



SENDERISMO EN SOMIEDO Y LA COSTA OCCIDENTAL ASTUR

Asturias



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Precio. Incluye/No incluye.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Mas información	7
7	Puntos fuertes	9
8	Otros viajes similares	9
9	Contacto.....	9

1 Presentación

Disfruta de 4 días de **senderismo** en el **Parque Natural de Somiedo** ubicado en el corazón de la **Cordillera Cantábrica** y en la **costa occidental asturiana** donde disfrutarás de cuatro itinerarios escogidos para conocer sus rincones más espectaculares, repletos de lagos, montaña, bosques legendarios y costas accidentadas con preciosas playas y cabos.

El **Parque Natural de Somiedo** y el **litoral asturiano occidental** pueden considerarse hoy en día el verdadero paraíso natural de **Asturias**.

En el **corazón de Asturias** se encuentra el que para muchos es el entorno mejor conservado de la **Cordillera Cantábrica**, las montañas y **bosques de Somiedo**, albergando una de las masas boscosas de mayor riqueza de la Península Ibérica, donde osos, lobos y urogallos encuentran cobijo todo el año.

La larga franja costera que se extiende hasta el límite con la provincia de Lugo ofrece un paisaje abierto al mar con grandes extensiones de prados y herbazales, contando además con impresionantes acantilados, ensenadas casi inaccesibles, playas rocosas de enorme belleza, tradiciones marítimas y pueblos de arraigada cultura donde la presencia del indiano ha dejado su huella.

En este viaje realizaremos una ruta para conocer uno de los rincones más singulares del litoral comprendido entre el **cabo de Peñas** y la desembocadura del **río Eo**, como es el **cabo de Vidio**.

En nuestro caminar podremos disfrutar de playas vírgenes a las que aún no han llegado las construcciones y a las que sólo se puede llegar caminando como la del Gallo o la de la Cueva.

Además, visitaremos la villa pesquera de **Cudillero**; asomada en vertical frente al mar, y **Luarca**, la villa más blanca de toda la costa asturiana, donde estaremos alojados y que invita a curiosear en su puerto, acercarse al faro o subir hasta alguno de sus impresionantes miradores

Uno de los espacios protegidos que mejor representa los valores naturales y etnográficos de la **montaña asturiana**. Sus paisajes, su fauna y flora, su gastronomía, y sus gentes hacen de este rincón un lugar privilegiado.

Una estupenda escapada activa para poder disfrutar de algunos de los rincones más representativos de este rincón.

2 Destino

El **Parque Natural de Somiedo**, se encuentra en **Asturias (Cordillera Cantábrica)** y comprenden cuatro valles principales que corresponde a los cuatro ríos más importantes que surcan la zona: **Somiedo**, el **Pigüeña**, el **Valle** y el **Saliencia**.

Existe, además, numerosos lagos y lagunas, entre los que destacan, por su tamaño y emplazamiento, los **Lagos de Saliencia** y el **Lago del Valle**. Este último es el más extenso de Asturias situado a 1.580 m de altitud al pie de los **Picos Albos** y la **Peña La Mortera**

Además de ser el **Parque Natural de Asturias**, desde el año 2000 es también **Reserva de la Biosfera**. Tiene también la catalogación de **ZEPA** (zona de especial protección para las aves), y **LIC** (lugar de importancia comunitaria), formando parte de la **Red Natura 2000**.

3 Datos básicos

Destino: Parque Natural de Somiedo y costa occidental asturiana, España.

Actividad: Senderismo

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

Duración: 5 días.

Época: abril a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas por grupo.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 600 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 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

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Pola de Somiedo**. Llegaremos a tiempo para cenar.

Día 2. **Los Lagos de Somiedo** y los **Picos Albos**.

Excursión nivel* Lago de Somiedo. Distancia 14 km Desnivel + 640 m Desnivel – 640 m

Excursión nivel** Los Lagos de Saliencia y los Picos Albos. Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 3. **Playas y acantilados del Cabo Vidio**. **Visita de Cudillero**.

Excursión nivel* Senda de los acantilados de Cabo Vidio. Distancia 12 km Desnivel + 310 m Desnivel – 310 m

Excursión nivel** Playas de Cabo de Vidio. Distancia 16 km Desnivel + 400 m Desnivel – 400 m

Día 4. **El Valle de Lago** y las **Brañas de Sousa**.

