



EL ALTO BERNESGA

Cimas de la Montaña Central Leonesa

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.....	6
5.1	Incluye	6
5.2	No incluye.....	6
6	Mas información	6
7	Puntos fuertes	8
8	Otros viajes similares.....	8
9	Contacto	9

1 Presentación

En el corazón de **La Montaña Central Leonesa**, donde los valles se abren entre montes de caliza y hayedos centenarios, se extiende la **Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga**, un espacio natural que guarda algunos de los paisajes más bellos y mejor conservados del norte de España. Este viaje de senderismo propone una inmersión en ese entorno privilegiado, un recorrido por la naturaleza, la historia y la cultura de una tierra marcada por la montaña y el paso del tiempo.

El Alto Bernesga, reconocido por la UNESCO por su valor ecológico y patrimonial, ofrece al visitante una diversidad de paisajes que van desde las vegas del río hasta las altas cumbres de la cordillera Cantábrica. Entre sus tesoros naturales destaca el **Faedo de Ciñera**, un hayedo milenario que ha sido galardonado como uno de los bosques mejor cuidados de la península ibérica. Sus senderos, cubiertos de hojas y envueltos en silencio, invitan a caminar despacio, a respirar el aire puro de la montaña y a dejarse llevar por la serenidad del bosque.

La **Montaña Central Leonesa** y la **Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga** ofrecen al visitante una experiencia completa: naturaleza en estado puro, rutas de montaña para todos los niveles, historia, gastronomía local y una atmósfera de tranquilidad difícil de encontrar. Es un destino perfecto para quienes buscan desconectar, respirar aire limpio y descubrir la belleza intacta de la montaña leonesa.

En este viaje hay excursiones con un nivel físico de exigencia A y B (más información sobre el nivel físico en el PDF que se puede descargar de la web o pinchando en nivel físico dentro del propio viaje). En el momento que haga la inscripción tendrá que optar por apuntarse en un nivel u otro.

2 Destino

Situada en el norte de la provincia de **León**, la **Montaña Central Leonesa** es una de las zonas más espectaculares de la **cordillera Cantábrica**. Este territorio, modelado por el tiempo y las tradiciones, combina profundos valles, desfiladeros de roca caliza, hayedos centenarios y cumbres que superan los dos mil metros.

En el corazón de esta comarca se encuentra la **Reserva de la Biosfera del Alto Bernesga**, reconocida por la UNESCO en 2005 por su excepcional valor ecológico y cultural. Este espacio protegido, que abarca los municipios de **La Pola de Gordón** y **Villamanín**, conserva una rica variedad de ecosistemas donde conviven especies emblemáticas como el corzo, el jabalí, el águila real o el urogallo cantábrico. Además, su diversidad geológica y vegetal la convierte en un enclave único para la interpretación del paisaje y la educación ambiental.

Más allá de su riqueza natural, el **Alto Bernesga** destaca por su patrimonio humano. Los pueblos de la zona, con su **arquitectura tradicional de piedra y madera**, mantienen vivas las costumbres, la gastronomía y la hospitalidad característica de la montaña leonesa. Rincones como **Ciñera**, **Casares de Arbas** o **Villamanín** conservan la esencia de una vida ligada al entorno, a la ganadería, la minería y los antiguos caminos que comunicaban ambos lados de la cordillera.

3 Datos básicos

Destino: Montaña Central Leonesa

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: A y B

Duración: 4 días.

Época: Todo el año.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno 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 a Pola de Gordón.

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 2. Cabecera del río Bernesga.

Excursión Nivel físico A Pico Alto Salguerón Distancia 11 km. Desnivel + 670 m. Desnivel - 670 m.

Excursión Nivel físico B Ascensión a Braña Caballo Distancia 16 km. Desnivel + 1050 m. Desnivel - 1050 m.

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 3. Ascensiones a la Peña Fontañana y Pico Correcillas.

Excursión nivel físico A. Ascensión al Pico Fontañán. Distancia 9 km. Desnivel + 690 m. Desnivel - 690 m.

Excursión nivel físico B. El pico Correcillas. Distancia 11 km. Desnivel + 960 m. Desnivel - 960 m.

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 4. El Faedo de Ciñera y Peña Fontún. Viaje de regreso.

Excursión nivel físico A. El Faedo de Ciñera. Distancia 10 km. Desnivel + 485 m. Desnivel - 485 m.

Excursión nivel físico B. La Peña Fontún. Distancia 10 km. Desnivel + 870 m. Desnivel - 870 m.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Pola de Gordón.

Viaje a Pola de Gordón (335 km) y cena en el hotel (incluida).

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 2. Cabecera del río Bernesga.

