



# Osos & Olas

Un viaje a través del corazón de **Asturias**



**Osos & Olas**

**Un viaje activo y cultural en Asturias  
100% a medida**



## CONTENIDOS

1	Introducción	1
2	Sobre el destino	2
3	Información general	3
3.1	Condición física requerida y tipo de terreno	3
4	Programa	3
4.1	Resumen del programa	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	7
5.1	Incluido	7
5.2	No incluido	7
5.3	Material necesario	7
5.4	Observaciones	8
5.5	Enlaces de interés	9
5.6	Aspectos destacados	9
6	Contacto	9

## 1 Introducción

Te proponemos un viaje 100% personalizable por el corazón de Asturias: desde el territorio de los osos en lo alto de la Cordillera hasta las salvajes olas de la costa del Mar Cantábrico.

Este viaje es una oportunidad perfecta para conocer de primera mano los contrastes geográficos de Asturias y hacerlo de forma lúdica y activa: caminando, cabalgando, remando y surfeando. Y, por supuesto, ¡observar osos salvajes en libertad! Pero también tendremos tiempo para conocer la rica historia que late a cada paso, para conocer y escuchar las historias de los lugareños que mantienen su forma de vida tradicional y, por supuesto, para saborear los tesoros gastronómicos de la región.

El viaje es el resultado de años de experiencia en la zona, lo que nos permite haber seleccionado los hoteles, restaurantes y actividades más adecuados para cada tipo de cliente. De esta manera podemos ofrecer alojamiento en casas rurales rústicas con todas las comodidades, así como en modernos hoteles de montaña e incluso en residencias palaciegas.

Sea cual sea su perfil de viaje, podemos ajustar la duración y la intensidad de las caminatas: desde tranquilos paseos familiares hasta exigentes retos de alta montaña.

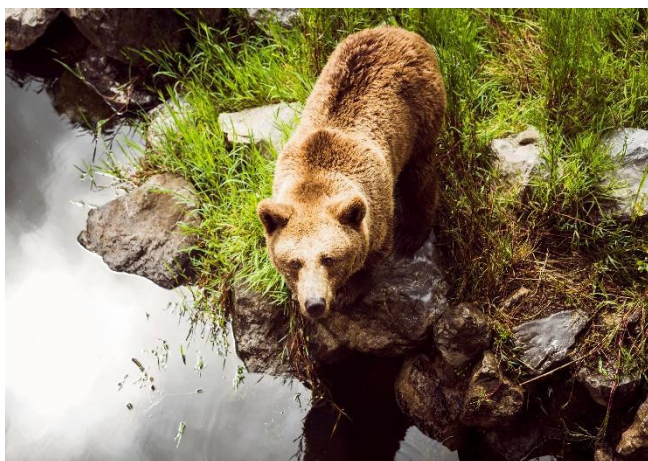
¿Está preparado para caminar por el corazón de Asturias?

## 2 Sobre el destino

Asturias, al norte de la Península Ibérica, es una de las regiones representativas de la "España Verde". Sus peculiares paisajes, alejados del tóxico de sol y playa del sur de la península, son el bello escenario de un viaje lleno de atractivos para todo viajero inquieto.

Osos & Olas apuesta por el turismo activo, natural, sostenible y gastronómico. Cuatro de las grandes tendencias viajeras que marcan el presente y el futuro de los viajes. Y lo hace con un recorrido por un paraíso natural que permanece fuera del radar del turismo de masas.

En Asturias hay altas montañas pobladas por osos salvajes y una costa indómita llena de hermosas playas. Hay pueblos de montaña anclados en el tiempo y algunos de los pueblos pesqueros más bellos de España. Pero también hay una riquísima gastronomía famosa por la calidad de las materias primas del mar, la huerta y la montaña; así como una rica historia con abundantes vestigios prerrománicos y una cultura con importante influencia celta.



### 3 Información general

**Destino:** Asturias (España).

**Punto de encuentro:** Aeropuerto de Asturias <https://goo.gl/maps/xYw9PNqXCOMn3ezT9>

**Actividades:** Senderismo. Rutas a caballo. Canoas. Surfing / SUP

**Dificultad:** \*\*.

**Duración:** 7 días.

**Temporada:** Mayo, junio y septiembre.

**Tamaño del grupo:** de 2 a 8 personas.

#### 3.1 Condición física requerida y tipo de terreno

Nivel físico	Desnivel total	Km	Condición física
*	Hasta 600 m	Hasta 16 km	Regular: práctica deportiva ocasional
**	Hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica deportiva regular
***	Hasta 1400 m	Mas de 23 km	Muy buena: practica deportiva estricta

La categoría de nivel físico no tiene por qué corresponder exactamente con el ascenso y los kilómetros dados simultáneamente.

