

Vuelve al
PARAÍSO

Naturaleza y rutas en Asturias



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Man and
the biosphere
Programme

turismoasturias.es



Asturias
paraiso natural

Introducción

#ParaísoNatural

EDITA: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Diseño: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquetación: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Textos: Aspra Recursos Naturales.

Fotografía: Portada: Amar Hernández. Interiores: Alejandro Badía, Alfonso Polvorinos, Amar Hernández, Arnaud Späni, Aspra Recursos Naturales, Aurelio Rodríguez, Carlos Salvo, José M^a Díaz-Formentí, José Ramón Navarro Tudela, Juan de Tury, Juanjo Arrojo, Manuel S. Calvo, Noé Baranda y Pablo López.

Imprenta: Imprenta Mundo, SLU

DL: AS 00687-2018

© CONSEJERÍA DE EMPLEO, INDUSTRIA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Cascada de Xurbeo (Aller)

En tus manos tienes un resumen de la naturaleza asturiana vista a través de sus caminos. Senderos abiertos por el continuo caminar de generaciones enteras: de cazadores primero, en busca de las presas y los frutos con los que alimentarse; de ganaderos y agricultores después, para moverse de los pueblos a las brañas, a los pastos de montaña y fincas cercanas, para comerciar, buscar el alimento para su ganado o atender sus cultivos.

Caminos transitados hoy no sólo por los ganaderos y agricultores que aún ejercen su trabajo, sino también por una pléyade de senderistas que buscan llegar a las cascadas, lagos, lagunas, picos, bosques, playas, cabos y acantilados desde los que conocer esta tierra que, sin duda, a pie se recorre mejor que de ninguna otra forma.

Sería imposible que estuvieran todos los que son, pero los que están merecen ser disfrutados paso a paso. Caminos abiertos por animales y humanos para que tú los disfrutes y los compartas.



Índice

04. Naturaleza protegida

07 - Parque Nacional de los Picos de Europa

11 - Reserva de la Biosfera Río Eo, Oscos y Terras de Burón

13 - Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

15 - Parque Natural de Somiedo

17 - Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa

19 - Parque Natural de Redes

21 - Parque Natural de Ponga

23 - Reserva Natural Integral de Muniellos

24 - Reservas Naturales Parciales

26 - Monumentos Naturales

30 - Paisajes Protegidos

31 - Otros espacios naturales

34. Caminar en la naturaleza

36 - Seguridad en la naturaleza

37 - Rutas en la naturaleza

62. Calendario de la naturaleza

Sin duda alguna, pensar en Asturias es pensar en Naturaleza con mayúscula: osos, urogallos, rebecos, zorros, grandes montañas y un sinfín de valles repletos de bosques y ríos. Una naturaleza de la que el ser humano es parte integrante y fundamental.



Naturaleza protegida

Nuestra ha sido durante generaciones la mano transformadora que ha ido moldeando este paisaje para aprovecharlo. La mano que ha permitido que esos recursos se regenerasen y se fueran manteniendo en el tiempo, de generación en generación, para que nosotros pudiéramos disfrutarlos a día de hoy.

Ésta es la definición misma de desarrollo sostenible, lo que ha hecho que Asturias sea esa joya de la corona que Naciones Unidas ha premiado con seis Reservas de la Biosfera y que al cierre de esta publicación está pendiente de ser reconocida con la séptima. Lo que significa que una región pequeña como Asturias tiene casi el 1% de todas las Reservas de la Biosfera del planeta.

La naturaleza asturiana va mucho más allá de las Reservas de la Biosfera: es un espacio en el que apenas en veinte minutos puedes pasar de la alta montaña a bañarte en una playa.

Descubrir cuevas para disfrutar o para admirar arte paleolítico, observar el mar desde nuestras cumbres, algo que desde pocos más lugares podrás hacer. Ser una región costera y



montañosa nos define dentro de una climatología atlántica, de clima suave, en la que dominan los bosques caducifolios, que marcan el ritmo de nuestras fotos.

La región se presta a ser visitada y fotografiada en las cuatro estaciones: en invierno, para poder observar al escurridizo camachuelo común, que el resto del año se esconde tras las hojas; los colores del verde en primavera; su frescor en los días más cálidos del verano, y, cómo no, la variedad cromática de los otoños, donde Asturias se viste de gala.

Y si destacables son los bosques, no lo son menos nuestras costas, que cuando la nieve cubre las sendas de las altas montañas nos permiten seguir realizando senderismo por el borde de sus acantilados observando el paso de aves marinas que bajan a resguardarse de los temporales y los rigores del Norte, y que nos brindan el espectáculo de los bufones en cualquier época del año cuando el Cantábrico se embravece.

Costas que en verano podemos recorrer de playa en playa para bañarnos, tomar el sol o, simplemente, para disfrutar de sus fondos marinos.



Más información en:

turismoasturias.es/ParaísoNatural

En 1918, don Pedro Pidal, marqués de Villaviciosa, político, empresario, cazador y montañero, tras haber conocido los grandes Parques Nacionales americanos consigue la declaración del primer Parque Nacional español: el de la Montaña de Covadonga, que supuso la protección de parte de los Picos de Europa, fundamentalmente de los macizos occidental y central, separados por el río Cares.





Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís)

Parque Nacional de los Picos de Europa

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000

En 1996 se amplía, con el tercer macizo, al territorio que ocupa en la actualidad, que constituye el segundo mayor Parque Nacional de España y el segundo más visitado. Picos de Europa es un lugar de complicada orografía kárstica que va desde los apenas 300 metros en sus zonas más bajas a los 2.648 metros de su máxima cota, el Pico Torrecedrero, techo de Asturias. Picos es sinónimo de pastoreo, de senderismo, de montañismo y de escalada, un lugar de desniveles

imposibles, de altas cumbres y profundos valles, de rocas talladas por glaciares y por ríos, por vientos y lluvias. Se trata de un territorio de pastores, que viven los veranos en la montaña y los inviernos en los pueblos más bajos, donde los pastos se alternan con la roca desnuda y donde los rebecos, el animal más emblemático del Parque, nos observa desde los altos riscos y convive con cabras, vacas y ovejas, de las que se obtiene la leche con la que se elaboran los quesos Cabrales y Gamonéu.

Superficie:

646 km² (245 km² en Asturias)

Ubicación:

Amieva, Cangas de Onís, Onís, Cabrales, Peñamellera Alta y Peñamellera Baja.

Ver rutas del Parque: [42](#) [43](#) [45](#) [46](#)

Información sobre el acceso a los Lagos de Covadonga (libre todo el año, excepto en periodos de máxima afluencia):



☎ 985 105 858

En las zonas más bajas los pastos se alternan con los bosques, tanto mixtos como de robles; de ribera o hayedos un poco más arriba, allí donde no son los pueblos los que ocupan el espacio, ya que se trata del único Parque Nacional con pueblos en su interior.

Sin duda, hablar de Picos de Europa es hacerlo del Real Sitio de Covadonga, de su cueva y su basílica, de los lagos del mismo nombre, pero también del Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), cumbre mítica para los escaladores de todo el mundo.

Sin olvidar otras cumbres destacadas como Torrecerredo, Peña Santa, Jultayu... Y, por supuesto, no pueden faltar sus rutas, que no se limitan a la conocida Ruta del Cares, sino que suponen una infinidad, entre las que cabe mencionar la presa de la Jocica, la Olla de San Vicente, la Senda del Arcediano, la ruta del río Casaño... y tantas otras de las que disfrutar.



Cueva del Queso Cabrales



Parque Nacional de los Picos de Europa

En 2018 confluye dentro del Parque Nacional la celebración de tres centenarios: el primer centenario de la creación del Parque Nacional de la Montaña de Covadonga; el primero de la coronación canónica de la Virgen de Covadonga, y el decimotercer centenario de los orígenes del Reino de Asturias. Para celebrarlo se han preparado diversos eventos y actividades de tipo histórico, lúdico y deportivo, que puedes consultar en covadongacentenarios2018.es.

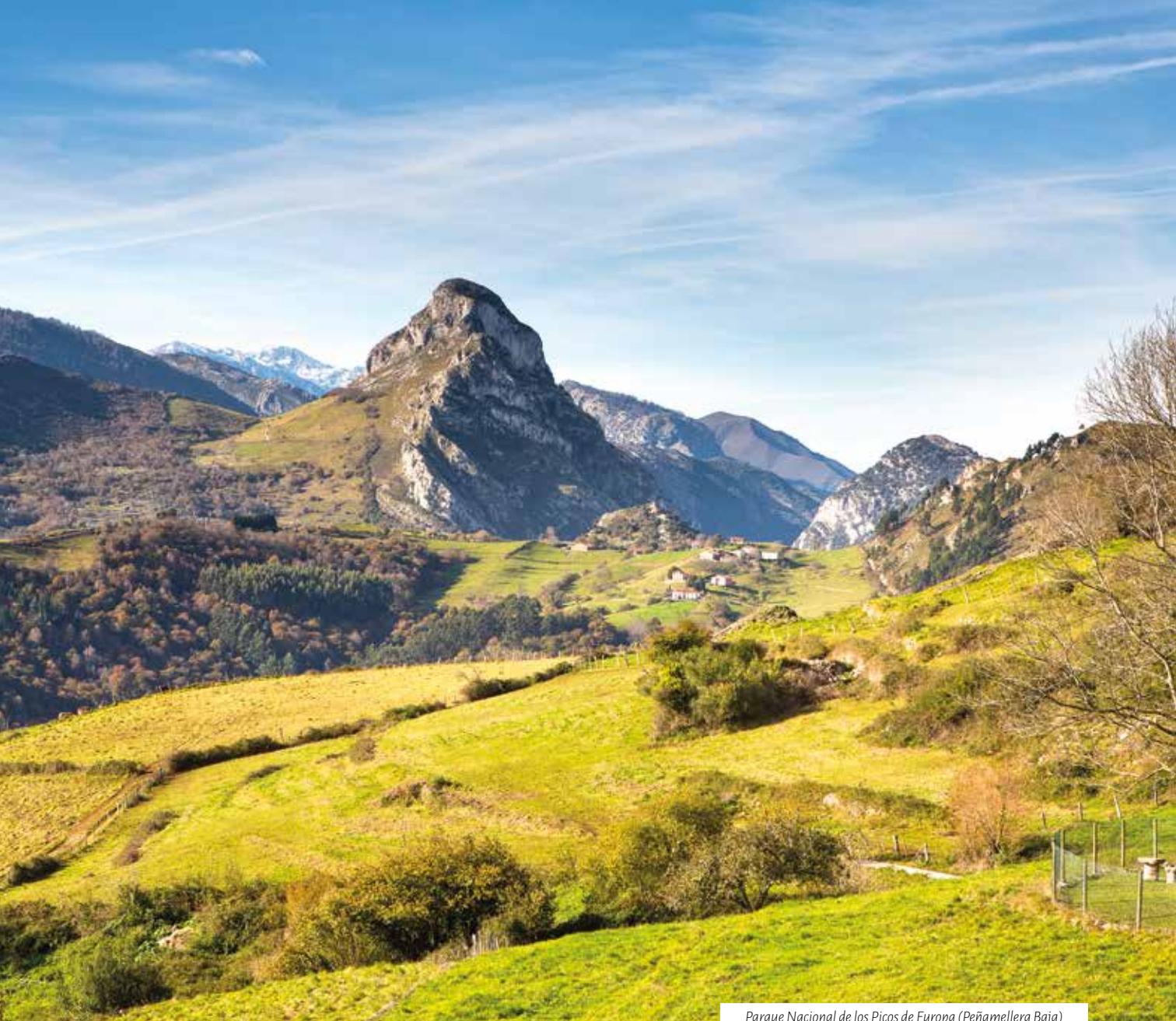


Bulnes (Cabrales)



No te pierdas...

- ▶ Centro de Recepción de Visitantes, Casa Dago (Cangas de Onís).
- ▶ Centro de Visitantes Pedro Pidal (Cangas de Onís).
- ▶ Cueva-Exposición del Queso y centros de producción artesanal del Queso Cabrales (DOP) (Cabrales).
- ▶ Rutas: del Cares (Cabrales), Entrelagos (Cangas de Onís), Oceño-San Esteban de Cuñaba (Peñamellera Alta y Peñamellera Baja).
- ▶ Espacios protegidos dentro del Parque: Monumentos Naturales de la Torca de Urriellu (Cabrales), Sistema del Trave (Cabrales), Sistema del Jitu (Onís), Red de Toneyu (Amieva).
- ▶ Observación de flora y fauna: águila real, rebeco, hayas.
- ▶ Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís).
- ▶ Lagos de Covadonga (Ercina y Enol) (Cangas de Onís).
- ▶ Majada de Belbín (Onís).
- ▶ Bulnes y su funicular (Cabrales).