Entre los puertos de **Vegarada**, **Piedrafita** y **Pajares** se extiende un conjunto de montañas majestuosas que dan nacimiento al **río Bernesga** y se abren hacia las profundas cuencas asturianas del **Nalón** y el **Trubia**, así como hacia los valles leoneses de **Valporquero** y **Vegacervera**. En esta jornada centraremos nuestro recorrido

en las cumbres del **Alto Salguerón** y **Brañacaballo**, dos atalayas privilegiadas desde las que se dominan los paisajes más emblemáticos de la Montaña Central Leonesa.

Excursión Nivel físico A Pico Alto Salguerón Distancia 11 km. Desnivel + 670 m. Desnivel - 670 m.

Con inicio y final en la localidad de **Valporquero**, la ruta remonta la cabecera del valle de **Vegacervera**, ascendiendo de forma progresiva y sin dificultad hasta alcanzar el **collado de Formigoso**, situado justo bajo la cumbre del **Alto Salguerón**. Desde este punto afrontaremos los últimos 150 metros de desnivel hasta la cima, donde, si el tiempo lo permite, podremos disfrutar de unas vistas magníficas sobre la cercana **Peña Fontún**, la **Cordillera Cantábrica** y el extenso conjunto kárstico que alberga las famosas **Cuevas de Valporquero**. A lo largo del recorrido, el paisaje se ve salpicado por los tradicionales chozos pastoriles leoneses, testimonio de la vida ganadera de estas montañas. El descenso se realiza por el mismo itinerario.

Excursión Nivel físico B Ascensión a Braña Caballo Distancia 16 km. Desnivel + 1050 m. Desnivel - 1050 m.

También conocido como **Cueto Millaró**, este pico se alza a caballo entre **Asturias y León**, y constituye la máxima altura de las **Montañas de Pajares**, situadas entre los macizos de **Las Ubiñas** y **Los Mampodres**. Nuestra ruta comienza en la localidad de **Camplongo**, desde donde un camino bien definido asciende hasta la **Collada de Antón**, punto en el que tomaremos la línea de cumbres que separa los barrancos de los ríos **Tonín** y **Barriañes**, ambos afluentes del **Bernesga**. Tras coronar el **Alto Camplongo**, el itinerario continúa por el cordal hasta alcanzar la **Collada Tapeal** (1.624 m). Desde allí iniciaremos la ascensión final, en pendiente constante y pasando por **Braña Vieja** (1.900 m), hasta conquistar la cumbre más alta de las Montañas de Pajares. Desde este punto, el horizonte se abre a un impresionante conjunto de valles profundos, entre ellos el de **La Garrucha**, por cuyo cauce realizaremos el descenso.

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 3. Ascensiones a la Peña Fontañana y Pico Correcillas.

Hoy nos aguardan dos de las ascensiones más emblemáticas de la **Montaña Leonesa**. El **grupo A** se dirigirá hacia la **Peña Fontañana**, considerado el mejor mirador natural del **Alto Bernesga**, desde donde se domina una amplia panorámica de la cordillera y los valles circundantes. Por su parte, el **grupo B** afrontará la subida al **Pico Correcillas**, una de las cumbres más queridas por los montañeros leoneses. Visible desde la propia ciudad de León, este pico constituye uno de los bastiones más destacados del borde sur de la **Cordillera Cantábrica**, elevándose de forma imponente sobre la vega del **río Torío** y ofreciendo una de las vistas más reconocibles de toda la montaña central.

Excursión nivel físico A. Ascensión al Pico Fontañán. Distancia 9 km. Desnivel + 690 m. Desnivel - 690 m.

Visible desde las propias calles de **León**, el **Pico Fontañán** es una de las cumbres más emblemáticas de la provincia, no solo por la belleza de su entorno, donde los hayedos y los paredones calizos resguardan uno de los rincones naturales más destacados del **Alto Bernesga**, sino también por su valor histórico. En su cima aún se conservan los restos de los búnkeres construidos por las tropas republicanas durante la Guerra Civil, destinados a proteger este enclave estratégico en las comunicaciones entre **Asturias y León**.

Nuestra ruta recorrerá dos de las vías clásicas de ascenso a esta señera montaña. Comenzaremos la jornada en el pequeño pueblo de **Nocedo de Gordón**, desde donde un camino bien señalizado nos conducirá entre frondosos **hayedos** y **nogales** hasta los imponentes paredones del Fontañán. Superado el tramo boscoso, una zona de pastizales de altura nos llevará con facilidad hasta la cumbre, desde la que disfrutaremos de unas

panorámicas impresionantes, dominadas por la silueta del **Cueto de San Mateo** y el relieve de la **Cordillera Cantábrica**. El descenso lo realizaremos hacia **La Pola de Gordón**, atravesando una sucesión de **robledales y hayedos** que completan una de las travesías más hermosas de la Montaña Central Leonesa.

Excursión nivel físico B. El pico Correcillas. Distancia 11 km. Desnivel + 960 m. Desnivel - 960 m.

