

PR - PNPE. 16: Collado Jermoso

Recorrido: Cordiñanes, Hayedo y Vega de Asotín, Collado Solano, Travesas de Congosto, Refugio Collado Jermoso / Distancia: 4,2 km / Tiempo: 4 h. / Desnivel: 1.214 m. / Dificultad: Alta

PR - PNPE. 18: Amuesa - Jou de los Cabrones

Recorrido: Puente Colines, Bulnes (barrio de Arriba), Canal de Amuesa, Majada de Amuesa, Cuesta del Trave, Jou de los Cabrones, Refugio J.R. Lueje / Distancia: 5,5 km / Tiempo: 5 h. / Desnivel: 1.430 m. / Dificultad: Alta

PR - PNPE. 19: Camburero

Recorrido: Bulnes (La Villa), Canal de Balcosín, Majada de Camburero, Refugio de Urriellu (Delgado Úbeda) / Distancia: 4,3 km / Tiempo: 4 ½ h. / Desnivel: 1.300 m. / Dificultad: Alta

PR - PNPE. 21: Vega de Urriellu

Recorrido: Invernales del Texu, Canero, Collado Pandébano, Majada de la Terenosa, Collado Vallejo, Refugio y Vega de Urriellu / Distancia: 8,6 km / Tiempo: 4 ½ h. / Desnivel: 1.070 m. / Dificultad: Alta

PR - PNPE. 23: Horcados Rojos

Recorrido: El Cable, Horcadina de Covarrobres, La Vueltona, Collado Horcados Rojos, El Cable / Distancia: 11 km (ida y vuelta) / Tiempo: 4 ½ h. / Desnivel: 510 m. / Dificultad: Media - Alta

PR - PNPE. 29: Pasá del Picayo

Recorrido: Tresviso, Concha del Cuvarón, Canto las Torcas, Canto Morón, Pasá del Picayo, Collado de los Cabreros, Canal de Obreros, Canal y Llambrial de las Tejucas, Collado Medio, Área recreativa, San Esteban de Cuñaba. / Distancia: 6,7 km / Tiempo: 4 h. Tresviso - San Esteban, 4 h. San Esteban - Tresviso / Desnivel: 730 m. / Dificultad: Alta

más información

ASTURIAS

Casa Dago - Cangas de Onís
☎ 985 848 614

CASTILLA Y LEÓN

Oficinas del Parque en Posada de Valdeón
☎ 987 740 549

CANTABRIA

Centro de Visitantes Sotama - Tama (Cillorigo de Liébana)
☎ 942 738 109

5.000 ejemplares junio 2008

RUTAS DE SENDERISMO

PR - PNPE. 1: Senda de Frassinelli

Recorrido: Aparcamiento Buferrera, Vega de Comeya, Cañavallas, Tarañosdios, Uporquera, El Pandal, Abamia, Corao / Distancia: 15,1 km / Tiempo: 3 ½ h. bajada, 4 h. subida / Desnivel: 970 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 2: Lagos de Covadonga

Recorrido: Aparcamiento Buferrera, Centro de Visitantes Pedro Pidal, Mirador del Príncipe, Mina de Buferrera, Lago Ercina, Bricial, Hayedo de Palomberu, Vega de Enol, Lago Enol, Aparc. Buferrera / Distancia: 5 km. / Tiempo: 2 ½ h. / Desnivel: 50 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 3: Ruta del Cares

Recorrido: Posada de Valdeón, Mirador del Tombo, Monte Corona, Caín, Puente Bolín, Culiembro, Los Collaos, Poncebos / Distancia: 21 km. (12 km. tramo Caín - Poncebos) / Tiempo: 5 ½ h. (3 h. tramo Caín-Poncebos) / Desnivel total: 739 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 6: Vega de Orandi

Recorrido: Moferos (km. 2,8 carretera de los Lagos), Bastañar, Les Llacieres, Collado Jou los Cestos, Las Mestas, Vega de Orandi, La Matona, Covadonga / Distancia: 4,3 km. / Tiempo: 2 ½ h. / Desnivel: 430 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 7: La Jocica - Carombo

Recorrido: Collado Angón, El Restañu, Fuente Prieta, Presa de la Jocica, Carombo, Barcine-ra, El Olla, Portilla de Beza. Enlaces con acceso a Vegabaño por Barcinera y Senda del Arcediano en Portilla de Beza. / Distancia: 17,5 km. (tramo Angón - Beza por Carombo) / Tiempo: 6 h. / Desnivel: 550 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 8: Demués - Lagos de Covadonga

