



SENDERISMO EN EL PARQUE NATURAL DE SOMIEDO

Asturias



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Destino	2
3	Datos básicos.....	2
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
4	Programa.....	3
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	Más información	5
7	Puntos fuertes	6
8	Otros viajes similares	7
9	Contacto.....	7

1 Presentación

Disfruta de 4 días de viaje en el Parque **Natural de Somiedo** ubicado en el corazón de la **Cordillera Cantábrica** donde disfrutarás de tres itinerarios escogidos 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 **Pigüeña**, 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** España.

Actividad: Senderismo

Nivel físico requerido para este viaje: 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 **Pola de Somiedo**. Llegaremos a tiempo para cenar.

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

Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 3. **El Macizo del Cornón. El Cornón de Peñarrubia** (2.188 m).

Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 4. **Foz de los Arroxo y el Camín de la Mesa**

Distancia 11 km Desnivel + 528 m. Desnivel - 528m.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Pola de Somiedo**. Llegaremos a tiempo para cenar.

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 Macizo del Cornón. El Cornón de Peñarrubia (2.188 m).

Hoy visitaremos uno de los espacios más representativos del **Parque Natural de Somiedo**, alcanzando la cima del **Cornón** (2.194 m), el punto más elevado del Concejo de Somiedo. Esta montaña, formada por cuarcitas blancas, está cubierta por numerosos líquenes y rodeada de algunas de las brañas y teitos mejor preservados de Asturias. Las rutas programadas nos permitirán adentrarnos en zonas de alto valor ecológico, hogar de especies en peligro de extinción como el oso pardo y el urogallo.

Partiremos desde el Puerto de Somiedo y, recorriendo el valle de Veiga Cimera, llegaremos al pintoresco collado del Barroso. A continuación, seguiremos la línea de cumbres de la cuerda de la Serratina, bajo la que nacen las fuentes del Pigüeña. Al alcanzar la cima de esta característica montaña, una de las más emblemáticas de la cornisa cantábrica, podremos contemplar unas vistas impresionantes de la Cordillera Cantábrica, el Alto Sil, Babia, Somiedo e incluso del mar si el día está despejado.

Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 4. Foz de los Arroxo y el Camín de la Mesa

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 - 528m.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 625 €. Supl. Hab. Individual 130 €. Descuento de 75 € en vehículo propio.

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña de Muntania Outdoors.
- Traslado desde Madrid y traslados internos en furgoneta. Opción vehículo particular, descuento 60 €.
- 3 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, precio 17,5 €. Consultar.

6 Más información

Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 16:00 am [Localización](#)

Envío de información final del viaje

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te informaremos del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

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).

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 [aquí](#)

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.

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

- 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)

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

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