

# LOS PICOS DE EUROPA

8 días de caminata por el hermoso macizo salvaje de los Picos de Europa. Del pueblo de Cangas de Onis

Extensión geológica de los Pirineos, los Picos de Europa están compuestos por 3 grandes macizos: el macizo oriental (Andara), el central (Uriueles) y el oeste de (Cornion), separados por las profundas gargantas de los ríos Cares y Duje. Esta caminata en los Picos de Europa nos permitirá descubrir paredes espectaculares, pastos suntuosos, graneros típicos, algunos paisajes lunares con crestas irregulares y valles anchos y fértiles que constituyen un mosaico muy colorido. ¡Todo con una guía que compartirá su conocimiento y pasión por esta región!

 <b>Región</b>	<b>ASTURIAS Y PICOS DE EUROPA</b>
 <b>Actividad</b>	Trekking y senderismo
 <b>Duración</b>	8 días
 <b>Grupo</b>	5 a 12 personas
 <b>Código</b>	BESPIC
 <b>Precio</b>	A partir de 910 €
 <b>Nivel</b>	3/5
 <b>Confort</b>	3/5
 <b>Idioma (s)</b>	francés / inglés / español

## PROGRAMA

### 📍 Día 1 **LLEGADA A PICOS DE EUROPA**



Llegada a Arenas de Cabrales para acomodarse en su alojamiento y prepararse para describir los Picos de Europa

### 📍 Día 2 **BOUCLE A LA « CABEZA DE JUAN ROBRE »**



Cabrales es la puerta de entrada más importante a los Picos de Europa. Su posición estratégica es ideal para ingresar al parque nacional. Desde una altura modesta y un terreno a veces accidentado, la Sierra de Juan Robre nos deja frente a un espectacular panorama de los tres picos de los Picos de Europa y la Sierra del Cuera

\* 5h00 de caminata - desnivel +800m/-800m - Distancia 10km

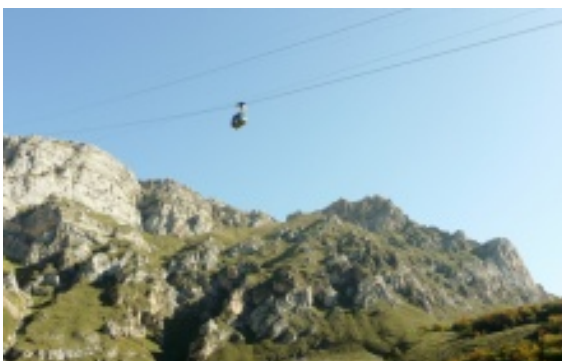
### 📍 Día 3 **SOTRES - NARANJO DE BULNES**



El Naranjo de Bulnes tiene una altitud de 2519 metros y, aunque no es el pico más alto de la cordillera Cantábrica, se considera una de las montañas más famosas, así como una de las cumbres. El más emblemático de España

\* 4h30 de caminata - desnivel +850m/-100m - Distancia 10,5 km

### 📍 Día 4 **NARANJO DE BULNES - FUENTEDÉ**



Situado en el extremo sur del Parque Nacional de los Picos de Europa, Fuentedé tiene un circo glacial del que nace el Deva. Encontrarán un teleférico que se une a las altas montañas. Escalando tendrán una de las vistas más espectaculares de Cantabria. Tomen el teleférico para comenzar su caminata hacia la estación El Cable a 1830m sobre el nivel del mar, luego dirección sur del Parque Nacional

\* 5h00 de caminata - desnivel +400m/-630m - Distancia 9,5 km

📍 Día 5 **FUENTEDÉ - POSADA DE VALDEÓN**



El valle de Valdeón pertenece a la provincia de León. Se encuentra entre Cornion y Urrieles, los dos macizos más grandes de Picos de Europa integrados en la montaña oriental. Su caminata pasa por uno de los bosques de hayas más bellos del Parque Nacional hasta llegar al encantador pueblo de Valdeón.

