

Picos de Europa



León



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

www.turisleon.com



León

Guía de Picos de Europa



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

Simbologías (Planos de Rutas)



Distancias kilométricas desde la ciudad de León a:

Riaño.....	97
Prioro.....	86
Posada Valdeón.....	128
Oseja de Sajambre.....	126
Puebla de Lillo.....	72

	Astorga	Bembibre	Boñar	Castrocontrigo	Cistierna	La Magdalena	La Pola de Gordón	León	Ponferrada	Riaño	Sahagún	Valderas	Valencia de Don Juan	Vega de Espinareda	Vegacervera	Villablino	Villafranca del Bierzo
Astorga	•	42,8	97,5	52,6	109,5	73,9	93,7	50,4	61,3	143,9	104,3	89,6	56,9	87,7	104,3	96,8	82,8
Bembibre	42,8	•	139,9	93,7	151,9	116,2	136	93,5	18,6	186,3	146,7	130,7	99,2	30,2	146,7	54,8	40,2
Boñar	97,5	139,9	•	143,3	22,3	45,3	38,6	50,5	158,3	48,2	85,1	99	72,7	184,7	25,2	107,3	179,9
Castrocontrigo	52,6	93,7	143,3	•	154,3	118,7	138,5	97	112,1	188,7	149,1	91,9	66,4	138,5	149,2	146,6	133,6
Cistierna	109,5	151,9	22,3	154,3	•	66,2	59,5	62,5	170,1	34,5	55,1	97,7	71,4	196,5	46,1	128,2	191,7
La Magdalena	73,9	116,2	45,3	118,7	66,2	•	23,2	41,2	133,7	92,2	96,1	97,6	72,2	160,1	33,9	65,4	155,2
La Pola de Gordón	93,7	136	38,6	138,5	59,5	23,2	•	34,1	153,4	85,5	115,9	117,4	91,9	179,8	18,4	85,1	175
León	50,4	93,5	50,5	97	62,5	41,2	34,1	•	112	96,9	64,7	68,9	43,4	138,4	43,2	102,5	133,6
Ponferrada	61,3	18,6	158,3	112,1	170,1	133,7	153,4	112	•	204,3	164,7	148,7	117,3	30	164,8	62,9	26,4
Riaño	143,9	186,3	48,2	188,7	34,5	92,2	85,5	96,9	204,3	•	89,5	132,1	105,8	230,9	72	154,2	226,1
Sahagún	104,3	146,7	85,1	149,1	55,1	96,1	115,9	64,7	164,7	89,5	•	53	60,9	191,3	109,7	156,8	186,4
Valderas	89,6	130,7	99	91,9	97,7	97,6	117,4	68,9	148,7	132,1	53	•	26,8	174,6	117,7	163,5	169,8
Valencia de Don Juan	56,9	99,2	72,7	66,4	71,4	72,2	91,9	43,4	117,3	105,8	60,9	26,8	•	145,6	87	132,7	140,8
Vega de Espinareda	87,7	30,2	184,7	138,5	196,5	160,1	179,8	138,4	30	230,9	191,3	174,6	145,6	•	191,1	53,5	29,9
Vegacervera	104,3	146,7	25,2	149,2	46,1	33,9	18,4	43,2	164,8	72	109,7	117,7	87	191,1	•	95,8	185,7
Villablino	96,8	54,8	107,3	146,6	128,2	65,4	85,1	102,5	62,9	154,2	156,8	163,5	132,7	53,5	95,8	•	79,4
Villafranca del Bierzo	82,8	40,2	179,9	133,6	191,7	155,2	175	133,6	26,4	226,1	186,4	169,8	140,8	29,9	185,7	79,4	•

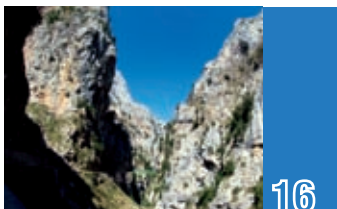


PARQUE NACIONAL Y REGIONAL PICOS DE EUROPA EN LA PROVINCIA DE LEÓN



8

Patrimonio Natural



16

Rutas de Senderismo



34

Patrimonio



36

Artesanía



37

Gastronomía



38

Fiestas y tradiciones



42

Datos útiles

Edita:



Consorcio Provincial de Turismo de León
www.turisleon.com

Producción Editorial:



Editorial MIC
Tel. 987 27 27 27 / 902 271 902
mic@editorialmic.com
www.editorialmic.com

Fotografía: Editorial MIC, Norberto Cabezas, José Ramón Pérez

Depósito Legal: M-31269-2009

ISBN: 978-84-934896-0-1

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización expresa y por escrito del Consorcio Provincial de Turismo de León y Editorial MIC. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).





Picos de Europa
Patrimonio Natural





Tarna Mampodre

Peña Santa

El Reino de las Cumbres

Ubicación

El Parque Regional de Picos de Europa está enclavado en el centro de la Cordillera Cantábrica y fue el primero que se creó en la Comunidad de Castilla y León en el año 1994. El incalculable valor ecológico hace de este espacio un lugar único, una morada para muchas especies animales y vegetales que buscan cobijo entre sus praderas, montañas y bosques.

El territorio se extiende por los términos mu-

nicipales de Puebla de Lillo, Reyero, Boñar, Crémenes, Prioro, Boca de Huérgano, Riaño, Posada de Valdeón, Oseja de Sajambre, Burón, Acebedo y Maraña. El Parque Regional incluye también los valles de Sajambre y Valdeón, únicos que incluyen poblaciones, como parte del Parque Nacional de Picos de Europa que se fundó en el año 1995 y ocupa una extensión total de 64.660 hectáreas, compartidas entre Asturias, León y Cantabria.





Valle de Valdeón

El clima

No es difícil adivinar el riguroso clima que se apodera de en estas montañas, a las que hostiga con frío intenso, viento y nieves generosas. Las majestuosas cimas se cubren de blanco en invierno dejando en las praderas un verdor que, cuando el tiempo lo permite, se resiste a sucumbir a las heladas. Primavera, verano y otoño son estaciones más agradecidas. Las gélidas temperaturas del invierno extremo, dejan paso a días más cálidos, que favorecen el desarrollo de una vegetación voluptuosa que da cobijo a múltiples especies animales.

Riaño



Moles calizas

La geografía montañosa del Parque Regional forma un perfil caprichoso con vertiginosas cumbres que oscilan entre los 1.220 m. y los imponentes 2.648 m. de Torrecerredo, la cima más alta de la provincia leonesa.

