



# SENDERISMO EN EL PARQUE NATURAL DE SOMIEDO

**Asturias (4 días)**

**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 .....	4
5.1	Incluye .....	4
5.2	No incluye .....	4
5.3	Material y ropa necesaria para realizar las excursiones .....	4
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés .....	6
5.6	Puntos fuertes .....	6
6	Otros viajes similares .....	6
7	Contacto .....	6

## 1 Presentación

Disfruta de cinco días de **senderismo** en el **Parque Natural de Somiedo** ubicado en el corazón de la **Cordillera Cantábrica** donde disfrutarás de cuatro actividades escogidas para conocer sus rincones más espectaculares, repletos de lagos, montaña y bosques legendarios.

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.

Una estupenda escapada activa para poder disfrutar de algunos de los rincones más representativos de este rincón.

## 2 Destino

El **Parque Natural de Somiedo**, se encuentra en **Asturias (Cordillera Cantábrica)** y comprenden cuatro valles principales que corresponde a los cuatro ríos más importantes que surcan la zona: **Somiedo**, el **Pigüeña**, el **Valle** y el **Saliencia**.

Existe, además, numerosos lagos y lagunas, entre los que destacan, por su tamaño y emplazamiento, los **Lagos de Saliencia** y el **Lago del Valle**. Este último es el más extenso de Asturias situado a 1.580 m de altitud al pie de los **Picos Albos** y la **Peña La Mortera**

Además de ser el **Parque Natural de Asturias**, desde el año 2000 es también **Reserva de la Biosfera**. Tiene también la catalogación de **ZEPA** (zona de especial protección para las aves), y **LIC** (lugar de importancia comunitaria), formando parte de la **Red Natura 2000**.

## 3 Datos básicos

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

Actividad: Senderismo

Nivel físico: \*sup/\*\*. Tipo de terreno: \*\*

Duración: 4 días.

Época: Mayo a 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 1000 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).

Es necesario tener la capacidad de hacer **800-1000** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar en montaña**.

## 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 al destino. Alojamiento en **Pola de Somiedo**

**Día 2. Foz de los Arroxo y el Camín de la Mesa**

Distancia 11 km Desnivel + 650 m. Desnivel - 650m.

**Día 3. Lagos de Saliencia. (Opcional Ascensión a Picos Albos)**

Distancia 12 km Desnivel + 700 m. Desnivel - 700m.

Distancia 14 km Desnivel + 900 m. Desnivel - 900m. (con ascenso al Pico Albos)

**Día 4. Braña de Mumián de la Enramada**

Distancia 9 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m

\*En esta última jornada no finalizaremos más tarde de las 14 pm para que tengan tiempo de regresar a casa.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1.** Viaje al destino. Alojamiento en **Pola de Somiedo**

**Día 2. Foz de los Arroxo y el Camín de la Mesa**

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.

Distancia 11 km Desnivel + 650 m. Desnivel - 650m.

**Día 3. Lagos de Saliencia. (Opcional Ascensión a Picos Albos)**

Partiendo el **puerto de la Farrapona**, realizaremos una ruta circular visitando los diferentes **lagos de Saliencia** de origen glaciar, disfrutando de un entorno privilegiado en el corazón del **parque natural de Somiedo**. Si las fuerzas nos acompañan, intentaremos la ascensión a dos de los centinelas de los lagos como son los **Picos Albos**, primeramente nos dirigiremos al **Albo Occidental** (2067m) y posteriormente al **Albo Oriental** ( 2103m). Posterior al descenso continuaremos nuestra ruta visitando dos lagos más.

Distancia 12 km Desnivel + 700 m. Desnivel - 700m.

Distancia 14 km Desnivel + 900 m. Desnivel - 900m. (con ascenso al Pico Albos)

#### Día 4. Braña de Mumián de la Enramada

Partiendo de la aldea de **El Coto**, tomaremos un cómodo camino en ascenso que nos llevará a través de un frondoso bosque de hayas hasta los 1400m de altura donde encontraremos la **Braña de Mumián**, una de las mejores conservadas de **Somiedo**. Podremos observar los diferentes **Teitos**, remontándonos a otra época del pasado e imaginando como era la vida por aquel entonces. Tendremos la posibilidad de subir a **Peña de Gúa** si las fuerzas nos acompañan. El descenso lo haremos por el mismo camino de subida.

Distancia 9 km Desnivel +550 m Desnivel -550 m

\*En esta última jornada no finalizaremos más tarde de las 14 pm para que tengan tiempo de regresar a casa.

## 5 Más información

Precio. 450 euros por persona (4-8 personas)

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 3 noches de hostel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Transporte privado desde Madrid.
- Gestión de la actividad.

### 5.2 No incluye

- Cenas y almuerzos que se harán en montaña.

### 5.3 Material y ropa necesaria para realizar las excursiones

- 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). 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.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- 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.

### **Habitación doble/individual**

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

### 5.5 Enlaces de interés

- <https://www.parquenaturalsomiedo.com/>

### 5.6 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.

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en los Picos de Europa. Recorridos a tu alcance
- Senderismo en el País Vasco. Amboto, Gorbea y Aizcorri

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

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

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