



SENDERISMO MUNIELLOS Y NARCEA

Asturias

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

¡Embárcate en una experiencia única de senderismo en el Parque Natural de Muniellos y Cangas de Narcea!

Este viaje será mucho más que un simple recorrido a pie; será una inmersión profunda en uno de los rincones más salvajes y bellos de Asturias. Te invitamos a descubrir un entorno natural casi intacto, donde cada paso te llevará a paisajes impresionantes, bosques frondosos, valles escondidos y ríos cristalinos que te sorprenderán a cada momento.

Este viaje no solo será una oportunidad para disfrutar del senderismo, sino también para desconectar de la rutina y sumergirte en una experiencia que conectará cuerpo, mente y naturaleza. Ya sea que busques una ruta relajante o un desafío físico más intenso, este destino tiene lo que necesitas.

Así que, si te apetece dejarte sorprender por paisajes que parecen sacados de un cuento, conocer una cultura auténtica y probar los sabores más exquisitos, el Parque Natural de Muniellos y Cangas de Narcea será tu lugar ideal.

En conjunto, tu viaje activo de senderismo por Muniellos y Cangas de Narcea será una inmersión no solo en la naturaleza, sino también en una forma de vida tranquila y auténtica. Mientras recorres el parque, estarás en un equilibrio perfecto entre deporte, descanso, cultura y gastronomía. Cada paso será una invitación a descubrir un lugar donde el tiempo parece detenerse, y el contacto directo con la naturaleza será el mejor modo de entender la esencia de Asturias.

2 Destino

El **Parque Natural de Muniellos y Cangas de Narcea** será, para ti, un destino privilegiado si eres amante del senderismo y la naturaleza. Su vasta extensión, que abarcará parte de la **cordillera Cantábrica**, te permitirá adentrarte en un entorno natural casi virgen. A medida que explores sus caminos, te verás rodeado de paisajes de montaña que cambiarán según las estaciones: bosques frondosos, ríos cristalinos y valles profundos serán el telón de fondo perfecto para tu experiencia.

El Parque Natural de Muniellos está situado en el suroeste de Asturias, en la comarca del **Cangas del Narcea**. Se extiende sobre una superficie de **5.000 hectáreas**, principalmente en el municipio de Cangas del Narcea, aunque también se adentra en el municipio de **Ibia**. Esta área está protegida desde 1994 debido a su gran valor ecológico, siendo uno de los bosques de hayas más grandes y mejor conservados de Europa.

El parque es un **Espacio Natural Protegido**, y su **gestión** está orientada a preservar sus ecosistemas, la fauna y la flora que habitan en él. El Parque Natural de Muniellos forma parte de la **Red Natura 2000**, una red de espacios naturales protegidos en Europa, y es considerado un **Refugio de Fauna** por la importancia de su biodiversidad.

El entorno del parque te sorprenderá por su biodiversidad. Mientras caminas, podrás observar de cerca una fauna variada, donde **el oso pardo**, **el lobo** y **el ciervo** serán parte de este ecosistema. Las rutas de senderismo estarán diseñadas para todo tipo de niveles, por lo que podrás elegir entre caminos que te adentren en los rincones más remotos del parque. Aquí, la atmósfera tranquila de Muniellos y Cangas de Narcea será el lugar ideal para disfrutar del silencio y la serenidad que solo los paisajes más protegidos pueden ofrecerte.

La cultura local será una parte esencial de tu experiencia. Los pueblos del parque, como Cangas del Narcea, seguirán ofreciéndote una rica herencia cultural, con sus festivales, música tradicional y arquitectura típica. Visitar estos pueblos te permitirá descubrir la vida en armonía con la naturaleza, un legado que los locales preservarán con orgullo.

La gastronomía será otro de los grandes atractivos de tu aventura. Podrás degustar platos típicos asturianos como la **fabada**, el **cabritu** o los **quesos asturianos**, preparados con productos locales que destacan por su calidad.

3 Datos básicos

Destino: **Parque Natural de Muniellos**. España.

Actividad: Senderismo

Nivel físico: A/B

Duración: 4 días.

Época: Mayo a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

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 **Sisterna**.

Día 2. **Por donde camina el oso: EL Teso Mular y los lagos de Sisterna.**

Excursión nivel* Por donde camina el oso. Lagos de Sisterna. Distancia 10 km Desnivel + 690 m Desnivel – 725m

Excursión nivel** El Teso Mular y las lagunas de Sisterna. Distancia 17 km Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100m

Día 3. El bosque mágico de Cerrero y las montañas de Degaña.

