	<b>Programa de Actividades 2018. Refª: 08/2018 Fecha: 12 de Mayo de 2018</b>			
	Camín Real de la Mesa-Puerto San Lorenzo-Belmonte			
	Guía: Norino/Fabián	Distancia aprox.: <b>24</b> km	Tiempo estimado: <b>7,40</b>	Dificultad: <b>Media</b>
	<b>Ascenso 456 m. Descenso 1536 m.</b>			

En el Puerto de San Lorenzo (1349m.), comenzamos esta parte de La Vía Romana de La Mesa que nos llevará hasta tierras del concejo de Belmonte de Miranda, por un camino en continuo descenso, salvo en contadas ocasiones. La calzada discurre por aquí entre piornos y escobal, para llegar a la Espina de la Fogaza (1.404m), a la derecha queda el pico Mirandiella (1.568m) en el cual hay una antena de televisión, y a las brañas de Orderías; una ligera subida nos lleva a la tartilla (1.404m) pasando previamente por Cuendia de la Celada (1.384m) llegar al Campo del Cueiro; donde se unen los concejos de Somiedo, Belmonte de Miranda y Teverga, un poco más adelante lo hará el de Grado. Desde el Cueiro a nuestra izquierda veremos la sierra de la Bustariega, Y de aquí al Alto de la Casa (1.341m) el camino continua con poca pendiente hasta el paraje denominado La Pousa'l, donde se conservan restos del empedrado original. A nuestra derecha veremos el pico La Berza (1.434m).

La Calzada Romana va abriéndose paso por l el Cy.La Barrera (1.291M), el Acebo (1.278m). A partir de este punto nos adentramos ya en la Sierra del Conto. Una vez cruzada la Campa de los Madeiros (1.100m), de aquí nos dirigimos hacia el Cda. De la Forcada, un poco más adelante llegaremos a la Collada de Peñas Negras (1.164m).

Ya a escasos metros alcanzaremos la Venta de Porcabezas (1.093m). A nuestra izquierda veremos el pico del mismo nombre con una altitud de (1.210m) .Entre pastizales y cabañas se llega al Alto del Mouro (1.088m), con una magnífica vista sobre Dolia; para tomar a la izquierda en dirección a la Venta de la Corredoria (850m) en sus inmediaciones hay varios túmulos. Por un camino llano y empedrado se llega a Dolia.

En Dolia sale un camino en dirección NO., por donde descendemos, dejando varias pistas a la derecha, llegamos a la braña de Covasil, (700m) antiguo pueblo perteneciente al monasterio de Sta. Mª de Lapedo, hoy utilizado como braña. El camino bordea una finca para acercarse al reguero de Covasil, cuya cuenca seguimos durante un tiempo por una fuerte pendiente; bordeamos el pico Cervera el cual dejaremos a nuestra derecha. Pasando de la vertiente S. a la vertiente N. hasta llegar a Tablau (350m) y desde aquí ya por carretera llegamos a Belmonte (200m.) final de esta salida montañera.

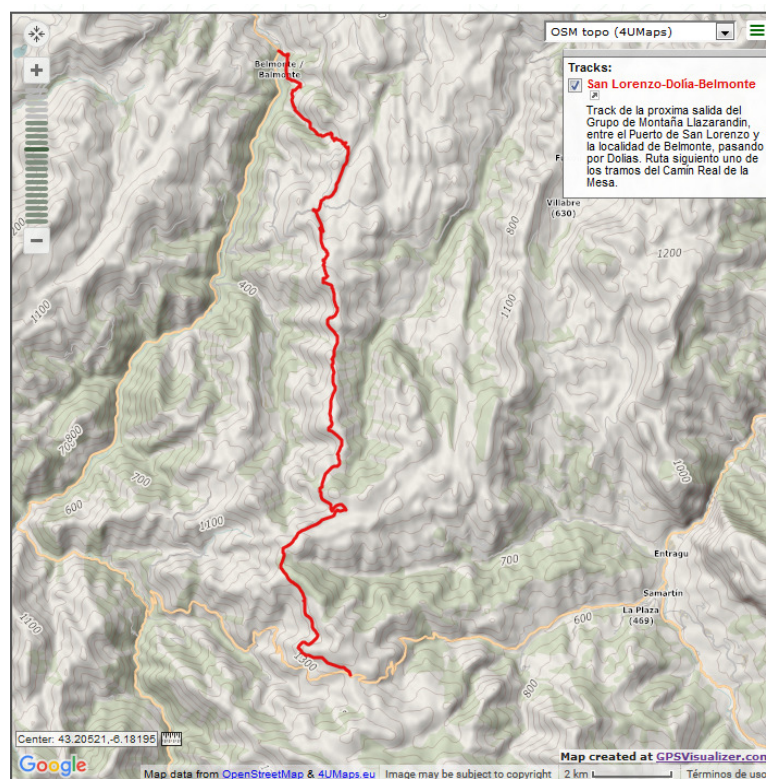
## **Sabado 12 de Mayo de 2018**

Parada de La Vega (Riosa)..07:30h  
 Parada de La Foz .....07:40h  
 Parada de Las Mazas.....07:45h



MIDE		ALTO SAN LORENZO-DOLIA-BELMONTE	
horario	7h 45'		3 severidad del medio natural
desnivel de subida	400 m		3 orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	1500 m		3 dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	24,0 Km		4 cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesia		

Condiciones de tres estaciones, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.  
Calculado sobre datos de 2018.



Track de la Ruta: <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/san-lorenzo-dolia-belmonte-24712538>.

**PRÓXIMA ACTIVIDAD: Sierra del Retriñon-Aller-Caso-Sobrescobio. –Sábado 26 de Mayo a las 08:30 horas.**

El Grupo de Montaña Lizarandín y su Junta Directiva, no se responsabilizan de los accidentes o percances que puedan sufrir aquellos participantes que no estén federados