#### Tipo de terreno

\* Pistas y senderos forestales en buen estado

\*\* Senderos bien acondicionados. La presencia de piedras y raíces en el camino requiere una caminata atenta.

\*\* Sendros con baches y piedras, incluso fuera de las pistas

\*

**Observaciones.** Las caminatas se pueden adaptar a todos los niveles. El nivel está diseñado para personas acostumbradas a caminar por la montaña, pero no necesariamente deben tener experiencia previa en este tipo de senderismo.

El ritmo es siempre lento, y hay muchas paradas de descanso, pero prepárate para jornadas largas de hasta 6 o 7 horas, al menos uno de los días.

La equitación (opcional) no requiere experiencia previa y puede adaptarse al nivel de cada cliente.

Las actividades de piragüismo, surf o SUP son adecuadas para todas las edades, incluidos los niños pequeños acompañados de adultos.

### 3.2 Resumen del programa

#### **Día 1. Bienvenidos a Asturias.**

Transfer a Pola de Somiedo. Check-In. Ruta a caballo (2:30 h).

#### **Día 2. Senderismo & Observación de Osos**

Lago del Valle: Distancia: 12,65 km. Desnivel acumulado +390m. -390m Duración: 4 h

Observación de osos: 2/3 hours

#### **Día 3. Camín Real de la Mesa (Primera etapa: senderismo)**

Distancia: 16 km. Desnivel acumulado +-923 m. -949m Duración: 6 h

#### **Día 4. Camín Real de la Mesa (Segunda etapa: cabalgata & senderismo).**

Distancia: 19 km. Desnivel acumulado + 548m. -1.092m Duración: 7 h

#### **Día 5. Ruta en canoa en el río Nalón + Senderismo costero**

Ruta en canoa: 2/3 h

“Ruta de los Miradores”: Distancia: 5 km. Duración: 1,5 hours

#### **Día 6. Surfing / SUP Experience.**

En función de las condiciones del mar. Time: 3 h

#### **Día 7. Vuelta a casa**

Transfer al aeropuerto

### 3.3 Programa detallado

#### **Día 1. Bienvenidos a Asturias**

¡Bienvenido a Asturias! Nuestro guía localte estará esperando en el aeropuerto para trasladarte a Pola de Somiedo, en el corazón del Parque Natural que será el escenario de nuestras aventuras en los siguientes días.

Dependiendo de la hora de llegada de tu vuelo, podremos disfrutar de una excursión a caballo por la tarde después de registrarnos en el hotel.

¿No da tiempo? No te preocupes: podremos hacerlo en los días siguientes. Por la noche, tendremos nuestro primer contacto con la gastronomía local durante la cena, momento que también aprovecharemos para el briefing del día siguiente.

#### **Día 2. Senderismo & Observación de osos**

Hoy nos adentraremos en uno de los valles más bellos del Parque Natural de Somiedo: el Valle del Lago. Es una caminata larga pero sencilla, que tiene como recompensa un espectacular lago de origen glaciar. Por la tarde, será el momento de uno de los puntos fuertes del programa: la observación de la fauna.

En temporada de osos (primavera y finales de verano), es probable que podamos observarlos con la ayuda de prismáticos o a simple vista, desde los puntos de observación a los que nos llevarán nuestros guías especializados.

Lago del Valle hike: Distancia: 12,65 km. Desnivel acumulado +390m. -390m Duración: 4 h

### **Día 3. Camino Real de la Mesa (Etapa 1).**

Hoy toca caminar. Empezaremos el día con un traslado a la zona de los Valles de Saliencia, uno de los conjuntos lacustres de alta montaña más bonitos de España.

Dependiendo de nuestras ganas de caminar, podemos hacer la ruta más corta (10 Km) o la más larga (20 Km). Tendremos la oportunidad de disfrutar de paisajes de alta montaña salpicados de antiguas "poblados" donde vivían los "Vaqueiros de Alzada" en verano.

Al final del camino, un traslado nos llevará a la capital del concejo de Teverga, donde tendremos tiempo para descansar las piernas en el hotel seleccionado.

Distancia: 16 km. Desnivel acumulado +-923 m. -949m Duración: 5/ 6 h

### **Día 4. Camino Real de la Mesa (Etapa 2)**

Continuamos nuestra aventura en el Camín Real de la Mesa. ¿A caballo? ¿Andando? ¿Ambos? De cualquier manera, caminaremos por un sendero fuera de lo común. ¡Y este camino fue en su día una de las "carreteras" más transitadas del norte de España...!

