## Sabías que...?"

El río Eo está reconocido como Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Puedes recorrerlo (algún tramo en su desembocadura) en canoa y disfrutar su paisaje fluvial de forma activa y tranquila.

Algunas rutas de Oscos-Eo siguen antiguos caminos de arrieros que transportaban sal y vino entre Asturias y Galicia. Hoy son senderos llenos de historia.

En San Tirso de Abres puedes recorrer la Ruta del Ferrocarril, antigua vía minera convertida en senda verde para paseos y bicicletas.



# Senderismo, trail running y rutas de montaña

**ENLACE FOLLETO  
SENDERISMO**



## **Caminos señalizados para recorrer a pie**

En Oscos-Eo, caminar es una forma de conectar con el territorio. Los senderos atraviesan bosques que susurran historias, pueblos que guardan memoria y montañas que abren el horizonte. Ya sea a ritmo pausado o corriendo entre castaños, cada paso invita a detenerse, escuchar el silencio y dejarse sorprender por la belleza de lo natural. Solo hace falta calzarse las botas... y dejarse llevar.

# Rutas en bicicleta

## Oscos-Eo sobre dos ruedas: naturaleza, cultura y emoción

Recorrer Oscos-Eo en bicicleta es adentrarse en un paisaje vivo, auténtico, que respira historia y silencio. Entre bosques antiguos, aldeas de pizarra y valles escondidos, la bici se convierte en la llave al corazón de esta tierra. Rutas de montaña exigentes o paseos suaves como la Vía Verde del Eo invitan a descubrir artesanos, museos y una gastronomía de proximidad. Seas experto o principiante, aquí el cicloturismo es una experiencia que emociona y conecta con una naturaleza que deja huella.

CARRETERA

GRAVEL

BTT



## Carretera

### Castropol - Grandas de Salime

Esta ruta discurre a través de la comarca de Los Oscos, un lugar donde el verde de la naturaleza se funde con el negro de la pizarra.

**TIPO DE RUTA:** Gran recorrido

**IBP INDEX:** 137

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

85 km

### Santalla-Pousadoiro-Murias

Una pequeña ruta que explora la zona norte del concejo de Santa Eulalia de Oscos, aprovechando carreteras y pistas muy tranquilas para visitar algunas aldeas inmersas en un marco de pastizales y bosque de gran belleza.

**TIPO DE RUTA:** Rutas de un día

**IBP INDEX:** 50

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

15,6 km

### Vuelta a Oscos

Esta ruta se encuadrada en el occidente asturiano y combina paisajes de pastizales y bosque con una acusada entidad cultural y etnográfica donde el agua, la madera y la pizarra perfilan la actividad tradicional.

**TIPO DE RUTA:** Rutas de un día

**IBP INDEX:** 100

**TIPO RECORRIDO:** Circular

41 km

### Luarca - Castropol

Esta ruta atraviesa la costa occidental asturiana. Discurre por una estrecha franja costera de paisaje abierto al mar con grandes extensiones de prados y herbazales.

**TIPO DE RUTA:** Gran recorrido

**IBP INDEX:** 55

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

70 km

## Carretera

### Castropol - Grandas de Salime

Esta ruta propone una aproximación diferente, tras acompañar al Río Eo, a la comarca de Los Oscos, un lugar donde el verde de la naturaleza se funde con el negro de la pizarra de sus desnudas arquitecturas.

**TIPO DE RUTA:** Gran recorrido

**IBP INDEX:** 200

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

91 km

### Vegadeo - Boal

Ruta que discurre por los concejos de Vegadeo, Castropol y Boal, en el occidente asturiano, en un recorrido que une la Ría del Eo con los pastizales y bosques del interior.

**TIPO DE RUTA:** Rutas de un día

**IBP INDEX:** 99

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

41 km

## Gravel

### Luarca - Castropol

Esta ruta atraviesa varias Reservas Naturales, villas marineras como Navia, Puerto de Vega, Tapia o As Figueiras, y numerosos miradores costeros. Se debe seguir el track pues varias intersecciones carecen de señalética.