Excursión nivel* El bosque mágico de Cerrero y la laguna de Changüños. Distancia 8 km Desnivel + 540 m Desnivel – 540 m

Excursión nivel** Pico Mayor y el Cueto del Oso. Distancia 14 km Desnivel + 940 m Desnivel – 940 m

Día 4. El Castañar del Corralín. Viaje de regreso.

Excursión nivel* Castañar del Corralín. Distancia 8 km Desnivel + 430 m Desnivel – 430 m

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Sísterna (456 km), donde nos alojaremos.

Alojamiento en Hotel Rural Tixilero en Sísterna (MP).

Día 2. Por donde camina el oso: EL Teso Mular y los lagos de Sísterna.

La cabecera del valle del río Ibias está ocupada por el concejo de Degaña, que limita al sur con el cordal principal de la Cordillera Cantábrica en su tramo más occidental, coincidiendo con los límites del vecino **Parque Natural de los Ancares**. La erosión glaciaria ha dejado aquí un paisaje salpicado de cubetas y lagunas a los pies de las cumbres que podremos disfrutar en nuestro recorrido. El Grupo de nivel B continuará la ruta hasta alcanzar la cima del Teso Mular.

Excursión nivel* Por donde camina el oso. Lagos de Sísterna. Distancia 10 km Desnivel + 690 m Desnivel – 725 m

Coincidiendo con el trazado del **Sendero Asturiano PR.8**, realizaremos un bellissimo itinerario que recorrerá los valles de Sísterna. A lo largo del camino, atravesaremos frondosos bosques de robles, para luego adentrarnos en bellas camperas y prados salpicados de brañas y acebedas, que nos transportarán a lugares donde el tiempo parece haberse detenido.

El punto de partida será la localidad de Sísterna, desde donde comenzaremos a remontar el arroyo Regueiro de las Vestas hasta llegar a las proximidades de las lagunas que lo alimentan. A medida que avancemos, disfrutaremos de un entorno natural impresionante, lleno de tranquilidad y belleza.

Una vez hayamos llegado al final del recorrido, el descenso lo realizaremos por el **Valle Lleiroso**, hasta alcanzar la población de **Tablado**, regada por el río Ibias. Será una experiencia inolvidable, rodeados de paisajes únicos y naturaleza en su estado más puro.

Excursión nivel El Teso Mular y las lagunas de Sísterna. Distancia 17 km Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100 m**

Iniciaremos la ruta en la vecina población del Tablado, desde donde comenzaremos a remontar el **Valle Lleiroso**. Continuaremos ascendiendo por el **Regueiro de Moreda**, hasta llegar al pequeño collado de Boca Mular, que nos situará en la línea de cumbres de la cordillera Cantábrica. Desde allí, disfrutaremos de unas vistas espectaculares de la vertiente leonesa y el pintoresco **valle de la Fornela**.

A partir de aquí, acometeremos la ascensión final hacia los 1.869 metros del **Pico Teso Mular**, un ascenso de apenas 200 metros de desnivel que, aunque empinado, será sencillo de recorrer. Tras alcanzar la cima, nos

deleitaremos con el dilatado panorama que nos ofrecerá vistas impresionantes sobre Muniellos, Ancares y Somiedo.

Una vez hayamos disfrutado del paisaje, comenzaremos el descenso, pasando por las lagunas o lagos de Sisterna. Desde allí, seguiremos un bonito sendero que nos llevará hasta la localidad homónima, conocida como "por donde camina el oso". Sin duda, será una experiencia única, llena de belleza natural y tranquilidad.

Alojamiento en Hotel Rural Tixilero en Sisterna (MP).

Día 3. El bosque mágico de Cerrero y las montañas de Degaña.

Hoy nos adentraremos en el bosque de Cerredo. Siguiendo uno de los caminos locales que antiguamente facilitaban el tránsito entre el valle de Degaña y el vecino concejo leonés de la Laciana, podremos disfrutar de un mágico bosque, donde abedules y hayas dan paso a un conjunto lacustre de altura de gran belleza (Nivel A) y a cimas del cordal principal (Nivel B) de la Cordillera Cantabrica, que ofrecen magníficas panorámicas. Sin lugar a dudas un magnífico lugar para disfrutar de los bosques otoñales de Asturias.

