

ASTURIAS

Camino de costa y montaña

24 junio al 1 de julio 2024

No es necesario esgrimir demasiados argumentos para justificar un viaje a Asturias. De sobras es conocida su gran riqueza natural (un tercio de su territorio son espacios naturales protegidos) y patrimonial (atesora algunos de los mejores exponentes artísticos del paleolítico y prerrománico europeos). Tomando como "campamento base" un cómodo hotel en **Oviedo**, lugar relativamente equidistante a todo el territorio asturiano, vamos a realizar seis excursiones para conocer la parte occidental de Asturias y descubrir "rincones de montaña" como el **Parque Natural de Somiedo** (lagos y brañas de Saliencia), el **Parque Natural de Redes** (cascada del Tabayón del Mongallu), el desfiladero de **Las Xanas** y las **Foces del Esva**, y "rincones de mar" como el **Paisaje Protegido de Cabo Peñas** y el **Paisaje Protegido de la Costa Oriental**.

La Asturias montañera está protagonizada por la Cordillera Cantábrica que la recorre de oeste a este. Es el mundo por antonomasia de los bosques caducifolios, de los extensos hayedos y los espesos robledales (lo podremos comprobar durante todo nuestro recorrido pero de forma muy especial en Somiedo y Redes) que la fantasía ha poblado de míticos personajes (buen ejemplo de ello es el desfiladero de Las Xanas). Es también en estas montañas donde han pervivido hasta recientemente antiguas tradiciones como son los *vaqueiros* (ganaderos transhumantes) y sus cabañas de techo vegetal que motean las altas brañas de montaña (en Somiedo esta forma de vida tuvo especial intensidad). Igualmente fascinante es la Asturias marinera: una sinuosa costa con alternancia de pueblos con encanto, playas de roca y fina arena, recónditas calas, altos acantilados, hermosas ensenadas y grandes extensiones de prados que llegan a abrazar el mar. Caminos de costa y montaña..... es la Asturias que vamos a descubrir.

Condiciones físicas/Nivel técnico

- ▲ Con algo de experiencia. Camina por la montaña de vez en cuando. Con algo de preparación física. El esfuerzo que se realiza es moderado. Marchas de una duración media entre 4/6h. Desniveles aproximados entre 600/800m.

Es importante que tengas en cuenta el nivel requerido para participar en este programa: si no se adapta a tus condiciones físicas y nivel técnico, podrán verse frustradas tus expectativas. Es responsabilidad tuya el evaluar si estás capacitado y el procurarte la preparación y formación adecuada si es necesario. A la firma del contrato de viaje, cada participante confirma que se siente apto para realizar el programa al estar sano física y mentalmente y al poseer la experiencia mínima obligatoria descrita en esta ficha.

Programa

Lunes 24 junio

Presentación en la Plaza Zaragoza de Valencia (junto al Puente de Aragón) a las 07:45h. Salida a las 08:00h. Parada en el camino para el almuerzo (no incluido). Llegada a Oviedo y acomodación en el hotel. **Oviedo** es una ciudad de calles señoriales con un sabor decimonónico difícil de encontrar en otras ciudades españolas. Es muy asequible para visitar "a pie" y buena parte de lo imprescindible se concentra en su hermoso caso antiguo, con calles peatonales y agradables plazas que tendremos tiempo de "degustar" durante nuestra estancia. Su principal monumento es la excepcional catedral, de estilo predominante gótico pero con características constructivas que van desde el prerrománico (en su Cámara Santa) hasta el barroco. HOTEL (MP: cena).

