



Esquí de montaña en la Cordillera Cantábrica

Pico Murcia y Tres Provincias

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Te proponemos un fin de semana de esquí de montaña en la **Cordillera Cantábrica**, concretamente en el **Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre**.

Realizaremos dos itinerarios alojándonos en un hotel en el valle por lo que iremos ligeros de equipaje en cada jornada.

El primer día realizaremos el ascenso al **Pico Murcia** (2.349 m) partiendo de **Cardaño de Arriba** y el domingo alcanzaremos el **Pico Tres Provincias** (2.495 m), también desde el mismo municipio.

No dejes escapar la oportunidad de visitar la **Cordillera Cantábrica** o seguir explorando estas montañas que siempre nos animan a regresar.

2 Destino

La zona de los picos Murcia y Tres Provincias se encuentra en el corazón de la Montaña Palentina, dentro del Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina, un espacio protegido de gran valor ecológico y paisajístico. Su geografía combina cumbres que superan los 2.000 metros, amplios cordales, lomas herbosas y valles glaciares, con ríos y arroyos que descienden hacia distintas vertientes y alimentan importantes cuencas fluviales. Esta diversidad hace que la zona sea un terreno privilegiado para el esquí de montaña, las travesías alpinas y la observación de fauna y flora autóctona.

Históricamente, estos montes han servido de **rutas de paso y pastoreo** durante siglos, formando parte de las tradicionales **rutas trashumantes** entre León, Palencia y Cantabria. En sus valles todavía se pueden ver **majadas y cabañas de pastores**, vestigios de una relación milenaria entre el hombre y la montaña.

Como curiosidad, el **Pico Tres Provincias** marca el lugar donde se encuentran **tres provincias**, lo que le da un carácter simbólico único en la región, mientras que el **Pico Murcia** es un excelente mirador de la Montaña Palentina, ofreciendo vistas extensas sobre los glaciares antiguos, los bosques de alta montaña y los pueblos que pueblan sus valles. Ambos picos están dentro del parque natural, lo que garantiza la **preservación de sus paisajes y ecosistemas** y los convierte en un destino muy especial para quienes buscan **montaña virgen y naturaleza protegida**.

3 Datos básicos

Destino: Cordillera Cantábrica.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel físico: B

Duración: 3 días. (1/2 de viaje y 2 de actividad)

Época: De febrero a abril. Grupo mínimo-máximo: 4-7 personas.

3.1 Nivel físico y técnico requerido

Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Hay que estar en forma para ser capaz de superar desniveles de 900-1.100 m diarios a ritmo tranquilo y con solvencia.

Nivel físico requerido para esta actividad	
A	Forma física normal, practica deporte de vez en cuando Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 800 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos. Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena. 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 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.

Nivel técnico requerido para esta actividad		
A	EM/S1-S2	Sin experiencia o con poca experiencia en esquí de montaña que, aunque bajan en paralelo en pista tienen dificultades en los descensos fuera de pista
B	EB/S2-S3	Ya iniciados con dominio del paralelo en pendientes de hasta 35°
C	EB-EMB BAJO/S4	Con experiencia, esquían en cualquier pendiente no extrema (hasta 35°-40°) mediante distintas técnicas de descenso
D	EMB/S4-S5	Con experiencia que esquían en cualquier pendiente (hasta 45°) dominando el salto de colas

Algunas aclaraciones del nivel técnico requerido para esta actividad.

En la mayoría de nuestras actividades es necesario tener un nivel B. EB/S2-S3.

La letra del nivel físico no coincide con la letra del nivel técnico.

Experiencia previa en esquí de montaña. Menos que se indique lo contrario, en todas las actividades es necesario tener experiencia previa. Además, según el itinerario, se indicará la obligación de tener experiencia de algún tipo de actividad parecida.

Únicamente salidas destinadas a tener un bautismo en esquí de montaña o cursos de iniciación al esquí de montaña no será necesario experiencia previa.

Siempre es necesario tener experiencia en esquí de pista y dominar el paralelo en cualquier tipo de pendiente en una estación menos que se indique lo contrario.

Escala Blachère según el nivel técnico del esquiador	
EM	Esquiador medio que se desenvuelva por pendientes moderadas y amplias de hasta 25°
EB	Buen esquiador, capaz de afrontar pendientes de 30°-35° y nieves difíciles
EMB	Muy buen esquiador, hasta en pendientes de 40-45°, con pasos expuestos y nieves de todo tipo
EE	Esquiador excelente: capaz de afrontar pendientes de hasta 50°, con pasajes obligatorios algo expuestos y con nieves de todo tipo
EX	Esquiador extremo, capaz de afrontar pendientes de más 50°, con pasajes obligatorios muy expuestos y con nieves de todo tipo