Todas las montañas están formadas por caliza carbonífera de gran permeabilidad la que favorece la formación de profundas gargantas y cañones. Las calizas tienen una antigüedad de 300 millones de años y surgieron de los fondos marinos originando un relieve violento que presenta una extrema desnudez en las cotas más altas.

Ruta del Cares



Ruta del Cares

Valdosín



Nacimiento de ríos

Los ríos arrancan vigorosos entre los rincones de estas sólidas montañas. El territorio del Parque Regional da cobijo al nacimiento de los ríos Porma, Esla y Cea, además del Sella y el Cares que encuentran su nacedero en el Parque Nacional de Picos de Europa. Este último es uno de los más bravos y se abre paso a través de una estrecha garganta que ha dado forma a una de las sendas más conocidas de todo el territorio nacional: la ruta del Cares.

Lagos glaciares

Existen lagos de origen glaciar como el Lago de Isoba, sorprendente en el periodo invernal cubierto de nieve y hielo, mientras en primavera y verano mantiene unas aguas donde se refleja el circo montañoso. En las proximidades de San Isidro está el Lago Ausente, perfectamente señalizado en la propia estación de esquí.



Valle de Lois



Lago de Isoba

El bosque mixto atlántico

En Picos de Europa se encuentran espectaculares ejemplos de bosque mixto atlántico que ofrecen al visitante la oportunidad de contemplar una amplia biodiversidad dependiente de la altitud, el clima y la peculiar naturaleza de los suelos. Los bosques mixtos atlánticos son reliquias de la España Euroasiática y son realmente difíciles de encontrar en otras zonas de la geografía, de ahí su especial valor ecológico.

En función de la altitud y complejidad topográfica va aflorando una vegetación diversa que conforma zonas bajas de monte, intercaladas con prados de siega y escasez de suelo vegetal en las cumbres.



Vegetación

En las zonas más altas, la presencia de la vida botánica es prácticamente inexistente. Tan sólo algunos líquenes y musgos desafían con su coraje a la crudeza de un clima que soporta temperaturas inferiores a los 3 grados. En la altitud media alta, entre los 1.700 y 2.000 metros, comienzan a verse manchas de vegetación en forma de bosque bajo. Arbustos espinosos, enebros, arándanos y algunos pastizales proporcionan sustento a numerosas aves.

Los espacios ubicados entre los 500 y 1.700 metros son quizás los más espectaculares. Son tierras de robles y avellanos que se entremezclan con arces, tilos, fresnos, castaños y nogales, a cuyos pies crece un agradecido sotobosque de zarzas, brezos y arbustos. Pero tal vez es el hayedo el bosque más atractivo del Parque Regional. Aquí, las hayas cubren las laderas de las montañas llenando con sus tonalidades una naturaleza frondosa. No hay que olvidar al tejo, árbol mítico y casi mágico, ligado a leyendas de guerreros astures, cuyas hojas se utilizaban como veneno, o los atractivos acebos que con sus bayas de color rojo intenso, forman parte del cortejo natural que acompaña a robles y hayas. Precisamente, el color cambiante de los árboles y la vegetación no es sólo un regalo para la vista, también marca el rumbo de las estaciones. Mientras el verano ofrece un verdor refrescante en los días más calurosos del año, la primavera emerge salpicándolo todo con atrevidos colores. En otoño, las hayas consiguen un color cobrizo y dorado al que acompañan los robles y los castaños rojizos. Ya en invierno, los árboles se entregan al descanso y abandonan su agradecida explosión multicolor.



Hayedo

Masas forestales

Cabe destacar alguna masa forestal excepcional como el pinar de Puebla de Lillo, por ser prácticamente el único que se mantiene autóctono en España, y donde es posible escuchar corzos y urogallos en libertad. Singular es también el sabinar de Crémenes, considerado uno de los más occidentales de Europa. La legendaria sabina es una reliquia de los bosques que existieron en épocas frías y secas del Cuaternario. Entre otros espacios protegidos dentro del Parque, destacar el Bosque de Pardomino, cercano al embalse del Porma, llamado también el monte de los 365 valles, con hayedos, robleales, olmos, acebos y matorrales.



Vegabaño

Paraje de las Conjas





Plantas medicinales

Desde tiempos muy remotos, el hombre ha aprovechado la vegetación de estas montañas como una "farmacia natural". La recogida de tila, genciana y otras hierbas aromáticas y medicinales ofrece más encanto, si cabe, a la generosidad del bosque.

Fauna

Si se escuchan los ruidos de la naturaleza, el visitante puede percibir las múltiples especies animales que habitan en todo el territorio del Parque Regional. Desde las más valientes, que desafían la crudeza de las cumbres, como las majestuosas águilas, el gorrión alpino o el treparriscos, a los tritones alpinos o las víboras de montaña. Entre los mamíferos, tan sólo los rebecos y las cabras montesas se atreven con semejante altura.

Ya en menores altitudes habita el ave emblemática de los Picos, el urogallo, muy amenazado y difícil de encontrar. Otra especie, no tan escasa, pero huidiza, es el pito negro, un pájaro de mediana envergadura cuyo repiqueteo en los troncos de las hayas ameniza las bandas de un paisaje sin igual.

Hay otros pájaros pequeños y abundantes como el petirrojo, el carbonero garrapinos, el reyezuelo sencillo y el trepador azul. Entre los mamíferos de las zonas más accesibles, pueden verse venados, liebres de pional, lobos, zorros, jabalíes, nutrias, martas, tejones o jinetas.

También los arroyos y lagunas de aguas remansadas sirven de cuna a especies anfibias que disfrutan animosas de un buen

chapuzón. La salamandra rabilarga, la rana bermeja, que puede hacer las puestas incluso en la nieve, y diversas especies de sapos, son abundantes en espacios con alto grado de humedad.

Entre la fauna sobresale el oso cántabro, una especie dramáticamente amenazada. En el Parque viven unos pocos ejemplares que buscan refugio y sustento entre los hayedos.

Rebecos



La intervención humana

A pesar de su aspecto casi impenetrable, los bosques del Parque Regional han convivido con la presencia humana que, en ocasiones, ha modificado su aspecto. En las zonas medias y bajas se ha sustituido la vegetación natural por otros matorrales como tojos, brezos y piornos y se han moldeado praderas para el pasto y el cultivo.