**TIPO DE RUTA:** Gran recorrido

**IBP INDEX:** 64

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

76 km

## BTT

### Pesoz - Argul - Bousoño

Ruta por el occidente asturiano en la que se visitan lugares tan singulares como el pueblo de Argul, declarado Bien de Interés Cultural en 2004, o el Castro de San Isidro, en el límite de los concejos de Pesoz y San Martín de Oscos.

**TIPO DE RUTA:** Rutas de un día

**IBP INDEX:** 116

**TIPO RECORRIDO:** Circular

25 km

### Via Verde del Eo

La Vía Verde del Eo recupera el antiguo trayecto del tren que transportaba el hierro por la frontera de Asturias y Galicia hasta el mar Cantábrico. La ruta se ubica en una de las reservas naturales más desconocidas del Principado

**TIPO DE RUTA:** Rutas en familia

**IBP INDEX:** 4

**TIPO RECORRIDO:** Lineal

12 km

Para ver  
más rutas BTT



Más información  
y mapa de las rutas



## Todo a punto para rodar

En Oscos-Eo, el viaje comienza antes de pedalear. En Vegadeo, el **Trail Center** municipal da la bienvenida a ciclistas con mapas informativos de rutas BTT y una pequeña estación de reparación y limpieza de bicicletas. También puedes alquilar bicicletas eléctricas en **Villameitide (Vegadeo) –Alborada del Eo–** o en **San Tirso** (EoActivo y Ciento-volando). Aquí cuidamos al ciclista. Sea en familia, por carretera o entre montañas, tú eliges el ritmo. Y nosotros, el territorio. Porque moverse por la Reserva es también una forma de sentirla y protegerla.



Si quieres planificar tu ruta con todos los detalles, consulta aquí los **servicios para ciclistas** en Oscos-Eo:



# Turismo ecuestre: al paso por la naturaleza

Descubrir Oscos-Eo a caballo es una experiencia pausada y profunda. No hace falta experiencia previa: los monitores enseñan lo esencial y acompañan durante todo el recorrido. Los caballos, nobles y tranquilos, hacen fácil el viaje.

**PUNTOS CLAVE:** salidas desde **La Senra del Valín** (Castropol)

**EMPRESAS LOCALES:** **Hípica La Frontera**

**DURACIÓN:** desde 1 hora hasta rutas de varios días

**MEJOR ÉPOCA:** primavera y otoño, cuando los paisajes están en su esplendor

**MATERIAL:** ropa cómoda; el resto del equipamiento lo facilita la empresa



# Aventura en el agua

## Descenso en canoa por Río Eo o la Ría del Eo

Explorar el Eo en canoa es deslizarse por la calma o dejarse llevar por la corriente. Desde el Río a la Ría, el paisaje cambia... pero la emoción permanece.

**PUNTOS CLAVE:** San Tirso de Abres, Castropol, Figueras y Santa Eulalia de Oscos.

**EMPRESAS LOCALES:** EoActivo y *CientoVolando*

**DURACIÓN:** de 1,5 a 2,5 horas según recorrido

**MEJOR ÉPOCA:** primavera, verano y otoño

**MATERIAL:** traje de baño o ropa cómoda; canoas, chalecos y palas incluidos.



Área recreativa en  
Santa Eulalia de Oscos  
para alquilar canoas



## Surf, Paddle surf y actividades náuticas (windsurf, vela latina)

En Oscos-Eo, el agua también es territorio para la emoción. Haz surf en la playa de Penarronda, deslízate en paddle surf por el Eo, o explora la ría en grupo. Y si el viento acompaña, descubre el mar con **windsurf o vela latina**.

**PUNTOS CLAVE:** Playa de Penarronda, Ría y Río Eo (Castropol, Figueras, San Tirso)

**EMPRESAS LOCALES:** Lampariego, Hola Ola, *CientoVolando*, *Club Náutico de Figueras*

**DURACIÓN:** de 1 a 2,5 horas

**MEJOR ÉPOCA:** entre mayo y septiembre

**MATERIAL:** todo incluido (tabla, neopreno, vela, chaleco, remo...)



# Golf entre naturaleza y calma

Jugar al golf en Oscos-Eo es hacerlo al ritmo del paisaje. En **Tol (Castropol)**, el campo de *Castropol Golf* ofrece 9 hoyos (par 72) entre pinos y olivos, con un recorrido llano y sereno.

