



# SENDERISMO EN EL PARQUE NATURAL DE SOMIEDO

**Asturias**

**muntania**  
Tu agencia de viajes



## 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.....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye .....	8
6	Más información .....	8
7	Puntos fuertes .....	9
8	Otros viajes similares .....	9
9	Contacto.....	9

## 1 Presentación

Disfruta de 5 días de viaje en el Parque **Natural de Somiedo** ubicado en el corazón de la **Cordillera Cantábrica** donde disfrutarás de cinco itinerarios 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.

Somiedo es 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.

## 2 Destino

El **Parque Natural de Somiedo**, situado en el suroccidente de **Asturias**, es uno de los grandes referentes de la **montaña cantábrica** para senderistas y montañeros. Su relieve abrupto, **modelado por antiguos glaciares**, ha dado lugar a un paisaje de valles profundos, **lagos de origen glaciar como los de Saliencia o el Valle**, y cumbres que superan los 2.000 metros, como **Peña Orniz** o **Peña Chana**. Este territorio actúa además como frontera natural con la comarca leonesa de Babia, lo que ha favorecido históricamente el uso compartido de sus puertos y pasos de montaña.

Desde el punto de vista natural, **Somiedo** destaca por su extraordinaria biodiversidad. Sus laderas albergan extensos bosques de haya, roble, abedul y castaño, que conviven con pastos de alta montaña donde se asientan las tradicionales brañas con teitos, construcciones de origen ancestral vinculadas a la ganadería trashumante. Este mosaico de hábitats sustenta una fauna emblemática, entre la que sobresale el oso pardo cantábrico, junto al **urogallo**, el **lobo ibérico** o el **corzo**. A ello se suma una larga historia de aprovechamiento humano del territorio, visible en sus antiguos caminos, brañas y cultura ganadera, que hoy convierten a **Somiedo** en un destino privilegiado para la montaña y la interpretación del paisaje.

## 3 Datos básicos

Destino: **Parque Natural de Somiedo** España.

Actividad: Senderismo

Nivel físico requerido para este viaje: A y B

Duración: 4 días.

Época: de abril a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 5-8 personas.

### 3.1 Nivel físico requerido 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 Pola de Somiedo. La Sierra del Robezo y Peña Salgada.**

**Excursión nivel A. Braña de Mumián.** Distancia 7 km Desnivel + 245 m Desnivel – 245 m

**Excursión nivel B. Sierra de Robezo y Peña Salgada.** Distancia 7 km Desnivel + 520 m Desnivel – 520 m

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

**Excursión nivel A. Lagos de Somiedo.** Distancia 14 km Desnivel + 640 m Desnivel – 640 m

**Excursión nivel B. Los Lagos de Saliencia y los Picos Albos.** Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 3. **El Macizo del Cornón y las Brañas de la Pornocal.**

**Excursión nivel A. Brañas de Peñarrubia.** Distancia 15 km Desnivel + 570 m Desnivel – 570 m

**Excursión nivel B. El Cornón de Peñarrubia (2.188 m).** Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Día 4. **El Valle de Lago y las Brañas de Sousa.**

**Excursión nivel A. Brañas de Sousas.** Distancia 10 km Desnivel + 470 m Desnivel – 470 m

**Excursión nivel B. Valle de Lago-Peña Chana-Brañas de Sousas.** Distancia 18 km Desnivel + 970 m Desnivel – 970 m.

Día 5. **La Foz de los Arroxos y el Camin Real. Viaje de regreso.**

**Excursión nivel A y B.** Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

### 4.2 Programa detallado

Día 1. **Viaje a Pola de Somiedo. La Sierra del Robezo y Peña Salgada.**

Antes de llegar a nuestro alojamiento, haremos una excursión por los impresionantes paisajes de Somiedo. Partiremos desde el Puerto de Somiedo para ascender hacia la Sierra del Robezo, uno de los espacios naturales más valiosos de la comarca. Destaca especialmente por contar con una de las mayores áreas habitadas por osos de la Cordillera Cantábrica y por conservar brañas tan bellas y apartadas como la de Mumián, que recorrerá el grupo de nivel A.

Por su parte, el grupo de nivel B tendrá como meta la cumbre de Peña Salgada (1.976 m), un magnífico mirador natural.

Al finalizar las excursiones, nos desplazaremos hasta nuestro alojamiento.

**Excursión nivel A. Braña de Mumián.** Distancia 7 km Desnivel + 245 m Desnivel – 245 m

La ruta comienza con una subida hasta Llamardal por una pista de hormigón. A la salida del pueblo encontraremos la señal que indica el camino hacia la Braña de Mumián. A lo largo del recorrido avanzaremos por senderos estrechos que alternan tramos de tierra, hierba, piedra suelta y pequeñas zonas rocosas, siempre rodeados de un entorno natural de gran belleza.