Excursión nivel* El bosque mágico de Cerrero y la laguna de Changüños. Distancia 8 km Desnivel + 540 m Desnivel – 540 m

Realizaremos una bonita y corta, pero intensa, ruta al sur del **Parque Natural de las Fuentes de Narcea, Degaña e Ibias**. La ruta estará dividida en dos partes, comenzando con la primera que nos llevará hasta el **Bosque de Cerredo**. Tras pasar el cruce con el GR-204, en el camino de ida pasaremos por la **cueva de Fonchada** y más adelante, llegaremos a un mirador donde encontraremos un planisferio.

Después de descender al río, lo cruzaremos un par de veces hasta llegar a un puente de madera en mal estado, junto a un panel informativo sobre los tejos del bosque, que se integran perfectamente entre los robles. Desde este punto, iniciaremos la ascensión, primero por un camino ancho y luego por un sendero que se irá empinando en zig-zag. Aunque la subida será corta, será bastante exigente, pero se verá recompensada por las impresionantes vistas. Al llegar al final, encontraremos un llano donde descansaremos junto a la primera laguna.

Si seguimos ascendiendo un poco más, llegaremos a la preciosa **Laguna de Chagüños**.

El descenso lo realizaremos por el mismo camino, aunque no pasaremos por la cueva, completando esta ruta llena de contrastes y belleza natural.

Excursión nivel Pico Mayor y el Cueto del Oso. Distancia 14 km Desnivel + 940 m Desnivel – 940 m**

Realizaremos una magnífica ruta al sur del **Parque Natural de las Fuentes de Narcea, Degaña e Ibias**. La ruta estará dividida en dos partes, comenzando con la primera que nos llevará hasta el Bosque de Cerredo. Tras pasar el cruce con el GR-204, en el camino de ida pasaremos por la cueva de **Fonchada** y, más adelante, llegaremos a un mirador donde encontraremos un planisferio.

Descenderemos al río y lo cruzaremos un par de veces, hasta llegar a un puente de madera en mal estado, donde encontraremos un panel informativo sobre los tejos del bosque, que se integran perfectamente entre los robles. Desde este punto, comenzaremos la ascensión, inicialmente por un camino ancho, para luego

adentrarnos en un sendero que se irá empinando en zig-zag. La subida, aunque corta, será bastante exigente, pero al final llegaremos a un llano donde encontraremos la primera laguna.

A continuación, seguiremos ascendiendo hasta alcanzar el cordal principal, y coronaremos el **Pico Mayor** (1.839 m). Desde allí, continuaremos hasta el **Cueto del Oso** (1.897 m), desde donde disfrutaremos de una panorámica espectacular sobre las montañas de Degaña, uno de los rincones más solitarios y hermosos de la Cordillera Cantábrica.

Alojamiento en Hotel Rural Tixilero en Sisterna (MP).

Día 4. El Castañar del Corralín. Viaje de regreso.

Excursión nivel* Castañar del Corralín. Distancia 8 km Desnivel + 430 m Desnivel – 430 m

Desde la población de Sisterna, tomaremos un antiguo camino que descenderá por un magnífico castañar hasta alcanzar la orilla del río Ibias. Recorreremos la misma senda que, en su día, siguieron quienes buscaban oro en este rincón del suroccidente asturiano, y que encontraban en las casas de Corralín un lugar donde establecerse durante la temporada de trabajo.

Allí llegaremos a uno de los rincones más auténticos y tranquilos de la zona, en lo que hoy es el límite occidental de la **Reserva Biológica de Muniellos**, donde actualmente solo reside una persona. Nos detendremos a disfrutar de este entorno excepcional, en plena naturaleza, rodeados de historia y de silencio.

Tras la visita, emprenderemos el regreso por el mismo camino, subiendo nuevamente por el bosque de castaños hasta volver a Sisterna, completando así una ruta sencilla pero cargada de valor paisajístico, histórico y emocional.

Al finalizar la actividad, emprenderemos el viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/ No incluye

Precio. 525 €

Suplemento de habitación individual: +75 €

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 3 noches de hotel en régimen de media pensión (desayuno y cena) en el [Hotel Rural Tixilero](#) en Sisterna.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Transporte privado desde Madrid.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Almuerzos que se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

- 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). 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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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.

Hora y lugar de encuentro

Nuevos Ministerios. 16h Localización

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de accidentes/viaje

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 concertados 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.

*** Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

**** 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 Muniellos](#)

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 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)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

info@muntania.com / www.muntania.com / www.geographica.es