



TREKKING EN LOS PICOS DE EUROPA

Circular del Macizo Central

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Muntania te propone una espectacular travesía circular de cinco días por el corazón del **Macizo Central**, también conocido como **Urrieles**, en los Picos de Europa. Comenzaremos en **Puente Poncebos**, recorriendo el emblemático **Valle del Cares**, puerta de entrada a un territorio de roca caliza, desniveles marcados y paisajes de alta montaña.

Ascenderemos hacia los **Urrieles** por **Cordiñanes**, atravesando enclaves de enorme belleza como **Collado Jermoso**, los **Puertos de Áliva** y la impresionante **Vega de Urriello**, dominada por la silueta inconfundible del Naranjo de Bulnes, referencia absoluta del montañismo en el norte peninsular. Finalizaremos la ruta en el pintoresco pueblo de Tielve, cerrando así una travesía variada y completa.

2 El destino

Los **Picos de Europa** forman uno de los espacios naturales más singulares de la península: un imponente macizo calizo que se alza a escasos kilómetros del mar Cantábrico y se extiende entre Asturias, Cantabria y Castilla y León. Su nombre, según la tradición, proviene de ser una de las primeras tierras europeas que los navegantes divisaban al regresar de América. En realidad, no se trata de un único macizo, sino de tres grandes conjuntos: el Occidental o **Cornión**, el **Central** o **Urrieles** y el **Oriental** o **Ándara**.

En el **corazón de los Urrieles** se encuentran las mayores altitudes, como la **Torre de Cerredo** (2.650 m), techo de la cordillera, y el emblemático **Naranjo de Bulnes** (2.519 m) también conocido como “**Pico Urriello**” símbolo del alpinismo español por la espectacularidad de su cara oeste. En el macizo Occidental destaca la **Torre Santa**, mientras que en Ándara sobresale la **Morra de Lechugales**. Su relieve kárstico, modelado por el agua y el hielo, crea un paisaje de jous, lapiaces y profundas gargantas que fascina a cualquier amante de la montaña.

El clima es marcadamente atlántico, con abundantes precipitaciones y cambios rápidos en altura, lo que aporta verdor en los valles y un carácter más alpino en las cumbres. A ello se suma una rica tradición pastoril, la cultura de los puertos de montaña y una gastronomía ligada al territorio, donde quesos como el Cabrales forman parte esencial de la identidad local. Naturaleza, historia y vida rural conviven aquí en un equilibrio que convierte a los Picos en un destino único para quienes buscan autenticidad y paisaje en estado puro.



3 Datos básicos

Destino: Picos de Europa (España).
Punto de encuentro: Arenas de Cabrales.
Actividad: Trekking
Nivel físico: B.
Duración: 5 días.
Época: Julio-Octubre
Grupo mínimo-máximo: 4-10 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

*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle de Arenas de Cabrales para la noche previa al inicio del trekking.

Día 1. Puente Poncebos (218 m) – Ruta del Cares- Caín (460 m) - Cordiñanes (860 m).

Distancia total 13 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 100 m.

Día 2. Cordiñanes (860 m) - Refugio Collado Jermoso (2.067 m).

Distancia total 7 km. Desnivel +1.200 m. Desnivel – 50 m.

Día 3. Refugio Collado Jermoso (1.665 m)- Espinama (1.666 m).

Distancia total: 12 km. Desnivel + 700 m. Desnivel - 800 m.

Día 4. Espinama (1.666 m). Refugio Vega de Urriellu (1.960 m)-Refugio de la Tenerosa (1.315 m).

Distancia total: 17 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1.000 m.

Día 5. Refugio de la Tenerosa (1.315 m)-Collado de Pandébano-Maín-Cabeza la Masa (1.611 m)-Tielve.

Distancia total: 10 km. Desnivel + 440 m. Desnivel – 1.000 m.

Corto traslado en taxi de regreso a Arenas de Cabrales

* La última jornada finalizará entre las 14-15 pm para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

*Opción que le gestionemos alojamiento en el valle de Arenas de Cabrales para la noche previa al inicio del trekking.

Día 1. Puente Poncebos (218 m) – Ruta del Cares- Caín (460 m) - Cordiñanes (860 m).

Nada mejor que iniciar nuestros pasos en una de las sendas más famosas de **Picos**, nos referimos a la **Ruta del Cares**. Desfiladero de enormes paredes calcáreas erosionadas por la fuerza del agua del río.

Distancia total 13 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 100 m.

Día 2. Cordiñanes (860 m) - Refugio Collado Jermoso (2.067 m). Tiempo 5 horas.

Ascenderemos por la **Canal de Asotín** para alcanzar el **Collado Jermoso** haciendo noche en este sitio tan especial y que siempre recomendamos. **La Torre del Frierio** (2.440 m) será nuestra compañera de ascenso y las vistas que poco a poco ganaremos nos repondrán de tan generoso esfuerzo.

Distancia total 7 km. Desnivel +1.200 m. Desnivel – 50 m.

Día 3. Refugio Collado Jermoso (1.665 m)- Espinama (1.666 m).

Rumbo camino de las **Colladinas**, **Llago Cimero**, **sur de Madejuno Tiro Llago** para pasar por **Vega Liordes**. Flanqueo de altura por **Fuente Dé** para alcanzar la pared sur de **Peña Olvidada y Peña Vieja**. Bajada en teleférico a Fuente Dé. Llegada a Espinama

Distancia total: 12 km. Desnivel + 700 m. Desnivel - 800 m.