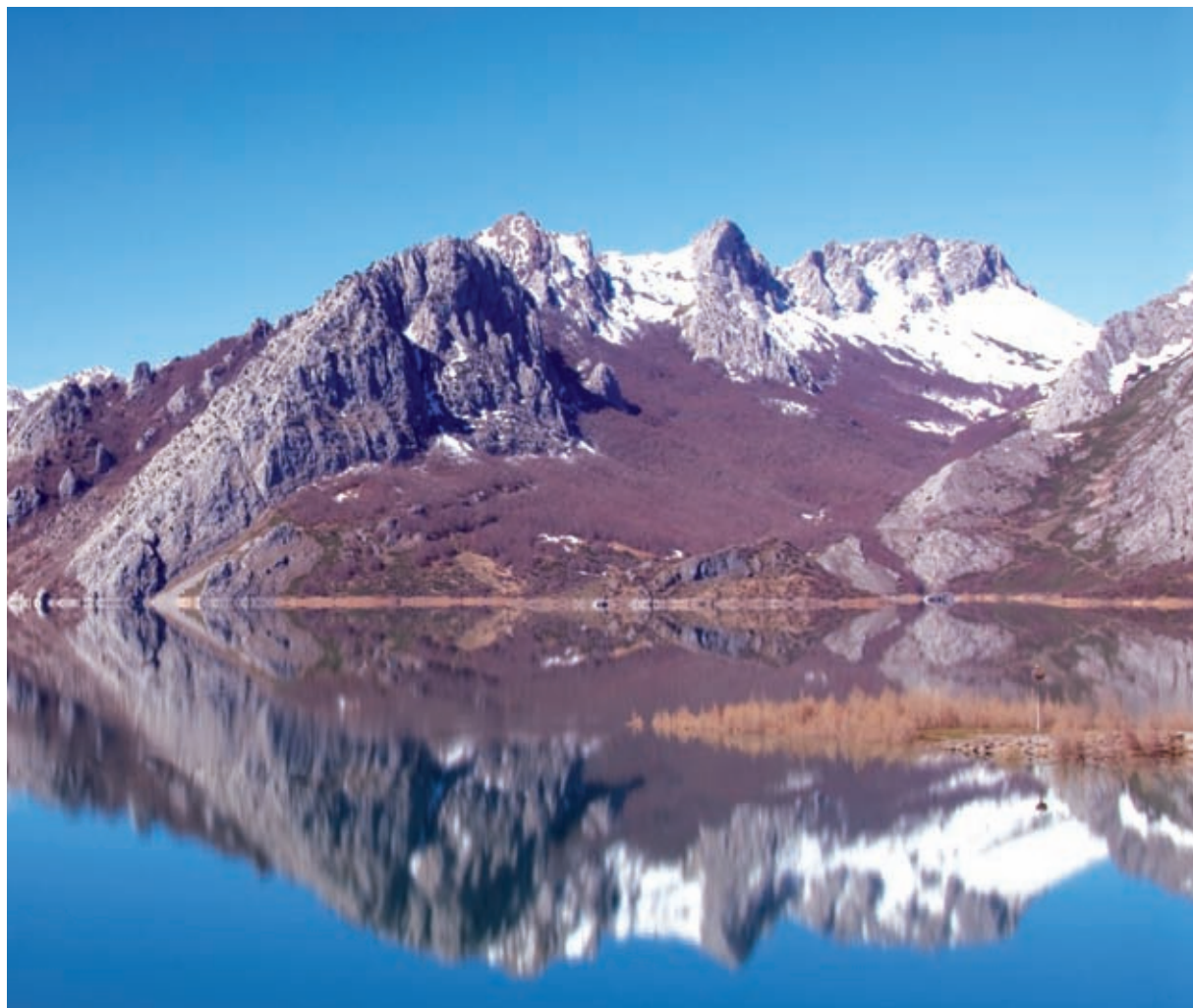
No hay que olvidar que ésta es tierra de tras-humancia y pastoreo. Las majadas y puertos han sido desde tiempos inmemoriales lugares donde el pastor y su fiel compañero, el mastín leonés, acompañan al ganado merino desafiando condiciones, a veces, durísimas. El Parque Regional alberga también dos embalses, el del Porma y el de Riaño, que han cambiado la estructura del paisaje. Alimentados por los ríos de montaña, los embalses son un recurso hídrico que se aprovecha también para el desarrollo de deportes acuáticos.

Pantano de Porma



Riaño





Las rutas que se detallan a continuación conducen al caminante por espacios de elevado interés ecológico. Es importante tener en cuenta algunos consejos:

- Es conveniente llevar mapas, brújula y un buen equipo (botas cómodas, prendas para el frío y la lluvia, cantimplora con agua, comida, un botiquín básico) ya que el tiempo puede cambiar inesperadamente. Prepare con detalle sus excursiones.
- Con unos prismáticos sencillos se pueden observar muchas especies. Las primeras horas de la mañana son las mejores para ver las aves y localizarlas si está atento a sus cantos.
- Si desea observar la fauna procure permanecer quieto cuando llegue a algún sitio, los animales recuperan pronto su actividad interrumpida por su llegada.
- Salvo por motivos justificados, no abandone los senderos ni tome atajos.
- Infórmese de las previsiones meteorológicas. Atención a los cambios bruscos de tiempo. Aprenda a renunciar y no arriesgue.
- No sobrevalore sus propias fuerzas. Vaya acompañado. No olvide que toda ruta obliga a volver al punto de partida, tome siempre en cuenta el tiempo necesario para el regreso.
- Si se pierde por la niebla u otra causa, mantenga la calma y pida socorro. Nunca intente avanzar de noche y por terreno desconocido.
- Respete la naturaleza, la paz de estos parajes y sus valores culturales y naturales. Respete las plantas, animales y minerales y siga las indicaciones de los espacios protegidos.

