



Osos & Olas

Un viaje en el corazón de Asturias

muntania
Tu agencia de viajes

CONTENIDOS

1	Introducción	1
2	Sobre el destino	2
3	Información general	3
3.1	Condición física requerida y tipo de terreno	3
3.2	Resumen del programa	4
3.3	Programa detallado	4
4	Más información	7
4.1	Incluido	7
4.2	No incluido	7
4.3	Material necesario	7
4.4	Observaciones	8
4.5	Enlaces de interés	9
4.6	Puntos fuertes	9
5	Contacto	9

1 Introducción

Te proponemos un viaje a través del corazón de Asturias: desde el territorio de los osos en lo alto de la Cordillera hasta las salvajes olas de la costa del Mar Cantábrico.

Este viaje es una oportunidad perfecta para conocer de primera mano los contrastes geográficos de Asturias y hacerlo de forma lúdica y activa: caminando, cabalgando, remando y surfeando. Y, por supuesto, ¡observar osos salvajes en libertad! Pero también tendremos tiempo para conocer la rica historia que late a cada paso, para conocer y escuchar las historias de los lugareños que mantienen su forma de vida tradicional y, por supuesto, para saborear los tesoros gastronómicos de la región.

El viaje es el resultado de años de experiencia en la zona, lo que nos permite haber seleccionado los hoteles, restaurantes y actividades más adecuados para cada tipo de cliente. De esta manera podemos ofrecer alojamiento en casas rurales rústicas con todas las comodidades, así como en modernos hoteles de montaña e incluso vivacs de altura en cabañas de montaña.

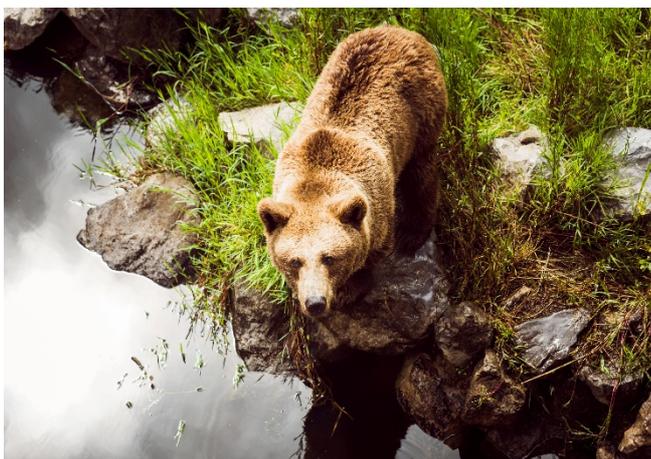
¿Está preparado para explorar el corazón de Asturias?

2 Sobre el destino

Asturias, al norte de la Península Ibérica, es una de las regiones representativas de la "España Verde". Sus peculiares paisajes, alejados del tóxico de sol y playa del sur de la península, son el bello escenario de un viaje lleno de atractivos para todo viajero inquieto.

Osos & Olas apuesta por el turismo activo, natural, sostenible y gastronómico. Cuatro de las grandes tendencias viajeras que marcan el presente y el futuro de los viajes. Y lo hace con un recorrido por un paraíso natural que permanece fuera del radar del turismo de masas.

En Asturias hay altas montañas pobladas por osos salvajes y una costa indómita llena de hermosas playas. Hay pueblos de montaña anclados en el tiempo y algunos de los pueblos pesqueros más bellos de España. Pero también hay una riquísima gastronomía famosa por la calidad de las materias primas del mar, la huerta y la montaña; así como una rica historia con abundantes vestigios prerrománicos y una cultura con importante influencia celta.



3 Información general

Destino: Asturias (España).

Punto de encuentro: Pola de Somiedo

Actividades: Senderismo. Observación de osos. Vivac dirigido. Ruta a caballo. Ruta en canoa. Surfing / SUP

Dificultad: **.

Duración: 6 días.

Temporada: Mayo, junio y septiembre.

Tamaño del grupo: de 2 a 7 personas.

3.1 Condición física requerida y tipo de terreno

Nivel físico	Desnivel total	Km	Condición física
*	Hasta 600 m	Hasta 16 km	Regular: práctica deportiva ocasional
**	Hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica deportiva regular
***	Hasta 1400 m	Mas de 23 km	Muy buena: practica deportiva estricta

La categoría de nivel físico no tiene por qué corresponder exactamente con el ascenso y los kilómetros dados simultáneamente.

