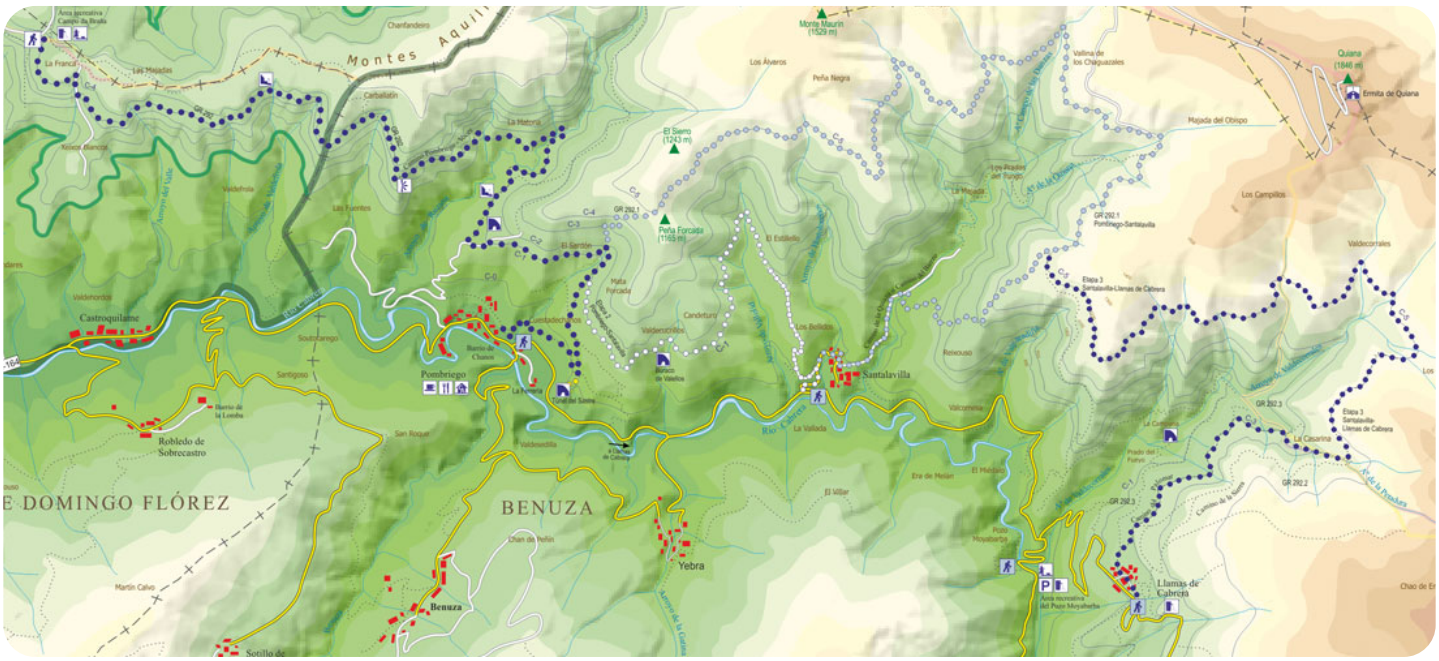
GR292 presenta una longitud de 37 km en su trazado principal (que son más de 50 km si se tienen en cuenta las variantes y derivaciones adicionales a la ruta).



Su itinerario discurre por la vertiente meridional de los montes Aquilianos enlazando el paraje de Campo da Braña, en la periferia del yacimiento romano de Las Médulas, con la localidad de Llamas de Cabrera, situada en las faldas del pico de La Cruz en pleno valle del río Cabrera. Este recorrido se divide en tres etapas, con puntos intermedios de paso en las localidades de Pombriego y Santalavilla. A lo largo del camino se usan principalmente los antiguos trazados de los diferentes canales que formaban parte de la red de abastecimiento de Las Médulas por el sur.