Parque Nacional de los Picos de Europa (Peñamellera Baja)



Rebeco

Observa la fauna de los Picos

No olvides unos buenos prismáticos, para poder acercarte a lugares como Oceño o a los miradores de Ordiales, Bulnes y la Reina desde los que observar especies de la fauna autóctona. En este último tienes un emplazamiento desde el que con suerte podrás observar buitres leonados, alimoche, en temporada estival, la impresionante águila real y, en los últimos años, quizás el quebrantahuesos, objeto de un programa que estudia su reintroducción en esta parte de Asturias.

Existe en la zona más centro-occidental asturiana una comarca que comparte con Galicia esta Reserva de la Biosfera.

La Comarca Oscos-Eo es un espacio heterogéneo donde el nexo de unión lo forman el río Eo y todas las aguas que vierten en su cuenca, que riega prados y bosques, cumbres y valles, desde cascadas o llegando a sus playas.



Reserva de la Biosfera

Río Eo, Oscos y Terras de Burón

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000

Se trata, sin duda, de un espacio en el que la etnografía, las labores ancestrales, el campo, la manufactura artesanal, el marisqueo en la ría y la pesca en la mar están muy presentes. Y en esa constante por explotar los recursos de la zona conservando el medio que les rodea se convirtieron la comarca, en general, y Taramundi, en particular, en la cuna del turismo rural, que sigue siendo un activo primordial para toda la zona. Para ello cuenta con recursos naturales, etnográficos y turísticos que harán de nuestra visita a la Reserva una experiencia inolvidable en la que el agua es protagonista indiscutible, como en la playa de Penarronda o en la de Arnao, en Castropol; en la cascada del Cioyo, en la de Salgueira o la Seimeira; en los complejos etnográficos de Os Teixóis y Mazonovo, en Taramundi, y en la Fragua y el Ecomuseo del Pan, en los Oscos.

Y en un espacio así la naturaleza destaca tanto en los bosques y

campos como en los cauces y en la ría. En los primeros, cabe señalar la presencia del lobo como especie más singular, si bien menos abundante que antaño, y la del salmón como rey indiscutible del río. Pero si algo sobresale en la ría del Eo, en las orillas de Castropol y A Veiga/Vegadeo, son las aves migratorias durante los inviernos, donde vienen a refugiarse de los temporales y del frío invernal del norte de Europa.

Sin duda, la mejor manera de empaparnos de la zona es calzándonos nuestras botas y recorriendo paso a paso la ría del Eo, desde la playa de Arnao hasta A Veiga/Vegadeo, o adentrarnos en la ruta del Agua de Taramundi, o conocer mejor el río Eo por la senda verde de San Tiso d'Abres / San Tirso de Abres, viendo su Salmonera, o hacer la ruta a la Seimeira, o tantas otras que atraviesan esta Reserva y que os permitirán sentir este territorio ancestral, conocer a sus gentes y disfrutar de sus tradiciones.



As Veigas (Taramundi)



No te pierdas...

- Centro de Interpretación de la Ría del Eo (Castropol).
- Conjunto Etnográfico de Os Teixóis y Museo de los Molinos de Mazonovo (Taramundi).
- Museo Etnográfico de Esquíos (Taramundi).
- Conjunto Etnográfico de Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos).
- Casa Natal del Marqués de Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos).
- Ecomuseo del Pan (Villanueva de Oscos).
- Rutas: Senda Verde de Samartin/San Martín (San Martín de Oscos), Ruta de los Bosques de Vilanova/Villanueva (Villanueva de Oscos), Cascada Cioyu (Castropol), de las Minas (Castropol).
- Espacios protegidos dentro de la Reserva: Monumento Natural de la Playa de Penarronda (Castropol).
- Observación flora y fauna: Salmonera del río Eo (San Tirso de Abres), aves migratorias en la ría del Eo (Castropol y Vegadeo), vegetación de ribera y bosques mixtos.
- As Veigas/Veigas (Taramundi).
- Monasterio de Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos).

Superficie:

1.600 km² (508,76 km² en Asturias)

Concejos:

Castropol, Vegadeo, Taramundi, San Tirso de Abres, Santa Eulalia de Oscos, San Martín de Oscos y Villanueva de Oscos.

Ver rutas del Parque: [1](#) [2](#) [3](#)



La alta montaña del suroccidente asturiano nos espera en esta Reserva de la Biosfera.

Nacida sobre la base de la que tres años antes había sido declarada Reserva de la Biosfera de Muniellos, joya de la corona de la naturaleza asturiana, esta ampliación a la totalidad del Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias supone la defensa de un territorio de alto valor ecológico.

Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000

Muniellos alberga una gran biodiversidad y supone el mayor robledal albar de toda Europa, pero el resto de la Reserva no se queda atrás. Se trata de un territorio de pronunciados relieves, donde las cuencas de los ríos Narcea e Ibias dibujan profundos valles, rodeados de altas montañas con fuertes pendientes cubiertas de bosques, y una población dispersa y escasa que da más protagonismo si cabe a la naturaleza.

La construcción de *cortines* -cercados circulares de piedra que defienden las colmenas- nos indica la presencia del oso pardo en la Reserva, que convive con el urogallo y el lobo, los tres grandes símbolos de la fauna, junto con otros como el picamaderos negro, el mayor de los pájaros carpinteros. Sus bosques son, además de refugio para toda esta fauna, también un recurso económico. A las

concentraciones de hayas y roble albar se suman plantaciones de castaños y coníferas, que sirvieron para la estiba en las minas y como recurso maderero para otros muchos fines. Las viñas y la minería han sido recursos tradicionales de estas tierras. Caminando por Degaña podemos ver los restos de la explotación romana del oro, mineral al que también se dedica una ruta en Ibias. Castros y dólmenes dejan constancia de la presencia de población en el municipio desde época neolítica. Un territorio de lagunas y bosques, de ríos y valles, de osos y urogallos, para recorrer en rutas como la Senda del Oro de Ibias, el GR de Zarréu/Cerredo a Sisterna, en Degaña e Ibias, o los bosques de Mual/Moal, a la puerta de Muniellos, donde disfrutar de la naturaleza en estado puro.



Oso Pardo Cantábrico



No te pierdas...

- ▶ Casa del Parque de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias (Cangas del Narcea).
- ▶ Aula de la Naturaleza del Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias. La Palloza (Ibias).
- ▶ Museo del Vino (Cangas del Narcea).
- ▶ Rutas: Laguna del Cueto de Arbas (Cangas del Narcea), Pomar de las Montañas (Cangas del Narcea), Laguna de Chagüieños (Degaña), Dolmen da Hucha (Ibias).
- ▶ Espacios protegidos en el Parque: Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias).
- ▶ Observación flora y fauna: Senderos Interpretativos del Oso (consultar: tierradeosos.es), vegetación de laguna en el Cueto de Arbas (Cangas del Narcea).
- ▶ Mirador del Alto del Acebo (Cangas del Narcea).
- ▶ Artesanos de la madera (los *tixileiros* o *cunqueiros*).

Superficie: 555 km²

Ubicación: Cangas del Narcea, Degaña e Ibias

Ver rutas del Parque: [10](#) [11](#) [12](#)



Entre las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias y Las Ubiñas-La Mesa, en la zona central de la cordillera Cantábrica, se encuentra Somiedo, el primer Parque Natural asturiano, el territorio de las cabañas de *teito*, una región montañosa entre lo atlántico y lo mediterráneo, de valles muy amplios, altas montañas y preciosos lagos de origen glaciar.

Parque Natural de Somiedo

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000



Lago del Valle

Las grandes diferencias de altitud de Somiedo han favorecido la agricultura y la ganadería de trashumancia, en la que los agricultores y los ganaderos rotaban sus pastos y cultivos de los pueblos bajos en invierno a los de alta montaña en verano. Este asentamiento de forma estable en las zonas altas se tradujo en la aparición de las brañas, con sus cabañas de *teito* y *corros* de piedra, adonde los vaqueiros de alzada (grupo social trashumante) se dirigían en la temporada estival con su ganado.

El haya se hace patente en la mayoría del territorio boscoso del Parque Natural, ocupando grandes extensiones que en otoño dan un colorido maravilloso a todo Somiedo. A este espectáculo cromático colaboran también los robledales, los abedulares y, cómo no, los bosques de ribera. Pero, sin duda, además de todos ellos, las escobas y piornos son protagonistas de este territorio, de sus matorrales y de los límites de los bosques, porque con ellos es con los que el ser humano realizó las techumbres de sus típicas cabañas de *teito*.

Un territorio tan variado como el de Somiedo favorece también la diversidad animal, y en él pueden observarse grandes carnívoros como el oso pardo, el lobo y el gato montés, y rapaces como el águila real, el buitre leonado y el alimoche en los numerosos roquedales, así como gran número de aves alpinas. Se suman aquí también los ciervos y los rebecos entre los grandes vertebrados.

El Parque dispone de una red de espacios habilitados como miradores de fauna a los que poder dirigirse para realizar avistamientos. Entre sus rutas destacan, principalmente, la del Lago del Valle y la braña de La Pornacal, dos rutas sencillas que os permitirán descubrir la esencia de este Parque, pero que no son las únicas que os harán disfrutar de esta joya de la naturaleza asturiana.

Superficie: 283 km²

Concejo: Somiedo

Ver rutas del Parque: 15 17 19



No te pierdas...

- ▶ Centro de Recepción e Interpretación del Parque Natural de Somiedo.
- ▶ Centro de Interpretación “Somiedo y el Oso” (Somiedo).
- ▶ Ecomuseo de Somiedo (Caunedo) y Casas de Teito (Veigas).
- ▶ Rutas: Lago del Valle, Lagos de Saliencia, Las Brañas de la Pornacal y Brañavieja, Ruta de Sosas, Ruta del Cornón.
- ▶ Espacios protegidos en el Parque: Monumento Natural Conjunto Lacustre de Somiedo.
- ▶ Observación flora y fauna: Senderos Interpretativos del Oso (consultar: tierradeosos.es), Senda Interpretativa de Castro, senda accesible de Pola de Somiedo.
- ▶ Brañas: Mumián, La Pornacal, La Peral, Sosas.

Al oeste de Somiedo, colindante con él, se encuentra esta otra Reserva de la Biosfera. Se conforma alrededor del mayor macizo montañoso de la región después de los Picos de Europa y ya rayando con León, en la zona centro-sur de Asturias.

Estamos ante un territorio ocupado desde antiguo, como lo atestiguan las pinturas rupestres de los abrigos de Fresnedo, algunos castros, las dos vías romanas que encontramos a Oriente (Vía romana de la Carisa) y a Occidente (Camín Real de la Mesa) y el Camino Real de Ventana o de las Reliquias.

Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000



No te pierdas...

- Centro de Información del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa (Lena).
- Museo Etnográfico de Quirós.
- Parque de la Prehistoria (Teverga).
- Rutas: Senda del Oso (Santo Adriano, Proaza, Quirós y Teverga), cascada del Xiblu (Teverga), bosque de Valgrande (Lena), Camín Real del Puerto Ventana o de las Reliquias (Quirós), Camín Real de la Mesa y Vía de la Carisa.
- Espacios protegidos en el Parque: Monumentos Naturales de Cueva Huerta (Teverga), de los Puertos de Marabio (Teverga) y Tejo de Bermiego (Quirós).
- Observación de flora y fauna: hayedos de Montegrande y Valgrande, rodales de acebo en los Puertos de Agüeria, Senderos Interpretativos de la Berrea (consultar: tierradeosos.es), oso, águila real, desmán de los Pirineos, alimoche y buitre leonado.
- Paisajes: Valle del Meicín, a los pies de Ubiña (Lena), Embalse de Valdemurio (Quirós), Los Garrafes (Quirós).