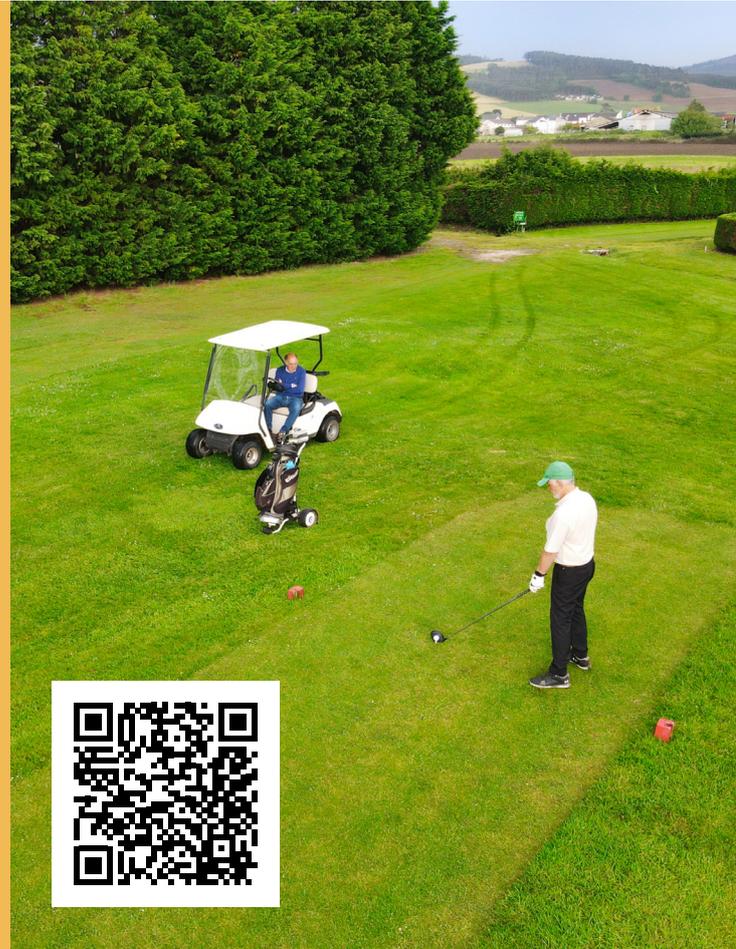
**PUNTO CLAVE:** Campo de golf junto al Hotel Casa Cachón (Tol, Castropol)