Recorrido: Demués, Collado Lincós, Cantón de Soñín, Belbín, Aparcamiento de Buferrera / Distancia: 10,1 km. / Tiempo: 3 ½ h. Subida, 2 ¾ bajada / Desnivel: 700 m. Subida / Dificultad: Media

PR - PNPE. 9: Majada de Vegabaño

Recorrido: Soto de Sajambre, Riega de Miraño, Majada y Refugio de Vegabaño, Mirador de los Porros, Soto de Sajambre / Distancia: 9,8 km. / Tiempo: 3 h. circuito completo / Desnivel: 391 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 10: Pueblos de Sajambre

Recorrido: Oseja de Sajambre, La Corona, Soto de Sajambre, Mirador de Vista Alegre, Ribota de Arriba, Ribota de Abajo, La Cruz, Oseja de Sajambre / Distancia: 10,2 km. / Tiempo: 4 ½ h. / Desnivel: 423 m. / Dificultad: Baja

PRECAUCIONES

EN LAS EXCURSIONES DE MONTAÑA

- Lleva siempre una prenda de abrigo y calzado adecuado. El frío puede sorprendernos en cualquier momento, al igual que la lluvia.
- Sé consciente de tus propias fuerzas. Si dudas de tu capacidad física no intentes una excursión que requiera gran esfuerzo.
- El agua para mitigar la sed es escasa. Por otra parte se trata de agua no tratada. Es conveniente llevar una provisión adecuada al tipo de marcha.
- La niebla es el peor enemigo en la montaña y en los Picos son frecuentes las encainadas o nieblas repentinas y muy espesas. Aunque creas conocer el terreno en el que te mueves, lo mejor es permanecer a la espera de que levante, buscando un mínimo refugio o abrigo antes de que se cierre sobre nosotros.
- Las fuerzas siempre se debilitan con el esfuerzo y más en esta complicada orografía. Llevar un tentempié es siempre recomendable.
- Si te pierdes, busca un abrigo próximo y espera a que te rescaten.
- Si tienes intención de adentrarte solo en la peña, deja aviso en los refugios, en el salpicadero de tu coche y/o a tu familia del itinerario y tiempo previsto de la excursión.
- En el Parque la cobertura de teléfono móvil es limitada, por lo que no se puede confiar plenamente en el mismo para pasar un aviso de emergencia desde cualquier lugar. No obstante, siempre es adecuado llevarlo. Ante cualquier emergencia comunica con el 112.

ESTAS PEQUEÑAS PRECAUCIONES PUEDEN SALVARLE LA VIDA EN ESTE TERRITORIO QUE, A VECES, POR IMPRUDENCIA O TEMERIDAD SE VUELVE PELIGROSO

PAPEL 100% REICLADO



Poncebos

RUTAS SEÑALIZADAS



MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE, MEDIO RURAL Y MARINO

ORGANISMO AUTÓNOMO PARQUES NACIONALES



Reserva de Biosfera Picos de Europa

Ayúdanos a conservar el medio ambiente y a minimizar el uso de recursos: Comparte este folleto con otros usuarios, una vez consultado.

PR - PNPE. 11: Panderruedas - Posada de Valdeón

Recorrido: Puerto de Panderruedas, cruce de Porciles, Río Cable, Posada de Valdeón / Distancia: 13,5 km. / Tiempo: 4 h. sentido descendente / Desnivel :511 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 12: Vega de Llos

Recorrido: Posada de Valdeón, Soto, Caldevilla, Majada de Argoya, Collado Bustiello, Vega de Llos, Collado Bustiello, Soto, Posada de Valdeón / Distancia: 12 km. circuito completo / Tiempo: 5 h. / Desnivel: 596 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 13: Caín de Arriba

Recorrido: Caín de Abajo, Caín de Arriba, Caín de Abajo / Distancia: 1,2 km / Tiempo: 1 h. / Desnivel: 105 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 14: Valle de Prada

Recorrido: Prada, Loma del Jito, Majada de Brez, Majada de Montó, Prada (regreso por el mismo recorrido) / Distancia: 11,6 km ida y vuelta / Tiempo: 4 ¾ h. / Desnivel: 610 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 15: Sendas del Mercadillo

Recorrido: Prada, Corijales, Cdo. Peranieva, Caben de Remoña (enlace acceso a Liordes), Majada de Pedabejo, Pista de Fuente De a Pandetrave, Fuente De / Distancia: 15 km / Tiempo: 5 ½ h. / Desnivel: 832 m. / Dificultad: Media - Alta