Martes 25 junio

Este primer día conoceremos un escondido rincón del centro de Asturias, el **desfiladero de Las Xanas**, incluido en la red Regional de Espacios Naturales Protegidos. Es una formación geológica singular perfilada por el arroyo de su mismo nombre, afluente del río Trubia, que llega a alcanzar una altura de 500 metros entre el fondo del barranco y las cumbres de las montañas que lo rodean. Uno de sus atractivos paisajísticos más notables es la masa boscosa que se conserva en su interior, un bosque mixto de composición muy diversa con avellanos, fresnos, tilos, arces y olmos. En las zonas donde la garganta se abre a las praderías aparecen las hayas y los alisos. Realizaremos un precioso recorrido circular (5 h) que en parte sigue una senda labrada en la roca junto a un abismo sobre el desfiladero pero en ningún momento da sensación de vértigo al estar protegido en los tramos más expuestos con un pasamanos. Quienes recorrían este camino en otros tiempos tal vez se encomendasen a las *xanes*, guardianas de las fuentes y los arroyos en la mitología astur, para que cuidaran sus pasos en este vertiginoso camino. Disfrutaremos no solo de la espectacularidad de la garganta, con múltiples cascadas, sino también de la bella panorámica que ofrece el paisaje hacia la desembocadura con el valle de Proaza y las montañas que separan Quirós de Teverga. HOTEL (MP: desayuno y cena).

Miércoles 26 junio

Al sur de Oviedo y lindando con León se extiende **Somiedo**, declarado Parque Natural en 1988 y Reserva de la Biosfera por la UNESCO en el 2000. Con una extensión de 30.000 ha y compuesto por cinco valles distintos



(Saliencia, Valle del Lago, Puerto de Somiedo, Perlunes y Pingüeña), es uno de los espacios más representativos de los ecosistemas del norte de la Península Ibérica y uno de los parajes protegidos más extensos de Asturias. Dos son los aspectos que más llaman la atención del paisaje somedano: de una parte, la diversidad de su cubierta vegetal y, sobre todo, el dominio del bosque atlántico (hayas, robles, fresnos, arces, tilos y abedules, siendo frecuente la presencia de especies protegidas como el acebo y el tejo) que cubre casi la cuarta parte del territorio de Somiedo; y, de otra parte, las brañas y sus fértiles pastizales, donde destacan las famosas *cabañas de teito*, cabañas de piedra y techumbre de escobas y piornos, utilizadas por los *vaqueiros de alzada* que alzaban o transhumaban desde la costa hasta estos poblados durante el período estival. La excursión de hoy es un interesante recorrido lineal desde los lagos de **Saliencia**, de origen glaciario, hasta el **Valle de Lago** (4/5 h). HOTEL (MP: desayuno y cena).

Jueves 27 junio

Hoy vamos a dirigir nuestra mirada hacia el mar y vamos a descubrir el punto más septentrional de Asturias: el **Paisaje Protegido de Cabo Peñas**. Se trata de una bella senda costera entre los faros de San Juan de Nieva y el de Peñas (2/3 h) que discurre paralela al mar bordeando los escarpados acantilados de Gozón, que en ocasiones alcanzan los cien metros de altitud. La senda a veces discurre en alto, un auténtico balcón al mar, y a veces discurre por la misma playa (podremos tomar el baño si el tiempo lo permite!) destacando los sistemas de dunas eólicas de Verdicio y, muy especialmente, de Xagó: es el campo dunar mejor conservado de Asturias (se distinguen cordones dunares con un perfil suave, dunas piramidales y lingüiformes, colonizados extensamente por un tipo de planta llamada *Arenaria Ammophila*) y, además de las dunas, en la larga playa existen un par de lagunas interiores que son hábitat de multitud de especies. Como contrapunto a la densa vegetación boscosa vista en los días anteriores, hoy la vegetación es escasa debido a la pobreza del suelo, a los vientos intensos que azotan la costa y al alto contenido en sales minerales del suelo. Estas condiciones medioambientales han limitado la proliferación de especies vegetales: varios tipos de brezo costero, el tojo marino y la selecta filigrana menor, considerada especie protegida, son las únicas plantas que se han adaptado y se han atrevido a colonizar este litoral. El resultado es un paisaje vacío y enorme, pero de una belleza cautivadora. De regreso a Oviedo haremos una parada para callejear por **Avilés** y descubrir que ya no es esa ciudad industrial salpicada de chimeneas y nubes tóxicas: su casco histórico está considerado entre los más bonitos de Asturias y, entre otras cualidades, tiene el curioso dato de ser la segunda ciudad con más soportales de España después de Santiago de Compostela. HOTEL (MP: desayuno y cena).