Los iconos que acompañan las rutas tienen este significado:



Inicio de ruta de senderismo



Vista panorámica



Sendero apto para
bicicleta de montaña



Bosque



Sendero apto para
raquetas de nieve, en invierno



Monumento de interés



Sendero apto para
esquí de travesía, en invierno



Núcleo habitado



Centro de Interpretación



Ruta circular



Información



Museos

* La duración de las rutas es aproximada



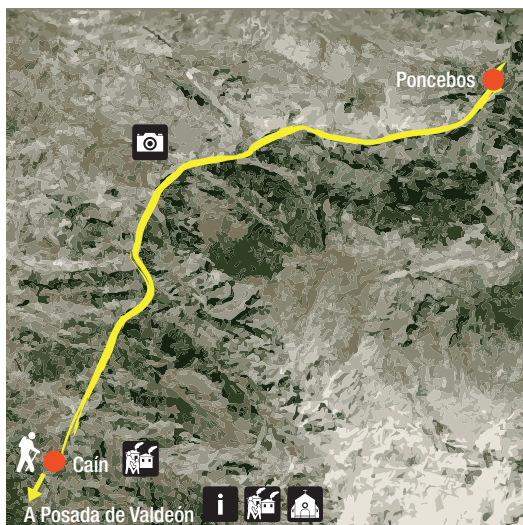


Rutas de senderismo

Ruta del Cares

La ruta del Cares es uno de los caminos más transitados y conocidos del Parque Nacional de Picos de Europa. Es importante remontarse a la historia del trazado para conocer el por qué de su gran utilidad. Se trata de un camino que se abrió al paso entre la roca para la construcción de la canalización que alimentaba la central hidroeléctrica de Camarneña en Poncebos, Asturias, construida entre el año 1916 y 1921. La ruta tiene una distancia de 12 km. si se inicia desde la localidad leonesa de Caín. Puede empezarse también en Posada de Valdeón

(León), alcanzando el trayecto un total de 18 km que atraviesan, en su inicio, el corazón del Parque, inmensos bosques de hayedos, la ermita de Corona, patrona del Valle, y el Chorro de los Lobos. La belleza del recorrido ha otorgado a este lugar el sobrenombre de Garganta Divina, por lo escarpado de su trayecto rodeado de moles calizas. Durante nuestro paso atravesaremos puentes que salvan las conexiones entre una ladera y otra, como el de los Rebecos o el puente Bolín, y túneles sorprendentes en zonas angostas.



Inicio: Caín (León)

Uso recomendado: Peatonal durante todo el año

Distancia: 12 km.

Duración: 4 horas

Llegada: Poncebos (Asturias)

Ruta del Cares



La Senda del Arcediano

Estamos ante una de las rutas más antiguas de estas tierras montañosas. A la belleza del paisaje unimos en nuestro caminar siglos de historia, porque muchas son las huellas que han labrado este camino... La Senda del Arcediano comienza en el Puerto del Pontón y une el valle de Sajambre con el municipio asturiano de Amieva. Fue en su origen calzada romana utilizada para comunicar Asturias con la Meseta. Sin embargo, fue en el siglo XVII cuando alcanzó su esplendor debido a la labor de Don Pedro Díaz de Oseja, Arcediano de Villaviciosa, quien dedicó grandes esfuerzos a acondicionar esta histórica vía. Precisamente a él debe la senda su nombre. El camino no demuestra demasiada dificultad para el montañero, salvo la distancia. Por ello, puede hacerse en tres tramos o

dos, dependiendo de las fuerzas del caminante. El tramo 1 (8.303 m.) nos llevará del Puerto del Pontón a Oseja de Sajambre. El tramo 2 (4.895 m.) recorre el trayecto de Oseja a Soto de Sajambre y el tercer tramo (5.169m.) une Soto de Sajambre con La Portillera de Beza. A partir de este punto, la senda continúa, ya por tierras asturianas, a través del municipio de Amieva. Robles, avellanos, fresnos y unas vistas admirables serán compañeros inseparables de viaje.

Oseja de Sajambre



Inicio: Puerto del Pontón (León)

Uso recomendado: Peatonal durante todo el año. Raquetas de nieve en invierno

Distancia: 18 km.

Duración: 9 horas (Puede hacerse en dos o tres etapas)

Llegada: Municipio de Amieva (Asturias)

Trayectos

Tramo I. Puerto del Pontón- Oseja de Sajambre (8.303m.)

Tramo II. Oseja-Soto de Sajambre (4.895m.)

Tramo III. Soto de Sajambre - La Portillera Beza (5.169m.)

Tramo Leonés del GR1

El tramo leonés, formado por cinco etapas, es parte del sendero de gran recorrido (GR1) que une el mar Mediterráneo, entre Ampurias (Gerona), con el Océano Atlántico, en Finisterre (La Coruña). Se trata de un recorrido histórico, jalonado de localidades que alcanzaron un gran esplendor durante la Alta Edad Media y fueron cuna de reinos. Es una de las rutas de senderismo más conocidas de la Península Ibérica y mantiene un enorme interés paisajístico. El sendero se encuentra perfectamente señalado y, en León, transcurre a través del Parque Regional de Picos de Europa. La ruta cuenta con cinco trayectos de los que salen también otros pequeños recorridos señalizados que invitan a conocer diferentes sendas del Parque.

La primera etapa, de Valverde de la Sierra a Prioro, lleva a través de cañadas de trashumancia. La segunda, de Prioro a Las Salas, se conducen por parajes enigmáticos y únicos como el Sabinar de Crémenes. La tercera, de Las Salas a Lois, nos guía, entre hayedos hasta la conocida catedral de la montaña. La cuarta, entre Lois y Acebedo, enseña bellos ejemplos de la arquitectura popular de Picos de Europa. El fin de trayecto nos dirige desde Acebedo al Puerto de Tarna a través de un sobrecogedor paisaje que nos recuerda que el viaje ha merecido la pena. Desde el puerto la ruta continúa hasta Asturias para aprovechar el trayecto del Camino de Santiago que lleva hasta Finisterre.



Ruta en 5 etapas:

- 1ª Valverde de la Sierra-Prioro
- 2ª Prioro-Las Salas
- 3ª Las Salas-Lois
- 4ª Lois-Acebedo
- 5ª Acebedo-Puerto de Tarna

Lois



Lago de Isoba

Nuestra ruta comienza junto a la estación de servicio de Puebla de Lillo, utilizando el camino que conduce a los depósitos de agua. Teniendo como orientación la izquierda, dirección noroeste, nos dirigimos hacia el espléndido robledal que cubre el Monte Polvoreda.



Lago de Isoba



Fotos: Silvia Fernández

Nada más entrar en el bosque, tomamos el camino de la izquierda hasta alcanzar un corrimiento de tierras que marca el siguiente punto de destino: el alto de la vega del río Silván, donde la parada resulta obligada para contemplar las impresionantes vistas. Desde ese punto, la ruta continúa por el lindero del bosque para atravesar la Foz y alcanzar los restos de unas antiguas minas de talco. Desde ahí, nuestros pasos deben seguir por la antigua pista para camiones que desemboca en un sendero que bordea la cara oeste de la Peña Niales. Una vez allí, la visión del lago Isoba es espectacular. En sus profundidades se esconden todos los secretos de este lago glaciar mientras las montañas se reflejan coquetas en su espejo de agua.