PR - PNPE. 17: Entorno de Tresviso

Recorrido: Tresviso, El Robreu, Trescañiuella, Tresviso / Distancia: 6 km / Tiempo: 4 h. / Desnivel: 330 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 20: Monte Camba

Recorrido: Tielve, Majada de Valfrío, Majada de Tobaos, La Caballar, Sotres, Tielve (por camino Viejo) / Distancia: 14,1 km / Tiempo: 5 h. / Desnivel: 530 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 22: Peña Oviedo

Recorrido: Fuente de los Asturianos (Áliva), Peña Oviedo, Mogrovejo. / Distancia: 10 km / Tiempo: 3 h. / Desnivel: 700 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 24: Puertos de Áliva

Recorrido: El Cable, Horcadina de Covarrobres, Refugio de Áliva, Fuente de los Asturianos, Invernales de Igüedri, Espinama / Distancia: 10,4 km / Tiempo: 3 ½ h. / Desnivel: 1.048 m. / Dificultad: Media

PR - PNPE. 25: Vega de Liordes

Recorrido: Fuente De, Majada de Pedabejo, Canal de Pedabejo, Vega de Liordes, Collado de Liordes, Fuente De / Distancia: 11 km / Tiempo: 5 ½ h. / Desnivel: 970 m. / Dificultad: Alta

PR - PNPE. 26: Hayedo de las Ilces

Recorrido: Espinama, Pido, El Matu, Las Ilces, Espinama / Distancia: 9 km / Tiempo: 4 h. / Desnivel: 200 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 27: Brez - Canal de las Arredondas

Recorrido: Brez, La Mayor, Castro de las Cerras, Brez / Distancia: 5,4 km / Tiempo: 2 h. / Desnivel: 220 m. / Dificultad: Baja

PR - PNPE. 28: Macizo de Ándara

Recorrido: Bejes, Hornos del Dobrillo, Vao de los Lobos, Casetón de Ándara, Hoyo del Tejo, Hayedo de Valdediezma, Monte La Llama, Vao de los Lobos, Hornos del Dobrillo, Bejes / Distancia: 25 km (circuito completo) / Tiempo: 7 ½ h. / Desnivel: 1.110 m. / Dificultad: Media - Alta

PR - PNPE.30: Urdón - Tresviso

Recorrido: Urdón, Entrambospuentes, La Bargona, Balcón de Pilatos, Invernales de Prías, Tresviso / Distancia: 13,6 km (ida y vuelta) / Tiempo: 5 h. / Desnivel: 830 m. / Dificultad: Alta

GR 201: Senda del Arcediano (Recorrido completo)

Recorrido: Puerto del Pontón, Mediomonte (carretera del Pontón), Los Trabanzos, Puente del Bao, Verrunde, Entramboscaminos, Oseja de Sajambre, La Corona, Soto de Sajambre, Valdelosciegos, Los Collaos, Portilera de Beza, Majada de Toneyo, Majada de Saugu, Fuente Gelmeda, Collado Angón, Amieva / Distancia: 27,5 km (recorrido completo) / Tiempo: 9 ½ h. / Desnivel: 900 m. / Dificultad: Media - Alta

GR 203: Ruta de la Reconquista (Recorrido completo)

Recorrido: Covadonga, Monte Auseva, Las Mestas, Severín, Fana, Teón, Comeya, Vega de las Mantegas, Belbín, Arnaedo, Vega Maor, Ostón, Culiembro, Poncebos, Bulnes, Pandébano, Invernales del Texu, Puertos de Áliva, Espinama, Pido, Cosgaya / Distancia: 58,6 km (recorrido completo) / Tiempo: 20 ½ h. / Desnivel: 1.050 m. / Dificultad: Alta

RUTAS DE ALTA MONTAÑA

Algunas de estas rutas pueden presentar tramos que requieren experiencia en montañismo.

PR - PNPE. 4: Vega de Ario

Recorrido: Aparcamiento de Buferrera, Lago Ercina, Las Bobias, El Llagüellu, El Jito, Vega de Ario y Refugio de Ario / Distancia: 7,6 km. / Tiempo: 3 ½ h. subida, 2 ¾ h. bajada / Desnivel: 610 m. / Dificultad: Media - Alta

PR - PNPE. 5: Vegarredonda - Ordiales

Recorrido: Aparcamiento de Buferrera, Lago Enol, Pandecarmen, Vega la Piedra, La Rondie-lla, Collado la Gamonal, Refugio de Vegarredonda, El Forcao, Mirador de Ordiales / Distancia: 10,2 km. / Tiempo: 3 ¾ h. subida, 3 h. bajada / Desnivel: 641 m. / Dificultad: Media - Alta