El itinerario atraviesa un precioso hayedo y continúa ascendiendo de forma progresiva y cómoda por la ladera de la montaña. Durante el recorrido iremos encontrando distintos miradores naturales desde los que disfrutaremos de magníficas panorámicas del paisaje somedano.

Al llegar a la Braña de Mumián descubriremos varias cabañas tradicionales conocidas como “teitos”, construcciones típicas de piedra con techumbre vegetal que recuerdan a las pallozas bercianas. En las praderas que rodean la braña es habitual ver pastando rebaños de vacas de raza Asturiana del Valle y Asturiana de la Montaña, perfectamente adaptadas a este entorno de alta montaña.

La abundante humedad de la zona favorece una vegetación exuberante, con verdes pastos, flores y numerosas especies de setas, creando un hábitat ideal también para gran variedad de aves.

El regreso se realizará siguiendo el mismo itinerario utilizado durante la subida.

**Excursión nivel B. Sierra de Robezo y Peña Salgada.** Distancia 7 km Desnivel + 520 m Desnivel – 520 m

Partiendo del Puerto de Somiedo (1.486 m), nos adentraremos en la Sierra del Robezo, un pequeño macizo montañoso que marca la frontera entre León y Asturias. El PR AS10 nos llevará a través de praderas verdes, acercándonos a los pies de Peña Salgada hasta llegar al **Collado de Peña Orniz**, desde donde se revela uno de los panoramas más impresionantes de Somiedo.

La ruta de regreso al Puerto de Somiedo la haremos pasando por la **Majada del Rañadoiro** y las **Praderas de Braña Quemada**.

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

Ruta 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.

El grupo de nivel B completará una variante más exigente de la ruta con la ascensión a los **Picos Albos**. Desde estas cumbres se obtiene una espectacular panorámica de conjunto sobre los lagos de Somiedo, incluyendo el impresionante Lago del Valle, visible en la vertiente opuesta.

**Excursión nivel A. Lagos de Somiedo.** Distancia 14 km Desnivel + 640 m Desnivel – 640 m

La jornada de hoy nos permitirá descubrir uno de los paisajes lacustres más espectaculares de la cordillera Cantábrica: los lagos de Somiedo, además de ascender a los Picos Albos, una de las cumbres con mejores panorámicas de toda la cordillera.

La ruta comenzará en el Alto de la Farrapona, uno de los pasos naturales más hermosos que comunican las comarcas de Babia, en León, y Somiedo, en Asturias. Desde allí seguiremos una antigua pista minera construida para dar acceso a las explotaciones de Saliencia, que nos conducirá cómodamente hasta el conjunto de lagos formado por La Cueva, Cerveiriz, Negro, Cebolleu y Calabazosa, todos ellos enclavados en un entorno de gran valor natural y paisajístico.

Tras dejar atrás los lagos de Saliencia, continuaremos ascendiendo hasta alcanzar el mirador de La Miaja, desde donde disfrutaremos de una impresionante vista sobre el Valle de Lago, extendiéndose a nuestros pies.

El regreso se realizará siguiendo el mismo itinerario de subida.

**Excursión nivel B. Los Lagos de Saliencia y los Picos Albos.** Distancia 11 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

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 Cerveiriz** 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 Cerveiriz** 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.

**Día 3. El Macizo del Cornón y las Brañas de la Pornocal.**

En esta jornada visitaremos dos de los enclaves más representativos del **Parque Natural de Somiedo**. El grupo de **nivel A** recorrerá el camino hasta **las Brañas de la Pornocal**, consideradas las más extensas y espectaculares de **Somiedo**, con sus 33 cabañas de teito perfectamente conservadas.

Mientras tanto, el grupo de **nivel B** ascenderá al **Cornón de Peñarrubia** (2.194 m), la cumbre más elevada del concejo de **Somiedo**. Formada por cuarcitas blancas y cubierta por una gran variedad de líquenes, esta montaña domina un entorno donde se localizan algunas de las brañas y teitos mejor preservados de Asturias.

Ambas rutas transcurren por espacios de enorme riqueza natural, hábitat de especies amenazadas como el oso ibérico y el urogallo.

**Excursión nivel A. Brañas de Peñarrubia.** Distancia 15 km Desnivel + 570 m Desnivel – 570 m

La **braña de la Pornacal** es uno de los rincones más emblemáticos del **Parque Natural de Somiedo, en Asturias**. Rodeada de frondosos bosques de hayas y robles, ofrece un paisaje de gran belleza donde naturaleza, tradición e historia se funden en perfecta armonía.