\* 5h00 de caminata - desnivel +750m/-850m - Distancia 15km

📍 Día 6 **RUTA DEL CARES**



La Ruta del Cares es una de las rutas peatonales más famosas del norte de España. Atraviesa parte del desfiladero del río Cares, entre la localidad asturiana de Poncebos y la localidad de Posada de Valdeón, pasando por la de Caín, también leonés. En el pasado, el camino era la única ruta de comunicación entre los dos pueblos durante las nevadas de invierno

\* 4h00 de caminata - desnivel +150m/450m - Distancia 12 km

📍 Día 7 **LAGOS DE COVADONGA**



Covadonga tiene un entorno único. La diversidad y belleza de esta naturaleza y el deseo de preservarla están en el origen de la declaración del Parque Nacional de la Montaña de Covadonga en 1918, que sería el embrión del actual Parque Nacional de los Picos de Europa. Recorran sus lagos helados para traer imágenes aún más increíbles de este viaje y terminar con estilo nuestra semana en los Picos de Europa

\* 5h00 de caminata - desnivel +600m/-600m - Distancia 10 km

📍 Día 8 **FIN DE VIAJE**

Finaliza su viaje y es día de regreso

## FECHAS & PRECIO

### **Salidas de grupos según idiomas francés:**

No hay salida por el momento

### **Salidas internacionales:**

No hay salida por el momento

### **Salidas de grupos según idiomas español:**

No hay salida por el momento

**Código de viaje: BESPIC**

### **El precio incluye**

- Alojamiento 7 noches en hotel y refugio
- Asistencia de un guía Altai España habla francesa, inglesa y castellana
- Pensión completa de J2 a J8 desayuno
- Transferencias de equipaje
- Traslados para una estancia tranquila
- El teleférico J6
- Ida y vuelta Picos de Europa a Saint Jean de Luz o al aeropuerto de Bilbao

### **El precio no incluye**

- J1 comidas y J8 almuerzo y cena
- Bebidas y gastos personales
- Seguros y asistencia
- Transporte a San Juan de Luz o al aeropuerto de Bilbao

### **Condiciones de pago y cancelacion**

#### **Inscription**

#### **Facturation**

Al realizar su reserva, le enviamos por email su factura. El saldo debe ser recibido por lo menos 30 días antes de la fecha de llegada. Si el saldo del viaje no nos llega dentro de este período, Altai Canarias se reserva el derecho de cancelar la reserva sin compensaciones

#### **Annulation**

Si por algún motivo, usted se ve obligado a cancelar su viaje, el reembolso de la cantidad abonada será bajo las siguientes retenciones:

Cancelación: Más de 30 días antes del inicio del viaje: los gastos de cancelación serán de 50€/persona. De 30 días a 21 días antes del inicio del viaje: el depósito será retenido (o sea 30% del precio del viaje) De 20 días a 14 días antes de la salida: 50% del precio del viaje será retenido. De 13 días a 7 días antes de la salida :75% del precio del viaje será retenido. Menos de 7 días antes de la salida: 100% del precio del viaje será retenido. Casos especiales: Independientemente de la fecha de cancelación o modificación del contrato, se añaden a la tabla más arriba los gastos siguientes: Gastos fijos aéreos: en el caso de un billete comprado con anticipación para evitarles gastos suplementos importantes, 100% de los gastos no reembolsables en caso de cancelación o modificación del itinerario de vuelo les será facturado. La tabla mas arriba, solo se aplica en caso de viajes sin vuelos. Gastos fijos terrestres: los gastos anticipados por las reservas firmes, les serán facturados en caso de cancelación. Gastos de seguro: que hayan contratado un seguro multiriesgos o de cancelación, la cantidad del seguro es requerida y no puede ser objeto de ningún reembolso. Estas condiciones específicas serán notificadas en la confirmación de la inscripción. Si debe cancelar su viaje antes del inicio (fecha de salida), tiene que informar lo más temprano posible a Altai Canarias y el asegurador por medio escrito permitiendo la obtención de una notificación de recibo. Será la fecha de recepción de la solicitud que determinará la fecha para facturar los gastos de cancelación. Si Altai Canarias ve conveniente y está obligado a cancelar una salida en grupo, debido al número

insuficiente de participantes, la decisión será tomada y los clientes informados a más tardar 21 días antes de la salida. Altaï Canarias también puede cancelar una salida debido a acontecimientos excepcionales, incluyendo los de fuerza mayor (erupción volcánica, eventos sociales, huelgas, mal tiempo) para evitar poner en peligro la seguridad de los participantes. En estos casos, los participantes serán reembolsados íntegramente de las cantidades abonadas anteriormente, sin reclamar ninguna indemnización

