



# TREKKING DEL VALLE DE VALDEÓN Y DE SAJAMBRE

**PICOS DE EUROPA**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El 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 el trekking .....	5
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés .....	7
5.6	Puntos fuertes .....	7
6	Otros viajes similares .....	7
7	Contacto .....	8

## 1 Presentación

En esta ocasión nos vamos a los **Picos de Europa** para realizar un bonito trekking de tres días de duración. En la vertiente sur del macizo occidental uniremos caminando el valle de **Valdeón** con el de **Sajambre**.

Aunque como el nombre lo indica, lo clasificamos dentro de nuestros viajes de trekking, en esta ocasión no dormiremos en refugios de montaña y si en **alojamientos rurales** por lo que tendremos acceso al finalizar cada jornada a una merecida ducha y la comodidad de nuestro hospedaje.

Si bien siempre pensamos en las altas cumbres de **Picos de Europa** y sus itinerarios más clásicos, no podemos dejar de lado las tierras que circundan al núcleo principal y que dotan al conjunto de mayor belleza por la variedad de colores producto de la confluencia de paisajes diversos en un corto espacio. Conoceremos los fondos de valle con sus ríos, vegetación de rivera, transitaremos por praderas de montaña dominando los verdes y también pisaremos un terreno más árido sobre roca calcárea de las cumbres más altas.

¡Escápate tres días por el norte, no dejes hoy lo que puedas hacer mañana!

## 2 El destino

Los **Picos de Europa**, un fabuloso macizo calizo pegado al mar **Cantábrico**, se extienden por **Asturias, Cantabria y Castilla y León**, y parece que deben su nombre al hecho que antiguamente era la primera tierra europea que los navegantes divisaban cuando llegaban de América.

A decir verdad, los **Picos de Europa** o simplemente **Los Picos**, no son un único macizo sino tres: el macizo Occidental o **Cornión**, el macizo Central o de los **Urrieles** y el macizo Oriental o de **Ándara**.

Es en el macizo de los **Urrieles** dónde se encuentran las cumbres de más altitud de los **Picos de Europa**. El **Torre de Cerredo** o **Torrecerréu** (2.650 m) es el techo de **Los Picos** y el **Naranjo de Bulnes** o **Picu Urriellu** (2.519 m) es el pico más emblemático, entre otras razones por su espectacular cara oeste, protagonista en la historia del alpinismo español.

En cuanto a los otros dos macizos, el de **Cornión** es el de mayor extensión y en él destaca la **Torre Santa** o **Peña Santa de Castilla** (2.596 m), y el de **Ándara** es el más modesto, en altura y en extensión, con la **Morra de Lechugales** (2.444 m) como pico más alto.

## 3 Datos básicos

Destino: Picos de Europa (España).

Punto de encuentro: Posada de Valdeón

Actividad: Trekking

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

Duración: 4 días.

Época: De mayo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

### 3.1 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 positivos 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

## 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. Traslado a Picos de Europa (Valle de Valdeón).** Explicación del trekking, dudas, etc.

**Día 2. Travesía Puerto de Panderruedas-Pico Jario- Soto de Sajambre.**

función de las condiciones meteorológicas, visibilidad, etc. optaremos por una opción u otra

Desnivel + 650 m Desnivel – 1.150 m Distancia 13 kms

Alojamiento en el valle de Sajambre.

**Día 3. Ascenso al Canto Cabroneru (1.996 m).**

Desnivel + 1.150 m Desnivel – 1.150 m Distancia 14 kms

Alojamiento en el valle de Sajambre.

**Día 4. Soto de Sajambre- Collado el Frade (1.700 m)- Posada de Valdeón (939 m).**

Desnivel + 1.000 m Desnivel – 1.000 m Distancia 16 kms

No acabaremos más tarde de la hora del almuerzo para tener tiempo suficiente de emprender el viaje de retorno a nuestros hogares.

### 4.2 Programa detallado

**Día 1. Traslado a Picos de Europa (Valle de Valdeón).** Explicación del trekking, dudas, etc.

**Día 2. Travesía Puerto de Panderruedas-Pico Jario- Sotode Sajambre.**

El **puerto de Panderruedas** este situado en un cordal que hacia el norte nos conduce a la espina dorsal del **Macizo Occidental de los Picos de Europa**. Ese será en la primera fase de nuestro camino el trazado que seguiremos y que nos irá poco a poco acercando con amplias vistas, al este del **Valle de Valdeón**, al oeste a las aldeas dispersas del **valle de Sajambre** y al norte al gran farallón rocoso con las altas cumbres de los **Picos de Europa**.