Es un territorio de fuertes contrastes, con valles profundos, donde se asientan muchas pequeñas localidades, algunas de ellas tan pintorescas como Bermiego, con su tejo milenario, situada en la ladera de la montaña; con desfiladeros como el que el río Val de Sampedro forma en la zona del Monumento Natural de Cueva Huerta; con cascadas como la del Xiblu, y con hayedos como el de Valgrande, así como los Garrafes -surgencia temporal de agua en medio de un

conforman un paisaje rico en matices. Dentro de todo ello destacan el oso, el lobo y el urogallo. Tiene un lugar propio el águila real, y también, debido a la alta calidad de las aguas, está presente el desmán ibérico.

Adentrarnos en el bosque de Valgrande es fácil gracias a su ruta, y, además, una forma fantástica de conocer el valle de Pajares. También podemos acercarnos al hayedo de Montegrande y a la cascada del Xiblu en una



Bosque de Quirós

hayedo-, en Quirós. Las diferencias de cota y de ambientes confieren al espacio una alta diversidad biológica y geológica.

Visitar Las Ubiñas-La Mesa significa encontrarse con un territorio de pastos altos de trashumancia, tanto de los pastores de los valles inferiores de la comarca, como antiguamente también de Castilla, León y Extremadura. Por debajo, extensos bosques de hayas, así como abedules y hasta once especies de flora protegida,

misma ruta, primero podemos parar en Cueva Huerta y antes aún en el Parque de la Prehistoria. En Quirós, además de visitar su complejo etnográfico, merece la pena realizar la ruta de los puertos de Agüeria y contemplar los rodales de acebo.

Superficie: 451 km²

Concejos: Teverga, Quirós y Lena

Ver rutas del Parque: [17](#) [23](#) [24](#) [27](#)



En el centro-sur de la región encontramos Redes, un paraíso del agua y gran pulmón de Asturias. Un territorio montañoso cubierto por bosques y esculpido por ríos que se precipitan desde cerca de sus más altas cumbres o desde sus lagos de origen glaciar hasta los valles más bajos, a través de sus embalses.

Parque Natural de Redes

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000

Se trata de un territorio en el que muchos de los modos de vida tradicionales aún perduran en poblaciones pequeñas y dispersas, dando como resultado un medio altamente conservado. Redes abastece de agua a la mitad de la población asturiana. Ríos y embalses se encuentran entre paredes muy verticales que saltan en cascadas cuando no hallan otra manera de hacerlo, como el Tabayón de Mongayo, una de las mayores cascadas de Asturias, o que remansan en lagos glaciares, como el lago Ubales o como en su día lo fue Brañagallones.

Bosques y pastos suponen un altísimo porcentaje del terreno de este Parque, atravesado por decenas de caminos que nos permiten conocer recónditos lugares como el bosque de Redes, origen del topónimo del Parque, y su bellísima Braña de Brañagallones, que toma su nombre de la presencia ancestral de cantaderos de urogallo en su entorno. A la cabeza de los árboles que dominan estos bosques se encuentra el haya, seguida por el roble albar, el abedul y el rebollo. La existencia de bosques maduros, bien conservados y muy extensos, favorece la presencia de grandes mamíferos, como el oso pardo, el corzo, el ciervo y el jabalí, y también de las liebres europea y de piornal, además de diferentes pájaros carpinteros, entre los que están el pito negro, el pico mediano y, cómo no, el urogallo. Las mayores alturas y cantiles rocosos se ven ocupados por el águila real y el alimoche, entre otros. Rutas como la del Tabayón de Mongayo, el Desfiladero de los Arrudos, la Ruta del Alba y, sin duda alguna, la ruta a la vega de Brañagallones, donde ha desaparecido su organización en "interius" -sistema de organización por turnos de familias para transportar la leche desde la braña hasta Bezanés-, pero no la magia y la belleza del lugar, nos permiten conocer la esencia del Parque de Redes.



Ruta del Alba (Sobrescobio)



No te pierdas...

- ▶ Centro de Recepción e Interpretación de la Naturaleza del Parque Natural de Redes (Caso).
- ▶ Casa del Agua (Sobrescobio).
- ▶ Museo de la Madera y la Madreña (Caso).
- ▶ Museo de la Apicultura (Caso).
- ▶ Centros de producción artesanal del Queso Casín (DOP).
- ▶ Rutas: Pendones-Orllé/Orlé (Caso), Valle del Ríu Mediu (Caso), Cantu del Osu (Sobrescobio).
- ▶ Espacios protegidos en el Parque: Monumentos Naturales de Cueva Deboyo (Caso), Tabayón de Mongayo (Caso) y Ruta del Alba (Sobrescobio).
- ▶ Observación de flora y fauna: Senderos Interpretativos de la Berrea (consultar: tierradecosos.es), rebecos, aves en el entorno del embalse de Rioseco, vegetación de laguna, turberas y tremedales.
- ▶ Paisajes de: Brañagallones (Caso), Bosque de Redes (Caso), Embalses de Caleao y Tarna (Caso) y Lago Ubales (Caso).

Superficie: 376 km²

Concejos: Caso y Sobrescobio

Ver rutas del Parque: **33** **36**



Entre el Parque Natural de Redes y el Parque Nacional de los Picos de Europa, en el sureste del Principado de Asturias, se encuentra el Parque Natural de Ponga, en pleno corazón de la cordillera Cantábrica (propuesto a la UNESCO como Reserva de la Biosfera en 2017). Caracterizado por grandes bosques y escarpadas montañas, entre las que destacan Peña Ten (2.142 m), en el límite con León, y en la parte occidental las cumbres de Maciédome (1.903 m) y el emblemático Tiatordos (1.951 m), que forman el Cordal de Ponga, barrera natural de enormes cortados calizos que miran a San Xuan/San Juan de Beleño.

Parque Natural de Ponga

RED NATURA 2000

Hablar de Ponga es hablar de Peloño, máxima expresión del bosque maduro de haya dentro del Parque Natural, que con sus 1.500 hectáreas nos ofrece increíbles vistas hacia los Picos de Europa, limitando al Sur con la enorme vega de Arcenorio. Atravesando su escarpado relieve y formando grandiosas foces discurren los ríos Ponga y Sella. El segundo cruza el Parque por su zona más oriental y sigue su curso hasta el fronterizo concejo de Amieva, dejando a su paso el espectacular desfiladero de los Beyos, que da nombre al queso de la zona, emblema de la principal industria del concejo: la ganadería. La etnografía se deja notar también en la arquitectura popular, con sus casonas asturianas de corredor, pero, sobre todo, en sus hórreos beyuscos, pequeños y con tejado a dos aguas, típicos de este concejo. El uso tradicional del territorio ha convertido a Ponga en un lugar repleto de bosques, en el que dominan las hayas, que suponen casi un tercio del área,

seguidas de otras especies entre las que destacan también las plantaciones de castaños no tanto por su extensión como por el hecho de ocupar la parte central del Parque. Prados, pastos, piornales, brezales y tojales son consecuencia de este manejo tradicional del territorio y conforman un paisaje diverso y francamente bello. Y todo ello convive con una fauna no menos variada, donde nutria y desmán de los Pirineos reinan en el río, con permiso del salmón. Y los rebecos pueblan las rocas de las cumbres más altas. No podemos olvidar las aves, como el pico mediano, el águila real, el azor, el buitre leonado y, cómo no, el urogallo. La ruta por el bosque de Peloño hasta llegar al Arcenorio o la ruta al valle de Ponga nos dan una idea muy exacta de cómo es este espacio natural tan bien conservado.



No te pierdas...

- ▶ Centro de Recepción e Interpretación del Parque Natural de Ponga.
- ▶ Rutas: Foz de los Andamios, Picu Pierzu, Valle Moru, Senda del Cartero.
- ▶ Observación de flora y fauna: águila real, alimoche, gorrión alpino, bosques maduros.
- ▶ Paisajes de: Collada de Moandi, Vega del Arcenorio y Hayedo de Peloño.
- ▶ Hórreos beyuscos.

Superficie: 205 km²

Concejo: Ponga

Ver rutas del Parque: [38](#) [40](#)

Hayedo de Peloño





En el corazón de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias, se encuentran los 55 kilómetros cuadrados más exclusivos de la naturaleza asturiana. Esta antigua explotación maderera del suroccidente asturiano, convertida en Reserva Natural Integral en el año 1973, guarda en su interior lo más granado de la naturaleza asturiana.

Reserva Natural Integral de Muniellos

Reserva de la Biosfera - RED NATURA 2000

Desde los 1.500 metros de sus cumbres más altas hasta los 680 de la zona de Tablizas, Muniellos es prácticamente un continuo arbolado, roto sólo por algunos claros de bosque y por la zona de lagunas y turberas. La cantidad y calidad de los bosques de Muniellos hicieron que acudieran aquí maderistas de muchos lugares no sólo de España, sino del resto de Europa, desde el siglo XVI hasta 1973, cuando cesó la actividad forestal. Sin poblaciones en su interior, Muniellos se recuperó como la mayor mancha europea de roble albar, especie que domina la Reserva, acompañada por hayas en las zonas de umbría, pero también por fresnos, arces, abedules y tejos. La protección de este espacio durante los últimos cuarenta y cuatro años, con un uso público que admite veinte personas al día, ha hecho que Muniellos se convierta en uno de los bosques atlánticos mejor conservados,

donde, además de los árboles, los musgos nos hablan de la humedad ambiental del espacio, y los líquenes, que se encuentran por doquier, nos revelan la pureza de su aire. Ingente es la cantidad de estos dos grupos de seres vivos, pero no lo es menos la cantidad de especies animales, comenzando por los invertebrados y acabando por las más de ciento sesenta especies de vertebrados que lo pueblan, que de esta forma lo convierten en un oasis de biodiversidad que admirar en silencio y recogimiento, como un bosque primigenio difícil de encontrar. Además del oso y el urogallo podemos advertir aquí la presencia de otras especies no muy frecuentes, como el halcón abejero y el águila real. Y todo ello se puede conocer a través de una ruta que lleva a las lagunas y atraviesa todo el bosque.



No te pierdas...

- Centro de Recepción de Visitantes de la Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea).
- Centro de Interpretación de la Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea).
- Rutas: Bosque de Mual/Moal y Oubacho/Oballo.
- Observación de flora y fauna: Sendero Interpretativo "Los Refugios del Oso Pardo" (consultar: tierradeosos.es).
- Itinerario a las Lagunas de Muniellos.

Superficie: 55 km²

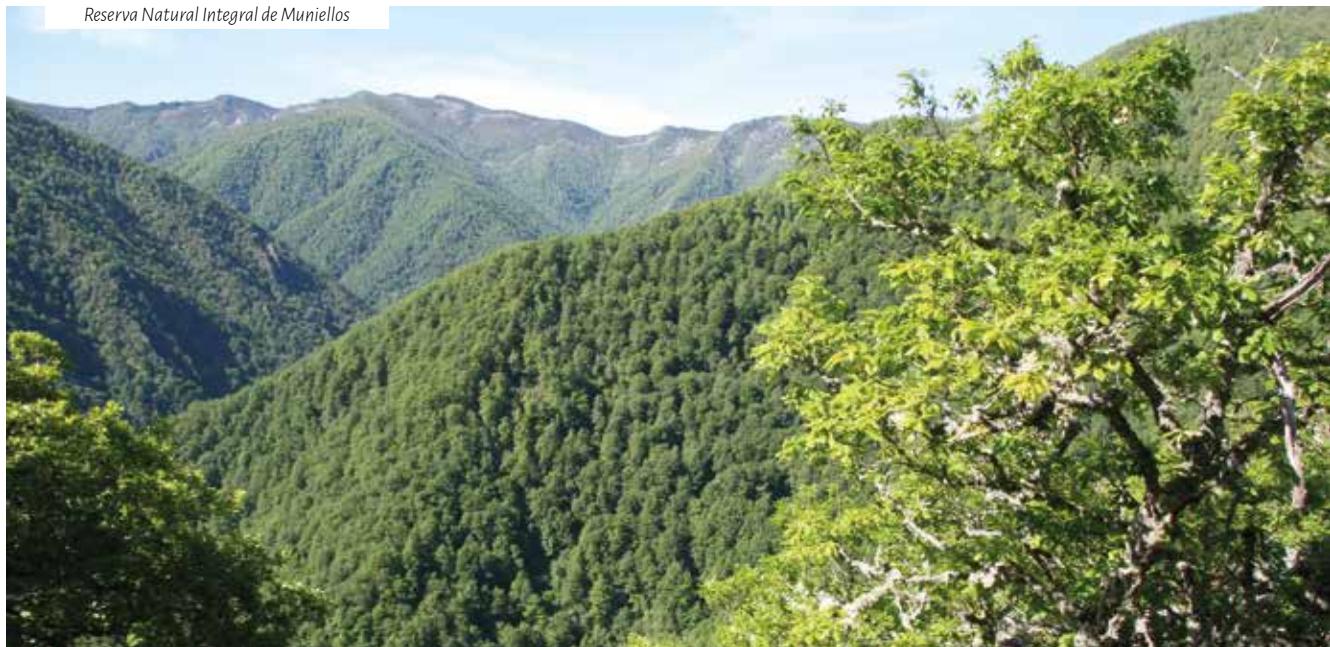
Concejo: Cangas del Narcea e Ibias

Información sobre disponibilidad de plazas y solicitud del permiso para acceder a Muniellos (20 personas/día):



☎ 985 279 100

Reserva Natural Integral de Muniellos





Reservas Naturales Parciales

Se trata de espacios de tamaño relativamente pequeño con un alto interés, y su finalidad es proteger ecosistemas, comunidades o elementos biológicos que por su rareza, fragilidad, importancia o singularidad merecen una mención especial. Se encuentran aquí, fundamentalmente, cuevas y rías con sistemas dunares.