Escala Traynard	
S1	Terrenos poco inclinados con facilidad para el giro. Zonas muy adecuadas para la iniciación en el fuera de pista
S2	Terrenos poco inclinados o moderada inclinación (hasta 25°) pero con amplitud para el giro y sin obstáculos.
S3	Pendiente moderada (hasta 35°). Sin dificultad en todo tipo de nieve. Descensos que se pueden considerar accesibles a esquiadores buenos o muy buenos
S4	Pendiente mantenida superior hasta 45° en terreno con poca exposición y entre 35°-40° en terreno expuesto, estrecho y obligado.
S5	Pendientes muy fuertes, inclinación superior a los 45°-50°, terreno muy obligado y con exposición. ¡Prohibido caerse!
S6	Inclinación mantenida superior a los 50° en terreno expuesto o más de 55° en terreno poco expuesto.
S7	Más de 60°, muy expuesto

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a la Cordillera Cantábrica.

Recepción de los participantes. Explicación de los itinerarios.

Día 2. **Pico Murcia** (2.349 m).

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m

Día 3. **Tres Provincias** (2.494 m) desde Cardaño de Arriba (1.420 m).

Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m.

Tras el almuerzo, emprenderemos el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a la Cordillera Cantábrica.

Recepción de los participantes. Explicación de los itinerarios.

Día 2. **Pico Murcia** (2.349 m).

Desde **Cardaño de Arriba** (1.420 m) remontaremos el valle principal por un terreno bastante tendido. Posteriormente, en dirección oeste empezaremos a ganar más metros de desnivel por el valle del **arroyo Valcabe**. La pendiente irá aumentando a medida que alcanzamos el collado que separa el **Pico Murcia** de la cumbre de la Cerrezuela. Ya sólo nos faltarán unos metros para alcanzar la cumbre por un terreno que suele obligar a descalzarse los esquís.



Amplias vistas de las montañas de **Fuentes Carrionas** con el **Espigüete** como gran coloso. Al noreste divisaremos el **Pico Tres Provincias** y otras cumbres del valle de **Riaño**.

Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m

Día 3. **Tres Provincias** (2.494 m) desde Cardaño de Arriba (1.420 m).

Partiremos remontando el mismo valle de la jornada anterior, pero en vez de desviarnos por el **arroyo Valcabe** continuaremos en dirección norte hacia nuestro objetivo. Remontaremos las palas del Tío Celestino por las que posteriormente disfrutaremos en el descenso dejando atrás el **Pico Murcia** y el grandioso **Esquíüete**.



Desde la cumbre las vistas son magníficas con el **Macizo de los Picos de Europa** al norte, al este **Peña Prieta** y a lo lejos **Curavacas**, al sur **Murcia** y **Espigüete** y al oeste las montañas de Riaño.

Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m.

Tras el almuerzo, emprendaremos el viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 295 €. Suplemento de 50 € por persona si el grupo no supera los 4 participantes. Opción de habitación individual, suplemento de 20 €. Consultar.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- Material común de seguridad.
- 2 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Transporte desde Madrid, 50 €. Procedencia de otras ciudades consultar para compartir gastos de viaje con otros participantes).
- Almuerzos que se harán en montaña y cenas.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye.

6 Más información

Nivel físico requerido

Se requiere experiencia previa en esquí de travesía, saber esquiar en todo tipo de nieves y pendientes moderadas. No se requiere experiencia en esquí extremo ya que las pendientes de los itinerarios que vamos a seguir no lo son. Hay que estar en forma para ser capaz de superar desniveles de 900-1.100 m diarios a ritmo tranquilo y con solvencia.

Transporte a la zona donde se realiza este viaje

Si el guía parte de Madrid podemos ofrecerte el traslado con un coste de 50 €.

Si viajas desde otra ciudad y quieres compartir transporte con otros participantes, cuando hagas la reserva en observaciones nos lo puedes decir. Tendrás que permitirnos por escrito el compartir tu nombre y teléfono con otros participantes que residan por tu zona y que también estén dispuestos para que podáis poneros de acuerdo.

Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones).
- Material de seguridad: DVA, pala y sonda.
- Casco, crampones y piolet.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de esquí de montaña.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse, recomendando llevar una botella auxiliar.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

Enlaces de interés

[Parque Natural de Fuentes Carriondas y Fuente del Cobre](#)

7 Puntos fuertes

- La tranquilidad y belleza de la Cordillera Cantábrica.
- Ascenso a dos bonitas cimas.

8 Otros viajes similares

- Tres Provincias y Coriscao. Centinelas de los Picos de Europa
- Esquí de montaña en Picos de Europa. Circular de Peña Vieja y ascensión al Tesorero
- Esquí de montaña en la Cordillera Cantábrica. El Mampondre (2.192 m) y Peña Ten (2.142 m)

9 Otros viajes similares

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