

# ESQUÍ DE MONTAÑA EN LA CORDILLERA CANTÁBRICA



**Pico Murcia (2.349 m) y Tres  
Provincias (2.494 m)-2017**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Datos básicos .....	3
2.1	Observaciones de nivel .....	3
3	Programa .....	3
4	Más información .....	4
4.1	Incluye .....	5
4.2	No incluye .....	5
4.3	Material necesario .....	5
4.4	Observaciones .....	6
4.5	Enlaces de interés .....	6
4.6	Puntos fuertes .....	6
5	Contacto .....	6

## 1 Presentación

---

Te proponemos un fin de semana de esquí de montaña en la **Cordillera Cantábrica**, concretamente en el **Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre**.

Realizaremos dos itinerarios alojándonos en un hotel en el valle por lo que iremos ligeros de equipaje en cada jornada.

El primer día realizaremos el ascenso al **Pico Murcia** (2.349 m) partiendo de **Cardaño de Arriba** y el domingo alcanzaremos el **Pico Tres Provincias** (2.495 m), también desde el mismo municipio.

No dejes escapar la oportunidad de visitar por primera vez la **Cordillera Cantábrica** o seguir explorando estas montañas que siempre nos animan a regresar.

## 2 Datos básicos

---

Destino: Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre, Cordillera Cantábrica.

Actividad: Esquí de montaña.

Nivel: \*\*.

Duración: 2 días.

Época: De enero a abril.

Grupo mínimo-máximo: 2-7 personas.

### 2.1 Observaciones de nivel

---

Se requiere estar iniciado en el esquí de montaña y poder hacer desniveles de al menos 850 metros a un ritmo tranquilo.

Técnicamente no son ascensiones complicadas desde un punto de vista alpinístico pero si que se requiere hacer el paralelo para poder bajar de forma segura y cómoda y saber progresar con crampones y piolet.

## 3 Programa

---

Día 1. Viaje a **Cervera de Pisuerga o Cardaño de abajo**. Cena y explicación de los itinerarios. Resolución de dudas, etc.

Día 2. **Pico Murcia** (2.349 m).

Desde **Cardaño de Arriba** (1.420 m) remontaremos el valle principal por un terreno bastante tendido. Posteriormente, en dirección oeste empezaremos a ganar más metros de desnivel por el valle del **arroyo Valcabe**. La pendiente irá aumentando a medida que alcanzamos el collado que separa el **Pico Murcia** de la cumbre de la Cerrezuela. Ya sólo nos faltarán unos metros para alcanzar la cumbre por un terreno que suele obligar a descalzarse los esquís.



Amplias vistas de las montañas de **Fuentes Carrionas** con el **Espigüete** como gran coloso. Al noreste divisaremos el **Pico Tres Provincias** y otras cumbres del valle de **Riaño**.

Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m

Día 3. **Tres Provincias** (2.494 m) desde Cardaño de Arriba (1.420 m).

Partiremos remontando el mismo valle de la jornada anterior pero en vez de desviarnos por el **arroyo Valcabe** continuaremos en dirección norte hacia nuestro objetivo. Remontaremos las palas del Tío Celestino por las que posteriormente disfrutaremos en el descenso dejando atrás el **Pico Murcia** y el grandioso **Esquíüete**.



Desde la cumbre las vistas son magníficas con el **Macizo de los Picos de Europa** al norte, al este **Peña Prieta** y a lo lejos **Curavacas**, al sur **Murcia** y **Espigüete** y al oeste las montañas de **Riaño**.

Descenso por el mismo itinerario.

Desnivel + 1100 m. Desnivel - 1100 m.

## 4 Más información

---

Precio.

- Grupo a partir de 4 personas. 160 euros por persona.
- Grupo de 3 personas. 180 euros por persona.
- Grupo de 2 personas. 250 euros por persona.

#### 4.1 Incluye

---

- Guía de montaña titulado y todos sus gastos.
- Material común de seguridad.
- Gestión de reservas.

#### 4.2 No incluye

---

- Transporte, alojamiento y manutención. Muntania Outdoors lo gestiona sin costes. También coordinamos el transporte entre los participantes.

#### 4.3 Material necesario

---

Es importante llevar poco peso en la mochila para esquiar 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 30-35 litros) con cintas porta esquís.
- Material de esquí de montaña (esquís, botas, pieles, cuchillas, bastones). Una piel de foca de repuesto.
- Material de seguridad: ARVA (con pilas de repuesto), pala y sonda.
- Crampones y piolet.
- Casco.
- Ropa técnica para la actividad:
  - Calcetines.
  - Pantalón de esquí de montaña.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Braga para el cuello.
  - Guantes finos tipo forro polar.
  - Guantes gordos.
  - Gorro para el frío.
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol y ventisca.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o termo, mínimo 1 litro. En caso de optar por bolsa tipo Camelbak tener en cuenta que el tubo puede llegar a helarse.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.

#### 4.4 Observaciones

---

Se podrá dejar tanto el sábado como el domingo el equipaje que no usemos bien en el hotel (sábado) o en el vehículo (domingo).

La selección de los itinerarios puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de las condiciones de estabilidad del manto nivoso y de la meteorología.

#### 4.5 Enlaces de interés

---

- <http://www.patrimoniounatural.org/espacios-naturales/parque-natural/parque-natural-de-fuentes-carrionas-y-fuente-cobre-montana-palentina>

#### 4.6 Puntos fuertes

---

- Montañas solitarias.
- Poco masificado.
- Perfiles ideales para el esquí de montaña.

### 5 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)

Travesía de la Audiencia, 4, bloque 4, 1º A, 28491 Navacerrada (España).