Estamos en un territorio bastante salvaje, donde los lobos campan a sus anchas en numerosas manadas (para desesperación de los ganaderos), los osos hacen frecuentes incursiones, y en los paisajes de media montaña, los caballos y las vacas son los verdaderos protagonistas.

Y si es un día claro, quizá podamos vislumbrar a lo lejos el mar Cantábrico... ¡nuestro destino dentro de unos días! No te preocupes. No hay prisa.

Por la noche, tendremos tiempo de reponer fuerzas con una buena cena con productos de la tierra y quizás un relajante baño en el balneario.

Distancia: 19 km. Desnivel acumulado + 548m. -1.092m Duración: 7 h

### **Día 5. Por el río y por la costa.**

Cambio de escenario. Hoy remaremos un tramo de uno de los principales ríos de Asturias: el Nalón. Es un río de aguas tranquilas, que destaca por sus bellos, tranquilos y verdes paisajes. Así que tendremos tiempo para hacer un picnic y -si el tiempo lo permite- incluso darnos un baño.

Al llegar, seremos recompensados en un típico mesón asturiano, perfecto para reponer fuerzas antes de registrarnos en nuestro hotel.

Por la tarde, disfrutaremos de un pintoresco paseo por la "Ruta de Los Miradores", con vistas a la escarpada costa del Cantábrico.

Ruta en canoa: 2/3 h

"Ruta de los Miradores": Distancia: 5 km. Duración: 1,5 h

## **Día 6. Surfing Asturias.**

¡Lo logramos! Hace unos días, si lo piensas, estabas en la alta montaña haciendo senderismo en territorio de osos y, de repente, estamos en la playa. ¡Y es hora de surfear!

Tenemos dos opciones, dependiendo del tiempo, del estado del mar y de lo que te apetezca hacer:

Opción 1: recorrer la ría de Pravia en una tabla de Stand Up Paddle. Una forma única de conocer activamente el legado histórico e industrial de la zona.

Opción 2: ¿has probado el surf? Podemos recibir una clase de iniciación que te aseguramos te hará divertirse con las olas de esta playa.

En ambos casos, tendremos la oportunidad de terminar el viaje al atardecer en uno de los pueblos pesqueros más bonitos de España. ¿Quizás con unas botellas de sidra?

## **Día 7. Airport transfer.**

Bueno, todo tiene un fin. Desde el hotel, es un traslado corto al aeropuerto. Así que sí que tendréis tiempo para desayunar y hacer las maletas tranquilamente :)

Esperamos que hayas disfrutado mucho de este viaje por el corazón de Asturias. ¿Te has quedado con ganas de más? Tenemos varias extensiones en Asturias: Picos de Europa, experiencias gastronómicas y culturales...

¡Nos encantaría volver a verte!



## 4 Más información

Precio. Desde 1620 €. Grupo mínimo de dos personas; posibilidad de inscripción individual para reunir un grupo mínimo.

### 4.1 Incluido

- Guía de viaje acompañante
- 6 noches de alojamiento en hoteles seleccionados (desayunos y cenas).
- Observación de fauna guiada
- Guía de montaña certificado (1 día)
- Rutas a caballo (1 día / 2 días opcional)
- Actividad en canoa guiada
- Experiencia surfing o ruta en Stand Up Paddl
- Gestión de reservas y asistencia 24h.
- Traslados en taxi y/o furgoneta a todos los puntos de partida y llegada de las actividades.
- Seguro de rescate

### 4.2 No incluido

- Vuelos (Osos & Olas ofrece la gestión y reserva de vuelos por un extra de 20€)
- Traslado al punto de partida. Osos & Olas puede gestionar este servicio.
- Bebidas no incluidas en los menús de media pensión de los alojamientos.
- Cualquier cambio debido a incidentes inesperados (clima, etc.) que incurran en gastos superiores a los presupuestados para el cliente y el guía.

### 4.3 Required material

El tiempo en Asturias es bastante imprevisible y cambiante, por lo que es esencial estar preparado para todo tipo de condiciones.

El material también está condicionado por los diferentes entornos (montañas, ríos y playas) y los diversos deportes que se practican (senderismo, equitación, piragüismo y surf).

