



SOMIEDO

**El corazón de la Cordillera
Cantábrica**



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	7

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: B.

Duración: 5 días.

Época: abril a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas por grupo.

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 a destino.

Salida de Nuevos Ministerios a las 17:00 pm [Localización](#)

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

Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 3. El Valle de Lago y las Brañas de Sousa.

Distancia 18 km Desnivel +780 m Desnivel – 780 m

Día 4. El Macizo del Cornón y sus Brañas.

Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 5. 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 destino.

Salida de Nuevos Ministerios a las 17:00 pm [Localización](#)

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

Día 3. El Valle de Lago y las Brañas de Sousa.

Hoy nos adentraremos en pleno corazón del Parque Natural de Somiedo para realizar una espectacular ruta por el Valle de Lago y el entorno de Peña Chana. Este recorrido nos permitirá descubrir uno de los conjuntos más destacados de teitos y brañas de Somiedo: las de Sousas.

Llegaremos hasta ellas siguiendo un sendero que atraviesa frondosos bosques de avellanos, castaños, robles y hayas, a los pies de Peña Chana. Además, cruzaremos solitarios collados de la Cordillera Cantábrica, pasos naturales que conectan Somiedo (Asturias) con Babia (León), territorio donde habita el oso ibérico.

Iniciamos la marcha en Valle del Lago y ascendemos por una pista hasta la braña de Sousas, un conjunto que refleja fielmente la antigua vida pastoril del parque. Tras detenernos a contemplar sus construcciones, continuamos hacia el collado Muñón. Desde allí avanzamos a los pies de Peña Chana, en dirección al collado Las Cruces y posteriormente al Collao sobre el Agua.

A partir de ese punto comenzamos un descenso más marcado que nos lleva a asomarnos a la espectacular braña de Murias Chongas, un paisaje realmente impresionante. Seguimos bajando hacia el Lago del Valle, cerrando así esta magnífica ruta circular.

Distancia 18 km Desnivel +780 m Desnivel – 780 m

Día 4. 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, pro seguiremos 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

Día 5. 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. 725 €. Supl. Hab. Individual 160 €.

5.1 Incluye

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

6 Mas información

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).

Hora y lugar de encuentro

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

Seguro de accidentes, viaje y cancelación

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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 únicamente 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 **Galia** y **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 <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

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.

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

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid