



SENDERISMO EN LOS PICOS DE EUROPA

Recorridos a tu alcance

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
3	Programa.....	2
3.1	Programa resumen	2
3.2	Programa detallado	3
4	Más información	4
4.1	Incluye.....	4
4.2	No incluye	4
4.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	4
4.4	Observaciones	5
4.5	Enlaces de interés	7
4.6	Puntos fuertes	7
5	Otros viajes similares	7
6	Contacto.....	7

1 Presentación

Muntania te propone un viaje por los **Picos de Europa** recorriendo algunos de los lugares más emblemáticos de este Macizo Montañoso en la **Cordillera Cantábrica**.

Alojándonos en una cómoda casa rural en el **Valle de Cabrales**, cada día realizaremos excursiones visitando lugares tan conocidos como la **Ruta del Cares**, **Fuente de y Horcados Rojos**, **La Vega de Sotres** y el **Picu** o los **Lagos de Covadonga**.

Además, podremos degustar la **gastronomía local** en algunos de los numerosos restaurantes típicos de la zona.

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 viaje completo que no dejará indiferente a nadie.

2 Datos básicos

Destino: Picos de Europa (España).
Punto de encuentro: Arenas de Cabrales
Actividad: Senderismo
Nivel físico: */**. Tipo de terreno: **
Duración: 5 días.
Época: De junio a octubre
Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

2.1 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).

Recorrido **exigente**. Es necesario tener la capacidad de hacer **1.000-1.200** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar durante bastantes horas**. Los caminos presentan distintos estados de conservación. Hay que tener soltura andando en senderos pedregosos.

3 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.

3.1 Programa resumen

Día 1. Tarde de viaje. Alojamiento en el Valle de Cabrales

Día 2. Puente Poncebos (218 m) – Ruta del Cares- Caín (460 m) - Cordiñanes (860 m).

Distancia total 13 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 100 m. Tiempo 5-6 horas.

Día 3. Circular a los Lagos de Covadonga

Distancia total 7 km. Desnivel +200 m. Desnivel – 200 m. Tiempo 4 horas.

Día 4. Collado de Pandébano (1.150 m)- Refugio Uriellu (1.960 m)- Collado de Pandébano (1.150 m).

Distancia total: 13 km. Desnivel + 800 m. Desnivel - 800 m. Tiempo 5-6 horas.

Día 5. Fuente de (El Cable) (1.860 m)- Refugio de Cabaña Verónica (2325 m)- Fuente de (El Cable) (1.860 m).

Distancia total: 10 km. Desnivel + 550 m. Desnivel - 550 m. Tiempo 5 horas.

No acabaremos más tarde de la hora del almuerzo para tener tiempo suficiente de emprender el viaje de retorno a nuestros hogares.

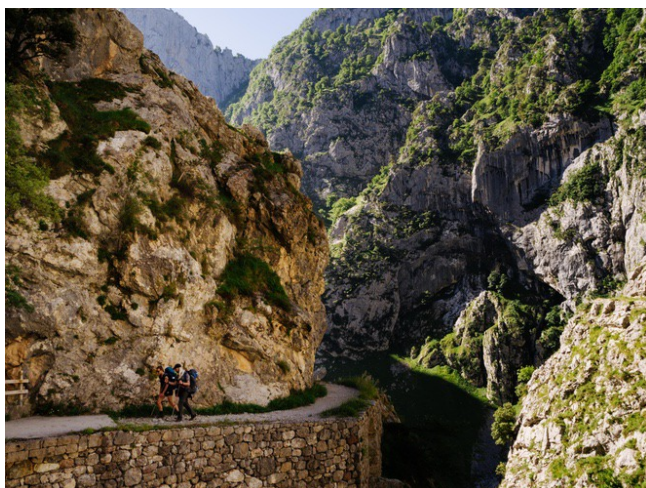
3.2 Programa detallado

Día 1. Tarde de viaje. Alojamiento en el Valle de Cabrales

Día 2. 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. Tiempo 5 horas.



Día 3. Circular a los Lagos de Covadonga

Realizaremos un recorrido circular para visitar los lagos de la zona, el **Enol** y el de la **Ercina**. Lagos de origen glacial situados en la parte asturiana del **Parque Nacional de los Picos de Europa**, en el macizo occidental.

Distancia total 7 km. Desnivel +200 m. Desnivel – 200 m. Tiempo 4 horas.

Día 4. Collado de Pandébano (1.150 m)- Refugio Uriellu (1.960 m).

