



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..... | 7 |
| 5.1 | Incluye..... | 7 |
| 5.2 | No incluye | 7 |
| 6 | Más información | 8 |
| 7 | Puntos fuertes | 10 |
| 8 | Otros viajes similares | 10 |
| 9 | Contacto..... | 10 |

1 Presentación

Los **Picos de Europa** son uno de los grandes templos de la montaña en la península ibérica, y este trekking circular de cinco días recorre su zona más emblemática: el **Macizo Central** o **Urrieles**.

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: 3-10 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).

A partir de aquí, se va perdiendo la **profundidad y estrechez del cañón**, aunque seguiremos rodeados de enormes montañas hasta alcanzar **Cordiñales**.

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

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

Distancia 6 km. Desnivel +1.240 m. Desnivel – 45 m.

Día 3. **Refugio Collado Jermoso** (1.665 m)- Estación superior teleférico de **Fuente Dé** (1.823 m). Descenso en teleférico a **Fuente Dé** (1.070 m).

Distancia 8 km. Desnivel + 340 m. Desnivel - 560 m.

Día 4. **Fuente Dé** (1.070 m)- **Teleférico estación superior** (1.823 m) - **Refugio Vega de Urriellu** (1.960 m)- **Refugio de la Tenerosa** (1.315 m).

Distancia 13 km. Desnivel + 630 m. Desnivel – 1.160 m.

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

Distancia 10 km. Desnivel + 440 m. Desnivel – 1.050 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.

La **Ruta del Cares** es una de las travesías más espectaculares de los **Parque Nacional de los Picos de Europa**, conocida como la “Garganta Divina” por sus impresionantes desfiladeros y paredes verticales. El recorrido une **Poncebos** con **Caín** siguiendo un antiguo canal excavado en la roca junto al **río Cares**, ofreciendo túneles, puentes y vistas únicas sobre el cañón.

Partiremos de **Puente Poncebos** siguiendo el camino por encima del **río Cares** en ascenso suave hasta **Cordiñales**. Iremos caminando en este cañón calcáreo profundo erosionado por el **río Cares** hasta alcanzar la pequeña aldea de **Caín**.

A partir de aquí, se va perdiendo **la profundidad y estrechez del cañón**, aunque seguiremos rodeados de enormes montañas hasta alcanzar **Cordiñales**.

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

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

La Canal de Asotín es una de las ascensiones más clásicas del **macizo Central de los Picos de Europa**. Desde las **vegas de Cordiñanes**, el sendero gana altura entre pedreras, pastos y paredes calizas, ofreciendo una subida exigente pero espectacular, siempre bajo la presencia majestuosa de la **Torre del Friero** y otras grandes cumbres del macizo.

La recompensa llega al alcanzar el **mítico Collado Jermoso**, uno de los balcones naturales más impresionantes de la cordillera. Su refugio, colgado sobre el vacío, ofrece atardeceres inolvidables y una panorámica única sobre el macizo Occidental y las profundas gargantas leonesas, convirtiéndolo en un lugar imprescindible para cualquier amante del macizo de los Picos de Europa.

Distancia 6 km. Desnivel +1.240 m. Desnivel – 45 m.

Día 3. Refugio Collado Jermoso (1.665 m)- Estación superior teleférico de Fuente Dé (1.823 m). Descenso en teleférico a Fuente Dé (1.070 m).

La etapa entre **Collado Jermoso** y **Fuente Dé** nos adentra en el corazón del **macizo Central de los Picos de Europa**, atravesando paisajes de alta montaña dominados por lapiaces, pedreras y espectaculares panorámicas.

El recorrido combina la dureza del terreno con la belleza salvaje de uno de los entornos más emblemáticos de la cordillera, culminando en el impresionante circo glaciar de **Fuente Dé**.

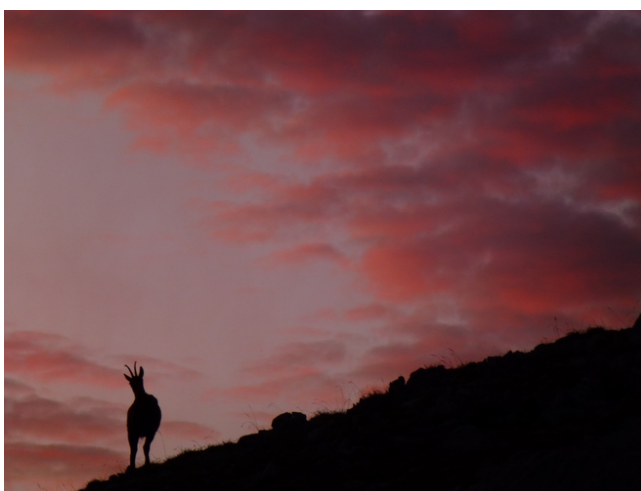
Fuente Dé es una de las puertas de entrada más emblemáticas a los **Picos de Europa**, famosa por su espectacular circo glaciar rodeado de imponentes paredes calizas. Su conocido teleférico salva más de 700 metros de desnivel en pocos minutos, ofreciendo unas vistas impresionantes sobre el **valle de Liébana** y las grandes cumbres del macizo Central.