Viernes 28 junio

El Esva es un río salmonero que alberga la comunidad de nutrias más grande de Europa (lo cual es indicativo de la calidad de sus aguas) y ha esculpido una angosta y espectacular garganta con vertiginosas paredes verticales que llegan a alcanzar los 500 metros de desnivel. Estos paredones están cubiertos por un robledal que, en el fondo del valle, da paso a una estrecha formación ribereña de alisos, creando así un entorno umbrío y húmedo muy sugestivo y bello. Las pizarras, areniscas, cuarcitas y, aunque en menor medida, las calizas y los mármoles afloran en estas paredes y constituyen un elemento de sumo interés desde el punto de vista geológico. Este excepcional rincón declarado **Monumento Natural de las Hoces del Esva** es el escenario del recorrido de hoy: un itinerario circular desde San Pedro de Paredes (5 h) que muestra la espectacularidad de las hoces (algún tramo del camino está tallado en la misma roca o bien discurre por pasarelas y escaleras de madera) y el entorno de la Sierra de Andrao donde también veremos castaños, abedules y brezales, y obtendremos excelentes vistas sobre los montes de las Sierras de Buseco y Panondres. De regreso a Oviedo también hoy haremos una parada para disfrutar de un pueblo marinero icónico del Cantábrico: **Cudillero**, un singular anfiteatro de casitas blancas y ventanas coloridas. HOTEL (MP: desayuno y cena).

Sábado 29 junio

Otro de los parajes de mayor valor ecológico de Asturias y de todo el norte peninsular es el **Parque Natural de Redes**, también catalogado como Reserva de la Biosfera en el año 2001. Aunque en el territorio delimitado por el parque es un hervidero de vida en todos los sentidos, lo que de verdad llevó a las autoridades asturianas a proteger el área en el año 1996 fueron sus magníficos bosques y sus recursos hídricos: casi la mitad de las más de treinta y siete mil hectáreas que delimita el parque está cubierta por bosques maduros (robles albares, abedules, rebollos, castaños y, la especie reina, hayas), siendo Redes el territorio asturiano más arbolado; y la otra mitad la constituyen ríos y arroyos que la convierten en el manantial de Asturias (aquí nace el Nalón, el mayor de todos los ríos cantábricos). Uno de los rincones más notables e imprescindibles de este excepcional espacio natural es **la cascada del Tabayón del Mongallu**, declarada *Monumento Natural* el año 2003 y a la que llegaremos entre un denso hayedo e impresionantes ejemplares de robles centenarios, abedules y acebos en un recorrido circular desde el pueblo de Tarna (5 h). La cascada, aunque de escaso caudal, es de una singular belleza, por los 60 metros de altura del salto y por lo majestuoso del hayedo que la circunda. Y allá donde el bosque se abre tímidamente podremos avistar las cumbres rocosas del Cuetu Negru (1.583 m) y el Cantu l'Osu (1.793 m). HOTEL (MP: desayuno y cena).

Domingo 30 junio

El último recorrido del programa nos retorna a la Asturias marinera y hoy vamos a conocer el **Paisaje Protegido de la Costa Oriental**, una estrecha franja de territorio de unos 30 km de longitud y de 1 a 4 km de anchura que