Inicio: Puebla de Lillo

Uso recomendado: Peatonal durante todo el año. Opcional raquetas de nieve (invierno)

Distancia: 6 km.

Duración: 2 horas

Desnivel: 270 metros.

Llegada: Lago de Isoba

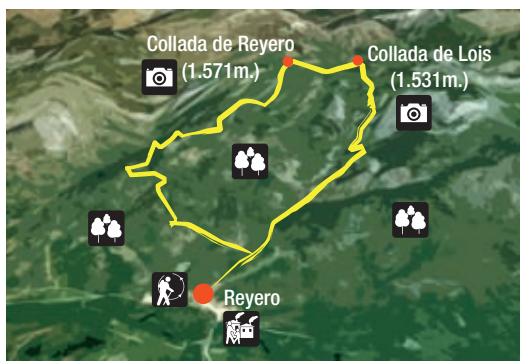


Collada de Lois

Partimos desde Reyero, detrás de la iglesia para llegar al arroyo Valderriero. En ese punto comienzan dos caminos, tomaremos el de la izquierda para iniciar la ruta a través del puerto de Valdehigüende, ya que el de la derecha será por el que regresemos. Iniciamos la subida entre robles majestuosos para alcanzar la cresta caliza de los Cabezos hasta llegar al collado Reyero y desde ahí, a la derecha, a la collada de Lois. Detengamos aquí la mirada en el increíble valle del río Dueñas y el encantador pueblo de Lois con su famosa catedral de la montaña que parece dominar el entorno. Desde ese punto iniciamos

el descenso hasta las chozas ganaderas de Recubiles, para llegar de nuevo a nuestro punto de inicio, el arroyo Valderriero, donde se bifurcaban los caminos.

Valle de Lois



Inicio: Reyero

Uso recomendado: Peatonal y cicloturista en primavera, verano, otoño. Raquetas de nieve en invierno

Distancia: 9 km.

Duración: 4 horas

Desnivel: 450 metros.

Llegada: Reyero



Puerto de Las Señales



Puerto de las Señales



Desde la localidad de Maraña, enclavada a los pies del espectacular macizo de los Picos de Mampodre, comenzamos el camino que, en su primera mitad hasta Riosol, comparte recorrido con el GR-1. Desde ese punto nos desviamos por una pista detrás de la ermita, acompañados por el arroyo Cabañas, hasta llegar al Puerto de Las Señales (1.625 m.). El esfuerzo merece la pena. Basta contemplar las preciosas panorámicas que nos regala el entorno. Para regresar, podemos desandar por el mismo camino o bien, caminar hasta el Puerto de Tarna y seguir un sendero paralelo a la carretera que conduce hasta Riosol, de ahí, hasta la pista en la que comenzamos la ruta.



Inicio: Maraña

Uso recomendado: Peatonal y cicloturista en primavera, verano, otoño. Esquí de travesía, raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 6,8 km. (ida)

Duración: 2,30 horas (ida)

Desnivel: 375 metros

Llegada: Puerto de Las Señales



Puerto de San Glorio

Empezamos el recorrido en Llánaves de la Reina donde, encontramos a nuestra derecha la Sierra de Orpiñas, con una considerable altura adornada por un generoso manto de pinos y abetos. Al fondo, junto al Boquerón de Bobias, se encuentra el mojón de las Tres Provincias que comparten este paraje (Palencia, León, Santander), y Peña Prieta, una de las cumbres más altas con sus imponentes 2.536 metros. A la izquierda, encontramos el desvío al Puerto de San Glorio y el Boquerón de Tarna. Antes de alcanzar la carretera del puerto giramos a la izquierda para volver a Llánaves de la Reina, el punto de partida.



Inicio: Llánaves de la Reina

Uso recomendado: Peatonal en primavera, verano, otoño.

Esquí de travesía, raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 8,3 km.

Duración: 3,30 horas

Desnivel: 250 metros

Llegada: Llánaves de la Reina



La Cervatina

Salimos de las viejas escuelas de Puebla de Lillo en dirección al Pico Susarón. Avanzando hacia el valle del arroyo Patina dejamos atrás el cruce con el camino del collado Posadas, para alcanzar la pradería de Vega Ternillo. Desde este punto, iniciamos el ascenso por un hayedo que nos conduce hacia la cabecera del arroyo Ruidosos. Una vez en este lugar, continuamos por el camino de la izquierda para cambiar de

valle y llegar al Canto del Oso, coronado por hayas y robustos robles. Es obligado detenerse para admirar las plácidas vistas y coger aliento para iniciar el descenso hacia el arroyo Retuerto. Antes, encontraremos un cruce de caminos que, por la izquierda, permitirá el acceso al monte de La Cervatina, donde existe un mágico conjunto de tejos centenarios. Después de este desvío recomendable, continuamos la bajada hasta el arroyo Retuerto. A partir de aquí, la pista llanea hasta llegar a un punto que dibuja a la izquierda un ancho sendero que lleva a la ermita de Peraguas. Un poco más adelante una pista asfaltada lleva a la vega del Río Silván, que nos conducirá de regreso a la acogedora localidad de Puebla de Lillo.

| Puebla de Lillo



Inicio: Puebla de Lillo

Uso recomendado: Peatonal, cicloturista en primavera, verano, otoño. Raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 13,1 km.

Duración: 5,30 horas

Desnivel: 285 metros

Llegada: Puebla de Lillo



Picos de Mampodre

Salimos de Redipollos teniendo siempre de frente la zona sur de los Picos de Mampodre, uno de los parajes más desconocidos de estas tierras aunque guardianes de una hermosura sin igual. Nuestros pasos se dirigen por el valle del Arroyo Murias hasta el caserío de la Vega de San Pedro. Allí la ruta gira para encontrar el Alto de la Carrerina Blanca, donde podremos contemplar el Pico Susarón. En

este punto, giramos al norte para adentrarnos en el paraje de Los Soportales y alcanzar el valle del puerto de Mampodre.

Desde ahí, subiremos a la collada Fermosa donde nos embelesarán las increíbles vistas de los Picos. Iniciamos el descenso atravesando la Hoz de la Cabrera para alcanzar al fin la carretera de Redipollos.



Inicio: Redipollos

Uso recomendado: Peatonal en primavera, verano, otoño.

Esquí de travesía y raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 15,7 km.