Excursión nivel* Brañas de Sousas. Distancia 10 km Desnivel + 470 m Desnivel – 470 m

Excursión nivel** Brañas de Sousas, Murias Chongas y el Valle de Lago. Distancia 18 km Desnivel + 780 m Desnivel – 780 m

Día 5. **La Foz de los Arroxos** y el **Camin Real**. Viaje de regreso.

Excursión nivel * y ** La Foz de Arroxos y el Camín de la Mesa. Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Pola de Somiedo**. Llegaremos a tiempo para cenar.

Día 2. **Los Lagos de Somiedo** y los **Picos Albos**.

Rutas por el corazón de **Somiedo** para poder conocer los **lagos de origen glaciar** por los que fue declarado **Monumento Natural**.

Este grupo lacustre es uno de los lugares más espectaculares e interesantes de Asturias y está constituido por los **lagos de La Cueva**, el de **La Calabazosa** el de **Cerveriz** y el **Lago de Valle**, flanqueados por esbeltas montañas y hermosos bosques de haya y abedul.

El grupo de nivel ** ampliará su ruta ascendiendo a los **Picos Albos**, desde los que podrá disfrutar de una panorámica general de los **lagos de Somiedo**, incluyendo el Lago del Valle, en la otra vertiente.

Excursión nivel* Lago de Somiedo. Distancia 14 km Desnivel + 640 m Desnivel – 640 m

La ruta de hoy nos va a permitir disfrutar de un conjunto lacustre de gran valor natural, el que conforman los **lagos de Somiedo** y ascender a una de las cumbres con mejores vistas de la **Cordillera Cantábrica**, los **Picos Albos**.

Empezaremos nuestra ruta en el **Alto de la Farrapona**, uno de los pasos naturales más bellos entre las **comarcas de Babia (León) y Somiedo**. Una vieja pista construida para el aprovechamiento de las **minas de Saliencia** nos llevará de manera fácil y directa hasta los **Lagos de la Cueva, Cerveiriz, Negro, Cebol-leu** y de **Calabazosa**.

Una vez dejado atrás el conjunto de los **lagos de Saliencia** subiremos hasta el **mirador de la Miaja**, que nos brindará una excepcional imagen sobre el **Valle de Lago**, a nuestros pies.

Regresaremos por el mismo camino.

Excursión nivel Los Lagos de Saliencia y los Picos Albos. Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m**

La excursión de hoy es sin lugar a duda una de las más bellas que se pueden realizar en la **Cordillera Cantábrica**.

Partiendo desde el **Alto de la Farrapona** tomaremos el camino que comunicaba la abandonada **Mina de Santa Rita** con el pueblo de **Saliencia**.

Dejaremos atrás la mina para disfrutar de uno de los parajes más bellos de Asturias, el que forman los Lagos de Saliencia.

Primero aparecerá el **Lago de la Cueva**, después el pequeño de la Almagrera, y tras superar una pequeña cuesta aparecerán ante nosotros los idílicos **lagos de Cerveriz** y el **Lago Negro** o de la **Calabazosa**, el mayor de todos, y que ocupa la depresión de una gran dolina excavada por disolución de la caliza e impermeabilizada después por el depósito de sedimentos glaciares.

Rodearemos ambos lagos bajo los impresionantes farallones de los **Picos Albos**, que separan las dos cuencas lacustres más importantes del **Parque natural de Somiedo**, las de **Saliencia** y las de **Lago de Valle**.

Seguiremos subiendo hasta la orilla del **Lago Cebol-leú**, el más alto de todos, y desde el cual intentaremos coronar el **Pico Albo Occidental**, el cual nos brindará una magnífica panorámica sobre el corazón de **Somiedo**, la increíble profundidad de sus valles y en especial sobre el impresionante lago del Valle con su islote en el centro.

Regresaremos por la **majada del Cervereiz** y siguiendo las marcas del PR-15 hasta el **Alto de la Farrapona**, paso natural entre las tierras somedanas y las de **Babia**, donde terminaremos nuestra ruta.

Día 3. Playas y acantilados del Cabo Vidio. Visita de Cudillero.