### ***Modification du contrat***

En caso de modificación de un viaje por el cliente resultante en modificación de gastos por parte de Altaï Canarias, estos gastos serán asumidos por el cliente. En cualquier caso, se escribirán los cambios. Altaï Canarias podría cambiar elementos en el contrato del viaje si hubiese elementos externos a nuestra voluntad. Nuestros clientes son informados por escrito tan pronto como sea posible

### ***Prix et révision des prix***

Para los viajes en grupo, los precios que aparecen en el sitio web han sido calculados y son válidos para el número indicado de participantes para cada viaje. Las tarifas se confirman durante la inscripción. Si el número de participantes es inferior, un suplemento adicional para pequeño grupo se puede aplicar. Para todas las estancias o programas, mencionamos el precio por persona, válido a partir de un número de participantes, y mostramos los incluidos y no incluidos en este precio. Cualquier cambio en los tipos de cambio de moneda, los precios de los distintos componentes de un viaje y, especialmente, los precios del combustible pueden resultar en un ajuste de precios

### **CONDICIONES DE SALUD Y ADMINISTRATIVAS**

Altaï Canarias no sustituye a la responsabilidad individual de cada participante. Deben cumplir con las regulaciones y trámites de policía, de aduanas y de salud en cualquier momento del viaje. En ningún caso, Altaï Canarias no es un sustituto de la responsabilidad individual del cliente que debe hacerse cargo de la obtención de todos los trámites antes de la salida (pasaporte, visado, certificado de salud). La información práctica contenida en nuestras fichas técnicas es indicativa. Comprobar por vosotros mismos antes de la salida con las autoridades (consulado general) la lista de los documentos requeridos. El incumplimiento de estas normas, la imposibilidad de un cliente para presentar documentos válidos, los retrasos, implican la responsabilidad exclusiva del cliente que cubrirá los gastos

### ***Cession du contrat***

En caso de cesión del contrato por parte del cliente a un cesionario, las condiciones de modificación y anulación se aplican

### ***Seguro***

---

Recomendamos adquirir un seguro de viaje, para garantizar su tranquilidad y cubrir cualquier imprevisto

## INFORMACIONES PRÁCTICAS

### **Equipo**

Altai España es miembro del Grupo Altai, una red de agencias locales de naturaleza y aventura en 30 países. Establecida en Madrid, nuestra agencia Altai España le garantiza una experiencia de viaje activa y exitosa, gracias a nuestros guías y nuestras infraestructuras logísticas. Durante su viaje, lo acompañan nuestros guías de aventura Altai, movilizados al 100% para hacerle descubrir lugares inusuales en el campo. Déjese guiar ... Cuando llegue a su destino, será recibido por su guía o conductor local en su idioma

### **Alimentación**

Los desayunos se toman en el hotel o en pequeños restaurantes contiguos Los almuerzos suelen ser muy completos. La gastronomía mediterránea se presta perfectamente: frutas y verduras frescas, charcutería y quesos locales Por la noche, las comidas se toman en pequeños restaurantes locales u en los alojamientos Concedemos gran importancia a la gastronomía y todos los lugares en los que comemos han sido elegidos con cuidado

### **Alojamiento**

Para este viaje en los Picos de Europa ofrecemos una alternancia entre refugio y hotel rural. El hotel, habitación doble básica que elegimos corresponde a una comodidad de nuestros hoteles de 2 o 3 estrellas. La comodidad es generalmente simple pero siempre limpia y funcional. En cuanto a los refugios, estarás en dormitorios de dimensiones variables según cada uno

### **Movimiento y traslado**

Mini-van

### **Presupuesto y cambio**

La unidad monetaria es el euro. Piense en el pequeño presupuesto que necesitará para bebidas y algunas comidas

### **Propina**

En España no hay reglas escritas sobre cómo gestionar la propina, pero es símbolo de agradecimiento de un buen servicio

### **Material necesario**

Ropa, de pies a cabeza:

- Zapatos para caminar con la parte superior alta preferiblemente, buenas suelas esculpidas (tipo Vibram), transpirables e impermeables (tipo Gore-tex). Es mejor tomar zapatos con una talla más que la habitual para limitar la fricción y las ampollas
- Zapatos ligeros (tenis) o sandalias después de la caminata
- Chaqueta ligera a prueba de viento
- Chaqueta de lluvia
- Sombrero, gorra
- Bonete o diadema tibia (especialmente en invierno, en temperaturas de actitud puede ser muy fresca, ¡incluso puede haber nieve!)
- Un par de guantes
- Una bufanda o bufanda
- Pantalones cortos o bermudas
- Calcetines para caminar (anti-ampollas), elíjalos preferiblemente no demasiado caliente
- Chaqueta o jersey de lana- Pantalón de senderismo (esencial para el senderismo en altitud, las temperaturas pueden ser bajas)
- Camisetas- Ropa interior cómoda y adecuada para la actividad de senderismo (promueve el algodón, más transpirable y menos irritante)
- Traje de baño, sandalias para nadar (guijarros o áreas resbaladizas) y máscara y snorkel para quienes lo deseen- Bolsa pequeña para poner tus cosas útiles al final de la caminata y en tiempo libre