Duración: 6 horas

Desnivel: 600 metros

Llegada: Redipollos



Tarna Mampodre



Matapiojos

Boca de Huérgano



El camino que se propone en esta ruta discurre con la apacible compañía de viejos robles que parecen susurrar las bondades de una riqueza natural extraordinaria. Nuestro trayecto empieza en Boca de Huérgano, junto al puente que cruza el río Yuso, en un suave ascenso que lleva hasta Valdemerón y su robusto robledal. Más adelante llegamos al prado del Camperón donde alcanzamos el punto en el que se inicia el regreso a través del valle de Arbolande. Encontramos antes de volver, la ermita de Villafrea y un breve trayecto que nos acerca de nuevo a Boca de Huérgano.



Inicio: Boca de Huérgano

Uso recomendado: Peatonal y bicicleta de montaña todo el año. Raquetas, con nieve

Distancia: 7,5 km.

Duración: 2,30 horas

Desnivel: 220 metros

Llegada: Boca de Huérgano



Corral de los Lobos

En Prioro, por la carretera que sube al puerto del Pando, encontramos el camino que cruzando el cauce del joven río Cea, se adelanta en un bosque centenario. La estampa que nos rodea desborda una belleza enigmática difícil de plasmar en papel impreso. robles y más robles contribuyen a crear armonía natural perfecta.

Siguiendo el trayecto, un cruce avisa de un camino a la derecha que bordea, más adelante, los Altos del Puente Marín hasta llegar a nuestro objetivo el corral de los Lobos. Cuentan que en este lugar existió un corcho de lobos, una trampa donde el temido animal caía después de ser llevado hasta allí mediante una batida. Iniciamos desde ese punto el descenso, siguiendo el cauce del río Repenedo, hasta Prioro.



Inicio: Prioro

Uso recomendado: Peatonal y cicloturista en primavera, verano y otoño. Con nieve, raquetas.

Distancia: 7,8 km.

Duración: 3 horas

Desnivel: 312 metros

Llegada: Prioro



Prioro



Camino Real

Partimos desde la pequeña localidad de Valdoré, entre robledales, siempre con rumbo norte, por la antigua calzada romana que unía estas tierras con los llanos del sur, para atravesar un terreno que atemoriza por su nombre, el Pajar del Diablo. Las vistas son extraor-



Valdoré



dinarias y permiten contemplar las vegas de Villayandre y Crémenes. Seguimos paso hasta alcanzar la ermita de la Virgen de la Pereda en dirección a Las Salas, vislumbrando el sabinar de Crémenes. Parece increíble que estos vestigios vegetales hayan pasado por todos los avatares del tiempo y sigan recios, hasta convertirse en las joyas botánicas que son hoy, más teniendo en cuenta que no son una especie común en estas tierras. Desde ese lugar, llegamos hasta Las Salas acompañados por un río Esla bravo en su firme recorrido hacia el sur.



Inicio: Valdoré

Uso recomendado: Peatonal y cicloturista todo el año

Distancia: 10 Km. (ida)

Duración: 3,30 horas (ida)

Desnivel: 80 metros

Llegada: Las Salas



Cañada Real Oriental Leonesa

La vieja cañada que durante siglos daba paso al ganado trashumante resurge en este trayecto recordándonos lo valiosa que fue en su tiempo la labor de los pastores. Salimos de Prioro, precisamente por la Calle de la Trashumancia, para atravesar el valle del río Cea. El ascenso termina en el área recreativa de Los Adiles, donde un desvío a la derecha permite visitar la Ermita del Pando. Girando poco a poco al noroeste bordearemos el Cueto Mesao para subir al Collado de Pando Viejo. Una vez aquí, las vistas de los municipios de Prioro y Riaño se antojan magníficas. Desde el Collado, nuestra meta, la Cañada Real sigue su rumbo hacia el norte dirección Riaño.



Inicio: Prioro

Uso recomendado: Peatonal en primavera, verano y otoño.

Raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 4 Km. (ida)

Duración: 2 horas (ida)

Desnivel: 325 metros

Llegada: Collado de Pando Viejo



Mirva - Burón



Burón



Iniciamos la ruta en el área recreativa de Mirva, en Burón, andando en dirección norte entre abundante vegetación. Tomaremos el valle de la derecha hasta llegar al Collado del Prao Llao, sobre Retuerto. Aquí, es casi imprescindible una parada reposada para contemplar las imponentes vistas de los macizos Occidental y Central de Picos de Europa. Desde ese punto se inicia un descenso tomando un camino a la derecha, hacia el valle de Rabanal, a través del cual alcanzaremos de nuevo Burón.



Inicio: Área Recreativa de Mirva (Burón)

Uso recomendado: Peatonal en primavera, verano y otoño.

Raquetas de nieve en invierno.

Distancia: 13 km.

Duración: 5 horas

Desnivel: 335 metros

Llegada: Burón



Estación Invernal San Isidro



Descripción de la Estación

San Isidro se encuentra a la cabeza de las estaciones de esquí de la Cordillera Cantábrica. Está situada en los términos municipales de Puebla de Lillo y Valdelugueros y cuenta con unas cotas esquiabiles desde 1.500 hasta 2.030 metros de altitud, ofreciendo unas excelentes condiciones para la práctica del deporte blanco. Es una estación modernamente equipada que dispone de una gran variedad de descansos distribuidos a lo largo de sus más de 33 Km. aptos para cualquier nivel de esquí. La estación tiene 32 pistas para la práctica del esquí y el snowboard y circuito de fondo no balizado. La gastronomía de la zona, junto a una amplia gama de actividades de turismo activo, completan una atractiva oferta.

Servicios en la estación (en pistas y a pie de pistas)

4 cafeterías en pistas, Self – Service, alquiler de material, cuatro máquinas pisapistas, 53 cañones de producción de nieve, motos de nieve, zona de trineos, guardería infantil (Cebolledo), amplia cobertura de telefonía móvil, megafonía en pistas, oficina de información, taquillas - Forfait cash, equipos de salvamento, helicóptero de rescate (Asturias), aseos y teléfonos públicos, oficina de objetos perdidos, autobuses gratuitos de enlace sectores Salencias - Cebolledo.



Servicios en el valle o en la zona de influencia

Hoteles y Hostales, Talleres Automoción, Oficina de Correos, Camping y Albergues, Bares y Restaurantes, Centro de Salud, Estación de

FEVE, Apartamentos, Farmacias, Oficina de Turismo, Casas de Turismo Rural, Gasolineras, Bares y Restaurantes, Pubs y Discotecas, Taxi, Supermercados, Oficinas Bancarias, Tiendas, Cajeros Automáticos.