Reserva Natural Parcial de Barayo

Barayo

Navia y Valdés

Se trata de un tramo costero que incluye el estuario y complejo de dunas de Barayo, la playa de Sabugo, la rasa costera, los acantilados y los islotes de Pedroña y Romanelas. Sus formaciones vegetales silvestres consisten en juncales y cañaverales de carrizo, y en las charcas formadas en las marismas podemos encontrar poblaciones de broza fina, protegida en Asturias. El animal representativo de la Reserva es la nutria, cuya silueta adorna su logotipo. También se pueden observar poblaciones de diferentes especies de avifauna: ánade azulón, cormorán moñudo, garza real...

Por último, destacar la presencia del caballito del diablo, especie recogida en las listas de la Directiva Hábitats.

RED NATURA 2000

Cueva de Las Caldas

Oviedo

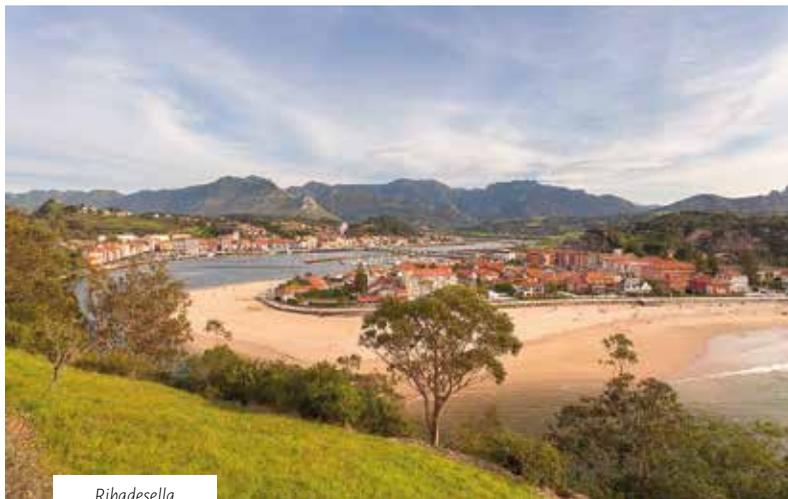
Se trata de una cavidad de reducidas dimensiones próxima a la capital asturiana y habitada por varias especies de quirópteros, de los cuales el murciélago de cueva y el ratonero mediano están catalogados como especies protegidas en el Principado de Asturias. Es importante destacar que esta cueva es uno de los más

importantes yacimientos del Paleolítico Superior de toda la región por su amplia secuencia estratigráfica, que va del Solutrense al Magdalenense.

Cueva del Lloviu

Villaviciosa

La Cueva del Lloviu es, probablemente, la cavidad más grande sobre calizas del Jurásico de toda Asturias. En su interior encontramos una galería principal que se divide en dos ramas, ambas recorridas por cursos de aguas que confluyen en un único río subterráneo. Estos pasadizos sirven de refugio a importantes colonias de murciélagos, de las cuales el murciélago de cueva y el murciélago ratonero grande gozan de protección en la región.



Ribadesella

Ría de Villaviciosa

Villaviciosa

Este estuario recibe un escaso caudal y, por tanto, tiene mucha influencia mareal, por lo que durante la bajamar se forman bancos de fango que suponen un hábitat idóneo para multitud de especies vegetales y animales. Tanto en las formaciones dunares de la playa de Rodiles como en el islote de El Bornizal y en el propio estuario se han desarrollado comunidades vegetales, algunas de las cuales son casi exclusivas de esta área en Asturias, como la seda de mar, el malvaisco común y la broza fina. Por su parte, las comunidades de avifauna siempre están presentes en el territorio, ya sean especies nadadoras (ánades), limícolas (zarapito real, chorlitejo gran-

de, correlimos), zancudas (garzas y garcetas) o rapaces (águila pescadora). Entre los mamíferos destacan las nutrias y, de forma irregular, el delfín mular, en el tramo marítimo de la reserva.

**Humedal Ramsar /
RED NATURA 2000**

Cueva del Sidrón

Piloña

Tres kilómetros de galerías subterráneas conforman esta cueva, que sirve de hábitat a cuatro especies de murciélagos, de los que el murciélago de cueva está protegido en Asturias. Esta caverna alberga yaci-

mientos arqueológicos de gran relevancia. El primer vestigio conocido es una muestra de arte rupestre del Paleolítico en la cavidad denominada Sala de las Pinturas. Sin embargo, adquiere mayor notoriedad en 1994, cuando durante unas excavaciones realizadas en la cueva se encontraron los primeros restos de *Homo neanderthalensis* hallados en Asturias, que reciben popularmente el nombre de Hombre del Sidrón.

Cueva Rosa

Ribadesella

Localizada en la base del cerro de La Florentina en el concejo de Ribadesella, esta cavidad kárstica drena las aguas de una gran depresión. Una de sus características más destacables, dentro de su variada morfología, son los más de tres kilómetros de galerías que contiene. Su valor principal es que constituye la cavidad de mayor interés como refugio de quirópteros de toda la región. Alberga en su interior al menos cinco especies de murciélago, de las que dos están recogidas en el Catálogo Regional de Especies del Principado de Asturias (CREA): el murciélago de cueva y el murciélago ratonero grande.

RED NATURA 2000

Playa de Rodiles y Ría de Villaviciosa



Monumentos Naturales



Foces del Pino (Aller)

Son 39 los Monumentos Naturales declarados en Asturias. Reúnen playas, cascadas, cuevas, bosquetes y árboles singulares. Son todos ellos elementos de la naturaleza que, por su notoria singularidad, rareza o belleza, merecen ser objeto de una protección especial.

Nº

Nombre

Concejo(s)

Localidad(es) más cercana(s)

Descripción

1

Playa de Penarronda

Castropol, Tapia de Casariego
Santa Gadea/Santa Gadea

Un arenal de seiscientos metros de longitud encajado entre dos altos acantilados.

2

Tejo de Pastur

Illano
La Bobia

Junto al Santuario de Pastur encontramos este tejo, de casi veinte metros de altura.

3

Cuevas de Andina

El Franco
Andía/Andina

Una depresión kárstica que da lugar a un valle semicerrado en cuyo centro se sitúa un promontorio calcáreo.

4

Playa de Frexulfe

Navia
Frexulfe

Un arenal rectilíneo de unos ochocientos metros de longitud y más de cien metros de anchura.

5

Cascadas de Oneta

Villayón
Oneta

Un conjunto de tres saltos de agua que se escalonan en pocos metros en el río Oneta.

6

Alcornocal de Boxo

Allande
Boxo

La mayor y mejor conservada masa forestal de alcornoques de Asturias.

7

Tejo de Santa Coloma

Allande
Santa Coloma

Un enorme tejo que crece junto a la iglesia de Santa Coloma, erigida a finales del siglo XVIII.

8

Tejo de Lago

Allande
Lago

El tejo centenario de Lago crece junto a la pequeña iglesia románica de esta aldea, que fue construida en el siglo XVIII sobre una anterior.

9

Carbayón de Valentín

Tineo
Valentín

Un roble de más de setecientos años de edad del que existen referencias en documentos de la Edad Media.

10

Hoces del Esva

Valdés
Briefes

Es un desfiladero que comprende el tramo de ribera que discurre entre San Pedro de Paredes y La Chanona.

11

Tejo de Salas

Salas
Salas

Este tejo crece delante de la antigua iglesia parroquial de San Martín, declarada Bien de Interés Cultural, con más de ochocientos años de historia.

12

Turbera de Las Dueñas

Cudillero
Las Dueñas

Singular turbera cercana a la costa, lugar en el que es raro que aparezca este biotopo, que, además, es el más grande de la región.

13

Conjunto lacustre de Somiedo

Somiedo
Saliencia, Valle de Lago

Constituido por los lagos del Parque Natural de Somiedo.

14

Puertos de Marabio

Yernes y Tameza, Teverga y Proaza
Entragu/Entrago

Una amplia pradería de montaña que se extiende por el territorio del Pico Caldoveiro en un sistema kárstico de dolinas y valles cerrados.

15

Cueva Huerta

Teverga
Fresnéu/Fresnedo

Una de las grandes cavidades de Asturias, con catorce kilómetros de galerías, localizada dentro del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa.

16

Isla La Deva y Playón de Bayas

Soto del Barco, Castrillón
Bayas

Un conjunto costero que comprende playa, acantilados y la isla La Deva.

17

Desfiladero de las Xanas

Santo Adriano, Proaza,
Quirós
Tuñón, Villanueva de Santo Adriano, Pedroveya

Una garganta de quinientos metros de profundidad excavada por el arroyo de las Xanas a lo largo del tiempo.

18

Tejo de Bermiego

Quirós
Bermiego

Magnífico ejemplar de tejo milenario en un lugar privilegiado.

19

Meandros del Nora

Oviedo, Las Regueras
San Pedro de Nora

Comprende el tramo final de la cuenca del río Nora, que forma meandros encajados y da lugar a un singular paisaje.

20

Playa de El Espartal

Castrillón
Salinas

Este arenal, que es la prolongación de la playa de Salinas, englobaba el mayor sistema dunar de Asturias, ahora modificado por el hombre.

21

Charca de Zeluán y Ensenada de Llodero

Gozón, Avilés
Zeluán

Un área de refugio para aves limícolas en lo que fue el gran estuario de Avilés.

22

Carbayón de Lavandera

Gijón
Tueya

Un longevo roble de veintiún metros de altura frente a la iglesia de San Julián.

23

Carbayera de El Tragamón

Gijón
Gijón/Xixón

Cuatro hectáreas de robles centenarios incluidos en los terrenos del Jardín Botánico de Gijón.

24

Yacimientos de Icnitas de Asturias

Gijón, Villaviciosa, Colunga y Ribadesella
Zona costera entre Gijón/Xixón y Ribadesella/Ribeseya

Son icnitas (huellas) de dinosaurios, vestigios fosilizados de una actividad vital que tuvo su desarrollo en el periodo jurásico.

25

Tejo de Santibáñez de la Fuente

Aller
Santibanes de la Fuente/Santibáñez de la Fuente

Este Monumento Natural está situado junto a la iglesia románica de San Juan de Santibáñez de la Fuente.

26

Las Foces de El Pino

Aller
El Pino

Un angosto desfiladero de trescientos metros de longitud que forma el río Pino en su tramo medio.

27

Ruta del Alba

Sobrescobio
Soto/Soto de Agues

Una ruta que discurre paralela al arroyo Alba. En otros tiempos era utilizada por pastores y arrieros coyanos, gentilicio de los habitantes de Sobrescobio, para alcanzar el valle de Aller.

28

El Tabayón de Mongayo

Caso
Tarna

Un salto de agua de unos sesenta metros que constituye un enclave de gran valor natural y paisajístico.

29

Cueva Deboyo

Caso
Les Yanes

Cavidad kárstica excavada en el Nalón, de unos doscientos metros de longitud, por la que discurre el río.

30

Entrepeñas y Playa de Vega

Ribadesella

La Vega

Comprende el desfiladero de Entrepeñas, una llanura con alisedas pantanosas, y el sistema dunar de la playa de Vega.

