



# TOUR DEL MACIZO CENTRAL, Picos de Europa

**Trekking confort**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino.....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	3
5	Más información .....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	5
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking .....	5
5.4	Observaciones .....	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes .....	8
6	Otros viajes similares .....	8
7	Contacto.....	8

## 1 Presentación

**Muntania** te propone un viaje por los **Picos de Europa** realizando un itinerario circular de **cuatro días** recorriendo el **Macizo Central**, también llamado macizo de los **Urrieles**.

La novedad de este trekking será que nos alojaremos en **cómodos alojamientos** tipo **hotel** u **hostal**.

Iniciaremos el recorrido en **Asturias**, en **Puente Poncebos**, entre el **Macizo central y Occidental** recorriendo el **Valle del Cares**. Ascenderemos a los **Puertos de Áliva**, descenderemos a **Sotres** y finalizaremos esta precioso recorrido en **Puente Poncebos**.

Sin duda este es un recorrido perfecto para disfrutar de los **Picos de Europa**, de sus escarpadas cimas, de su geomorfología caprichosa y de sus contrastes. Un recorrido intenso que no dejará indiferente a nadie.

## 2 El destino

Los **Picos de Europa**, un fabuloso macizo calizo pegado al mar **Cantábrico**, se extienden por **Asturias, Cantabria** y **Castilla y León**, y parece que deben su nombre al hecho que antiguamente era la primera tierra europea que los navegantes divisaban cuando llegaban de América.

A decir verdad, los **Picos de Europa** o simplemente **Los Picos**, no son un único macizo sino tres: el macizo Occidental o **Cornión**, el macizo Central o de los **Urrieles** y el macizo Oriental o de **Ándara**.

Es en el macizo de los **Urrieles** dónde se encuentran las cumbres de más altitud de los **Picos de Europa**. El **Torre de Cerredo** o **Torrecerréu** (2.650 m) es el techo de **Los Picos** y el **Naranjo de Bulnes** o **Picu Urriellu** (2.519 m) es el pico más emblemático, entre otras razones por su espectacular cara oeste, protagonista en la historia del alpinismo español.

En cuanto a los otros dos macizos, el de **Cornión** es el de mayor extensión y en él destaca la **Torre Santa** o **Peña Santa de Castilla** (2.596 m), y el de **Ándara** es el más modesto, en altura y en extensión, con la **Morra de Lechugales** (2.444 m) como pico más alto.



## 3 Datos básicos

Destino: Picos de Europa (España).

Punto de encuentro: Arenas de Cabrales.

Actividad: Trekking

Nivel físico: \*\*\*. Tipo de terreno: \*\*/\*\*

Duración: 4 días.

Época: Julio-Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.



### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

## 4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa resumen

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle de Arenas de Cabrales para la noche previa al inicio del trekking.

**Día 1. Puente Poncebos (218 m) – Ruta del Cares- Caín (460 m) - Cordiñanes (860 m).**

Distancia total 13 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 100 m.

Alojamiento en Cordiñanes

**Día 2. Cordiñanes (860 m) – Hotel de Aliva (1666 m).**

Distancia total 12 km. Desnivel +1.600 m. Desnivel – 800 m.

Alojamiento en Áliva

**Día 3. Hotel de Aliva (1666 m)-Sotres (1050m.)**

Distancia total 16 km. Desnivel + 1200 m. Desnivel - 1800 m.

Alojamiento en Sotres

**Día 4. Sotres (1.050 m)- Puente Poncebos (1.076 m)**

Distancia total: 13 km Desnivel positivo +320 m. Desnivel negativo 1.100m.

\* La última jornada finalizará entre las 15-16 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

### 4.2 Programa detallado

\*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle de Arenas de Cabrales para la noche previa al inicio del trekking.

**Día 1. Puente Poncebos (218 m) – Ruta del Cares- Caín (460 m) - Cordiñanes (860 m).**

Nada mejor que iniciar nuestros pasos en una de las sendas más famosas de **Picos**, nos referimos a la **Ruta del Cares**. Desfiladero de enormes paredes calcáreas erosionadas por la fuerza del agua del río.