Tipo de terreno

* Pistas y senderos forestales en buen estado

** Senderos bien acondicionados. La presencia de piedras y raíces en el camino requiere una caminata atenta.

*** Sendros con baches y piedras, incluso fuera de las pistas

Observaciones. El nivel está diseñado para personas acostumbradas a caminar por la montaña, pero no necesariamente deben tener experiencia previa en este tipo de senderismo.

El ritmo es siempre lento, y hay muchas paradas de descanso, pero prepárate para jornadas largas de hasta 6 o 7 horas, al menos uno de los días.

La equitación (opcional) no requiere experiencia previa y puede adaptarse al nivel de cada cliente.

Las actividades de piragüismo, surf o SUP son adecuadas para todas las edades, incluidos los niños pequeños acompañados de adultos.

3.2 Resumen del programa

Día 1. Bienvenidos a Asturias.

Encuentro en Pola de Somiedo. Check-In. Ruta a caballo (2:30 h).

Día 2. Senderismo & Observación de Osos

Lago del Valle: Distancia: 12,65 km. Desnivel acumulado +390m. -390m Duración: 4 h

Observación de osos: 2/3 hours

Día 3. Camín Real de la Mesa (senderismo)

Distancia: 16 km. Desnivel acumulado +-923 m. -949m Duración: 6 h

Vivac dirigido en cabaña de montaña

Día 4. Territorio de asturcones (senderismo)

Distancia: 3 km. Desnivel acumulado +- 200m. Duración: 2 h

Espicha vaqueira

Día 5. Ruta en canoa en el río Nalón + Senderismo costero

Ruta en canoa: 2/3 h

“Ruta de los Miradores”: Distancia: 5 km. Duración: 1,5 hours

Visita Cudillero

Día 6. Surfing / SUP Experience.

En función de las condiciones del mar. Time: 2-3 h

Despedida

3.3 Programa detallado

Día 1. Bienvenidos a Asturias

¡Bienvenido a Asturias! Nuestro guía local te estará esperando en Pola de Somiedo, en el corazón del Parque Natural que será el escenario de nuestras aventuras en los siguientes días.

Dependiendo de la hora de llegada, podremos disfrutar de una fácil y bonita excursión a caballo por la tarde después de registrarnos en el hotel.

Por la noche, tendremos nuestro primer contacto con la gastronomía local durante la cena, momento que también aprovecharemos para el briefing del día siguiente.

Día 2. Senderismo & Observación de osos

Hoy nos adentraremos en uno de los valles más bellos del Parque Natural de Somiedo: el Valle del Lago. Es una caminata larga pero sencilla, que tiene como recompensa un espectacular lago de origen glaciar. Por la tarde, será el momento de uno de los puntos fuertes del programa: la observación de la fauna.

En temporada de osos (primavera y finales de verano), es probable que podamos observarlos con la ayuda de prismáticos o a simple vista, desde los puntos de observación a los que nos llevarán nuestros guías

especializados.

Lago del Valle: Distancia: 12,65 km. Desnivel acumulado +390m. -390m Duración: 4 h

Día 3. Camino Real de la Mesa.

Hoy toca caminar. Empezaremos el día con un traslado a la zona de los Valles de Saliencia, uno de los conjuntos lacustres de alta montaña más bonitos de España.

Dependiendo de nuestras ganas de caminar, podemos hacer la ruta más corta (10 Km) o la más larga (20 Km). Tendremos la oportunidad de disfrutar de paisajes de alta montaña salpicados de antiguas "poblados" donde vivían los "Vaqueiros de Alzada" en verano.

Al final del camino, un traslado nos llevará hasta el Concejo de Belmonte de Miranda, donde haremos un breve esfuerzo final para llegar hasta la cabaña de montaña en la que pernoctaremos.

Distancia: 16 km. Desnivel acumulado +-923 m. -949m Duración: 5/ 6 h

Día 4. Ruta de los asturcones

Continuamos nuestra aventura en el Camín Real de la Mesa. De cualquier manera, caminaremos por un sendero fuera de lo común. ¡Y este camino fue en su día una de las "carreteras" más transitadas del norte de España...!

Estamos en un territorio bastante salvaje, donde los lobos campan a sus anchas en numerosas manadas (para desesperación de los ganaderos), los osos hacen frecuentes incursiones, y en los paisajes de media montaña, los caballos y las vacas son los verdaderos protagonistas.

Por la noche, tendremos tiempo de reponer fuerzas con una buena cena con productos de la tierra y quizás un relajante baño en el balneario.

Distancia: 3 Km Desnivel acumulado + -200 m Duración: 2 h

Día 5. Por el río y por la costa.