Partiremos del **refugio Collado Jermoso** rumbo a las **Colladinas** y continuaremos hacia el área del Llagu Cimero, en un terreno karstico mágico donde se alternan crestas y lapiaces.

Desde la vertiente sur de **Madejuno** y el sector de **Tiro Llagu**, el recorrido desciende progresivamente hacia la espectacular **Vega de Liordes**, uno de los grandes balcones naturales del macizo. Desde allí, el final de la ruta se realiza cómodamente en el teleférico de **Fuente Dé**, que salva el gran desnivel del circo glaciar mientras ofrece una vista inolvidable sobre el valle de Liébana.

Distancia 8 km. Desnivel + 340 m. Desnivel - 560 m.

Día 4. Fuente Dé (1.070 m)- Teleférico estación superior (1.823 m) - Refugio Vega de Urriellu (1.960 m)- Refugio de la Tenerosa (1.315 m).



Esta jornada discurre por el corazón más emblemático y alpino de los **Picos de Europa**. El recorrido nos lleva hasta la singular **Cabaña Verónica**, un refugio icónico construido sobre un antiguo radar aéreo, suspendido literalmente entre las cumbres, que ofrece una de las imágenes más peculiares y simbólicas del macizo Central.

Desde allí continuamos hacia la base del mítico **Naranjo de Bulnes** (Picu Urriellu), una de las montañas más legendarias del alpinismo español. En su entorno, la **Vega de Urriellu** se convierte en punto de encuentro entre

senderistas y escaladores, bajo la imponente pared oeste y norte del coloso calizo, en un ambiente único donde se respira la historia viva de la montaña.

Partiendo de la **estación superior de Fuente Dé**, la ruta asciende de forma progresiva hacia el mítico entorno de la **Cabaña Verónica**, para continuar hasta el espectacular collado de **Horcados Rojos**, donde el paisaje se transforma por completo en un mundo de roca, simas y formaciones kársticas en el corazón más salvaje del macizo Central de los Picos de Europa.

Desde allí se desciende hacia la emblemática **Vega de Urriellu**, dominada por la imponente cara oeste del Naranjo de Bulnes. Si las condiciones de nieve en **Horcados Rojos** lo requieren, el guía podrá optar por una variante alternativa más segura.

La jornada finaliza con el descenso hacia la tranquila **Refugio de la Tenerosa**, un rincón menos concurrido que ofrece descanso y serenidad en pleno entorno alpino.

Distancia 13 km. Desnivel + 630 m. Desnivel – 1.160 m.

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

La etapa final de este trekking recorre el alma más tradicional y humana de los **Picos de Europa**, combinando la esencia de la montaña con el paisaje cultural de sus pastores y aldeas. Es una jornada de transición, donde la alta montaña va dando paso progresivamente a valles más abiertos, sin perder en ningún momento el carácter salvaje y la belleza del entorno.

En el camino se alcanza el entorno del **Collado de Pandébano** y zonas de pasto tradicional que miran hacia las grandes cumbres del macizo, con el Naranjo de Bulnes como referencia constante en el horizonte. El recorrido culmina en la apacible aldea de **Tielve**, un rincón de arquitectura montañesa donde se cierra la travesía entre historia pastoril, bosque atlántico y la memoria viva de estas montañas.

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 10 km. Desnivel + 440 m. Desnivel – 1.050 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.



5 Precio. Incluye/No incluye

Precio: 650 €.

5.1 Incluye

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

Alojamientos:

- [Hotel el Tombo](#) en Coordiñales de Valdeón
- [Refugio Collado Jermoso](#)
- [Albergue Turístico Briz](#) en Espinama
- [Refugio De La Tenerosa](#)

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.
- Bus de acceso a Puente Poncebos desde Arenas de Cabarles (1/2 €) y taxi de regreso a Arenas de Cabrales desde Tielve (a repartir entre los participantes, 5-10 € por persona).
- Teleférico de bajada y subida Fuente De-Espinama (30 € ida y vuelta).
- 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.

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.

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.

Transporte a la zona donde se hace el trekking

Si quieres compartir transporte desde la zona donde reside, cuando hagas la reserva en observaciones nos lo puedes indicar y también si dispones o no de coche.

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.

Material y ropa recomendada para este viaje

- Mochila (entre 30-35 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 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos.

Refugios

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.

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.

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.

Enlaces de interés

- [Picos de Europa](#)

7 Puntos fuertes

- Visita el corazón del macizo de Picos de Europa.
- Conocerás grandes iconos del macizo como el Naranjo de Bulnes, Collado Jermoso y Fuente Dé.
- Contraste de paisajes muy carcado desde el desfiladero del Cares hasta las cumbres calizas más altas, pasando por vegas suspendidas, pedreras y bosques atlánticos
- Ambiente de montaña y cultura pastoril
- Singularidad de los pueblos de la zona.

8 Otros viajes similares

- El Anillo de Picos de Europa. Anillo de los 3 macizos
- El Anillo de Picos de Europa. Anillo Vindio.

9 Contacto

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