



SENDERISMO INVERNAL CON RAQUETAS DE NIEVE

VALLE DE LIÉBANA, PICOS DE EUROPA

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado.....	3
5	Más información	5
5.1	Incluye	5
5.2	No incluye	5
5.3	Material necesario	5
5.4	Observaciones	6
5.5	Enlaces de interés	7
5.6	Puntos fuertes	7
6	Otros viajes similares	7
7	Contacto	7

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone varias actividades de senderismo invernal con raquetas de nieve en los enclaves más destacados del **valle de Potes** y los valles radiales que parten de él, como son **Fuente De y los Puertos de Riofrío**.

Disfruta de 4 jornadas en montaña en la **Cordillera Cantábrica**, que sin duda para nosotros es uno de los lugares más bellos que nos ofrece la península Ibérica a los amantes de la montaña, tanto estival como invernal.

En cotas altas lo normal es encontrar nieve y en cotas bajas según venga el invierno. Nos adaptaremos a las condiciones en el momento en el que se realice el viaje, sea caminando sin pisar nieve en los inicios si la nieve no llega a cotas bajas para luego caminar sobre nieve en cotas más elevadas.

2 Destino

El **valle de Liébana** está situado en **Cantabria**, delimitado por la **Cordillera Cantábrica** y los **Picos de Europa**, con parte de su territorio en la Reserva Nacional del Saja y en el Parque Nacional de los Picos de Europa.

La capital del valle es **Potes**, y su salida natural es a través del desfiladero de **La Hermida**, una impresionante garganta de 20 kilómetros que ha ido excavando en las rocas calizas de los **Picos de Europa** el **río Deva**.

Los pueblos lebaniegos son todos de una belleza singular, todos ellos gozan de paisajes y entornos grandiosos, y en ellos se conserva toda la tradición de la arquitectura popular de la zona. Así, en Potes, la capital de Liébana, está declarado como Conjunto Histórico Monumental y las localidades de Mogrovejo, en el valle de Camaleño, y Dobres y el barrio de Cucayo, en el valle de Vega de Liébana, son conjuntos históricos rurales.

Liébana es un lugar excelente para el disfrute de la naturaleza. Cuenta con grandes extensiones de roble, encina y haya, y algunas manchas de especies menos habituales, como el alcornoque, únicas en Cantabria. Con una docena de cumbres que se elevan entre los 2.000 y los 2.600 metros sobre el nivel del mar, en el Parque Nacional de los Picos de Europa y sus alrededores se encuentra el hábitat de diversas especies muy escasas, como el rebeco, el águila real, el urogallo o el oso. Los ríos lebaniegos, por su parte, tienen una gran fama truchera.

3 Datos básicos

Destino: Valle de Liébana, Picos de Europa y alrededores. Cordillera Cantábrica. España

Actividad: Senderismo / montañismo invernal con raquetas de nieve

Nivel físico: **.

Duración: 5 días.

Época: Diciembre – Marzo

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

No se requiere estar iniciado en las raquetas de nieve, pero si habituados a salir a la montaña y hacer ejercicio de forma regular siendo capaz de realizar desniveles de ascenso y descenso **de al menos 1000 metros**.

Técnicamente no son ascensiones complicadas. Además, en la mayoría de las cumbres propuestas, la ascensión se realiza íntegramente con las raquetas puestas y el descenso es relativamente suave y por amplias palas.

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 900 m	hasta 19 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(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 el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje al destino. Incluimos transporte desde Madrid. La hora de encuentro será a las 17:00 pm en la estación de Chamartín, Madrid. Si todos los participantes pudieran salir por la mañana cambiaríamos la hora de salida y así aprovecharíamos toda la jornada para viajar por la mañana y antes de llegar al valle de Potes realizaríamos una excursión.