31

Red de Toneyu

Amieva

Amieva, acceso por la ruta del Arcediano

El sistema de cuevas más largo de toda la región, en el que se han encontrado restos de oso pardo.

32

Sistema del Jitu

Onís

Lago Ercina, acceso por la ruta de Ario

Cavidad con elevado desarrollo vertical (1.135 m), sus ocho kilómetros de galerías, discurren por la margen del río Cares.

33

Playa de Gulpiyuri

Llanes

Naves

Una pequeña playa a cien metros de la costa donde el agua entra por una galería subterránea.

34

Sistema del Trave

Cabrales

Bulnes

Tres simas interconectadas se unen para formar la cavidad más profunda de España y una de las mayores del mundo.



Playa de Penarronda (Castropol)

35

Torca Urriellu

Cabrales

Bulnes

Cavidad con más de cuatro kilómetros de galerías, muy próxima al Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), por la que discurre el río del Silencio.

36

Bufones de Arenillas

Llanes

Puertas de Vidiago

Una docena de bufones situados a lo largo de una franja costera de mil doscientos metros. Surgencias verticales de agua marina a presión que ascienden varios metros tras colarse por las grietas abiertas en las rocas calizas de los acantilados.

37

Bufón de Santiuste

Ribadedeva y Llanes

La Franca, Buelna

El mayor bufón de la costa oriental, capaz de expulsar un chorro de agua de hasta cuarenta metros.

38

Playa de Cobijeru

Llanes

Buelna

Parte del litoral costero llanisco que comprende dos playas, una cueva y un sector de acantilados.

39

Saucedas de Buelles

Peñamellera Baja

El Mazu, Narganes,

Buelles

Un conjunto de saucedas que bordean las dos márgenes del río Deva.

Dentro de todas las catalogaciones de espacios se decidió otorgar esta figura a aquéllos con valores estéticos y culturales, pero sin demasiados problemas de conservación.



Langreo

Paisajes Protegidos

Cabo Peñas

Gozón

Esta área es una rasa costera que ocupa una estrecha franja litoral, de unos diecinueve kilómetros de longitud, entre la ría de Avilés y el resalte de la Punta de Vaca, muy cerca de Lluanco/Luanco. Ver las olas romper contra los acantilados, de hasta cien metros, produce una sensación, mezcla de temor y fascinación, inigualable. Por otra parte, este Paisaje recoge dos de los más valiosos sistemas dunares de la región, el de Xagó y el de Verdicio, un tipo de hábitat que contiene especies vegetales que no se pueden encontrar en ningún otro ecosistema, como la espigadilla de mar.

ZEC / ZEPA

Cuencas Mineras

Mieres, San Martín del Rey Aurelio, Langreo y Laviana

Este territorio de la zona central del Principado de Asturias se encuentra en el valle superior del río Turón y forma parte de la Cuenca Carbonífera Central. Su geografía abrupta, surcada por numerosos riachuelos y arroyos, hacen de este Paisaje un regalo para la vista. La zona destaca por la elevada diversidad de especies vegetales, con abundancia de plantas amenazadas, como el acebo y el tejo, que aportan cobijo y alimento a un sinfín de especies animales de la región, cuyo miembro más representativo es el urogallo, hoy en día en peligro de extinción.

RED NATURA 2000

Otros espacios naturales

Costa, cuencas fluviales, sierras y bosques conforman otros espacios naturales que merecen ser mencionados por sus importantes valores naturales, paisajísticos y culturales.

Cabo Busto (Valdés)

Ría del Eo

Castropol y Vegadeo

Es el mayor estuario de la región, localizado en el límite occidental de Asturias. Un enclave donde se puede observar una enorme biodiversidad. La marisma acoge multitud de plantas difíciles de hallar o protegidas en el Principado, como las sedas de mar, la *Limonium humile* y el malvasisco común. También se puede encontrar una gran diversidad de avifauna. Algunas especies, como los ánades y las cercetas, están siempre presentes en el estuario, mientras que otras, como los chorlitos o los ostreros, sólo están de paso durante ciertas épocas del año. Cabe también destacar la presencia regular de poblaciones de delfín mular y marsopa como representantes mamíferos de la fauna marina.

Humedal Ramsar /
RED NATURA 2000

Cueto de Arbas

Cangas del Narcea

Este territorio conforma un anfiteatro de origen glaciar resguardado por altos cordales de montaña y abierto al Este, al cauce del Naviego, afluente del Narcea. Las áreas de alta montaña se encuentran salpicadas de cubetas excavadas en otro tiempo por el glaciar y que ahora conforman lagunas alpinas y turberas, algunas de gran tamaño. En ellas se han formado multitud de comunidades vegetales, con especies tan singulares como el helecho juncal y la *Drosera anglica* y el *Carex curta*. Este espacio hace las veces de corredor biológico y es primordial para la supervivencia del oso pardo, que junto con el urogallo es el máximo representante de la zona.

RED NATURA 2000

Peloño

Ponga

En el concejo de Ponga encontramos este impresionante hayedo, salpicado de robledales, situado en una especie de anfiteatro surcado por multitud de riegos. En cotas más altas, las masas arbustivas de enebrales, junto con el arándano y la genciana, dominan el territorio. Respecto a la fauna, el bosque de Peloño es el único enclave oriental en el que se puede advertir la presencia del oso pardo, y además constituye el núcleo principal de la población oriental de urogallo. Esta área también es destacable por ser uno de los escasos núcleos reproductores de pico mediano, y también se pueden ver en la zona jabalíes, corzos, rebecos e, incluso, algún ciervo.

RED NATURA 2000

Sierras de Carondio y Valledor

Allande, Grandas de Salime y Villayón

Colindantes con la provincia gallega de Lugo, se encuentran adornadas casi en su totalidad por densos matorrales de brezo rojo y *carquexa*. Sus escasos bosques de rebollares y carbayos quedan relegados a los valles más profundos de las sierras, escondiendo entre su denso follaje multitud de especies autóctonas de animales. En estas sierras aparecen elementos como los bosques de alcornoques o el lagarto ocelado, especies de ámbitos mediterráneos que muestran una vez más la singularidad biogeográfica de este espacio.

Cuenca del Esva

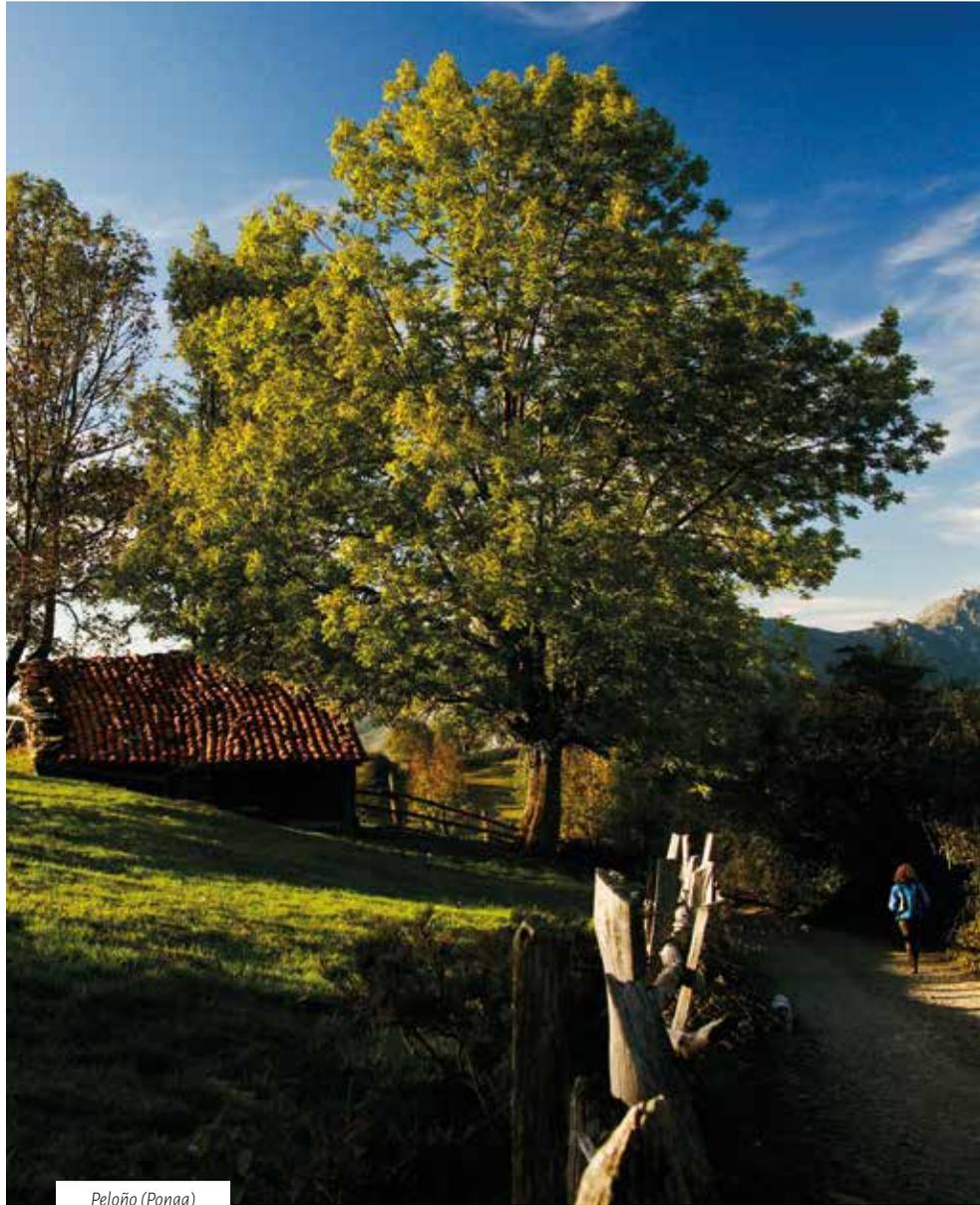
Valdés, Tineo y Salas

Un relieve abrupto, de fuertes pendientes, valles encajados y sierras de extensas planicies acoge el río Esva y su telaraña de afluentes. Más abajo, donde el Esva y el Naraval confluyen, el paisaje se suaviza y se transforma en amplias vegas sobre las que se sitúa el pueblo de Paredes. Estas vegas, a menudo encharcadas, constituyen un punto en el que la transformación humana del medio natural ha dado lugar a los más hermosos paisajes, adornados con brezo rojo y alisos, en los que podemos encontrar la más abundante población de nutrias de Asturias.

Costa Occidental

Valdés y Cudillero

Abarca una estrecha franja costera que ocupa prácticamente la totalidad de las costas de Cudillero y Valdés.



Peloño (Ponga)

Destacan las comunidades vegetales que crecen en sus acantilados, especialmente en los cantiles de Cabo Busto y Cabo Vidío, y también las marismas del pequeño estuario del Esva, al lado de la playa de la Cueva, en las que nidifican todo tipo de aves limícolas y marinas, de entre las que destaca el cormorán moñudo. En este conjunto paisajístico encontramos también la turbera litoral de Las Dueñas, la más representativa y extensa de Asturias, declarada Monumento Natural.

Pico Caldoveiro

Grado, Yernes y Tameza, Proaza y Tevera

Este enclave montañoso de la zona central asturiana se ha consolidado como uno de los tres núcleos reproductores de la población osera occidental, ya que su cercanía a parques naturales ha propiciado su expansión. Las formaciones vegetales con mayor superficie son los prados y los pastizales. Existen masas

forestales singulares de hayedos, espléndidos carrascales al este del río Trubia y los madroñales, que aparecen colgados en los desfiladeros del río. El Pico Caldoveiro conforma un mosaico de parajes tan variados como su biodiversidad faunística, que ha recolonizado el lugar.

Sierra del Aramo

Quirós, Morecín y Riosa

A unos veinte kilómetros de la capital asturiana encontramos esta solitaria sierra, independiente de su entorno inmediato y del resto de la cordillera Cantábrica. Su única pista asfaltada asciende en dirección a la Gamonal por el Alto del Angliru, famoso por ser fin de etapa de la Vuelta Ciclista a España. Las formaciones boscosas son escasas en este paisaje; sin embargo, se conserva aún una rica variedad de poblaciones animales, entre las que destacan el lobo y la liebre del piornal. También cabe hacer especial mención de la gran cantidad de yacimientos arqueológicos hallados en la zona.