Esta es una de las cumbres más queridas por los montañeros leoneses, un auténtico bastión de la **Cordillera Cantábrica** visible incluso desde la capital. Se trata de la cima más alta del borde sur de la cordillera, que se alza de forma imponente sobre la vega del **río Torío**. La ascensión se realizará por su vertiente sur, partiendo desde la localidad de **Villalfeide**, próxima a **Vegacervera**. Desde la cumbre, las vistas son espectaculares: se distinguen claramente las innumerables **formaciones kársticas** que rodean las célebres **Hoces del Torío**, muy próximas al punto final de nuestra ruta.

Hotel Bicis & Vacas en Pola de Gordón (MP)

Día 4. El Faedo de Ciñera y Peña Fontún. Viaje de regreso.

Antes de desembocar en el páramo leonés, el **río Bernesga** esculpe el terreno calizo, dando lugar a rincones poco conocidos y sorprendentes, rodeados de majestuosas montañas que descubriremos en las últimas rutas de nuestro viaje. Entre ellas destacan el magnífico **Hayedo de Ciñera** (Nivel A) y la **ascensión al Pico Fontún** (Nivel B), cuna de los escaladores leoneses y una de las referencias más emblemáticas de la **Cordillera Cantábrica**, situado en el corazón de los valles de **Valporquero y Vegacervera**.

Excursión nivel físico A. El Faedo de Ciñera. Distancia 10 km. Desnivel + 485 m. Desnivel - 485 m.

Nuestra primera ruta por el **Alto Bernesga** comienza en la localidad de **Ciñera de Gordón**. Inicialmente, seguiremos un camino cómodo que nos llevará hasta la boca de una mina-museo, donde se pueden observar las herramientas y restos típicos de la actividad minera tradicional. Tras superar un suave ascenso, alcanzaremos un puente de piedra que nos permitirá adentrarnos en el famoso **Faedo de Ciñera**, considerado uno de los **bosques mejor conservados de España**. En la entrada del hayedo, un cartel nos relatará leyendas de brujas y hadas que, según la tradición, habitan en el interior del bosque.

Durante el recorrido, disfrutaremos de los longevos y curiosos ejemplares de hayas que han dado fama a este enclave. Más adelante, superaremos los **estrechos del río Ciñera**, caminando por puentes de madera que cruzan sus aguas, hasta llegar a las espectaculares **“marmitas de gigante”**, profundas fosas rocosas formadas por la erosión del río. La ruta continúa hasta las proximidades de **Villar del Puerto**, desde donde regresaremos por el mismo camino o, si lo deseamos, por el **cordal del Monte Sardonal**, que ofrece magníficas panorámicas de la Montaña Central Leonesa.

Excursión nivel físico B. La Peña Fontún. Distancia 10 km. Desnivel + 870 m. Desnivel - 870 m.

Nos dirigiremos a la **cabecera del río Torío**, muy cerca de la localidad de **Cármenes**, para ascender a la **Peña Fontún** (1.916 m), un extraordinario espolón calizo, cuna de los escaladores leoneses y visible desde numerosos puntos del **Alto Bernesga** y el **Torío**. Su imponente silueta se eleva sobre el **Barranco de Gete**, actuando como un sólido mirador sobre las cuencas de ambos ríos.

La ruta comienza en el **Fontún de la Tercia**, desde donde seguiremos un camino que, entre pastizales de alta montaña y terreno de lapiaz, nos conducirá hasta las **lomas de Peña Negra**, que rodearemos para alcanzar la zona inferior del cresterío del **pico Machamedio** (1.911 m). Continuaremos por la cresta hasta conquistar la cima de la Peña Fontún.

Desde la cumbre, las vistas son espectaculares: se alcanza a contemplar gran parte del arco cantábrico, desde **Fuentes Carrionas** hasta los **Ancares**, pasando por referencias icónicas como **Peña Ubiña**, **Espigüete** o **Brañacaballo**. Sin duda, una de las panorámicas más impresionantes de toda la **Cordillera Cantábrica**. El descenso se realiza por una sencilla canal, regresando al punto de inicio de la ruta.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 575 euros. Suplemento de 100 euros en habitación individual.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña.
- Traslado desde Madrid y traslados internos en furgoneta. Opción de vehículo propio: descuento de 50€.
- 3 noches de hotel en habitación doble con baño privado en régimen de media pensión. [Hotel Bicis & Vacas](#) en Pola de Gordón. Suplemento de 100 euros en habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Almuerzos (se harán en montaña) y cenas.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 16:00 hrs. [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.

Seguro de accidente y rescate incluido

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.

******* 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

- [Alto Bernesga Biosfera](#)

7 Puntos fuertes

- Transporte incluido.
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística, biológica, geológica y cultural.
- Buena gastronomía.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en el País Vasco. Amboto, Gorbea y Aizkorri
- Senderismo en el Parque Natural de Redes. Asturias
- Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
- Valles Pasiegos y Costa Cántabra
- La Selva de Irati
- Montaña Central asturiana
- Senderismo en el Parque Natural de Somiedo. Asturias (4 días)

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