Día 2. **Fuente Dé. Faldas del Pico Padiorna, Torre de San Carlos y Aliva.**

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m Distancia 10 km

Regresaremos a media tarde a nuestro hotel y se dispondrá de tiempo libre para visitar el pueblo.

Día 3. **Puertos de Riofrío. Circular desde la pequeña población de Cucayo.**

Desnivel + 950 m Desnivel – 950 m Distancia 19 km

Día 4. **Desfiladero de la Hermida y el mirador de Santa Catalina**

Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m Distancia 13 km

Día 5. **Fuente De. Pistas y caminos de la vertiente sur de peña Remoña y Monte Valjierro.**

Desnivel + 675 m Desnivel – 675 m Distancia 13 km

Después de comer algo por la zona iniciaremos el regreso a Madrid.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al destino. Incluimos transporte desde Madrid. La hora de encuentro será a las 17:00 pm en la estación de Chamartín, Madrid. Si todos los participantes pudieran salir por la mañana cambiaríamos la hora de salida y así aprovecharíamos toda la jornada para viajar por la mañana y antes de llegar al valle de Potes realizaríamos una excursión.

Día 2. **Fuente Dé. Faldas del Pico Padiorna, Torre de San Carlos y Aliva.**

Nos trasladaremos hasta **Fuente Dé**, lugar donde nace el **rio Deva**. Allí tomaremos el teleférico para salvar los grandes murallones que rodean ese lugar y los 800m de desnivel que nos separan de la estación superior del teleférico conocida como **“El Cable”** (1850m), lugar donde comenzará nuestra actividad.

En primer lugar realizaremos unas breves explicaciones sobre el manejo del material a utilizar (raquetas y bastones), en un lugar donde todos podamos practicar cómodamente y obtener las destrezas para la progresión con raquetas de nieve.

Comenzaremos la ruta en dirección oeste hacia el **Pico de la Padiorna y Torre de San Carlos**. Si por algo destaca el macizo de **Picos de Europa** es por su relieve irregular salpicado de dolinas y simas. El paisaje es espectacular en esta zona con el contraste de la nieve y la roca de las grandes paredes de las montañas que nos rodean. Posteriormente, pasaremos por la vertiente sur de **Peña Olvidada y Peña Vieja** para visitar lo que en verano son los **prados de Áliva**.

Regresaremos al fondo del valle en teleférico.

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m Distancia 10 km

Regresaremos a media tarde a nuestro hotel y se dispondrá de tiempo libre para visitar el pueblo.

Día 3. **Puertos de Riofrío. Circular desde la pequeña población de Cucayo.**

Nos trasladaremos a **Cucayo**, pequeña población situada en el corazón de la **Liébana**. Esta jornada es para nosotros una de la que más nos gusta por la tranquilidad del lugar y la belleza de las montañas, especialmente de la cordillera que separa **Cantabria** con **Palencia**, destacando la imponente cara norte y noreste de **Peña Prieta**.

Realizaremos un itinerario circular en sentido contrario de las agujas del reloj que nos conducirá a los **Puertos de Riofrío** que en verano sirve de hogar para el ganado y caballos, y que en invierno, menos habitado, más solitario, es un escenario ideal para el senderista enamorado de la soledad y la belleza de este lugar.

Desnivel + 950 m Desnivel – 950 m Distancia 19 km

Día 4. **Desfiladero de la Hermida y el mirador de Santa Catalina**

En este último día del viaje dejaremos aparcadas las raquetas de nieve para realizar una ruta de senderismo por el espectacular **desfiladero de La Hermida**. La ruta transcurre por 3 desfiladeros que forman diversos ríos y arroyos y nos ofrece un mirador único en la zona: el **Mirador de Santa Catalina**.

Nos desplazaremos hasta el mismo desfiladero de la Hermida donde parte nuestra ruta.