Sierra del Sueve

Colunga, Caravia, Ribadesella, Piloña y Parres

Esta cadena montañosa tan cercana a la costa está formada por dos sierras casi contiguas. La principal, la del Sueve, cuya máxima altitud la alcanza en los 1.161 metros del Picu Pienzu, y la del Fitu, de menor dimensión. Constituye un enclave de gran biodiversidad, en el que podemos encontrar bosques tan extraordinariamente conservados como el hayedo de la Biescona, que conforma la masa de hayas más cercana al mar y de menor altitud de Asturias. Entre la fauna, encontramos al más emblemático representante de la

fauna en Asturias: el asturcón, una raza autóctona de caballo.

RED NATURA 2000

Sierra del Cuera

Cabrales, Llanes, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja y Ribadedeva

Situada en el extremo oriental de la región, es barrera infranqueable de montañas y delimita dos espacios geográficos: la Marisma Llanisca y el "Trascuera". En la cara septentrional encontramos dominancia de la roca caliza, y los pastos entre zonas de monte bajo, fundamentalmente. Por el contrario, en la vertiente meridional el relieve se suaviza, dejando a su paso brañas que alternan con bosques de encina y áreas de matorral. Las diferentes especies de

aves rapaces que han hecho de él su territorio de caza y nidificación son la fauna de mayor interés del lugar.

Costa Oriental

Llanes y Ribadesella

Unos treinta kilómetros de costa que abarcan la totalidad del litoral del concejo de Ribadesella y la mayor parte del municipio de Llanes. Sus formaciones naturales más valiosas son, sin duda alguna, los bosques de encinas, aunque también debe mencionarse la frecuente presencia de masas arbustivas de acebuche. Un paisaje espectacular en el que observar la gran cantidad de especies de fauna avícola que en él habitan, con miembros tan distinguidos como el carricero tordal, la polluela pintoja y la garceta común, especies de muy escasa nidificación en la región.

RED NATURA 2000

Playa de Gulpiyuri (Llanes)



Caminos ancestrales cruzan Asturias de Norte a Sur y de Este a Oeste, recorridos desde el Paleolítico hasta nuestros días. Romanos o pastores los usaban para moverse de unos pueblos a otros, cruzando o sorteando valles, ríos y montañas para comprar y vender, llevar el ganado a los pastos altos o bien para ir a la fiesta de quién sabe qué pueblo.

Leyenda

- | | |
|--|---|
|  Familias y niños |  Ciclable / BTT |
|  Espacio protegido |  Ruta señalizada |
|  Lagos, cascadas o embalses |  Etapa de un GR |
|  Patrimonio cultural |  Etapa de un PR |
|  Patrimonio etnográfico |  Etapa de un SL |
|  Flora y Fauna | |

Tipo de rutas

- CIRCULAR.

- TRAVESÍA: Ruta que se puede comenzar por ambos lados. La longitud y la duración reflejadas son las de un solo recorrido, si se decide volver habrá que doblar la longitud y la duración.

- IDA Y VUELTA: Una vez que se ha realizado la ruta, el camino de vuelta es el mismo recorrido a la inversa. La duración y la longitud que se reflejan son por el total de ida y vuelta.

Caminar en la naturaleza



Camino a la Vega de Brañagallones (Caso)

Recientemente estos caminos han sido tomados por ti, por mí, por todos los senderistas que disfrutamos de la naturaleza asturiana, pero no debemos olvidar que tenemos que hacerlo con responsabilidad y seguridad. La responsabilidad de saber que muchos de estos caminos están en espacios naturales y que en éstos no podemos caminar por donde queramos. Que muchos de estos caminos tienen unos límites que no podemos traspasar para no perturbar la naturaleza, por lo que es imprescindible ponernos antes en contacto con quien nos pueda asesorar al respecto en cada espacio natural. Para eso están los Centros de Interpretación o la dirección de los espacios, si fuera necesario.

No recolectar seres vivos salvo en nuestra cámara, sin presionarlos ni correr tras ellos, y, sobre todo, no dejar basura de ningún tipo, y si encontramos alguna que no sea nuestra, recogerla siempre que sea posible. También tenemos que salir con la seguridad de que podemos volver por nuestro propio pie, saber que nuestras condiciones físicas se adecuan a la

ruta, llevar las botas y los bastones correctos, y asegurarnos de tener comida y bebida suficientes, ya que en la mayoría de las sendas no encontraremos ni fuentes ni donde comprar o parar a comer a media ruta. Por seguridad, también es recomendable estar inscrito en la Federación de Montaña que tengas más cerca, y llevar contigo el track de la ruta en una aplicación móvil o en un GPS. Una vez tengas todo esto preparado, sal, disfruta, saca cientos de fotos y compártelas. Haz a otros partícipes de la belleza de esta tierra y de los lugares recónditos y magníficos que guarda.

Debemos tener la responsabilidad de saber que la naturaleza es mejor dejarla como está, que no quede huella de nuestro paso.

Seguridad en la naturaleza

La naturaleza no está exenta de riesgo, ni siquiera el más sencillo de los paseos. Condiciones meteorológicas cambiantes, desprendimientos del terreno, avenidas de agua, animales salvajes... son imprevistos que pueden irrumpir en cualquier ruta, en cualquier sendero, y para los que debemos prepararnos en la medida de lo posible. Cualquier excursión, por sencilla que sea, debe ser preparada:

Antes de nada...

Evalúa tus posibilidades, debes conocer cuáles son tus limitaciones de distancia y desnivel; para eso es mejor empezar por rutas sencillas, de no más de dos horas y menos de trescientos metros de desnivel, si no tienes costumbre de hacer senderismo. Analiza las condiciones del terreno de la ruta, precipicios, fuentes que pueda haber en el camino, dificultad del recorrido...

Conoce la previsión meteorológica

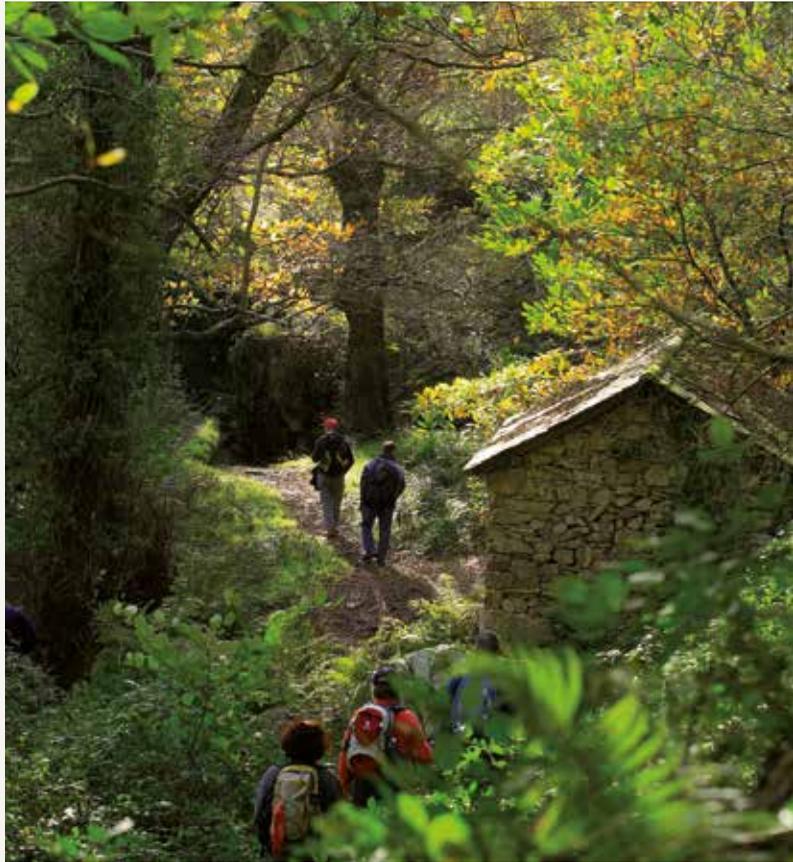
Una vez tengas claro qué rutas puedes hacer, lo siguiente es averiguar la previsión meteorológica. A día de hoy esto es sencillo, y podemos conocerla para zonas muy concretas en internet (aemet.es). Respeta las alertas y vigila las altitudes de la ruta, que pueden influir mucho en las condiciones en las que se realiza el trayecto.

Víveres suficientes

Asegúrate de llevar comida y bebida suficientes (al menos litro y medio por persona y día) y apropiadas a la actividad.

Equípate

Procura un equipo adecuado, siempre es aconsejable utilizar varias capas de ropa (camiseta térmica, prenda de abrigo, impermeable...). Como calzado, se recomienda una bota que sujete el tobillo, para evitar accidentes como torceduras o semejantes. Usar dos bastones ayuda a estabilizar nuestro paso y evita las caídas.



Ojo con los niños

En todas las rutas indicadas para familias se aconseja prestar especial atención y cuidado a los niños. No se recomienda realizar con niños aquellos itinerarios que no estén indicados para familias.

Toma precauciones

Comunica adónde vas a ir, la ruta a la que saldrás, el recorrido previsto y el tiempo estimado a amigos y/o familiares, y avísales cuando acabes. No salgas solo de ruta. Comprueba si vas bien de tiempo, y si ves que no te va a dar tiempo a acabar, recorta la ruta o da la vuelta. Por tu propia seguridad, y la de las especies que viven en el entorno, no te salgas de la ruta. Y si estás en un espacio natural, entérate antes de qué zonas están prohibidas. Evita riesgos innecesarios. Deja cerrados todos los cierres de fincas que te encuentres, y procura no acercarte demasiado al ganado, por tu seguridad y la suya.

En caso de accidente,
llama al 112.

No te olvides de...

- ▶ Botiquín.
- ▶ Métodos de orientación, como mapa y brújula o GPS (con track de la ruta cargado) o aplicación móvil para senderismo que te geoposicione. Pilas o batería externa.
- ▶ Ropa para cambiarse.
- ▶ Teléfono móvil.
- ▶ Navaja.
- ▶ Una mochila de senderismo de unos 20/30 litros, con sujeción ventral.

Más información en:
misendafedme.es

Rutas en la naturaleza

Índice

Página | **N** Ruta. Concejo(s)

- | | | | | | |
|----|----|---|----|----|---|
| 38 | 1 | Ruta del Agua, Taramundi | 50 | 25 | Fuso de la Reina, Oviedo |
| | 2 | Ruta de la Seimeira, Santa Eulalia de Oscos | | 26 | Capillas del Monsacro, Morcín |
| 39 | 3 | Tapia-Arnao, Tapia de Casariego y Castropol | 51 | 27 | Valle de Xomezana, Lena |
| | 4 | A Paicega, Pesoz | | 28 | Verdicio-Cabo Peñas, Cozón |
| 40 | 5 | Ruta del puente colgante, Illano | 52 | 29 | Cascada Xurbeo, Aller |
| | 6 | Ruta de los Castros, Boal | | 30 | Camín de Careses, Siero |
| 41 | 7 | Ruta marinera de Ortiguera, Coaña | 53 | 31 | Ruta del río Nora-Playa de la Ñora, Gijón |
| | 8 | Cascadas de Oneta, Villayón | | 32 | Foces del río Pendón, Nava |
| 42 | 9 | Ruta del Molín de Valbona, Allande | 54 | 33 | Ruta del Alba, Sobrescobio |
| | 10 | Río Tablizas, Cangas del Narcea | | 34 | Ruta de Carlos V, Villaviciosa |
| 43 | 11 | Pomar de las Montañas, Cangas del Narcea | 55 | 35 | Alto de la Llama a Espineros, Piloña |
| | 12 | Por donde camina el oso, Degaña e Ibias | | 36 | Brañagallones, Caso |
| 44 | 13 | Cabo Busto, Valdés | 56 | 37 | Arenal de Morís-Playa de La Griega, Colunga y Caravia |
| | 14 | Dolmen de Merillés, Tineo | | 38 | Picu Pienzu, Parres |
| 45 | 15 | La Pornacal desde Villar de Vildas, Somiedo | 57 | 39 | Valle de Ponga, Ponga |
| | 16 | Cascadas del Nonaya, Salas | | 40 | Bosque de Peloño, Ponga |
| 46 | 17 | Camín Real de la Mesa, Belmonte de Miranda, Somiedo y Teverga | 58 | 41 | Acantilados del Infierno, Ribadesella |
| | 18 | Lamuño-Oleiros-La Concha de Artedo, Cudillero | | 42 | Mirador de Ordiales "Ruta del Centenario", Cangas de Onís |
| 47 | 19 | Valle de Lago, Somiedo | 59 | 43 | Ercina-Vega de Ario, Cangas de Onís y Onís |
| | 20 | Pravia-Santianes, Pravia | | 44 | San Antolín-Bufones de Pría, Llanes |
| 48 | 21 | Ruta de los Miradores: San Esteban de Pravia-Playa de Aguilar, Muros de Nalón | 60 | 45 | Ruta del Cares, Cabrales |
| | 22 | Hayedo de Montegrande y cascada del Xiblu, Teverga | | 46 | Subida a Bulnes, Cabrales |
| 49 | 23 | Senda del Agua, Corvera, Illas, Castrillón y Soto del Barco | 61 | 47 | Panes-Alles. Asturias interior, Peñamellera Alta y Peñamellera Baja |
| | 24 | Senda del Oso, Santo Adriano, Proaza, Teverga y Quirós | | 48 | Acantilados de Pimiango, Ribadedeva |



Más información en:
turismoasturias.es/ParaísoNatural/rutas

1 Ruta del Agua



Inicio/Fin de ruta: Taramundi	Duración: 4 h
Concejos: Taramundi	Altura mínima: 191 m
Tipo de ruta: Semicircular	Altura máxima: 489 m
Longitud: 12,64 km	Desnivel: 298 m

Magia es la palabra que puede describir esta ruta, en la que nuestros pasos nos llevan a un bosque galería por caminos y pequeñas carreteras que nos van descubriendo su etnografía en O Mazonovo y Os Teixóis/Teijóis, la artesanía de las navajas en Os Esquíos/Esquíos, la cascada Salgueira, el encanto y la armonía del pueblo de As Veigas/Veigas.