**EMPRESA LOCAL:** *Castropol Golf*

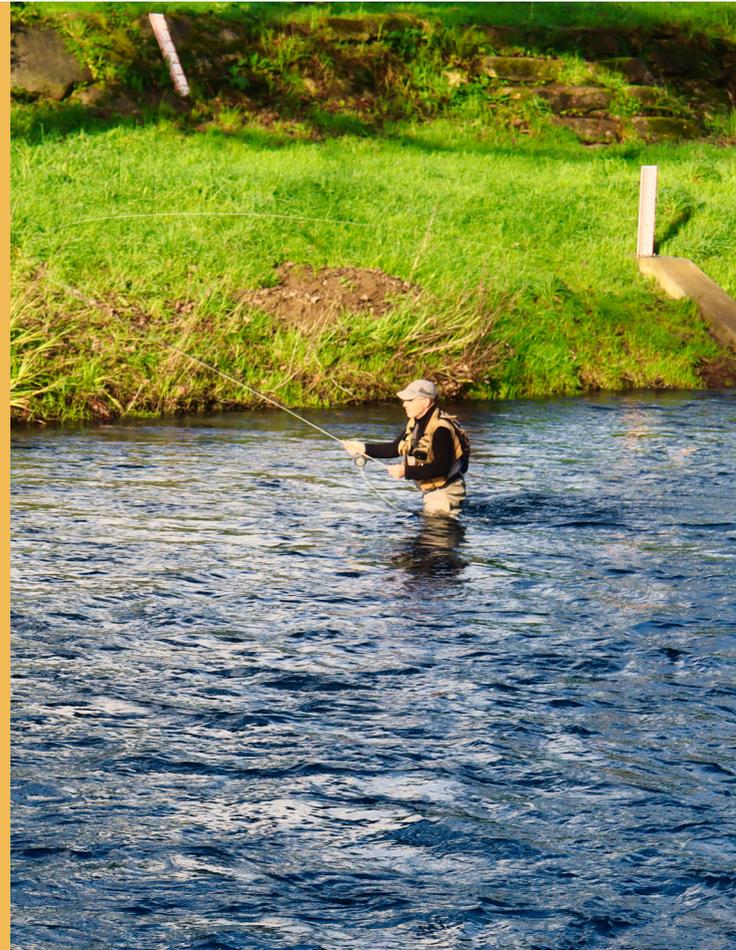
**DURACIÓN:** variable, según recorrido

**MEJOR ÉPOCA:** todo el año

**MATERIAL:** alquiler de palos, carros y coches; clases y cancha de prácticas disponibles



# Pesca recreativa



## Pesca recreativa en el Eo

En Oscos-Eo, pescar es conectar con la naturaleza. El río Eo cuenta con quince cotos salmoneros: once compartidos con Galicia y cuatro en el tramo asturiano de San Tirso de Abres. También existe un pequeño tramo libre de pesca. El coto del puente de San Tirso, declarado coto de pesca sin muerte en 2001, obliga a devolver las capturas al río. Entre bosques y aguas limpias, la pesca en el Eo es una experiencia serena y respetuosa con el entorno.

El río Eo es el único de la comarca donde se puede pescar salmón, lo que permite optar al Campanu, el primer salmón capturado en la temporada. Cada río asturiano tiene su propio Campanu. En San Tirso de Abres, el Ayuntamiento entrega el galardón del “Salmón de Oro” al pescador que haya conseguido el ejemplar de mayor peso en el Eo, celebrando así esta tradición con orgullo y emoción.

**PUNTOS CLAVE:** tramos del Río Eo, especialmente en **San Tirso de Abres**

**CONTACTO:** consultar normativa y permisos en [pescafluvial.asturias.es](http://pescafluvial.asturias.es)

**DURACIÓN:** libre, según preferencia

**MEJOR ÉPOCA:** primavera y comienzos de verano

**MATERIAL:** caña, cebos y licencia de pesca obligatoria

## Pesca en la ría, mar adentro

A bordo de la **Coqui 3**, la pesca se convierte en travesía y paisaje. Desde la **Ría del Eo**, cada salida es una invitación al azul.

**PUNTO CLAVE:** Salidas desde Castropol

**EMPRESA LOCAL:** Lancha recreo Coqui 3

**DURACIÓN:** 2 a 3 horas

**MEJOR ÉPOCA:** primavera, verano y principios de otoño

**MATERIAL:** cañas, aparejos y chalecos incluidos; no se requiere experiencia previa

## Pesca en todos los ríos de los 7 municipios

Se permite pescar en todos los ríos de los 7 municipios.

## Normativa y permisos

Para disfrutar de la pesca en Oscos-Eo, es imprescindible contar con la licencia correspondiente, ya sea fluvial o marítima, según la modalidad. Además, en zonas reguladas, se requiere un permiso específico para cada jornada. Las normativas establecen tallas mínimas, cupos y períodos hábiles, garantizando una práctica sostenible y respetuosa con el entorno. Consulta las regulaciones actualizadas antes de cada salida.

### Más información



# Embarcaciones de recreo por la Ría del Eo

La desembocadura de la Ría del Eo, uno de los estuarios más bellos de España, ofrece una experiencia única navegando por sus aguas, descubriendo su flora y fauna marina, y pasando bajo el imponente Puente de los Santos. Varias empresas realizan salidas cada media hora con paradas en Castropol, Figueras y Ribadeo, y también ofrecen servicios para grupos con reserva previa.

**PUNTOS CLAVE:** salidas desde los puertos Castropol y Figueras

**EMPRESA LOCAL:** Albatros V / Nuevo Agamar / Terral-Mar

**DURACIÓN:** desde 30 minutos, hasta rutas más largas

**MEJOR ÉPOCA:** todo el año, fuera de temporada estival bajo reserva

**MATERIAL:** ropa cómoda; el resto del equipamiento lo facilita la empresa



# Recomendaciones y seguridad

## Consejos para disfrutar con responsabilidad

Oscos-Eo es naturaleza viva: respétala. Camina por senderos señalizados, no dejes huella y evita molestar a la fauna. Sigue las normas de cada actividad y escucha siempre a los guías. La calma, el respeto y el sentido común son parte del viaje.