La primera parte de la ruta transcurre junto a orillas de la Riega Cicera, que forma en este punto un bonito desfiladero, lleno de cascadas y saltos de agua que acompañan al sonido de nuestra ruta. Pasamos por el pueblo de **Cicera** y un poco más arriba llegamos a la **Ermita de Santa Catalina**, donde tomaremos el desvío para llegar al mirador de nombre homónimo en el monte **Horzazo**. Llegados arriba, es el punto más alto de la ruta, y podemos presenciar un antiguo castillo: Bolera de los Moros, y deleitarnos con las vistas que nos ofrece el mirador sobre el **desfiladero de La Hermida** y varios pueblos de la zona. Descendemos de nuevo por el bosque entre castaños, robles y hayas, pasando por Nacedo hasta alcanzar el fondo del desfiladero donde terminaremos nuestra ruta.

Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m Distancia 13 km

Día 5. **Fuente De. Pistas y caminos de la vertiente sur de Peña Remoña y Monte Valjierro.**

Regresaremos de nuevo a Fuente De, pero en esta ocasión no utilizaremos el cable ya que caminaremos por un hermoso valle al suroeste de Fuente De.

Iniciaremos la excursión por bosque e iremos ganando altura en las faldas de la vertiente sur de Peña Remoña. Alcanzaremos la Majada Bustantivo a cota 1.610 m de altitud, lugar ideal para tomarse un descanso. Luego bajaremos al Río de Cantiján el cual atravesaremos y seguiremos el río aguas abajo para regresar a nuestro a Fuente De.

Desnivel + 675 m Desnivel – 675 m Distancia 13 km

Después de comer algo por la zona iniciaremos el regreso a Madrid.

5 Más información

Precio:

- 525 € por persona si el grupo alcanza los 6-8 participantes.
- 575 € por persona si el grupo alcanza los 4 participantes.

*140 € de suplemento en habitación individual.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Servicio de guía de montaña titulado durante todo el viaje.
- 4 noches en hotel en habitación doble en el Valle de Potes en régimen alojamiento y desayuno Suplemento de 140 euros en habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Almuerzo durante el día. Se harán en montaña.
- Alquiler de material específico para las actividades en el caso que fuera necesario (raquetas y bastones).
- Teleférico de Fuente Dé (para una día de actividad, 17 euros).
- Cualquier actividad adicional no contemplada en el programa y que suponga un sobrecoste.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Mochila (entre 25-35 litros).
- Botas de montaña y polainas.
- Crampones (en caso de ser necesario, consultar).
- Raquetas de nieve y bastones.
- Material de seguridad: DVA, pala y sonda.
- Ropa técnica para la travesía:
 - Calcetines.
 - Pantalón de montaña de invierno.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primalof o plumas ligera y fina.
 - Braga para el cuello.
 - Guantes finos tipo forro polar y guantes gordos.
 - Gorro para el frío.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.

- Cantimplora o termo, mínimo 1,5 litros.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección.

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 adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 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 facilitarán los preparativos finales.

Adaptación de los recorridos

En función de las condiciones meteorológicas y estado del manto nivoso, se puede alterar sobre la marcha el programa para realizar los itinerarios más seguros, acordes con las condiciones del medio y del grupo.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de accidentes y rescate

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

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.

5.5 Enlaces de interés

- [Liébana](#)

5.6 Puntos fuertes

- Curso de aprendizaje y perfeccionamiento del uso de raquetas de nieve durante la actividad.
- Ascensión a dos cumbres de excepcionales vistas.
- Comida típica y productos del valle con denominación de origen (cocido lebaniego, queso Bejes-tresviso, licor de orujo, miel...).
- Conjunto histórico-monumental de Potes.

6 Otros viajes similares

- Excursiones invernales en el Pallars Sobirà. Pirineo catalán
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Raquetas de nieve en el Valle de Echo. Pico Chipeta Alto, Castillo de Acher e Ibón de Acherito
- Raquetas de nieve en el valle de Benasque y montañas limítrofes. Pirineo Aragonés

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

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

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).