No se queda atrás la belleza del paisaje cuando volvemos por los inmensos brezales que hay frente a Os Esquíos/Esquíos, ni, por supuesto, la magia de Os Teixóis/Teijóis, la magia del ingenio del ser humano para aprovechar la naturaleza y la fuerza del agua para hacer su trabajo.

El agua pasada no mueve aquí ya el molino, pero sí la piedra de afilar, el batán, el mazo, la fragua e, incluso, la primera electricidad de Taramundi. La naturaleza proporcionó la madera, las rocas para hacer los edificios, el hierro para ser forjado y, por último, el agua, que da vida a todo ese conjunto y su espectacular entorno que constituye la ruta.



Itinerario completo

2 Ruta de la Seimeira



Inicio/Fin de ruta: Pumares	Duración: 2 h 30 min
Concejos: Santa Eulalia de Oscos	Altura mínima: 503 m
Tipo de ruta: Ida y vuelta	Altura máxima: 816 m
Longitud: 6,2 km	Desnivel: 313 m

El agua es fuente de vida, de ella viven todas las especies y en ella viven muchas; pero además, cuando se precipita desde lo alto, es belleza, como esta ruta a la Seimeira. En esta ruta no sólo el agua es belleza, también lo es el propio camino al pie del río, así como la magia del abandonado pueblo de A Ancadeira, por el que cruzamos, o el valle del Desterrado, con una bella historia de otros tiempos que se puede leer in situ.

Además de disfrutar del bosque, quienes tengan más ganas de caminar podrán acercarse también a Busqueimado a saborear un bocadillo sentados a los pies de los dos enormes tejos que flanquean

su capilla. Si se opta por ir a Busqueimado, serán 11 kilómetros ida y vuelta, o 5,5 si se hace como travesía.

Y, sin duda, el espectáculo final, la Seimeira, donde el agua se precipita sobre la dura roca desde unos 20 o 30 metros de altura.



Itinerario completo

3 *Tapia - Arnao*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Tapia de Casariego o playa de Arnao	<i>Longitud:</i> 10,4 km
<i>Concejos:</i> Tapia de Casariego y Castropol	<i>Duración:</i> 3 h 15 min
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura mínima:</i> 2 m
	<i>Altura máxima:</i> 32 m
	<i>Desnivel:</i> 30 m

Casi en los confines occidentales de Asturias, el Camino de Santiago nos acerca a Galicia disfrutando de la costa, de sus pueblos y, sobre todo, de sus playas, con joyas como la playa de Penarronda, declarada Monumento Natural.

Este arenal destaca por su sistema dunar, en el que se refugian varias especies protegidas de flora.

Entre la fauna de los acantilados cercanos de los islotes de las Pantorgas podemos ver ostreros o cormoranes moñudos, pero sin duda la estrella es la nutria, que aparece de forma ocasional en el arroyo de Penarronda.

No podemos dejar de visitar las playas de Santa Gadea, Mexota y Serantes, todas de camino, y disfrutar de cada una bien durante el paseo o yendo después a ellas.

Y el colofón es llegar al área recreativa sobre la playa de Arnao, después de pasar otra junto a una laguna, y disfrutar de la desembocadura del Eo, la mayor ría asturiana.



Itinerario completo

4 *A Paicega*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Pezós/Pesoz o A Paicega/La Paicega	<i>Duración:</i> 2 h 30 min
<i>Concejos:</i> Pesoz	<i>Altura mínima:</i> 327 m
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura máxima:</i> 596 m
<i>Longitud:</i> 6,32 km	<i>Desnivel:</i> 269 m

Desde el Palacio de Manuel Monteserín García (también conocido como Palacio de Ron), en el centro de Pezós/Pesoz, cuya restauración finalizó en 1909, como dice una inscripción en la fachada, pero que tiene varios siglos de historia, arrancamos esta ruta, alejándonos del mundanal ruido, al otro lado de la carretera.

Nos adentramos en un camino empinado, flanqueado por muros de piedra que delimitan antiguas fincas, parte de él en medio de un bosque en el que abundan los castaños y en el que las *cuerrias* de castaños -estructura circular de piedra para conservarlas en el monte varios meses- nos cuentan que fueron alimento básico.

Con suerte, paciencia y silencio podremos ver numerosas especies forestales, entre las que destaca la marta, *Martes martes*, pequeño carnívoro que habita estos bosques. La ruta es corta y en poco tiempo llegaremos al pueblo de Sanzo, desde donde continuaremos por un camino llano que nos llevará a A Paicega/La Paicega, un poblado construido para los trabajadores de la presa de Grandas de Salime y que llegó a tener hasta policía propia. Las vistas del embalse desde aquí son idílicas.



Itinerario completo

5 Ruta del puente colgante



Inicio/Fin de ruta: Área recreativa de Illano

Concejos: Illano

Tipo de ruta: Circular

Longitud: 14,4 km

Duración: 4 h 15 min

Altura mínima: 112 m

Altura máxima: 586 m

Desnivel: 474 m

El progreso ha llevado al ser humano a intentar dominar la naturaleza para conseguir más y nuevos recursos, y con ello un cambio de los paisajes, creando en ocasiones preciosas estampas como las que vemos en las calmadas aguas de la presa del Doiras, en Illano.

La ruta, de unos 14 kilómetros, recorre bosques naturales de carbayos, así como plantaciones de pinos y eucaliptos, y nos lleva también a los cultivos de vid, aterrazados, del pueblo de Lantero.

Pero, sin duda, su punto más destacado es el puente colgante sobre el embalse, en el que se posan los cormoranes y desde el que

podemos apreciar los bosques reflejados en las tranquilas aguas o, si observamos con calma al atardecer, los peces saltando a por insectos que vuelan rasando el agua.

Y qué decir de las espectaculares vistas que nos ofrece la ruta una vez rebasado Illano, mirando a lo lejos sobre sus tejados, desde el embalse hasta el cielo.



Itinerario completo

6 Ruta de los Castros



Inicio/Fin de ruta: El Mazo/Los Mazos

Concejos: Boal

Tipo de ruta: Circular

Longitud: 16,39 km

Duración: 5 h 45 min

Altura mínima: 119 m

Altura máxima: 712 m

Desnivel: 593 m

Comenzar una ruta en la Casa de la Miel ya promete. A pesar de los avances tecnológicos, se trata de una actividad ancestral muy ligada a la zona que ha avanzado en materiales, pero que mantiene su esencia. Quién sabe cuánto tiempo lleva aquí y si se dedicarían a ella los habitantes de los castros de la zona.

En esta ruta podemos perdernos en el tiempo caminando por sus bosques de castaños, bajo la atenta mirada de las ardillas, los picapinos o las asustadizas lagartijas serranas. Nuestros sentidos se deleitan con los sonidos, los olores y los colores que nos brindan estos bosques. Pero donde el tiempo se detiene es en las alturas del



Itinerario completo

Penáscaros, con sus vistas sobre el valle del Navia, y, fundamentalmente, en los túmulos funerarios que encontramos en esta zona, y máxime en el castro de Pendia, con los restos de sus cabañas, de sus murallas y, sobre todo, de su sauna. Unos avanzados a sus tiempos.

7 Ruta marinera de Ortiguera



Inicio/Fin de ruta: Ortiguera o Las Llamosas
 Concejos: Coaña
 Tipo de ruta: Travesía
 Longitud: 3,68 km

Duración: 1 h 15 min
 Altura mínima: 13 m
 Altura máxima: 68 m
 Desnivel: 55 m

La ruta marinera de Ortiguera nos descubrirá el paisaje marítimo de la costa occidental de Asturias. Un trazado que recorre el pueblo desde su parte más moderna hasta la más tradicional, pasando por el pequeño puerto pesquero que esconde en su interior. La primera parada será en el faro y la capilla de San Agustín, donde podremos disfrutar de una vista de los confines del mar en el horizonte y de los escarpados acantilados que pueblan la rasa costera de esta área.

Más adelante podremos descubrir el pueblo, caminando por sus intrincadas calles en un laberinto de escaleras que deja a la vista

los pequeños jardines de las terrazas de las casas más antiguas de la zona, y también el puerto, escondido entre dos acantilados que caen abruptamente hacia el mar, como si fueran cascadas de piedra. Esta ruta nos acerca a un pintoresco pueblecito pesquero, digno de una novela, en el que sus paisajes tienen casi tanto encanto como la gente del lugar.



Itinerario completo

8 Cascadas de Oneta



Inicio/Fin de ruta: Oneta
 Concejos: Villayón
 Tipo de ruta: Ida y vuelta
 Longitud: 3 km

Duración: 1 h
 Altura mínima: 228 m
 Altura máxima: 331 m
 Desnivel: 103 m

El agua, fuente de vida, nos llama poderosamente la atención, nos atrae, y más cuando por la climatología o por la orografía nos muestra toda su fuerza y poder y se convierte en belleza. Esto es lo que nos enseñan las cascadas de Oneta, al menos dos de las tres existentes. Desde el pueblo de Oneta, y en un brevísimo paseo por tierras de prados, llegaremos a la parte alta de la primera, donde el río ha excavado en la roca un canal en el que se cuela hasta llegar al borde del precipicio, por donde se lanza abajo.

Dando un pequeño rodeo podemos ver la cola, de unos veinte metros de altura, blanca, estruendosa, bella, en medio del bosque. Poco

más abajo, un antiguo molino. Seguimos caminando y llegamos a la segunda, aún más recogida si cabe, algo más abierta, metida entre más vegetación e igualmente bella.

Entremedias, un paseo por el interior del bosque, donde en primavera destacan los diferentes narcisos que llenan de amarillo el paseo.



Itinerario completo

9 Ruta del Molín de Valbona



Inicio/Fin de ruta: Pola de Allande o Figueras
 Concejos: Allande
 Tipo de ruta: Travesía
 Longitud: 5,46 km

Duración: 1 h 45 min
 Altura mínima: 239 m
 Altura máxima: 583 m
 Desnivel: 344 m

Saliendo del mismo Pola de Allande, la ruta discurre en gran parte paralela al río Nisón y nos lleva al pasado, a épocas de ingeniería rural y de cambios del paisaje. Es una ruta donde la naturaleza lo cubre todo, y en la que vemos la huella de la mano humana por doquier.

Las plantaciones de castaños jóvenes se alternan con los *cabornios*, castaños viejos que se podaban para aprovecharlos, pero de manera que siguieran vivos y produciendo. Encontramos *xoxas*, como se llaman en esta zona de Asturias a las *cuerrias*, estructuras circulares de piedra donde se conservan varios meses las castañas; incluso un molino harinero restaurado y también un antiguo calero, construcción para producir cal con roca caliza.