### **Material**

- Calabaza de al menos 1,5 litros (preferencia isotérmica), o bolsa de agua de 2 litros (isotérmica). Este último le permite beber pequeñas cantidades más regularmente, lo que se recomienda para una buena hidratación
- Senderismo mochila mínimo 30-35l



- Bastones telescópicos, (Leki por ejemplo), plegándose en 3 hebras (es más conveniente colocarlos en la bolsa), opcional pero muy recomendable porque los terrenos son a menudo pedregosos o empinados
- Plato, cuchillo, tenedor y taza (requerido)
- Crema de protección solar (cara y labios)
- Lentes de sol
- Toalla de baño / toalla de baño (toallas incluidas)
- Faro (puede ser útil por la noche para regresar a la vivienda o al compartir la habitación con otro participante)
- Sandalias, tipo medusa, para ir a nadar (recomendado)
- Navaja de bolsillo (tenga cuidado, póngalos en el equipaje de la bodega)

## **Material util**

---

- Bloc de notas, mantener un diario es una gran actividad para los excursionistas
- También puede viajar con su hoja de datos donde le hemos dado un lugar especial para sus favoritos, historias de viajes o anécdotas

## **Maletas**

---

Los vehículos usados a veces tienen maleteros bastante pequeños para poder llevar todo el equipaje, gracias por evitar las bolsas rígidas y las maletas. Prefiere una bolsa de viaje flexible con cierre lateral o una mochila sin marco. Limite el peso al máximo. No olvide una buena bolsa para caminatas donde puede guardar los artículos que necesita durante el día (mínimo 35 L). Todos los días, debe agregarse el almuerzo de picnic

## **Farmacia**

---

Nuestros guías tienen una farmacia de primeros auxilios que incluye: antiséptico local, vendas, compresas, vendajes dobles para la piel, tiras de elastoplast

Le recomendamos que lleve consigo un pequeño botiquín de medicamentos todos los días para las "pequeñas llagas" y un segundo kit más completo para dejar en el equipaje principal

Kit diario pequeño

- Crema de protección solar cara y labios
- Gel desinfectante de manos o toallitas desinfectantes
- Antiséptico local sin alcohol- Lavado ocular o antiséptico ocular en vainas
- Suero fisiológico en vainas
- Caja de emplastos adhesivos de diferentes tamaños
- Caja de apósitos hidro-coloides para bulbos (compeed)
- Caja de compresas estériles
- Rollo de emplasto adhesivo
- Bandas extensibles
- Cinta de contención cohesiva (esguinces, soporte)
- Spray anti-mosquitos para la piel- Ungüento contra la picazón
- Ungüento o spray contra quemaduras superficiales y / o quemaduras solares
- Ungüento contra golpes y azules y / o tubo homeopático Arnica 9CH- Pastillas purificadoras de agua (Micropur forte o Aquatabs)

## **Pasaporte**

---

Para los ciudadanos franceses, belgas y suizos (y los miembros de la Unión Europea en general), el documento de identidad válido o el pasaporte (válido también) es suficiente para ingresar al territorio español

## **Visa**

---

No se requieren visados para los ciudadanos europeos

## **Documento de identidad**

---

Tener toda nuestra documentación al día

Trámites policiales

La información mencionada es indicativa para los nacionales franceses

Pasaporte: Sí válido

Además de su pasaporte o su CNI, le recomendamos que viaje con una fotocopia de forma permanente (la doble página donde aparece la imagen), que lo ayudará en caso de pérdida o robo del original

CNI: Sí válido

A partir del 1 de enero de 2014, el período de validez de las tarjetas nacionales de identidad (NIC) emitidas para adultos aumentará de 10 a 15 años. Atención, esta extensión no se referirá a la CNI emitida a menores de edad que permanecerán válidos durante 10 años. A este efecto, se acaba de publicar un decreto en el Diario Oficial del viernes 20 de diciembre de 2013. Esta extensión de 5 años se referirá a ambos

