



# LOS VALLES DEL OSO

**El Alto Valle de Quirós y las Ubiñas**

**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 .....	6
6	Mas información .....	6
7	Puntos fuertes.....	8
8	Otros viajes similares .....	8
9	Contacto .....	8

## 1 Presentación

Emprender un viaje de senderismo por los **Valles del Oso** es adentrarse en uno de los paisajes más genuinos y sobrecogedores de **Asturias**. A los pies del **Parque Natural de Las Ubiñas–La Mesa**, en el corazón del **alto valle de Quirós**, se extiende un mosaico de montañas, bosques atlánticos y pueblos donde la tradición y la naturaleza conviven en perfecta armonía.

Situado en la zona central de Asturias, **Quirós** y **Teverga** conforman todo un espectáculo de valles, desfiladeros, bosques, praderías y majadas entre los 100 y los 2.400 metros de altitud donde el tiempo parece haberse detenido para hacerle un hueco a las últimas poblaciones del **oso pardo**, que disfrutan de la libertad y la complicidad que les brinda la naturaleza de este apartado lugar. Conocido como los Valles del Oso, este territorio está formado por los **Concejos de Proaza, Quirós, Santo Adriano y Teverga**, siendo una unidad geográfica conformada por los ríos Teverga, Trubia y Quirós.

En este marco privilegiado, cada ruta se convierte en un recorrido por la esencia de la **montaña asturiana**: sendas que serpentean entre frondosos bosques, panorámicas que se abren paso entre cumbres imponentes y un patrimonio cultural que late en cada aldea.

## 2 Destino

El **alto valle de Quirós**, situado en la zona centro-sur de Asturias y encajado entre los macizos calizos del sector occidental de la Cordillera Cantábrica, constituye un corredor natural de alta relevancia ecológica y paisajística. Su morfología combina amplias vegas fluviales con laderas de pendientes acusadas, donde se alternan formaciones de bosque atlántico, principalmente hayedos y robledales, con áreas de pasto y mosaicos agrarios tradicionales. La altitud oscila entre los 400 y más de 2.000 metros, lo que genera una notable diversidad climática y biológica.

El valle presenta un **alto valor etnográfico**, con un patrimonio constructivo representado por caserías, hórreos y cabañas ganaderas de montaña (majadas), vinculadas a sistemas pastoriles que aún perviven. La red de senderos aprovecha antiguas vías de comunicación, caleyas y caminos ganaderos que permiten el acceso a collados y puertos de tránsito histórico. Desde el punto de vista faunístico, el área se integra en la zona de presencia del **oso pardo cantábrico**, además de albergar poblaciones de rebeco, corzo y rapaces forestales.

El **Parque Natural de Las Ubiñas–La Mesa**, declarado en 2006 y reconocido como **Reserva de la Biosfera** en 2012, abarca uno de los macizos más representativos del sector meridional asturiano. Su estructura geológica, dominada por formaciones calizas paleozoicas, ha dado lugar a un relieve abrupto con circos glaciares, crestas afiladas y valles en artesa. Entre sus cotas más destacadas se encuentra **Peña Ubiña** (2.417 m), segunda cima más elevada de Asturias y punto de referencia para actividades de media y alta montaña.

El parque integra una de las masas forestales mejor conservadas del Principado, con extensos hayedos, abedulares y bosques mixtos que contribuyen a su elevada biodiversidad. Asimismo, constituye un territorio clave para la conservación del **urogallo cantábrico**, el lobo ibérico, el ciervo y numerosas especies de flora endémica adaptada a los pisos alpino y subalpino.

## 3 Datos básicos

Destino: Cordillera Cantábrica

Actividad: Senderismo, Ascensiones

Nivel físico: B

Duración: 5 días

Época: Todo el año

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

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

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</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>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	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 Proaza. El Desfiladero de las Xanas.