Cambio de escenario. Hoy remaremos un tramo de uno de los principales ríos de Asturias: el Nalón. Es un río de aguas tranquilas, que destaca por sus bellos, tranquilos y verdes paisajes. Así que tendremos tiempo para hacer un picnic y -si el tiempo lo permite- incluso darnos un baño.

Al llegar, seremos recompensados en un típico mesón asturiano, perfecto para reponer fuerzas antes de registrarnos en nuestro hotel.

Por la tarde, disfrutaremos de un pintoresco paseo por la "Ruta de Los Miradores", con vistas a la escarpada costa del Cantábrico.

Ruta en canoa: 2/3 h

"Ruta de los Miradores": Distancia: 5 km. Duración: 1,5 h

Visita Cudillero.

Día 6. Surfing Asturias.

¡Lo logramos! Hace unos días, si lo piensas, estabas en la alta montaña haciendo senderismo en territorio de osos y, de repente, estamos en la playa. ¡Y es hora de surfear!

Tenemos dos opciones, dependiendo del tiempo, del estado del mar y de lo que te apetezca hacer:

Opción 1: recorrer la ría de Pravia en una tabla de Stand Up Paddle. Una forma única de conocer activamente el legado histórico e industrial de la zona.

Opción 2: ¿has probado el surf? Podemos recibir una clase de iniciación que te aseguramos te hará divertirse con las olas de esta playa.

¿Quizás con unas botellas de sidra?

Esperamos que hayas disfrutado mucho de este viaje por el corazón de Asturias. ¿Te has quedado con ganas de más? Tenemos varias extensiones en Asturias: Picos de Europa, experiencias gastronómicas y culturales...

¡Nos encantaría volver a verte!



4 Más información

Precio. Desde 680 €. Grupo mínimo de dos personas; posibilidad de inscripción individual para reunir un grupo mínimo.

4.1 Incluido

- Guía de viaje acompañante
- 4 noches de alojamiento en hoteles seleccionados (desayunos incluidos).
- Observación de fauna guiada
- Guía de montaña certificado (1 día)
- Ruta a caballo (1 día opcional)
- Vivac dirigido en cabaña de montaña (cena + desayuno + comida incluida)
- Actividad en canoa guiada
- Experiencia surfing o ruta en Stand Up Paddle
- Gestión de reservas y asistencia 24h.
- Traslados en taxi y/o furgoneta a todos los puntos de partida y llegada de las actividades.
- Seguro de rescate

4.2 No incluido

- Traslado al punto de partida. Muntania puede gestionar este servicio.
- Bebidas no incluidas en los menús de media pensión de los alojamientos.
- Cualquier cambio debido a incidentes inesperados (clima, etc.) que incurran en gastos superiores a los presupuestados para el cliente y el guía.

4.3 Material necesario

El tiempo en Asturias es bastante imprevisible y cambiante, por lo que es esencial estar preparado para todo tipo de condiciones.

El material también está condicionado por los diferentes entornos (montañas, ríos y playas) y los diversos deportes que se practican (senderismo, equitación, piragüismo y surf).

- Mochila personal de ataque (20 / 25 L)
- Botas de senderismo (recomendada de caña baja o media).
- Bastones de trekking (opcionales)
- Pantalones largos de senderismo
- Pantalones cortos
- Sudadera y/o forro polar
- Camiseta térmica (primera capa). Una muda de repuesto
- Chaqueta impermeable
- Calcetines extras
- Gorra & crema de protección solar
- Bañador
- Licra de baño (opcional)
- Sandalias de río
- Gafas de sol

- Linterna frontal
- Baterías extras (teléfono / cámara)
- Cantimplora
- Navaja multi-usos
- Binoculares
- Botiquín de primeros auxilios y artículos de aseo esenciales
- Cámara de fotos

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 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.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.turismoasturias.es>
- <https://parquenaturalsomiedo.com/>
- [In No Man's Land](#) (VIDEO)
- [Paradise in our sight](#) (VIDEO)
- [Surfing Asturias](#) (VIDEO)

4.6 Puntos fuertes

- Observación de osos y fauna: el Parque Natural de Somiedo es uno de los mejores lugares de Europa para observar osos salvajes en libertad.
- Senderismo y paseos a caballo en un entorno de alta montaña. 100% personalizable: desde tranquilos paseos familiares hasta retos de alta montaña.
- Fuera de los caminos marcados: descubra una auténtica región rica en historia y deliciosa gastronomía.
- Aventura suave: piragüismo y Stand Up Paddle o surf a ritmo tranquilo y para todos los niveles.
- Alojamientos seleccionados: hoteles y casas rurales, cabaña de montaña.

5 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).