El nuevo CNI emitido desde el 1 de enero de 2014, el CNI emitido entre el 2 de enero de 2004 y 31 de diciembre de 2013. Para las CNI emitidas entre el 2 de enero de 2004 y el 31 de diciembre de 2013, esta extensión de 5 años no implicará ningún procedimiento especial por parte de los usuarios, la fecha de validez escrita en la garantía no será cambiado. Para cada país que acepta el documento nacional de identidad como documento de viaje, el Ministerio del Interior ofrece una hoja de información traducida. <http://www.interieur.gouv.fr/Actualites/L-actu-du-Ministere/Duree-de-validite-de-la-CNI>

## ***Vacunas obligatorias***

No hay vacunas obligatorias

## ***Informaciones de salud y recomendaciones***

Buena hidratación, alimentación y descanso

## ***Tiempo***

En los Picos de Europa domina un clima húmedo templado de tipo Atlántico. En la vertiente norte es clima atlántico puro y en la vertiente sur es atlántico-continental. Los Picos de Europa reciben anualmente un gran volumen de precipitación en forma de lluvia y de nieve, siendo los meses de junio y julio los más secos y los meses invernales los más húmedos gracias al aporte de precipitaciones en forma de nieve. Existe, no obstante, cierta variedad climática en los Picos de Europa, por un lado favorecida por el amplio gradiente altitudinal. En las altitudes más bajas encontramos las temperaturas más suaves mientras que en las zonas más elevadas el clima es más riguroso. Este gradiente altitudinal del clima determinará, como veremos más adelante, la presencia de unas u otras especies. Por lo tanto, es una muestra más de cómo el amplio rango altitudinal de los Picos de Europa favorece una gran diversidad de ecosistemas

## ***Electricidad***

Voltaje: 220-230V

Frecuencia: 50 HTZ

## ***Hora local***

Hora estándar UTC/GMT +1 hora

Horario de verano: +1 hora Compensación de uso horario corriente UTC/GMT +2 horas

## ***Geografía***

El Parque Nacional de los Picos de Europa se encuentra situado en la Cordillera Cantábrica, formando un frente montañoso a caballo entre las provincias de Asturias, León y Cantabria

Los Picos de Europa suponen un frente montañoso imponente, con una historia geológica ligada a las grandes orogenias del Carbonífero y el Terciario. El paisaje está dominado por tres grandes macizos montañosos entre los que discurren los principales ríos a través de angostos cañones. La altitud máxima que encontramos en el parque nacional es de 2.648 m.s.n.m. (Torre Ceredo, Macizo Central) y la mínima es de 75 m. s. n. m. en las zonas bajas del río Deva. Vemos, por lo tanto, que en un espacio limitado como es la superficie del Parque, existe un rango altitudinal superior a los 2.500 metros

## ***Turismo responsable***

Altai España trabaja por un turismo más responsable y forma parte de un enfoque de organización de viajes que respeta los



principios justos y sostenibles

La armonización de las prácticas garantiza

- Una distribución justa de los beneficios económicos
- Mejora de las condiciones de trabajo de los equipos locales y su conciencia de la protección del medio ambiente
- La información de los viajeros al respeto de la población local y el medio ambiente y la recopilación de sus sentimientos a su regreso. Adopte, también, acciones simples durante sus viajes y actúe en favor del turismo responsable
- Evite dejar basura atrás: colóquelos en botes de basura o llévelos con usted
- Use el agua potable con moderación (prefiera duchas a baños e informe sobre fugas) y evite desperdiciarla (prefiera jabones biodegradables para el lavado, etc.)
- Evite los sitios culturales degradantes: no toque las estatuas, no mueva piedras y objetos, etc
- Prefiera intercambios a donaciones (regalos demasiado importantes dado el nivel de vida del país puede desestabilizar el equilibrio económico local)
- Salga a caminar, especialmente en algunos ecosistemas frágiles, observe la vida silvestre a distancia, no abandone los senderos, limite el pisoteo y no traiga "recuerdos": abandone la recolección de flores raras, la recolección de fósiles, etc
- En algunos hoteles, tendrá aire acondicionado individual. Se recomienda encarecidamente evitar el consumo excesivo de energía y las emisiones de gases de efecto invernadero para reducirla sistemáticamente cuando no se encuentra en la habitación