Distancia: 10 km | Desnivel + 550 m | Desnivel -549 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

#### Día 2. Parque Natural de las Ubiñas - La Mesa.

Distancia: 11 km | Desnivel + 960 m | Desnivel - 960 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

#### Día 3. El Alto Valle de Quirós

Distancia: 11 km | Desnivel +975 m | Desnivel -1.045 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

#### Día 4. Ascensión al Picu Ferreirúa. Viaje de regreso.

Distancia: 7 km | Desnivel +650 m | Desnivel -650 m

### 4.2 Programa detallado

#### Día 1. Viaje a Proaza. El Desfiladero de las Xanas.

Antes de llegar a nuestro alojamiento realizaremos una ruta que parte desde la conocida **Vía Verde de la Senda del Oso** y que nos conduce al espectacular **Desfiladero de Las Xanas**. En pleno corazón de los Valles del Oso, el concejo de **Proaza** conserva algunos de los conjuntos medievales mejor preservados de Asturias, integrados en



un entorno de notable valor geológico y forestal. La actual senda de Las Xanas fue excavada en la roca durante un fallido proyecto de carretera del primer tercio del siglo XX, concebido para comunicar las poblaciones de **Pedroveya, Rebollá y Dosango** con el valle del Trubia.

Durante el ascenso hacia Pedroveya, el itinerario atraviesa varios túneles tallados en la ladera caliza y discurre sobre el vacío del desfiladero, permitiendo observar de cerca los saltos de agua del **arroyo de Las Xanas** —o Viescas— que han modelado estas paredes durante siglos. A medida que avanzamos, la garganta se abre paso hacia un frondoso bosque de hayas y castaños que precede la llegada al entorno más abierto de prados y collados. En este punto se alza la **Ermita de San Antonio de Pedroveya**, custodiada por un imponente tejo centenario.

El descenso lo realizaremos por la **Vaguada de Valdolayés**, un tramo que destaca por la variedad de sus paisajes y las vistas transversales del valle, pasando por la aldea de **Pedroveya**, cuyos hórreos y arquitectura tradicional aportan un cierre perfecto a esta ruta cargada de historia y naturaleza.

Distancia: 10 km | Desnivel + 550 m | Desnivel -549 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

## **Día 2. Parque Natural de las Ubiñas - La Mesa.**

El **Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa** abarca un amplio territorio de montaña donde se alza, en el límite con la provincia de León, el macizo de **Peña Ubiña**, segunda cumbre más elevada del Principado tras los Picos de Europa. El espacio destaca por su elevada diversidad biológica y por su excelente estado de conservación, con más de un tercio de su superficie cubierta por bosques maduros dominados por el hayedo. En este entorno habitan especies emblemáticas como el **oso pardo cantábrico** y el **urogallo**, ambas incluidas en el Catálogo Regional de Especies Amenazadas, además de la **nutria** y el **desmán ibérico**, indicadores de la alta calidad ambiental de sus cursos fluviales.

El **bosque de acebos de Agüeria**, que visitaremos durante la jornada, se encuentra en uno de los enclaves más singulares y mejor preservados de la Cordillera Cantábrica, formando una de las acebedas más extensas y representativas del norte peninsular. La ruta comienza en el **pueblo de Lindes**, desde donde tomamos el **Carrión**, antiguo camino de acceso a los pastos de altura o **puertos de Agüeria**. Tras atravesar un pequeño hayedo y ascender hasta el **Prau del Xastre**, con magníficas panorámicas del bosque de La Vallinona, alcanzaremos el **colláu La Candana**, punto privilegiado para observar la estilizada silueta de **Peña Arpín**.

A partir de este collado, el itinerario desciende entre hayedos y acebedas hacia el interior del cañón de la **Foz Grande**, por cuyo fondo discurren las aguas que más adelante conforman el **río Lindes**. Tras vadearlo, iniciaremos la remontada del cañón hasta llegar a la **acebeda de La Sopera**, uno de los conjuntos de acebos más destacados de Agüeria y un lugar idóneo para disfrutar del silencio y la belleza del entorno. Continuando el ascenso alcanzaremos **El Llegu**, una laguna de origen glaciar rodeada de praderas naturales y cabañas pastoriles, que constituye un enclave perfecto para descansar y reponer energías. El regreso se realizará por el mismo itinerario.

Distancia: 11 km | Desnivel + 960 m | Desnivel - 960 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

### Día 3. El Alto Valle de Quirós

Hoy realizaremos una ruta de especial interés **etnográfico y paisajístico**, en la que podremos identificar diferentes usos tradicionales agrarios y ganaderos, además de apreciar la notable biodiversidad que caracteriza las montañas del **Alto Valle de Quirós**. Nuestro objetivo será ascender a una de las atalayas con mejores panorámicas del valle: el **Picu Mayor**, también conocido como **Pico Gorrión**.