Hoy visitaremos uno de los lugares más bellos y menos conocidos de la **costa occidental asturiana**, lugar de paso entre **Cudillero** y **Luarca**.

El **cabo de Vidio** cobija uno de los paisajes costeros más agrestes, donde se suceden pequeñas calas, acantilados e islotes. Playas como la del Silencio o la de la Vallina están consideradas de las más bonitas de Asturias. Terminaremos el día visitando una de las poblaciones marineras con más encanto de Asturias, **Cudillero**.

Excursión nivel* Senda de los acantilados de Cabo Vidio. Distancia 12 km Desnivel + 310 m Desnivel – 310 m

Comenzaremos a caminar en **Oviñana** desde donde nos dirigiremos a las **playas de Vallina** o **Del Gallo**.

Desde aquí y en función de las mareas, seguiremos por el arenal que forman las cuatro playas hasta el **Cabo Vidio**, o bien por el acantilado que ofrece espectaculares vistas.

Una vez en la preciosa playa de la Cueva, abandonaremos el arenal para subir hasta el **Faro del Cabo Vidio**. El faro funciona automáticamente y lo contorneamos por la estrecha senda que lo bordea por su fachada norte, muy volada sobre el acantilado, no sin antes adentrarnos unos metros hacia su saliente para ver la inaccesible Playa de Gradas.

Desde este punto la vista abarca desde **Cabo Peñas** por el este hasta **Estaca de Bares** por el oeste.

Excursión nivel Playas de Cabo de Vidio. Distancia 16 km Desnivel + 400 m Desnivel – 400 m**

Comenzaremos a caminar en **Valdredo** dirigiéndonos a las playas de **Vallina** o **Del Gallo**.

Desde aquí y en función de las mareas, seguiremos por el arenal que forman las cuatro playas hasta el **Cabo Vidio**, o bien por el acantilado que ofrece espectaculares vistas.

Una vez en la preciosa **playa de la Cueva**, abandonaremos el arenal para subir hasta el **Faro del Cabo Vidio**. El faro funciona automáticamente y lo contorneamos por la estrecha senda que lo bordea por su fachada norte, muy volada sobre el acantilado, no sin antes adentrarnos unos metros hacia su saliente para ver la inaccesible **Playa de Gradas**.

Desde este punto la vista abarca desde **Cabo Peñas** por el este hasta **Estaca de Bares** por el oeste. Continuaremos unos minutos por carretera hasta llegar a **Puerto Chico**, pequeño puerto para atraque de pequeñas embarcaciones. Desde el dique del Puerto estamos viendo la cercana **Playa de El Castrillón**, lugar donde podemos descansar y darnos un baño antes de emprender nuestro regreso a **Valdredo**.

Día 4. El Valle de Lago y las Brañas de Sousa.

Hoy nos adentraremos en el corazón del **Parque Natural de Somiedo** completando dos magníficas rutas por el **Valle de Lago** y en el entorno de **Peña Chana** que nos llevarán a disfrutar de uno de los mejores conjuntos de teitos y **brañas de Somiedo**, las de **Sousas**, a las que llegaremos siguiendo una senda que nos llevará por bosques de avellanos, castaños, robles y hayas.

El grupo de nivel ** completarán dos magníficas rutas circulares en el entorno de **Peña Chana**, cruzando por solitarios collados de la **Cordillera Cantábrica**, pasos naturales entre **Somiedo** (Asturias) y **Babia** (León) por donde campa el **Oso Ibérico**.

Excursión nivel* Brañas de Sousas. Distancia 10 km Desnivel + 470 m Desnivel – 470 m

Se inicia el recorrido en el pueblo de **Valle de Lago** por un camino de fácil andadura que, tras cruzar el río y pasar cercano a la iglesia, sale a mano derecha en dirección sur desde el **barrio de La Caleya**.

El primer tramo discurre entre muros de prados, sustituidos según se va alejando la senda del pueblo por avellanos, castaños, robles y hayas. Durante todo el trayecto, hasta llegar a la **Braña de Sousas**, se disfrutan amplias panorámicas de los hayedos y montes de Coto y Valle.

La braña se sitúa, rodeada por una morrena, en el fondo de un acogedor circo glaciar sobre la vertiente oeste de **Peña Llana**. Desde ella son espectaculares las vistas sobre la cabecera del mencionado circo, así como la panorámica del **Altu'l Muñon** (1.863 m) y la profunda depresión formada al pie de ésta, ocupada en su día por un lago que la erosión posterior desaguó.