Distancia en Kilómetros



Por carretera

León: 83 Km

Oviedo: 66 Km

Valladolid: 202 km

Madrid: 415 km

La Coruña: 350 Km

Lisboa: 706, 5 km

Oporto: 402,4 km



Por tren

Estación de Boñar (FEVE): a 35 km



Línea regular de transporte

ALSA

Tfno. 987 22 62 00



Por avión

Aeropuerto de León: a 90 km

Aeropuerto de Oviedo: a 80 km

Cotas de la estación

Mínima / Máxima: 1.500 m. / 2.100 m.

Total kilómetros esquiables en pistas de Esquí Alpino: 27.401 metros.

Total Remontes: 16 - Capacidad total: 15.800 esquiadores/hora.

Venta online de forfaits: Pueden comprarse por Internet en la web de la Diputación de León www.dipuleon.es



Catedral de la Montaña, Lois



Boñar

El folclore tradicional se encarga de pregonar cantando dos visitas obligadas en esta localidad: *“dos cosas tiene Boñar que no las tiene León, el maragato en la torre y en la plaza el Negrillón”*. Ambas figuras se han convertido en el símbolo de la villa. el Negrillón es un árbol petrificado del siglo XVI y el maragato de la iglesia fue cedido por el marqués de Astorga en el siglo XVII.

Patrimonio

Castillos y palacios

El patrimonio artístico de la zona comprendida en el Parque Regional de Picos de Europa engloba un interesante conjunto de fortalezas. El castillo de Boca de Huérgano, declarado Bien de Interés Cultural, fue la casa de los Señores de Tovar. Destaca su torre cuadrada y sus ventanas de diversas formas y tamaños que rompen unos muros de mampostería y mortero. El castillo-palacio de Otero de Curueño pertenecía a la familia Álvarez-Acedo, quienes construyeron en esta localidad su más notable posesión, con siete escudos heráldicos en la fachada. Visibles son todavía la muralla y algunos edificios del que fuera

un importante palacio en Renuedo de Valdetuéjar. Actualmente su fachada puede admirarse en el hospital de Nuestra Señora de Regla, en la ciudad de León, con los escudos que describían sus ansias de grandeza. La torre de Puebla de Lillo, del siglo XV, es una edificación defensiva entre cuyos muros se vivieron las intrigas familiares del rey Enrique II y sus sobrinos. Actualmente, y tras su restauración, acoge un centro de interpretación de la naturaleza de Picos de Europa.

Iglesias

Los pueblos del Parque Regional de Picos de Europa poseen una arquitectura ecles-

Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León, en Sabero





Puebla de Lillo

siástica de gran valor y peculiaridad. En Lois se emplaza una impresionante iglesia conocida como la Catedral de la Montaña. Fue construida en el siglo XVI con materiales nobles como el mármol y posee magníficos retablos y tallas en su interior, además de buenos ejemplos de orfebrería. La iglesia de San Martín de Valdetuéjar, situada sobre una loma desde la que se domina todo el pueblo, es románica del siglo XII. Destaca su torre cuadrangular con un pequeño arco por el que se accede al campanario con dos sirenas de piedra, así como el retablo barroco y la imaginería del siglo XVIII. El santuario de la

Virgen de la Velilla es de estilo renacentista (s.XVII). Don Diego de Prado, hidalgo de La Mata de Monteagudo, mandó construir esta iglesia en agradecimiento al milagro de encontrar una estatua de la Virgen. En Oseja de Sajambre destacan la Iglesia parroquial de la Asunción del siglo XIX, construida donde antes se levantaba la iglesia de Santa María de Oseja, de piedra, con planta de cruz latina, y púlpito y confesionario de madera tallada. También, la Ermita de San Roque, del siglo XVI, situada en las cercanías del barrio de Quintana, a las afueras del pueblo.

Arquitectura popular

Las casas tradicionales de Picos de Europa han adaptado su morfología a los materiales típicos de la zona. En general, son moradas de piedra con cubierta de teja y con un cobertizo que da cobijo a los aperos, carros y ganadería pequeña. El hórreo es también característico en estas montañas. En Posada de Valdeón hay interesantes ejemplos de las dos modalidades, la cántabra, de tejado a dos aguas, y la asturiana, con cubierta a cuatro aguas. Son de teja y madera y sustentan su peso sobre cuatro fustes o pegollos, consiguiendo así alejar los cereales de los roedores.

Patrimonio industrial

Fuera del Parque Regional se encuentra en Sabero la ferrería de San Blas (Plaza Cerrada) y los restos del Alto Horno, único vestigio que queda en España de una instalación industrial de mediados del siglo XIX. Actualmente alberga el Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León.



Posada de Valdeón



Chorro de los lobos

Una de las construcciones más llamativas es el chorro de los lobos, una trampa utilizada contra el lobo que era conducido hasta allí después de una ingeniosa batida. Aún se conservan algunos restos interesantes en el valle de Valdeón.



Picos de Europa salvaguarda algunas labores artesanas que han resistido a los avatares del tiempo, aunque casi pueden estar consideradas en peligro de extinción debido al avance de la modernidad.

Los materiales con los que se confeccionan los utensilios se obtienen del propio entorno, madera y piedra, con los que se elaboran

Artesanía

todo tipo de útiles para la casa, muebles, madreñas, galochas, bastones, cachas, ápe-ros de labranza, carros, yugos para el ganado y, en definitiva, todo aquello que la necesidad obliga a elaborar con ingenio.

No existe un modelo propio en lo que se refiere a la decoración y acabado de la madera en estas zonas de montaña, más bien depende del uso y el capricho de cada artesano. Fue también costumbre de esta zona el cardado de la lana con la que elaboran prendas, aunque hoy es una labor extinguida, junto a la cestería y la cantería.



Folclore

El folclore es rico en estas tierras aisladas por una geografía montañosa que las confiere una personalidad propia. En Navidad, el ramo leonés, aunque característico en varios puntos de la provincia, mantiene aquí fuerte arraigo. El ramo leonés puede decirse que equivale al árbol navideño de otros lugares. Está compuesto de un armazón de madera que se adorna con pañuelos, velas, rosquillas, frutas, cintas de colores y, en la parte superior, un elemento vegetal a base de flores y ramas. En algunos pueblos de la Montaña de Riaño se mantiene con fuerza esta tradición. Los trajes folclóricos de la montaña son sencillos. Ellas visten camisa, corpiño, manteo, mandil, enaguas y pañuelo en la cabeza y ellos, camisa, chaleco, pantalón y faja.