Iniciaremos el recorrido en el **pueblo de Vega**, desde donde una pista nos conducirá hasta la aldea de **Fresnedo**. A partir de aquí, una subida más pronunciada nos llevará hasta las **cabañas de Cuendeneva**, enclave de gran interés paisajístico situado bajo imponentes contrafuertes calizos. Tras bordear el **pico Contruteiru**, el sendero se interna en un tramo boscoso que desemboca en el **collado de Ordiales**, un paraje de especial belleza y antesala de nuestra cumbre.

Desde este collado, afrontaremos la sencilla trepada final que nos conducirá a la cima rocosa del **Picu Mayor/Pico Gorrión**, un mirador privilegiado con vistas abiertas sobre la **Sierra del Aramo**, el macizo de **Las Ubiñas** y, a nuestros pies, el **embalse de Valdemuro**, punto donde finalizará la ruta.

Distancia: 11 km | Desnivel +975 m | Desnivel -1.045 m

Alojamiento en Hotel Rural \*\*\* La Casona de Don Santos en Proaza (MP)

### Día 4. Ascensión al Picu Ferreirúa. Viaje de regreso.

Antes de abandonar Asturias realizaremos una ruta en el entorno del **Puerto de la Ventana**, paso natural entre la comarca leonesa de **Babia** y el **Valle de Quirós**, que ofrece amplias panorámicas sobre ambas vertientes de la Cordillera Cantábrica.

Para despedirnos de las montañas asturianas acometeremos una ascensión sencilla al **Picu Ferreirúa**, cumbre situada en el límite entre **Babia (León)** y **Teverga (Asturias)**. El itinerario parte del propio Puerto de la Ventana y asciende de manera progresiva por el cordal occidental de la **Sierra la Oxa**, superando sucesivamente las cimas del **Pico Chamuergo** y el **Pico del Cuervo**. Desde allí alcanzaremos sin dificultad la arista rocosa que conduce al **Picu Ferreirúa**, desde cuya cumbre se despliega una panorámica excepcional: al este el macizo de **Las Ubiñas**, al oeste las cumbres de **Somiedo**, al sur las **Altas Tierras de Babia** y al norte la **Sierra del Áramo** junto al concejo de Teverga.

El regreso se realizará por el mismo itinerario, una oportunidad perfecta para reconocer, desde las alturas, muchos de los paisajes visitados durante el viaje antes de concluir la ruta y despedirnos definitivamente en el **Puerto de la Ventana**.

Distancia: 7 km | Desnivel +650 m | Desnivel -650 m

## 5 Precio. Incluye/No incluye

**Precio.** 675 €. Suplemento por habitación individual: + 180 €

### 5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña.
- Traslado desde Madrid y traslados internos en furgoneta.

- 3 noches de hotel en habitación doble con baño privado en régimen de media pensión. Suplemento por habitación individual: + 180 €
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión de reservas.

\* Alojamiento: [Hotel Rural \\*\\*\\* La Casona de Don Santos](#) en Proaza.

## 5.2 No incluye

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

## 6 Mas información

### Lugar y hora de partida del viaje

Salida desde Madrid a las 07:30 h. Punto de encuentro en [Nuevos Ministerios](#).

### 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 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).
  - Gorro y guantes
- 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).
- Cubre-mochila impermeable.
- Guetres (polainas para la nieve)

\* En función de la nieve podría ser necesario llevar crampones, se informará una semana antes de la salida.

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

- [Turismo de Asturias](#)
- [Teverga Turismo](#)

## 7 Puntos fuertes

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

## 8 Otros viajes similares

- Ascensiones en Peña Ubiña y Montaña Central Asturiana
- Senderismo en el Parque Natural de Redes. Asturias
- Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
- Valles Pasiegos y Costa Cántabra
- El Alto Bernesga, cimas de la Montaña Central Leonesa
- Montaña Central asturiana
- Senderismo en el Parque Natural de Somiedo. Asturias (4 días)
- Los Picos de Europa

## 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](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)