



# 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 y tipo de terreno para este viaje .....	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Más información .....	5
5.1	Incluye.....	5
5.2	No incluye .....	6
5.3	Material y ropa necesaria para el trekking .....	6
5.4	Observaciones.....	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes.....	8
6	Otros viajes similares .....	9
7	Contacto.....	9

## 1 Presentación

Muntania te propone un viaje por los **Picos de Europa** realizando un recorrido circular de **cinco días** recorriendo el **Macizo Central**, también llamado **Urrieles**.

Iniciaremos el recorrido en **Asturias**, en **Puente Poncebos**, entre el Macizo central y Occidental recorriendo el **Valle del Cares**. Ascenderemos a los **Urrieres** por **Cordiñales** disfrutando de lugares de gran belleza como **Collado Jermoso**, **Puertos de Áliva** y **la Vega de Urriello** con la cima de todas las cimas, nos referimos **al Naranjo de Bulnes**. Finalizaremos nuestro viaje en el pintoresco pueblo de **Tielve**.

Sin duda este es un recorrido perfecto para disfrutar de los **Picos de Europa**, de sus escarpadas cimas, de su geomorfología caprichosa y de sus contrastes.

Un recorrido intenso que no dejará indiferente a nadie.

## 2 El destino

Los **Picos de Europa**, un fabuloso macizo calizo pegado al mar **Cantábrico**, se extienden por **Asturias, Cantabria y Castilla y León**, y parece que deben su nombre al hecho que antiguamente era la primera tierra europea que los navegantes divisaban cuando llegaban de América.

A decir verdad, los **Picos de Europa** o simplemente **Los Picos**, no son un único macizo sino tres: el macizo Occidental o **Cornión**, el macizo Central o de los **Urrieles** y el macizo Oriental o de **Ándara**.

Es en el macizo de los **Urrieles** dónde se encuentran las cumbres de más altitud de los **Picos de Europa**. El **Torre de Cerredo** o **Torrecerréu** (2.650 m) es el techo de **Los Picos** y el **Naranjo de Bulnes** o **Picu Urriellu** (2.519 m) es el pico más emblemático, entre otras razones por su espectacular cara oeste, protagonista en la historia del alpinismo español.

En cuanto a los otros dos macizos, el de **Cornión** es el de mayor extensión y en él destaca la **Torre Santa** o **Peña Santa de Castilla** (2.596 m), y el de **Ándara** es el más modesto, en altura y en extensión, con la **Morra de Lechugales** (2.444 m) como pico más alto.



## 3 Datos básicos

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

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

## 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. Tiempo 5 horas.

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

Distancia total 7 km. Desnivel +1.200 m. Desnivel – 50 m. Tiempo 5 horas.

**Día 3. Refugio Collado Jermoso (1.665 m)- Hotel Refugio de Aliva (1.666 m).**

Distancia total: 12 km. Desnivel + 700 m. Desnivel - 800 m. Tiempo 5 horas.

**Día 4. Hotel Refugio de Aliva (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. Tiempo 6 horas.

**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. 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.

## 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).**

Inicio del trekking. 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. Tiempo 5 horas.

**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 Friero** (2.440 m) será nuestra compañera de ascenso y las vistas que poco a poco ganaremos nos repondrán de tan generoso esfuerzo.

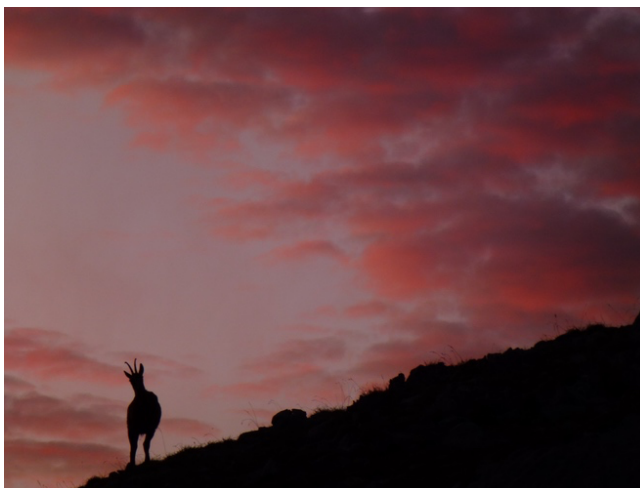
Distancia total 7 km. Desnivel +1.200 m. Desnivel – 50 m. Tiempo 5 horas.

**Día 3. Refugio Collado Jermoso (1.665 m)- Hotel Refugio de Aliva (1.666 m).**

Rumbo camino de las **Colladinas, Llagu Cimero, sur de Madejuno Tiro Llagu** para pasar por **Vega Liordes**. Flanqueo de altura por **Fuente Dé** para alcanzar la pared sur de **Peña Olvidada y Peña Vieja**.

Distancia total: 12 km. Desnivel + 700 m. Desnivel - 800 m. Tiempo 5 horas.

**Día 4. Hotel Refugio de Aliva (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** se puede decidir 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 de la tranquilidad de este alojamiento.

Distancia total: 17 km. Desnivel + 800 m. Desnivel – 1.000 m. Tiempo 6 horas.

#### **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 Más información**

Precio: 590 €.

### **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 del mismo 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.

## 5.3 Material y ropa necesaria para 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.

- 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 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastón/bastones telescópicos.

## 5.4 Observaciones

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

### **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.

### **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.

### **Alojamiento para la noche previa del inicio del trekking.**

Se lo podemos gestionar (consúltenos).

### **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.

### **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.

Hay zapatillas por lo que no es necesario cargar con calzado extra.

### **Otras cuestiones**

La selección de refugios puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

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**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**. 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.

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.

### **5.5 Enlaces de interés**

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

### **5.6 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.

## 6 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

## 7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L.U (Global Adventure Team S.L)

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

c/ Miguel Yuste 3, 3E 28037 Madrid