



ASCENSIONES AL TRES PROVINCIAS, PICO MURCIA Y CORISCAO

Colosos de la Cordillera Cantábrica

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 | 3 |
| 4.1 | Incluye | 3 |
| 4.2 | No incluye | 4 |
| 4.3 | Material y ropa necesaria para las ascensiones | 4 |
| 4.4 | Observaciones | 4 |
| 4.5 | Enlaces de interés | 6 |
| 4.6 | Puntos fuertes | 7 |
| 5 | Otros viajes similares | 7 |
| 6 | Contacto | 7 |

1 Presentación

La **Cordillera Cantábrica** es un destino perfecto para los amantes de la montaña. En invierno sus laderas se cubren de blanco y el silencio se adueña del entorno. En verano, sus valles están poblados por vacas, cabras, ovejas y otros animales salvajes que encuentran aquí un lugar idóneo donde vivir.

Estas montañas ofrecen un vasto territorio con multitud de posibilidades. Los desniveles no son grandes, los ascensos son cómodos y sin dificultades técnicas asumibles para cualquier montañero.

En este viaje afrontaremos tres de las cumbres más significativas de la región: **Tres Provincias** (2.494 m), **Pico Murcia** (2.352 m) y el **Coriscao** (2.234 m). En cada jornada disfrutaremos al norte de las vistas sobre los **Picos de Europa**, de este a oeste no veremos el final de la cordillera Cantábrica y al sur veremos como las montañas pierden entidad muriendo las mismas una vez que empieza la meseta castellana.

2 Datos básicos

Destino: **Cordillera Cantábrica**

Actividad: Ascensiones.

Nivel físico: **. Tipo de terreno: **

Duración: 4 días.

Época: todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

| 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 + y que la etapa tenga 12 km

| 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 |

3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, dificultad, desniveles etc) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje Madrid - **Riaño**. Una vez llegados a destino se hará una excursión por la zona.

Día 2. Ascenso al **Pico Tres Provincias** (2.494 m) desde **Llánaves de la Reina** (1.375 m).

Desnivel +: 1.200 m. Desnivel -:1.200 m.

Día 3. Ascenso al **Pico Coriscao** (2.236 m) desde el entorno de **Pandetrave**.

Desnivel +: 800 m. Desnivel -:800 m.

Día 4. **Pico Murcia** (2.349 m).

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m

Tras el almuerzo, viaje de regreso.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje Madrid - **Riaño**. Una vez llegados a destino se hará una excursión por la zona.

Día 2. Ascenso al **Pico Tres Provincias** (2.494 m) desde **Llánaves de la Reina** (1.375 m).

Desde **Llánaves** ascenderemos dirección este hacia la **Vega del Naranco** por un precioso valle salpicado de corredores, para luego tomar dirección sur y ascender al collado de **El boquerón de Bobias**. Tras un breve descenso proseguiremos con la subida por un amplio valle de orientación nordeste hasta la cumbre del **Tres provincias**. Las vistas de **Peña Prieta** y **Espigüete** son formidables.

Desnivel +: 1.200 m. Desnivel -:1.200 m.

Día 3. Ascenso al **Pico Coriscao** (2.236 m) desde el entorno de **Pandetrave**.

El **Coriscao** suele ascenderse desde el **Puerto de San Glorio**. Nosotros preferimos ascender por el bonito valle que recorre el lado oeste de esta montaña. La progresión por esta vertiente es sencilla. En el camino iremos dejando atrás chozos y refugios de pastores antes de alcanzar la cumbre. Es un magnífico mirador de los tres macizos de **Picos de Europa** y del valle de **Liébana**.

Desnivel +: 800 m. Desnivel -:800 m.

Día 4. **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. 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**.

Desnivel + 950 m. Desnivel – 950 m

Tras el almuerzo, viaje de regreso.

4 Más información

Precio. 398 euros.

4.1 Incluye

- Gestión del viaje
- Guía de montaña
- 3 noches de hotel en habitación doble con desayuno. Suplemento de 65 euros en habitación individual.
- Seguro de accidentes y rescate

4.2 No incluye

- Transporte. Si hay varios interesados provenientes de la Comunidad de Madrid podremos incluir el transporte.
- Almuerzos (se harán en montaña).
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

4.3 Material y ropa necesaria para las ascensiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-10 kilos.

- Mochila (25-35 litros)
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña
- Crampones, piolet (si el viaje se hace en invierno y hubiera nieve)
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol
- Frontal (pilas de repuesto)
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback
- Botiquín y neceser personal (si la actividad requiere dormir en refugio de montaña).
- Crema solar y protección labial
- Cámara de fotos
- Bastón/bastones

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 4 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://www.montaña-palentina.com>
- <http://www.turismoleon.org/turismo/riano.php>

4.6 Puntos fuertes

- Montañas solitarias.
- Poco masificado.
- Belleza del paisaje.

5 Otros viajes similares

- Ascensiones en el Macizo Central de los Picos de Europa
- Ascensiones míticas en los Picos de Europa. Macizo Central y Macizo Occidental
- Ascensiones en la Montañas de Riaño. Cordillera Cantábrica

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).