Gastronomía

Guisos caseros

La gastronomía, condicionada por el poderoso paisaje de Picos de Europa, se caracteriza por los sabores recios y contundentes. Los mejores platos son caseros, elaborados con ingredientes de la zona, y generosos en sabor y consistencia natural. Empezando por el cocido montañés, la caldereta de cordero, las costillas con patata y la chanfaina, plato derivado de la tradición pastoril, y continuando con los excelentes embutidos que son emblema en toda la provincia de León. Son succulentas las carnes derivadas de la producción ganadera, desde los animales de corral a las especies de pasto, fundamentales en un buen estofado.

Queso de Valdeón

La tradición ganadera de Picos de Europa ha propiciado la producción de quesos y mantequillas, destacando el queso de Valdeón que cuenta con Indicación Geográfica Protegida. Está elaborado exclusivamente con la leche que se obtiene de la cabaña del valle de Valdeón y alimentada por sus verdes pastos. Su color es azulado, cremoso, con orificios donde se forma el característico moho que le otorga un sabor fuerte y muy peculiar. Estos quesos se recubren con hojas de plátano y se presentan también en tarros de crema. Su elaboración artesanal se remonta ya a la época prerromana, pero es en la segunda mitad del siglo XIX cuando la producción se convierte en un sustento importante para la zona.

Mieles y dulces

La riqueza florística de Picos de Europa permite la recolección de miel de diversas variedades de flor. Sin duda, un buen acompañamiento para los postres artesanos que siguen elaborándose en las casas al estilo de antaño. Rosquillas, sequillos, fiyuelas y el afamado Nicanor de Boñar, un hojaldre elaborado con mantequilla, deleitan los paladares de los más golosos. Sin olvidar los dulces de manzana o castaña, el requesón con miel o las deliciosas tartas de manzana, queso, nuez o avellana y la torta mantecada, una especie de pan dulce elaborado con mantequilla.



Aunque cercana, pero fuera ya del Parque Regional, la localidad de Cistierna es conocida también por sus lazos, hojaldres recubiertos por azúcar glass y pequeños trozos de almendra molida.



Fiestas y tradiciones

Fiestas de Prioro



Romerías

La leyenda envuelve a la romería de la Virgen de Corona que se celebra en septiembre. Cuentan que allí fue coronado rey Pelayo antes de la célebre batalla de Covadonga. Y fue en ese mismo lugar donde él mismo erigió la ermita de la patrona de Valdeón, la Virgen de Corona. Así, la imagen asciende cada año hasta las parroquias de Soto y Posada, precedida por los pendones en un desfile marcado por la emotividad y el ambiente festivo. Con la Pascua de Pentecostés llega la romería de la Virgen de la Velilla. Las gentes llegadas de todos los rincones de la montaña acuden a este magnífico santuario que atrae a devotos y curiosos en un día de gran animación y convivencia campera.

Fiesta de la Trasumancia, Prioro



Otras fiestas

En el corazón del Parque Nacional de Picos de Europa, Oseja de Sajambre se desvive por conmemorar su devoción a San Roque. En verano, las tierras de la montaña celebran esta festividad que simboliza la llegada del periodo estival. Lejos quedan ya los rigores del invierno que doblegan la espectacularidad del valle. Es entrañable la Fiesta de la Trashumancia de Prioro, atravesada por la Cañada Oriental Leonesa, que recupera esta antigua tradición. El último domingo de junio la localidad sale para recibir a los pastores y rebaños a los que agasaja con muestras de folclore tradicional, corros de aluches y chanfaina para todos.

Tradiciones populares

A las romerías y fiestas se unen otras tradiciones populares que invitan a la diversión. Este es el caso del juego de bolos que sirve como entretenimiento en las tardes de ocio. En Picos de Europa son peculiares el bolo riañés y el de bola cachá que recrean partidas de gran expectación. Los corros de aluches son otra costumbre que se remonta a tiempos ancestrales. La lucha leonesa es la única modalidad autóctona que queda en la Península Ibérica. De origen incierto, podría ser astur y prerromano, los aluches poseen arraigo en esta zona y pudieron derivarse de las luchas entre ganaderos, pastores y labriegos por demarcar los pastos.



Corro de aluches





Turismo activo

La naturaleza del Parque Regional de Picos de Europa ofrece la posibilidad de desarrollar numerosas actividades al aire libre. Desde tranquilos paseos a rutas más especializadas de senderismo, montañismo, escalada, rutas a caballo o bicicleta y actividades náuticas en los embalses de Riaño y el Porma.

Turismo rural y familiar

Existe una amplia variedad de establecimientos de turismo rural en los municipios incluidos dentro del Parque Regional, en los que el servicio y la calidad están garantizados. Bares y restaurantes conforman una oferta turística al alcance de todos los bolsillos, en los que se ofrece un amplio elenco de platos para degustar la comida tradicional montañesa.

Datos útiles

Caza y pesca

Las montañas y ríos de la zona brindan rincones únicos para disfrutar de los dos deportes estrella. Aquí se encuentra la Reserva Regional de Caza de Riaño y la Reserva Regional de Caza de Mampodre con especies de caza mayor y menor. Para los amantes de la pesca, la trucha es la pieza más preciada.

Museos

Priero

Museo Etnográfico,
Tfno. 987 715 303

Riaño

Museo Etnográfico,
Tfno. 987 740 665

Sabero

Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León
Tfno. 987 718 357

Valdehuesa

Museo de la Fauna Salvaje
Tfno. 987 735 381

Información turística

Boca de Huérgano

Tfno. 987 740 103

Boñar

Tfno. 987 735 003

Cistierna

Tfno. 987 700 002

Lario

Tfno. 987 742 215

Oseja de Sajambre

Tfno. 987 740 304

Posada de Valdeón

Tfno. 987 740 549

Puebla de Lillo

Tfno. 987 731 091

Riaño

Tfno. 987 740 613

Centros de interpretación- Casas del Parque

Casa del Parque de Valdeburón,

Picos de Europa

Lario. Tfno. 987 742 215

Torreón de Lillo y Valle del Porma.

Picos de Europa

Puebla de Lillo. Tfno. 987 731 333

Otras direcciones

Consorcio Provincial de Turismo de León

www.turisleon.com

Grupo de Acción Local Montaña de Riaño

Tfno. 987 74 07 76

www.mriano.com

Turismo de Castilla y León

Tfno. 902 20 30 30

www.turismocastillayleon.com

Fundación del Patrimonio

Natural de Castilla y León

Tfno. 983 345 850

www.patrimonionatural.org

Estación de San Isidro

Tfno. 987 731 115 • www.diputacion.es



Vivelo!



CONSORCIO PROVINCIAL
DE TURISMO

www.turisleon.com