Pasaremos el collado Viejo para cambiar de vertiente de este a oeste de este cordal. Borearemos **Peña Dobres** y alcanzaremos un collado entre esta cima y **Peña Blanca**.

Desde aquí tendremos dos opciones, **Soto de Sajambre** o crestear por el **Pica Samaya** hacia el pico **Jario** (1.913 m) y desde aquí bajar hacia el **refugio Vega d'Avanu** y acabar también en **Soto de Sajambre**. En función de las condiciones meteorológicas, visibilidad, etc. optaremos por una opción u otra

Desnivel + 650 m Desnivel – 1.250 m Distancia 17 kms

Alojamiento en el valle de Sajambre.

**Día 3. Ascenso al Canto Cabroneru (1.996 m).**

Hay que disfrutar al menos un día más de este rincón de los **Picos de Europa** y el objetivo de hoy será el ascenso al **Canto Cabroneru**, que situado frente a la vertiente sur de las altas cumbres de los **Picos de Europa** es un excelente mirador que nos permitirá conocer de manera más profunda estas montañas.

Remontaremos hacia el **Jurcueto** sin alcanzar la cumbre y seguiremos hacia **Portillera** bordeando **Peña Baja** hasta encontrar una debilidad en este muro rocoso que nos permitirá por **Valle Llanu** alcanzar la cumbre. El regreso lo realizaremos por el mismo recorrido.

Desnivel + 1.150 m Desnivel – 1.150 m Distancia 14 kms

**Día 4. Soto de Sajambre- Collado el Frade (1.700 m)- Posada de Valdeón (939 m).**

Hoy toca regresar a donde empezó nuestra aventura. Para ello más al norte que la jornada que nos condujo a **Soto de Sajambre** tomaremos un camino hacia el **Collado el Frade** desde el cual hay un acceso a las partes altas del **Macizo Occidental de los Picos de Europa**. Desde el collado, primero a media ladera perdiendo altura alcanzaremos la **Vega de Llós** y continuaremos por camino más cómodo valle abajo hasta alcanzar los pueblos de **Valdeón**.

Desnivel + 1.000 m Desnivel – 1.000 m Distancia 16 kms

No acabaremos más tarde de la hora del almuerzo para tener tiempo suficiente de emprender el viaje de retorno a nuestros hogares.

## 5 Más información

Precio. 390 euros.

### 5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 3 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble (consultar individual)
- Seguro de accidentes y rescate
- Gestión de la actividad.

### 5.2 No incluye

- Transporte. Muntania Outdoors puede gestionar el transporte del mismo en función de la procedencia de los participantes.
- Almuerzos (se harán en montaña).
- Cenas (Se podrá cenar en el pueblo donde nos alojamos).
- Bebidas no incluidas en el menú de las cenas.
- Cualquier cambio que se pueda dar en la travesía por cualquier incidencia (meteorológica, etc) y que supongan un gasto mayor al presupuestado del cliente y del guía.

### **5.3 Material y ropa necesaria para el trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

- Mochila (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.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastón/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 10 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.

#### **Transporte a la zona donde se hace el trekking**

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.

#### **Mochila durante el trekking**

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Cada día se podrá lavar algo de ropa a mano y además no hay que cargar con comida. Le informaremos para que la mochila no pese más de 6-8 kilos.

## **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.

Una vez iniciado 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**

- <https://www.picosdeeuropaleon.com/valle-de-sajambre/>
- <http://parquenacionalpicoseuropa.es>
- <https://valdeon.org>

### **5.6 Puntos fuertes**

- Trekking de 3 días de duración.
- Paisajes de gran belleza.
- Singularidad de los pueblos de la zona.
- Tranquilidad de la zona.

## **6 Otros viajes similares**

- Trekking en los Picos de Europa. Circular del Macizo Central
- Trekking en los Picos de Europa. El Anillo Circular

CICMA: 2608  
+34 629 379 894  
[www.muntania.com](http://www.muntania.com)  
[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com)



## 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).