abarca la totalidad del litoral del concejo de Ribadedeva y la mayor parte de las costas del concejo de Llanes. En esta porción de costa asturiana las playas son de pequeño tamaño, por lo que no existen arenales capaces de dar soporte a sistemas dunares reseñables como los que vimos días atrás en Cabo Peñas. En este sector el gran protagonista es el roquedo calizo que ha sufrido procesos de disolución kárstica y ha sido modelado por la erosión del fuerte oleaje, dando lugar a un sinfín de formas de relieve, un auténtico laberinto rocoso con arcos, balcones, cuevas, una original playa interior (nos sorprenderá la **Playa de Cobijeru o de Las Acacias**: no tiene salida directa al mar, sino que el mar, a 100 metros de distancia, llega hasta esta pequeña playa de arena blanca infiltrándose por las grietas de la roca caliza) y bufones (destacan los de **Bufones Arenillas** pudiendo alcanzar hasta los 40 metros de altura) que confieren al área un especial encanto, tal y como podremos descubrir en la senda costera que vamos a realizar entre Buelna y Llanes (5 h). Los bufones son chimeneas unidas a simas marinas por las que el agua del mar entra a presión creando columnas de agua y aire que salen al exterior elevándose metros de altura... pero la leyenda cuenta otra cosa y habla de "los lamentos eternos del mar". Cuentan que un *cuélebre* (personaje mitológico asturiano parecido a una serpiente con alas) se quedó prendado de una bella doncella y se convirtió en un apuesto caballero. Mientras se abrazaban, el padre de la joven los vio y, embriagado de furia y rabia, los arrojó violentamente por un acantilado. Los bufones son los profundos quejidos de esos amantes. HOTEL (MP: desayuno y cena).

Lunes 1 julio

Después del desayuno, iniciaremos el regreso a Valencia. Parada en el camino para el almuerzo (no incluido).

Este programa puede sufrir alguna variación a criterio del guía en función de las condiciones meteorológicas, de las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por cualquier imprevisto que pueda ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa. Hay que aceptar las decisiones del guía en los temas de organización, logística y seguridad. Cualquier gasto extra de alojamiento, manutención, transportes y otros como consecuencia de esta variación, correrá a cargo de los participantes.

Condiciones particulares con guía MdM

FECHAS: 24 junio al 1 julio de 2024.

DURACIÓN: 8 días/6 de senderismo.

GRUPO MÍNIMO/MÁXIMO: 22/24.

LUGAR DE SALIDA Y REGRESO: Plaza Zaragoza de Valencia, junto al Puente de Aragón.

HORA DE PRESENTACIÓN/SALIDA: 07:45

HORA DE SALIDA: 08:00h

SERVICIOS INCLUIDOS:

- Traslado desde Valencia en autobús privado. No se asigna número de asiento: los participantes van ocupando los asientos según van llegando al lugar de salida.
- Alojamiento en hotel clase turista en habitaciones dobles con baño, en régimen de media pensión (MP: desayunos y cenas) en Oviedo (7 noches).
- Seguro de asistencia en viaje, accidentes y responsabilidad civil (ver apartado *Seguros en Información adicional*).
- Guía de montaña de MONTAÑAS DEL MUNDO.

SERVICIOS NO INCLUIDOS:

- Equipo personal.
- Extras personales.
- Seguro cancelación (ver apartado *Seguros en Información adicional*).
- Entradas a museos, monumentos y lugares a visitar no mencionados como incluidos.
- Comidas del mediodía. Los almuerzos se hacen en la montaña y pueden adquirirse picnics en el hotel o bien comprar alimentos en cualquier establecimiento de Oviedo.
- Gastos de alojamiento, manutención, transportes y otros originados por:
 - overbooking, cancelaciones o retrasos en salidas o regresos de medios de transporte por causas meteorológicas, técnicas, huelgas y otras de fuerza mayor.
 - pérdida o retraso del equipaje en el transporte aéreo.

MONTAÑAS DEL MUNDO pondrá todos los medios a su alcance para asistirte en casos de overbooking, cancelaciones y retrasos de vuelos, y en casos de retraso/pérdida de equipaje, pero no asumirá ningún gasto extra originado por cualquiera de estas circunstancias.

- Gastos de alojamiento, manutención, transportes y otros originados por variaciones en el programa por causas meteorológicas, por las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por otras causas de fuerza mayor que puedan ir en detrimento de la seguridad del grupo y del buen desarrollo del programa.

MONTAÑAS DEL MUNDO pondrá todos los medios a su alcance para asistirte en gestionar cualquier variación en el programa por causas meteorológicas, por las condiciones físicas/técnicas de los participantes o por otras causas de fuerza mayor, pero no asumirá ningún gasto extra originado por cualquiera de estas circunstancias.

- Cualquier servicio no especificado como incluido.

Información adicional

DOCUMENTACIÓN: D.N.I.