Brañas como la de **Sousas** surgen en Somiedo asociadas a la ganadería en régimen de transhumancia, forma de explotar pastos de altura utilizables sólo en el periodo estival. La braña responde al modelo tipológico más antiguo, formado por corros, cabañas de planta circular construidas en varias hiladas de piedra, que rematan en una falsa cúpula de losas, posteriormente recubierta de tapinos, retazos de césped que mejora el aislamiento térmico e impemeabilizan la construcción. El aislamiento se completa con una casi total ausencia de vanos, la puerta de entrada y un minúsculo ventanuco constituyen la única ventilación.

Excursión nivel Brañas de Sousas, Murias Chongas y el Valle de Lago. Distancia 18 km Desnivel + 780 m Desnivel – 780 m**

Bonita ruta circular desde el **Valle del Lago**, que recorre distintas brañas del **Parque Natural de Somiedo**. Braña Sousas o Tabladiellu y braña Murias Chongas, y vuelve al **Valle del Lago** por la **Senda de sombra**.

Salimos desde **Valle de Lago** y subimos por pista hasta **Braña Sousas**, poblado representativo de la antigua vida pastoril que había en el parque. Admiramos un buen rato las construcciones y seguimos camino en busca del Collado Muñon.

Desde allí, seguiremos camino a los pies de **Peña Chana**, iremos a buscar el Collado Las Cruces y de allí al Collao sobre el Agua

Empezamos a descender más claramente y pegamos ya la asomada a la bonita **Braña de Murias Chongas**, una espectáculo de paisaje. Seguiremos descenso hacia el Lago del Valle, completando esta magnífica ruta circular.

Día 5. La **Foz de los Arroxos** y el **Camin Real**. Viaje de regreso.

Nos despediremos de las tierras asturianas realizando una bella ruta circular que nos permitirá disfrutar del **Camín de la Mesa**, histórico camino que unía las **Tierras de Babia** con el **Camino de Santiago del Norte**, a través de la **Foz de los Arroxos** con sus magníficos robledales y conjuntos de teitos. Tras la ruta emprenderemos el viaje de regreso.

Excursión nivel * y ** La Foz de Arroxos y el Camín de la Mesa. Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

Ruta circular muy atractiva en la que primeramente recorreremos un estupendo bosque de robles. Poco después remontaremos el **valle de Arroxo**, pasando por su increíble foz, espectáculo geológico que ha moldeado a la roca caliza, adquiriendo llamativas formas.

Visitaremos **la Braña de La Mesa**, y el histórico **Camín de la Mesa** que data de la época romana y el cual recorreremos en los próximos kilómetros.

La última parte de la ruta, en descenso nos llevará visitando algunas construcciones tradicionales hasta **Saliencia** donde comenzamos.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 725 €. Supl.Hab.Individual 160 €.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña de Muntania Outdoors.
- Traslado desde Madrid y traslados internos en furgoneta. Opción vehículo particular, descuento 65 €.
- 4 noches en albergue en habitación doble con baño privado en régimen de media pensión. [Hotel Castillo del Alba](#) *** en Pola de Somiedo.
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Cenas y almuerzos que se harán en montaña.
- Seguro de viaje y anulación Ergo Select, precio 15,12 euros. Consultar.

6 Mas información

Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 7:30 am [Localización](#)

Material y ropa necesaria

- Mochila de día (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).
 - 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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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 7 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.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concertados 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico y endoprotésico ilimitado
- Importe máximo para cobertura en centros No concertados, hasta 12.000 €
- Importe máximo para cobertura de material protésico dental ilimitado

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adventure Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

****** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitar ese número de expediente al centro médico.

******* El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

******** Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

******* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Otras cuestiones

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.

Enlaces de interés

- [Parque Natural de Somiedo](#)

7 Puntos fuertes

- Recorrido variado con bosques, prados e ibones y grandes montañas.
- Conocer el Parque Natural de Somiedo
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en el Parque Natural de Somiedo. Asturias
- Senderismo en los Picos de Europa. Recorridos a tu alcance
- Senderismo en el País Vasco. Amboto, Gorbea y Aizcorri

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid