SENDERISMO INVERNAL CON RAQUETAS DE NIEVE

VALLE DE LIÉBANA, PICOS DE EUROPA

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Destino 1
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 6
5.4 Observaciones 6
5.5 Enlaces de interés 7
5.6 Puntos fuertes 7
6 Tipo de seguro que se incluye en el viaje 8
7 Otros viajes similares 9
8 Contacto 9

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone varias actividades de senderismo invernal con raquetas de nieve en los enclaves más destacados del valle como son **Fuente De** y **Pto. de San Glorio**, tomando como base la bella localidad de **Potes**. Dichas actividades están pensadas para que además los participantes aprendan y perfeccionen el uso y progresión en terreno invernal usando **raquetas de nieve**.

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 1200 m	hasta 23 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 a **Potes.**

Reunión con los participantes y explicación de la actividad. Recomendaciones y consejos. Explicación del material a utilizar.

Se plantea como optativo si el grupo tiene ganas, dar un paseo-excursión por los alrededores el **Monasterio de Santo Toribio de Liébana** y visitar el monasterio.

Día 2. **Fuente Dé a Cabaña Verónica y Horcados Rojos**

Desnivel + 650 m Desnivel – 650 m Distancia 11 km

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

Día 3. Ascensión a pico **Tres Provincias** (2499m).

Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100 m Distancia 15 km

Día 4. Ascensión al **Pico Coriscao** (2235m).

Desnivel + 750 m Desnivel – 750 m Distancia 13 km

Día 5. **Desfiladero de la Hermida y el mirador de Santa Catalina**

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

Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m Distancia 13 km

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Potes.**

Reunión con los participantes y explicación de la actividad. Recomendaciones y consejos. Explicación del material a utilizar.

Se plantea como optativo si el grupo tiene ganas, dar un paseo-excursión por los alrededores el **Monasterio de Santo Toribio de Liébana** y visitar el monasterio.

Día 2. **Fuente Dé a Cabaña Verónica y Horcados Rojos**

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 nuestra ruta en dirección nordeste hacia los lagos de Lloroza, por un terreno de suaves pendientes. Pronto llegaremos a los pies de las **Agujas de Tajahierro, Peña Olvidada y Peña Vieja**, techo de Cantabria con sus 2614m, lugar donde comenzarán a aparecer pendientes algo más acusadas. Pasaremos la vueltona para dar vista al espectacular **Hoyo sin Tierra**, formación geológica característica de **Picos de Europa**, y en un último esfuerzo alcanzaremos el collado de **Horcados Rojos**, desde donde podremos dar vista a la cara norte de este macizo y contemplar la magnífica silueta del **Naranjo de Bulnes o Picu Urriellu**. Descenderemos hasta **Cabaña Verónica**, el refugio más peculiar y famoso de **Picos**, para tomar un tentempié. Posteriormente comenzaremos el regreso por el mismo itinerario hasta el cable, donde tomaremos el teleférico que nos deja en **Fuente De** y de allí trasladarnos hasta Potes.

Desnivel + 650 m Desnivel – 650 m Distancia 11 km

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

Día 3. Ascensión a pico **Tres Provincias** (2499m).

En este día nos trasladaremos hasta el pequeño pueblo de **Llanavés de la Reina**, (comarca de La Reina) en la provincia de **León**.

Desde el mismo pueblo partiremos por un terreno muy sencillo y cómodo remontando el valle del Naranco, hasta alcanzar la **Vega del Naranco**, gran planicie rodeada de montañas, donde se ubica el refugio de Tajahierro. Aquí tomaremos dirección sur, con una pendiente algo más acusada para alcanzar el "**Boquerón de Bobias**" (1859m), collado que nos da acceso al solitario Valle de Bobias. Tras un breve descenso comenzaremos a remontar una larga ladera que nos lleva hasta el collado Cubil de Can a 2400m. Dependiendo de las fuerzas podremos elegir alcanzar la cumbre del **Cubil de Can** a tiro de piedra, o realizar un último esfuerzo hasta el Pico **Tres Provincias (2499m).** Desde la cima nos sobrecogerán las vistas, muy cerquita tendremos las **Agujas de Cardaño y Peña Prieta**, un poco más allá hacia el sur veremos la inconfundible y espectacular silueta de **El Espigüete y el Curavacas** con toda la montaña Palentina y la reserva de **Fuentes Carrionas**. Hacia el norte las vistas no se quedan cortas, pudiendo distinguirse el macizo central y oriental de los **Picos de Europa**. Después de las obligadas fotografías y de comer algo, iniciaremos el descenso por el mismo camino hasta llegar a Llanaves de la Reina.

Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.100 m Distancia 15 km

Regreso a Potes por la tarde.

Día 4. Ascensión al **Pico Coriscao** (2235m).

Nos trasladaremos en esta ocasión hasta el **Puerto de San Glorio**, frontera entre las provincias de Cantabria y León.

Comenzaremos nuestra ruta ascendiendo suavemente hasta el collado de Llesba (1681m) donde se ubica en monumento al Oso. Desde aquí nuestra ruta discurrirá por la divisoria de aguas en dirección al primer cerro Peña Gustal, ofreciéndonos unas vistas espectaculares de los valles cántabros. Rodeamos Peña Cascajal por su cara sur, muy cerca de la divisoria que a su vez hace de frontera entre León y Cantabria y en breve acometemos la última ascensión hasta la cima del pico **Coriscao 2235m.** Desde su cima podremos deleitarnos con unas estupendas vistas, hacia el sur toda la comarca de La Reina, con la **Sierra de Orpiñas** en primer plano y la **Montaña Palentina** detrás, hacia el norte distinguiremos los tres macizos de **Picos de Europa** y todo el **Valle**

Lebaniego a nuestros pies. Desde la cima acometeremos el descenso, por el mismo trazado hasta alcanzar el Puerto de San Glorio.

Desnivel + 750 m Desnivel – 750 m Distancia 13 km

Día 5. **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.

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

Desnivel + 600 m Desnivel – 600 m Distancia 13 km

5 Más información

Precio 550 euros por persona (70 euros suplemento de habitación individual).

*La cena de Nochevieja tendrá un suplemento (consultar)

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña titulado durante todo el viaje.
- 4 noches en hotel/pensión en habitación doble en el Valle de Potes en régimen de media pensión (cena y desayuno). Consultar opción habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

*Alojamiento Posada Peñas Arriba https://penasarriba.es

5.2 No incluye

- Transporte (opción de compartir transporte con otros participantes, consultar)
- 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: ARVA, 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 litro.
- 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.

Transporte a la zona donde se hace el 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.

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.

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.

El orden de los itinerarios se puede alterar respecto al programa previo por un tema de disponibilidad hotelera a la hora de confirmarse 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.

5.5 Enlaces de interés

- http://www.laliebana.com/

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 Tipo de seguro que se incluye en el 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 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 J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** 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.

7 Otros viajes similares

- Ascensiones con raquetas de nieve en el Vall de Boí
- Carros de Fuego. Alta Ruta del Pirineo con Raquetas de Nieve
- Excursiones con raquetas de nieve en el Valle del Tena. Pirineo Aragonés
- Ascensiones con raquetas en el Pirineo. Mesa de los Tres Reyes, Mallo d´Archerito y Foratón
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- Noruega, Alpes de Lyngen. Raquetas en el círculo polar ártico
- Auroras Boreales y excursiones con raquetas. Lofoten, Noruega
- Raquetas de nieve en Dolomitas. Excursiones por las montañas más bellas del mundo.
- Ascensiones con raquetas en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

8 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).