SEGUROS

·**Seguro de viaje INNOPLUS21 suscrito con AXA (incluido):** En el seguro de asistencia en viaje, accidentes y responsabilidad civil incluido en este programa incluye “montañismo hasta 4.000m” + Supuestos Covid-19 (ver información adjunta).

·**Seguro de cancelación (opcional):** Puede contratarse un seguro de anulación por un suplemento (información y coberturas en hoja adjunta). Este seguro hay que contratarlo en el mismo momento de confirmar la reserva.

INSCRIPCIÓN

En el momento de formalizar tu inscripción deberás:

1. Facilitarnos los siguientes datos bien por e-mail (info@montanasdelmundo.com) o fax (96 373 26 85):

- Nombre completo y apellidos tal y como aparecen en tu D.N.I./pasaporte.
- N° D.N.I.
- Fecha de nacimiento.
- Dirección postal.
- Teléfono + E-mail de contacto.
- Teléfono de contacto de algún familiar por si surgiera cualquier imprevisto durante el viaje.

2. Abonar el 30% del importe total, no considerándose tu plaza como comprometida en firme mientras no efectúes dicho depósito. La cantidad restante deberás entregarla veinticinco días antes de la fecha de salida o bien se establecerán unos plazos de pagos según la exigencia de los servicios contratados, informándote de ello debidamente en el momento de tu inscripción. Los pagos pueden realizarse en efectivo en nuestra oficina, o bien mediante transferencia bancaria:

MONTAÑAS DEL MUNDO: BANCO POPULAR/SANTANDER ES20 0075 0157 5106 0046 1222

Rogamos envíes el justificante bancario de la transferencia indicando tu nombre y el nombre del programa a nuestra dirección de correo electrónico info@montanasdelmundo.com.

Según la presente normativa tributaria y financiera, no se puede pagar en efectivo (ya sea en papel moneda, moneda metálica o cheque bancario al portador) ninguna cantidad cuando el total del viaje sea igual o superior a 1.000,00€ por persona. En este caso hay que abonar los importes mediante transferencia bancaria o tarjeta de crédito.

RESOLUCIÓN DEL CONTRATO

Todos los viajes organizados por Montañas del Mundo con unas fechas determinadas de salida, como en este caso, están sujetos a **condiciones económicas especiales de contratación para grupos** y el número mínimo/máximo de participantes es limitado (se indica el número mínimo y máximo en el apartado *Condiciones particulares*). Por ello debes tener en cuenta que:

A) En caso de no llegar al número mínimo necesario de participantes y tengamos que cancelar el viaje, se te notificará con antelación suficiente, a más tardar 20 días antes de la fecha de salida, y te reembolsaremos la totalidad de los pagos que hayas realizado sin que tengas derecho a compensación adicional alguna.

B) En el supuesto que tengas que anular el viaje (debes notificarlo por escrito) antes de la salida una vez formalizada tu inscripción y después de que Montañas del Mundo haya garantizado la ejecución del programa por haber llegado al número mínimo de participantes, se cobrarán las cantidades que se mencionan a continuación:

- Hasta 46 días antes de la fecha de salida: 40€ por persona.
- Entre 45 y 26 días antes de la fecha de salida: 30% del importe total del viaje.
- Entre 25 y 16 días antes de la fecha de salida: 50% del importe total del viaje.
- Entre 15 y 11 días antes de la fecha de salida: 80% del importe total del viaje.
- A partir de 10 días antes de la fecha de salida: 100% del importe total del viaje.

Estas cantidades constituyen la penalización tipo razonable por resolución del contrato por parte del viajero que recoge la actual legislación española y la hemos calculado en base al coste mínimo que supone para Montañas del Mundo la anulación de tu viaje, y teniendo en cuenta la antelación de dicha anulación. En caso que nuevas inscripciones cubran tu plaza cancelada, o bien que tú cedas tu plaza a otra persona, solamente se cobrarán posibles gastos adicionales si los hubiere (por ejemplo, suplemento de habitación individual) que serán debidamente justificados y te reembolsaremos el resto de los pagos que hayas realizado. Siempre nos esforzaremos por encontrar sustituto y minimizar e incluso suprimir si es posible estas cantidades: sabemos que tu sueño era realizar este viaje, no cancelarlo.