Saldremos desde el bonito de **Sotres** donde tomaremos la pista en descenso hasta los invernales del **Texu** y de aquí hasta llegar a **Pandebano**, poco más arriba encontraremos una pequeña explanada para dejar el vehículo y de aquí comenzar la ruta a pie.

Por un sendero bien marcado llegaremos a la majada y **refugio de La Tenerosa**, y tras una subida constante alcanzaremos el refugio más emblemático de los **Picos de Europa**.

Distancia total: 13 km. Desnivel + 800 m. Desnivel - 800 m. Tiempo 5-6 horas.

Día 5. Fuente de (El Cable) (1.860 m)- Refugio de Cabaña Verónica (2325 m)- Fuente de (El Cable) (1.860 m).

Distancia total: 10 km. Desnivel + 550 m. Desnivel - 550 m. Tiempo 5 horas.

En **Fuente** tomaremos el teleférico para alcanzar la estación superior (1.850 m), comúnmente denominada **El Cable**. Desde aquí, tomaremos una pista hasta la bifurcación tomando la dirección que nos lleva hacia **La Vueltona**.

Desde aquí abandonaremos la pista y cogeremos un sendero de montaña por el que iremos ascendiendo hasta divisar la brillante cúpula metálica de Cabaña Verónica (2.325 m) con inmejorables vistas de los Picos.

Distancia total: 10 km. Desnivel + 550 m. Desnivel - 550 m. Tiempo 5 horas.

No acabaremos más tarde de la hora del almuerzo para tener tiempo suficiente de emprender el viaje de retorno a nuestros hogares.



4 Más información

Precio. Consultar.

4.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches en hotel habitación doble el valle de Cabrales con desayuno.
- Taxi de Caín a Cordiñanes
- 1 billete de ida y vuelta en el teleférico de Fuente De.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

4.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte del mismo en función de la procedencia de los participantes. Si coincide un número mínimo desde Madrid se podrá añadir transporte desde esta ciudad.
- Almuerzos (se harán en montaña) y cenas.

4.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).

- Botas tipo trekking.
- 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).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel.

4.4 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 10 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 realiza este viaje

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.

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.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

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 un seguro de viaje tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania Outdoors que si lo hace usted de forma directa con Intermundial.

Seguro Ski/Aventura Plus

Le recomendamos el seguro **Ski/Aventura Plus**. Es un **seguro de viaje** y además es un **seguro que cubre la práctica de muchas actividades deportivas**. Puede contratarlo por el periodo de tiempo que dura el viaje o por un año, siendo la fecha de inicio de cobertura la que usted decida. Si contrata el seguro por un año no sólo le cubrirá el viaje que realice con Muntania Outdoors sino que también le cubrirá el resto de viajes y actividades deportivas que haga durante ese periodo anual.

Seguro Ski/Aventura Plus con Anulación

Tiene las mismas coberturas que el seguro anterior pero además tendrá una cobertura más completa porque tendrá cubierta la cancelación previa del viaje y billetes por un motivo de fuerza mayor (enfermedad, lesión...) tanto de usted como de un familiar.

El seguro de viaje con anulación que gestionamos permite una devolución de los importes previos pagados de hasta 1.000 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero. Si el importe del viaje más el vuelo es mayor, se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Anulación Plus

Este seguro cubre los gastos que ha tenido usted en la contratación de un viaje y compra de billetes si tiene que cancelar el viaje antes de la partida por una serie de motivos como por ejemplo enfermedad suya o de un familiar (ver condiciones del seguro).

Este seguro le puede interesar si ya dispone de un seguro de viaje que no cubra la cancelación previa de este o si ya tiene un seguro que le cubra la actividad deportiva.

Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación

Tanto el seguro **Multiasistencia Plus con Anulación y sin Anulación son seguros de viajes con mejores coberturas** que el Ski/Aventura Plus con y sin Anulación pero **no cubre actividades deportivas**.

Este seguro le puede interesar si ya tiene un seguro de accidentes y rescate que cubra la actividad deportiva que realizará en el viaje pero no tiene un seguro de viaje. También le puede interesar si hace un viaje no deportivo.

*Consulte los precios y condiciones de los **seguros de intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors
<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.

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.

4.5 Enlaces de interés

- <http://reddeparquesnacionales.mma.es/parques/picos/index.htm>
- <http://www.picoseuropa.net>
- <http://www.liebanaypicosdeeuropa.com>
- <http://www.vegarredonda.com/>

4.6 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.

5 Otros viajes similares

- Senderismo en el Parque Natural de Somiedo. Asturias

6 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).