



SOMIEDO

**El corazón de la Cordillera
Cantábrica**

muntania 
Tu agencia de viajes

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	2
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Precio. Incluye/No incluye	5
5.1	Incluye	5
5.2	No incluye	5
6	Mas información	5
7	Puntos fuertes	7
8	Otros viajes similares	7
9	Contacto	8

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 escogidas para conocer sus rincones más espectaculares, repletos de lagos, montaña, bosques legendarios y costas accidentadas con preciosas playas y cabos.

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.

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 lugares 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 **Pigüenza**, 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, Asturias.

Actividad: Senderismo

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **

Duración: 4 días.

Época: abril a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 5-8 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 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 a Pola de Somiedo. La Sierra del Robezo y Peña Salgada.

Distancia 7 km Desnivel + 520 m Desnivel – 520 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

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

Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

Día 3. El Macizo del Cornón y sus Brañas.

Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

Día 4. La Foz de los Arroxos y el Camín Real. Viaje de regreso.

Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Pola de Somiedo. La Sierra del Robezo y Peña Salgada.

Nada más llegar, haremos un recorrido por los hermosos paisajes de **Somiedo**, ascendiendo desde el Puerto de Somiedo hasta **Peña Salgada (1.976 m)**, un lugar de gran relevancia ecológica en la región. Este rincón destaca, entre otras cosas, por ser hogar de una de las áreas con mayor población de **osos** de la Cordillera Cantábrica, además de contar con algunas de las **brañas** más pintorescas y solitarias, como la de Mumián.

Partiendo del Puerto de Somiedo (1.486 m), nos adentraremos en la Sierra del Robezo, un pequeño macizo montañoso que marca la frontera entre León y Asturias. El PR AS10 nos llevará a través de praderas verdes, acercándonos a los pies de Peña Salgada hasta llegar al **Collado de Peña Orniz**, desde donde se revela uno de los panoramas más impresionantes de Somiedo.

La ruta de regreso al Puerto de Somiedo la haremos pasando por la **Majada del Rañadoiro** y las **Praderas de Braña Quemada**.

Distancia 7 km Desnivel + 520 m Desnivel – 520 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

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.

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 Cebolleú**, 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.

Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

Día 3. El Macizo del Cornón y sus Brañas.

El **Cornón (2.194 m)** es el pico más elevado del Concejo de Somiedo. Erigido sobre cuarcitas de tonalidades blancas, su superficie está cubierta por una gran diversidad de líquenes. Alrededor de esta elegante cima, que marca la frontera entre las comarcas del Alto Sil (León) y Somiedo, se encuentran algunos de los conjuntos de **brañas y teitos** mejor conservados de Asturias, además de las áreas de mayor valor ecológico dentro del Parque Natural de Somiedo. En estos parajes habitan especies en peligro de extinción, como el **oso pardo ibérico** y el **urogallo**.

Partiremos desde el Puerto de Somiedo y, a lo largo del **valle de Veiga Cimerá**, llegaremos al pintoresco collado del Barroso. Desde allí, proseguiremos por la cresta que forma la cadena montañosa de la Serratina, justo por encima de donde nacen las **fuentes del Pigüeña**. Al llegar a la cima de esta montaña cónica, una de las más emblemáticas de la cornisa cantábrica, podremos deleitarnos con una vista espectacular de la **Cordillera Cantábrica**, el **Alto Sil**, **Babia**, **Somiedo** y, si el tiempo lo permite, incluso del mar.

Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Alojamiento en Hotel *** Castillo del Alba en Pola de Somiedo (MP)

Día 4. La Foz de los Arroxos y el Camín 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.

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.

Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 595 €. Supl. Hab. Individual 120 €.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña de Muntania Outdoors.
- Traslado desde Madrid y traslados internos en furgoneta. Opción vehículo particular, descuento 60 €.
- 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

- 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](#)

Tordesillas 09:30 h [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.

Tipo de seguro que se incluye en el viaje. Península (España, Portugal y Pirineo francés)

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

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

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 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 Ergo, Iris Global e 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 en el siguiente enlace: [Información de 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 €
- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria accidente ilimitada en centros españoles concentrados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Periodo máximo cobertura de asistencia dental en centros concertados 365 días
- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.
- 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

- Montaña Central Asturiana
- Somiedo y Costa Occidental Astur
- Los Picos de Europa
- 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