## Qué llevar, cómo actuar y teléfonos útiles

Calzado cómodo, agua, ropa según el clima y protección solar. Consulta el tiempo antes de salir. En caso de emergencia, llama al **112**. Siempre, mejor acompañado.

# Información práctica

Información práctica para resolver cualquier duda durante tu estancia.

## **OFICINA DE TURISMO DE CASTROPOL**

*Ayuntamiento:* Pl. del Ayuntamiento, 1

*Oficina de Turismo:* Pl. del Ayuntamiento

985 635 001 / 684 602 408

[oficinadeturismo@castropol.es](mailto:oficinadeturismo@castropol.es)

[www.castropol.es](http://www.castropol.es)

## **OFICINA DE TURISMO DE SAN MARTÍN DE OSCOS**

*Ayuntamiento:* Plaza de las Infantas, s/n

*Oficina de turismo:* Carretera General, s/n

985 62 60 00 / 615 37 57 01

[ayuntamiento@sanmartindeoscosc.es](mailto:ayuntamiento@sanmartindeoscosc.es) /

[turismo@sanmartindeoscosc.es](mailto:turismo@sanmartindeoscosc.es)

[www.sanmartindeoscosc.es](http://www.sanmartindeoscosc.es)

## **OFICINA DE SAN TIRSO DE ABRES**

*Ayuntamiento:* Avda. de Galicia, s/n

*Oficina de turismo:* Antigua casa de cultura

Avenida general Aranda s/n

985 634 402 / 613 161 732

[administracion@santirsodeabres.es](mailto:administracion@santirsodeabres.es)

[santirsotur2@hotmail.com](mailto:santirsotur2@hotmail.com)

[www.santirsodeabres.es](http://www.santirsodeabres.es)

## **OFICINA DE TURISMO DE SANTA EULALIA DE OSCOS**

Plaza de Sargadelos, s/n

985 626 032 / 985 621 261

[ayuntamiento@santaetulaliadeoscosc.es](mailto:ayuntamiento@santaetulaliadeoscosc.es) /

[turismosantalla@yahoo.es](mailto:turismosantalla@yahoo.es)

[www.santaetulaliadeoscosc.es](http://www.santaetulaliadeoscosc.es)

## **OFICINA DE TURISMO DE TARAMUNDI**

Calle Solleiro, 14

985 646 877

[turismo@taramundi.net](mailto:turismo@taramundi.net)

[www.taramundi.es](http://www.taramundi.es)

## **OFICINA DE TURISMO DE VEGADEO**

Plaza del Ayuntamiento, s/n

624 126 706 / 985 634 022

[oficinaturismo@vegadeo.net](mailto:oficinaturismo@vegadeo.net)

[www.vegadeo.es](http://www.vegadeo.es)

## **OFICINA DE TURISMO DE VILLANUEVA DE OSCOS**

*Ayuntamiento:* Plaza del Ayuntamiento, s/n

*Oficina de turismo:* Ecomuseo del Pan

985 62 60 84 / 686 422 446

[oficinadeturismo@villanuevadeoscosc.es](mailto:oficinadeturismo@villanuevadeoscosc.es)

[www.villanuevadeoscosc.es](http://www.villanuevadeoscosc.es)

## Alojamientos

Dormir en Ocosingo-Eo es descansar rodeado de tranquilidad. Casas rurales, hoteles familiares, campings y alojamientos con encanto integrados en la naturaleza te esperan.

*Consulta aquí el listado completo:*



## Restaurantes

La gastronomía forma parte esencial del viaje. En la comarca podrás saborear platos caseros, productos locales y recetas tradicionales servidas con hospitalidad.

*Consulta aquí el listado completo:*





Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



GOBIERNO  
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia



Principado de  
Asturias

Consejería de Presidencia,  
Reto Demográfico,  
Igualdad y Turismo



Ceder oscos-**eo**  
Centro para el desarrollo de la  
Comarca Natural Oscos-Eo