Este antiguo asentamiento de pastores trashumantes, situado a unos 1.170 metros de altitud en las praderas de **La Requexada**, conserva más de treinta cabañas con techos de cubierta vegetal, formando una de las estampas más características y reconocibles de Somiedo. Durante la ruta también conoceremos la braña de **Los Cuartos**, más pequeña y aislada, pero privilegiada por unas vistas espectaculares. Además, el recorrido nos llevará junto a la hermosa **cascada del Corralón**.

**Excursión nivel B. El Cornón de Peñarrubia (2.188 m)**. Distancia 17 km Desnivel + 850 m Desnivel – 850 m

Partiremos desde el **Puerto de Somiedo** y, remontando el **valle de Veiga Cimera**, llegaremos al hermoso **collado del Barroso**. Desde allí continuaremos por la línea de cumbres de la **Serratina**, bajo la que nacen las fuentes del río Pigüena.

Tras alcanzar la cima de esta elegante y emblemática montaña de la cornisa cantábrica, disfrutaremos de unas panorámicas espectaculares sobre la **Cordillera Cantábrica**, las comarcas de **Alto Sil, Babia y Somiedo** y, en los días más despejados, incluso podremos divisar el mar.

Día 4. El **Valle de Lago** y las **Brañas de Sousa**.

En **pleno Parque Natural de Somiedo** realizaremos dos espléndidas rutas por el **Valle de Lago** y los alrededores de **Peña Chana**. Estos recorridos nos permitirán descubrir uno de los conjuntos de brañas y techos más destacados de Somiedo: las **brañas de Sousas**. El grupo de **nivel A** llegará hasta ellas siguiendo un sendero que atraviesa frondosos bosques de avellanos, castaños, robles y hayas.

Por su parte, el grupo de **nivel B** llevará a cabo una atractiva ruta circular en torno a **Peña Chana**, atravesando solitarios collados de la Cordillera Cantábrica, antiguos pasos naturales entre Somiedo (Asturias) y Babia (León), territorio habitual del oso ibérico.

**Excursión nivel A. Brañas de Sousas**. Distancia 10 km Desnivel + 470 m Desnivel – 470 m

Se inicia el recorrido en el pueblo de **Valle de Lago** por un camino de fácil andadura que, tras cruzar el río y pasar cercano a la iglesia, sale a mano derecha en dirección sur desde el **barrio de La Caleyá**.

El primer tramo discurre entre muros de prados, sustituidos según se va alejando la senda del pueblo por avellanos, castaños, robles y hayas. Durante todo el trayecto, hasta llegar a la **Braña de Sousas**, se disfrutan amplias panorámicas de los hayedos y montes de Coto y Valle.

La **braña** se sitúa, rodeada por una morrena, en el fondo de un acogedor circo glaciar sobre la vertiente oeste de **Peña Llana**. Desde ella son espectaculares las vistas sobre la cabecera del mencionado circo, así como la panorámica del **Altu'l Muñon** (1.863 m) y la profunda depresión formada al pie de ésta, ocupada en su día por un lago que la erosión posterior desaguó.

**Brañas** como la de **Sousas** surgen en Somiedo asociadas a la ganadería en régimen de transhumancia, forma de explotar pastos de altura utilizables sólo en el periodo estival. La braña responde al modelo tipológico más antiguo, formado por corros, cabañas de planta circular construidas en varias hiladas de piedra, que rematan en una falsa cúpula de losas, posteriormente recubierta de tapinos, retazos de césped que mejora el

aislamiento térmico e impemeabilizan la construcción. El aislamiento se completa con una casi total ausencia de vanos, la puerta de entrada y un minúsculo ventanuco constituyen la única ventilación.

**Excursión nivel B. Valle de Lago-Peña Chana-Brañas de Sousas.** Distancia 18 km Desnivel + 970 m Desnivel – 970 m.

Hoy nos adentraremos en el corazón del Parque Natural de Somiedo para ascender a una de las cumbres con mejores vistas sobre el Valle de Lago y el concejo de Pola de Somiedo, un territorio donde los extensos hayedos y las tradicionales brañas continúan siendo refugio del oso pardo cantábrico.

La ruta, de carácter circular, nos llevará hasta los 2.068 metros de Peña Chana, desde cuya cima disfrutaremos de una extraordinaria panorámica de la cordillera Cantábrica. Durante el recorrido cruzaremos dos solitarios collados que históricamente han servido como pasos naturales entre Somiedo, en Asturias, y la comarca de Babia, en León.

Antes de regresar a Valle de Lago, tendremos ocasión de recorrer las bien conservadas brañas de Sousas, uno de los rincones más auténticos y representativos del paisaje tradicional somedano.

**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.

Excursión nivel A y B. Distancia 11 km Desnivel + 528 m Desnivel – 528 m

## 5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 695 €. Supl. Hab. Individual 130 €.

### 5.1 Incluye

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

## 6 Más información

### Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 7:30 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](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

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