Día 4. Espinama (1.666 m)-Refugio Vega de Urriellu (1.960 m)-Refugio de la Tenerosa (1.315 m).



Partiendo de este paisaje de verdes pastos ascenderemos hacia **Cabaña Verónica** y alcanzaremos **Horcados Rojos** para contemplar un paisaje más rocoso, un desierto de rocas, simas, Hou (sumideros) que nos conducirán hasta **Vega Urriellu**.

Desde aquí la pared oeste y norte del **Naranjo de Bulnes** es visible y podremos disfrutar del ambiente de caminantes y escaladores que convergen en este emblemático lugar. Si hay mucha presencia de nieve en **Horcados Rojos**, el guía podrá tomar la decisión de pasar por otro collado que tenga menor cantidad de nieve.

Continuaremos descendiendo para pasar noche en el **refugio de la Tenerosa** y así poder disfrutar de la tranquilidad de este alojamiento, menos concurrido que el refugio Urriello.

Distancia total: 17 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1.000 m.

Día 5. Refugio de la Tenerosa (1.315 m)-Collado de Pandébano-Maín-Cabeza la Masa (1.611 m)-Tielve.

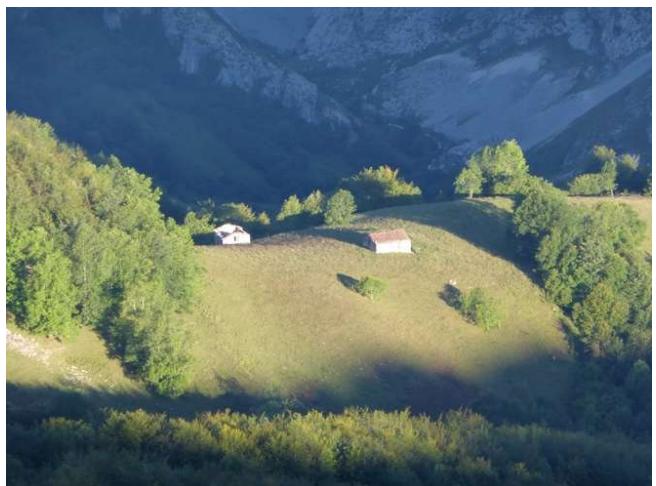
Saliendo del **refugio de la Tenerosa**, bajaremos al **Collado de Pandébano** y alcanzaremos las **cabañas de Caneru**. Seguiremos camino por un antiguo camino de pastores (aún en uso para llevar los quesos a madurar a las cuevas) que nos llevará hasta la cumbre de **Maín-Cabeza la Masa** (1.611 m). Esta cumbre es un excelente mirador de los 3 macizos de los Picos de Europa dstando el **Picu** y en dirección norte la sierra de Cuera y el Mar Cantábrico.

El descenso lo realizaremos hacia la vertiente norte, cruzando un hayedo digno de historias mitológicas astures. Llegaremos a **Tielve**, pequeña aldea montañesa donde finalizaremos el trekking.

Distancia total: 10 km. Desnivel + 440 m. Desnivel – 1.000 m. Tiempo 6 horas.

Corto traslado en taxi de regreso a Arenas de Cabrales

* La última jornada finalizará entre las 14-15 pm para que tenga tiempo de realizar el viaje de regreso.



5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 650 €.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante el trekking.
- 4 noches en refugios y hoteles en régimen de media pensión (cena y desayuno).
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte de este en función de la procedencia de los participantes.
- Alojamiento en el caso de que lo necesite la noche previa al inicio del trekking. Se lo podemos gestionar, consultar.
- Bebidas no incluidas en el menú de los alojamientos.
- Taxi de regreso a Arenas de Cabrales (a repartir entre los participantes, 5-10 euros por persona).
- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorológica, etc) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.
- Teleférico de Fuente Dé

6 Más información

Material y ropa recomendada para este trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (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). Una de recambio.
 - 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.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Saco sábana y toalla muy pequeña ligera.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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.

Transporte a la zona donde se hace el trekking

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Acceso a Puente Poncebos desde Arenas de Cabrales

Según cuando se realice el trekking, el parque prohíbe el acceso a Puente Poncebos en vehículos particulares y hay que coger un autobús de acceso. Este autobús no está incluido.

Mochila durante el trekking

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

Refugios

Se recomienda viajar con muy poca comida de ataque ya que puede comprar en los refugios por los que se pasa.

No es necesario llevar saco de dormir, pero si un saco sábana de seda o algodón. Importante incidir en que no es un saco, es una sábana en forma de saco muy ligera y que guardada en su funda no ocupa más que el puño de una mano. En los refugios no hace frío y nos proporcionan mantas.

Recomendamos llevar unas chanclas ligeras de las que se usan en la piscina para usarlas en el refugio.

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.

Una vez iniciado el viaje, cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

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 pinchando [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.

Enlaces de interés

- [Collado Jermoso](#)
- [Picos de Europa](#)

7 Puntos fuertes

- Visita el corazón del macizo de Picos de Europa.
- Paisajes de gran belleza.
- Singularidad de los pueblos de la zona.
- Tranquilidad del lugar.

8 Otros viajes similares

- El Anillo de Picos de Europa. Anillo de los 3 macizos
- El Anillo de Picos de Europa. Anillo Vindio.
- Picos de Europa. Trekking del Valle de Valdeón y de Sajambre

9 Contacto

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