Distancia total 13 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 100 m.

Alojamiento en Cordiñanes

**Día 2. Cordiñanes (860 m) – Hotel de Aliva (1666 m).**

Subiremos hacia la **Canal de Asotín** hasta la **Vega de Liordes** y alcanzando la **Colladina de las Nieves**, cumbre de la **Padiorna** acabando la jornada descendiendo al **Hotel de Aliva**.

Distancia total 12 km. Desnivel +1.600 m. Desnivel – 800 m.

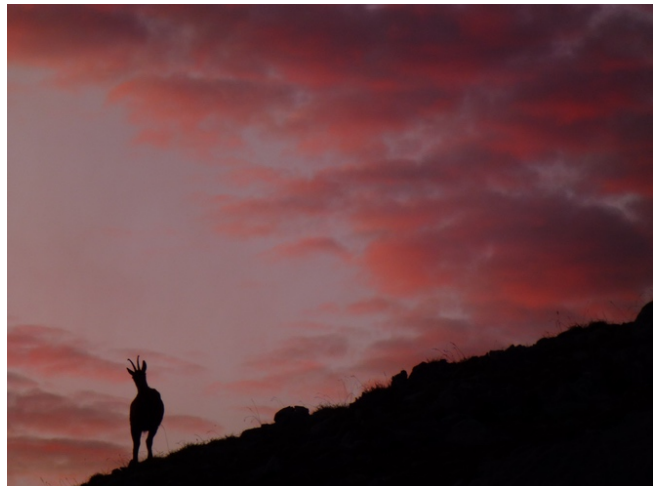
Alojamiento en Áliva

**Día 3. Hotel de Aliva (1666 m)-Sotres (1050m.)**

Subiremos por el camino de **Cabaña Verónica**, girando hacia el **Collado de la Canalona**. Si las fuerzas nos acompañan, podremos subir a **Peña Vieja**. Después bajaremos por la **Canal de las Moñetas** hacia las **Vegas de Sotres**.

Distancia total 16 km. Desnivel + 1200 m. Desnivel - 1800 m.

Alojamiento en Sotres



**Día 4. Sotres (1.050 m)- Puente Poncebos (1.076 m)**

Finalizamos la semana recorriendo el **Alto de La Caballar** y **Monte Camba** hacia **Tielve** y bajaremos a **Poncebos** por el “camino antiguo”.

Distancia total: 13 km Desnivel positivo +320 m. Desnivel negativo 1.100m.

\* La última jornada finalizará entre las 15-16 p.m para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.



## 5 Más información

Precio: 445 euros.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante el trekking.
- 3 noches en hoteles/hostales en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

### 5.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte del mismo en función de la procedencia de los participantes.
- Alojamiento en el caso de que lo necesite la noche previa al inicio del trekking. Se lo podemos gestionar, consultar.
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorológica, etc) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

### 5.3 Material y ropa necesaria para el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
  - Forro polar o similar (segunda capa).

- Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
- Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
- Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastón/bastones telescópicos.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 10 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

### **Transporte a la zona donde se hace el trekking**

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

### **Mochila durante el trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

### **Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

### **Seguro Ski/Aventura Plus**

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

### **Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación**

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

### **Anulación Plus**

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

### **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación**

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación** son **seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

\*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\*\* Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.



\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

### Otras cuestiones

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente .

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

### 5.5 Enlaces de interés

- <http://liebanaypicosdeeuropa.com>
- <http://www.picoseuropa.net>
- [www.colladojermoso.com](http://www.colladojermoso.com)
- <https://cantur.com/instalaciones/7-hotel-aliva>
- <http://www.refugiodeurriellu.com/web/Inicio-Refugio-de-Urriellu>

### 5.6 Puntos fuertes

- Visita el corazón del macizo de Picos de Europa.
- Paisajes de gran belleza.
- Singularidad de los pueblos de la zona.
- Tranquilidad del lugar.

## 6 Otros viajes similares

- Trekking en los Picos de Europa. Circular del Macizo Central
- Trekking en los Picos de Europa. El Anillo Circular
- Picos de Europa. Trekking del Valle de Valdeón y de Sajambre

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).