A portear

Dado que todas las excursiones a pie se realizan en el día, en nuestra mochila tan sólo tendremos que llevar lo imprescindible para cada jornada (cantimplora, chubasquero, cámara fotográfica...).

Material y equipo recomendable

La siguiente lista es indicativa y a cada cual le corresponde interpretarla en función de su experiencia. Si algún punto os parece cuestionable, no dudéis en consultarnos.



- Botas de trekking.
- Zapatillas deporte o calzado cómodo.
- Calcetines de trekking (fibras sintéticas: colmax...).
- Camisetas de manga larga y corta (preferentemente fibra sintética).
- Pantalones de trekking.
- Suéter fino.
- Forro polar.
- Chaqueta de ventisca impermeable.
- Gafas y gorro para el sol.
- Mochila 30/35 l para llevar las cosas del día durante las excursiones.
- Bastones telescópicos.
- Cantimplora.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Capa impermeable.
- Crema de protección solar (labios y piel).
- Pequeño botiquín personal. **No olvides tu medicación personal.** Siempre es útil llevar un esparadrapo, antiséptico para heridas, vendas, sales de rehidratación oral, gotas oculares, descongestionante nasal, analgésicos simples (por ejemplo, paracetamol), apósitos esterilizados, tijeras, termómetro, antidiarreico.
- Material fotográfico.
- Prismáticos.
- Bolsa de aseo.
- Bañador y toalla.
- Sandalias de goma (tomar el baño).
- Bolsa con documentación y dinero.

Condiciones generales

Sujeto a las condiciones generales que se entregarán a la firma del contrato de viaje, cuyo extracto aparece en el catálogo vigente de Montañas del Mundo.

La información contenida en esta ficha está sujeta a posibles variaciones. Hay que reconfirmar todos los datos antes de la firma del contrato de viaje combinado y de la fecha de salida del viaje. MONTAÑAS DEL MUNDO declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de estos posibles cambios o de una interpretación errónea de la información aquí contenida.

En Montañas del Mundo sólo organizamos viajes relacionados con actividades de montaña que, en mayor o menor grado, siempre exigen unas condiciones físicas adecuadas. Tienes que saber que algunas de estas actividades, concretamente la escalada, vías ferratas, descenso de barrancos, esquí de montaña y alpinismo, entrañan un riesgo por sí mismas, y que todas ellas, incluso el senderismo por itinerarios balizados, pueden revestir cierta dificultad por el simple hecho de desarrollarse en un medio natural sujeto a condiciones meteorológicas cambiantes e imprevisibles. Es por ello que, incluso aún formando parte de un programa conducido por un guía de Montañas del Mundo, quien pone su experiencia al servicio del grupo para llevar a cabo conjuntamente el objetivo previsto con todas las medidas de seguridad necesarias, es responsabilidad tuya el evaluar si estás capacitado para participar en cualquiera de nuestros programas, tanto en lo que se refiere a tu forma física como a tu capacidad técnica. En Montañas del Mundo te informaremos de todas las dificultades y requisitos necesarios para formar parte de cualquiera de nuestros programas, pero tú eres el último responsable en conocer tus propias capacidades físicas y técnicas, y de procurarte la formación adecuada si es necesario. También tienes que saber que algunos programas se desarrollan en países donde nunca vas a encontrar las mismas costumbres, comodidades ni condiciones higiénicas a las que estás acostumbrado. En Montañas del Mundo te informaremos de las especiales características del país donde se va a desarrollar el programa que hayas elegido, pero es responsabilidad tuya el evaluar tus capacidades de adaptación, de si eres capaz de aceptar y respetar esas diferencias y asumir las incomodidades impuestas por la misma precariedad económica y social en la que están sumidos esos países. Sería contraproducente que descubrieras una vez ya iniciado el programa que ese viaje que siempre habías soñado reviste algunas contrariedades que eres incapaz de asumir.