- Mochila personal de ataque (20 / 25 L)
- Botas de senderismo (recomendada de caña baja o media).
- Bastones de trekking (opcionales)
- Pantalones largos de senderismo
- Pantalones cortos
- Sudadera y/o forro polar
- Camiseta térmica (primera capa). Una muda de repuesto
- Chaqueta impermeable
- Calcetines extras
- Gorra & crema de protección solar
- Bañador
- Licra de baño (opcional)



- Sandalias de río
- Gafas de sol
- Linterna frontal
- Baterías extras (teléfono / cámara)
- Cantimplora
- Navaja multi-usos
- Binoculares
- Botiquín de primeros auxilios y artículos de aseo esenciales
- Cámara de fotos

## **4.4 Observaciones**

### **Flexibilidad de fechas**

Aparte de las fechas habituales de los viajes, somos flexibles a la hora de reconsiderar nuevas fechas si éstas son más convenientes para los planes de ocio del cliente. No dude en ponerse en contacto con nosotros si tiene alguna fecha diferente.

### **Hora y punto de encuentro**

Una semana antes de la fecha de salida del viaje, se enviará un correo electrónico a cada participante para comunicarle el punto y la hora de encuentro junto con los datos de contacto del guía. En este momento, se compartirá cualquier información que se considere esencial para la organización del viaje.

### **Billetes de avión (si procede)**

Si desea que gestionemos tu billete de avión, no dudes en ponerte en contacto con nosotros con los detalles de llegada y salida del aeropuerto y el número de equipaje necesario. Antes de emitir cualquier billete, el precio y los detalles serán enviados al cliente para su aprobación.

La tarifa de Osos & Olas por la gestión del billete de avión es de 20 euros por persona.

Si, de lo contrario, tu gestionas tus billetes de avión, por favor coordina con nosotros previamente para comprobar la información de llegada y salida.

Por favor, ten en cuenta llevar en su equipaje de mano algún conjunto de ropa en caso de pérdida del equipaje facturado.

### **Mochila de trekking**

Es muy importante llevar sólo los materiales y la ropa indispensables para caminar a gusto. No es necesario llevar víveres. Se recomienda que la mochila pese lo menos posible.

### **Póliza de seguro**

Esta actividad incluye una póliza de seguro básica; sin embargo, recomendamos encarecidamente añadir una póliza de viaje específica para una mayor cobertura. Esta póliza extra se puede contratar exclusivamente para

las fechas de la actividad o anualmente (fecha de inicio de cobertura flexible), cubriendo no sólo los viajes de Exploring Spain sino cualquier otra actividad deportiva que realices a lo largo del año.

La cobertura de seguro adicional con opción de cancelación te permitirá a ti o a un familiar, en caso de incidente, recuperar el importe total pagado (o un porcentaje si ya está viajando) ya sea por los billetes de avión o por cualquier servicio de viaje que hayas contratado. Además, los gastos de regreso a casa serán atendidos a través de esta cobertura.

La compañía de seguros Intermundial es nuestro proveedor de seguros de cobertura extra; gracias al acuerdo firmado entre las partes, Exploring Spain consigue ofrecer precios más bajos que gestionando directamente con ellos. El seguro de viaje con opción de cancelación que ofrece Exploring Spain cubrirá hasta 900€ para viajes nacionales y 2000€ para viajes al extranjero. Si el coste total de tu viaje es superior al límite de cobertura dado, siempre es posible una ampliación (consultar).


### Otros temas

No es necesario un saco de dormir, pero puede ser útil un saco de seda o de algodón para las sábanas.

### Extensions.

El paquete puede reservarse como viaje autoguiado (con asistencia) o con guía de habla inglesa para grupos de 6 o más personas. Podemos ajustar la duración del viaje entre 3 y 7 días. Sin embargo, también existe la posibilidad de visitar otras zonas y ciudades de la región y ampliarlo hasta 10/12 días.

### 4.5 Enlaces de interés

- <https://www.turismoasturias.es>
- <https://parquenaturalsomiedo.com/>
- [In No Man's Land](#) (VIDEO)
- [Paradise in our sight](#) (VIDEO)
- [Surfing Asturias](#) (VIDEO)
-  Asturias vista por National Geographic II

### 4.6 Aspectos destacados

- Observación de osos y fauna: el Parque Natural de Somiedo es uno de los mejores lugares de Europa para observar osos salvajes en libertad.
- Senderismo y paseos a caballo en un entorno de alta montaña. 100% personalizable: desde tranquilos paseos familiares hasta retos de alta montaña..
- Fuera de los caminos marcados: descubra una auténtica región rica en historia y deliciosa gastronomía.
- Aventura suave: piragüismo y Stand Up Paddle o surf a ritmo tranquilo y para todos los niveles.
- Alojamientos seleccionados: desde casas rurales con encanto hasta residencias palaciegas y hoteles boutique..

## 5 Contacto

### **Osos & Olas**

+34 616 777 048 info@ososyolas.com [www.ososyolas.com](http://www.ososyolas.com)

Centro de Empresas de Somiedo. 33840. Pola de Somiedo. Asturias (España).