La modernización de los tiempos ha llevado al abandono de algunas de estas construcciones antiguas y también al cambio de los usos del terreno, de manera que hoy son los pinares los encargados de la producción maderera en la zona.

Una ruta para disfrutar de la parte baja de la montaña occidental y su naturaleza hasta el pueblo de Figueras, pudiendo valorar a la vuelta si deseamos regresar por un trazado alternativo que lo hace más o menos circularmente.



Itinerario completo

10 Río Tablizas



Inicio/Fin de ruta: Mual/Moal
 Concejos: Cangas del Narcea
 Tipo de ruta: Circular
 Longitud: 9,19 km

Duración: 3 h
 Altura mínima: 563 m
 Altura máxima: 712 m
 Desnivel: 149 m

Sin duda, Muniellos es uno de los grandes reclamos de Asturias, con acceso limitado, pero no por ello debemos dejar de admirar la naturaleza exuberante de esta Reserva Natural Integral. Mual/Moal es la puerta de entrada a Muniellos; desde aquí una pista de 4 kilómetros nos lleva hasta el Centro de Interpretación de Tablizas.

En este recorrido, paseando tranquilamente, podemos contemplar la majestuosidad de los bosques de roble de este espacio natural, donde con suerte lograremos ver alguna marta, o escuchar algunos de los pájaros carpinteros presentes en la zona, como el pito negro. Durante todo el trayecto caminaremos al lado del río Tablizas,

pudiendo observar, si estamos atentos, al martín pescador, el mirlo acuático o la esquiva nutria.

La vuelta podemos hacerla en parte por un camino al otro lado del río, donde disfrutaremos también de las vistas a lo lejos de los *cortines*, construcciones donde el ser humano refugia a sus abejas de los ataques de los osos presentes en la zona.



Itinerario completo

11 Pomar de las Montañas



Inicio/Fin de ruta: Bisuyu/Besullo	Duración: 3 h 30 min
Concejos: Cangas del Narcea	Altura mínima: 536 m
Tipo de ruta: Circular	Altura máxima: 841 m
Longitud: 11,2 km	Desnivel: 315 m

En una tierra de novela, donde el gran dramaturgo Alejandro Casona se abrió paso a la vida, entre montañas de todos los colores cuando se acerca el ocaso del ciclo anual, discurre una pista que nos lleva entre castaños y pastos, entre pinos y abedules, junto al río en el fondo del valle, antes de subirnos a la cresta de la sierra, desde donde divisar un amplio paisaje de montañas y bosques lejanos.

Molinos, fraguas y *cuerrias* para conservar las castañas son retazos etnográficos de una vida diferente, sustituida hoy por sierras de madera, pero aún con la ganadería y la recolección de castañas, avellanas y nueces de las fincas cercanas a Bisuyu/Besullo.

Las luces del atardecer llenan de dorados las copas de los árboles caducifolios, que contrastan con los verdes pinos como si se tratara de un paisaje de oro y esmeraldas.

Un sencillo paseo que podemos hacer en cualquiera de los dos sentidos disfrutando del silencio, la tranquilidad, el paisaje y el aire puro que nos indican los líquenes de la zona alta.



Itinerario completo

12 Por donde camina el oso



Inicio/Fin de ruta: Zarréu/Cerredo o Sisterna	Duración: 5 h
Concejos: Degaña e Ibias	Altura mínima: 801 m
Tipo de ruta: Travesía	Altura máxima: 1.190 m
Longitud: 19,58 km	Desnivel: 389 m

Entre robles y castaños centenarios, se abre paso un camino que comunica Zarréu/Cerredo y Sisterna, dos pueblos del suroccidente asturiano donde sus habitantes comparten este vial con una especie tan emblemática como el oso, que habita por la zona.

Sólo la calidad y espectacularidad del bosque en la zona cercana a Zarréu/Cerredo o los añosos castaños próximos a Degaña o Sisterna bien merecen una visita, ya que son pocos los castaños de estas dimensiones que se pueden ver.

Los líquenes de la zona nos hablan además de la pureza del aire en

estos bosques, que encierran otros secretos, como una "fábrica de la luz" entre el bosque de ribera a orillas del río Ibias.

En la parte más cercana a Sisterna hay carteles sobre puntos de interés que nos marcan y muestran algunas cortas mineras de la época de los romanos, que explotaban estas laderas con agua en busca de oro.



Itinerario completo

13 *Cabo Busto*



Inmensidad, paz y tranquilidad son las sensaciones que uno tiene cuando se asoma a cualquiera de los siete miradores sobre el mar que hay en esta ruta. Acantilados imposibles que miran al Cantábrico, sobre playas de rocas, y horizonte al frente, a Oriente y a Poniente.

Empezando y acabando en el pueblo de Bustu/Busto, en medio del cabo, esta ruta circular nos lleva a través de fincas agrícolas, de pinares, robledales, bosque de ribera, pero, sobre todo, por el borde del acantilado, disfrutando del mar y de la costa con fantásticas vistas tanto a Oriente, hacia el cabo de Vidío, como a Occidente, mirando a L.Luarca/Luarca.



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Bustu/Bustu	<i>Duración:</i> 2 h 30 min
<i>Concejos:</i> Valdés	<i>Altura mínima:</i> 0 m
<i>Tipo de ruta:</i> Circular	<i>Altura máxima:</i> 83 m
<i>Longitud:</i> 7,84 km	<i>Desnivel:</i> 83 m

Desde los miradores se aprecian aguas cristalinas bajo el faro y fondos marinos de singular belleza que llaman a darse un baño haciendo snorkel o bien buceando por ellos.

Sus bosques guardan arrendajos y gavilanes, que podemos escuchar y ver, con suerte, si encontramos alguna de sus plumas en el suelo. Todo esto manteniendo un especial cuidado en la zona de los acantilados sobre todo si vamos con niños.



Itinerario completo

14 *Dolmen de Merillés*



Subir al Dolmen de Merillés es realizar una ruta en el tiempo, un viaje de la actualidad al Medieval y a la Prehistoria, caminando por senderos y pistas que comenzaron a forjarse miles de años atrás, en tiempos del Megalítico.

Al bajarnos del coche en Tuña para comenzar la ruta, nos encontramos con un pueblo repleto de construcciones con historia. Nada menos que tres palacios, un puente, vestigio de una calzada romana, y varias casas y torres medievales.

Sin duda, es un prometedor comienzo para una ruta que, aunque corta, es empinada. Si la tomamos con calma, seremos capaces de disfrutar, por un lado, de los enormes castaños que flanquean parte



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Tuña	<i>Duración:</i> 3 h
<i>Concejos:</i> Tineo	<i>Altura mínima:</i> 231 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 794 m
<i>Longitud:</i> 10,2 km	<i>Desnivel:</i> 563 m

del camino antes de llegar a Merías/Merillés, pero, sobre todo, de cómo va cambiando la perspectiva del paisaje según subimos.

Se amplía, va apareciendo el embalse, con suerte veremos algún zorro y los asturcones, caballos de raza autóctona, que hay en la zona, y, por último, el dolmen, una cámara funeraria que lleva millones de años recibiendo visitantes en lo alto del valle.



Itinerario completo

15 *La Pornacal desde Villar de Vildas*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Villar de Vildas	<i>Duración:</i> 4 h
<i>Concejo:</i> Somiedo	<i>Altura mínima:</i> 859 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 1.406 m
<i>Longitud:</i> 13 km	<i>Desnivel:</i> 547 m

La fusión del factor humano con la naturaleza llega a su máxima expresión en La Pornacal, donde elementos naturales como la roca, la madera y las escobas se usan para realizar las cabañas de *teito*. Integradas en el paisaje, sirven de establos para el ganado o de vivienda para los vaqueiros de alzada (pastores trashumantes que en verano se desplazaban a estas brañas altas con su ganado).

Desde Villar de Vildas, el bosque que rodea los pastos va menguando a medida que ganamos altura, y tras pasar La Pornacal es cada vez más escaso, quedando circunscrito a un testimonial bosque de ribera hasta llegar a la gran cascada que se abre al otro lado del

valle, para acabar dominando los pastos en la zona de Braña Vieja, también llamada Braña de los Cuartos.

Desde aquí la vista sobre el valle por el que acabamos de ascender y donde adivinamos La Pornacal es sublime, casi perfecta, con cada elemento del paisaje colocado en su lugar.



Itinerario completo

16 *Cascadas del Nonaya*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Salas	<i>Duración:</i> 2 h 15 min
<i>Concejos:</i> Salas	<i>Altura mínima:</i> 226 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 429 m
<i>Longitud:</i> 3,59 km	<i>Desnivel:</i> 203 m

La Colegiata de Salas y el Palacio de Valdés-Salas o la torre de Salas contemplan el comienzo de la senda a la cascada del Nonaya y el paso de miles de peregrinos que cada año recorren esta parte del Camino de Santiago, cuya salida de Salas nos guía a la cascada en su mayoría.

Un paseo cargado de historia, de antiguas minas, de paso de peregrinos, de puentes de piedra que representan la ingeniería del pasado, de vegetación que lo inunda todo y que va siguiendo el curso del río Nonaya, repleto de truchas y anguilas, desde que salimos del pueblo de Salas.

En menos de una hora llegaremos a la cascada del Nonaya, pequeña pero preciosa, en un entorno envidiable, con chorros que salen por izquierda y por derecha, en medio del bosque, como surgida de la nada.



Itinerario completo

17 *Camín Real de la Mesa*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Puerto de San Lorenzo o Dolía	<i>Longitud:</i> 18 km
<i>Concejos:</i> Belmonte de Miranda, Somiedo y Teverga	<i>Duración:</i> 5 h 30 min
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura mínima:</i> 816 m
	<i>Altura máxima:</i> 1.450 m
	<i>Desnivel:</i> 634 m

La huella del ser humano se encuentra en esta ruta a cada paso, en cada piedra que fue colocada por los romanos para construir su vía de comunicación con la Meseta; la hallamos también en los rastros previos, los de las necrópolis tumulares, cuyos vestigios aún se pueden ver en la ruta.

La naturaleza se manifiesta en las diferentes especies de árboles y arbustos, así como en muchas de las especies de fauna que se ven, o que nos dejan sus huellas. Pero, sin duda, el elemento principal de la naturaleza en esta ruta es el paisaje.

Caminando por la cresta de la sierra, donde el paso es más sencillo, vamos viendo a derecha e izquierda los valles más cercanos y las montañas más lejanas, los ríos, bosques y pastos de Somiedo, Teverga, Grado, Belmonte de Miranda, Yernes y Tameza y más. Una ruta a vista de águila.



Itinerario completo

18 *Lamuño - Oleiro - La Concha de Artedo*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Lamuño	<i>Duración:</i> 3 h 15 min
<i>Concejos:</i> Cudillero	<i>Altura mínima:</i> 5 m
<i>Tipo de ruta:</i> Circular	<i>Altura máxima:</i> 182 m
<i>Longitud:</i> 10,3 km	<i>Desnivel:</i> 177 m

Tranquilidad es lo que nos transmite esta ruta desde el mismo momento de comenzar, en la plaza de Lamuño. Una ruta de mar y de montaña, pero sin grandes desniveles, que transcurre entre la abrupta costa de Cudillero y el valle de las Luiñas: una mirada al mar y otra a la zona de montaña del municipio.

Podemos disfrutar de la gran área recreativa en el pinar, del paseo entre robles y castaños, de las vistas de los acantilados, del pueblo de Artedo, o del de San Martín de Luiña, donde los vaqueiros de alzada (pastores trashumantes, que se movían en verano a las brañas con su ganado) se veían relegados a la parte trasera de la iglesia durante la misa, como así lo atestigua una inscripción en el suelo del templo.

Pero, sin duda, las joyas de la ruta son la preciosa playa de Oleiros, de rocas, y la de La Concha de Artedo, con su laguna detrás, cuya agua se cuele entre las piedras que la forman para salir al mar. La aliseda pantanosa que la ruta atraviesa por una pasarela de madera en la parte de atrás de esta playa es su principal valor natural.



Itinerario completo

19 Valle de Lago



Desde el pueblo de Valle de Lago hasta el Lago del Valle nos sorprenden unos 6 kilómetros de etnografía, flora, fauna, geología y paisaje que pueden eclipsar nuestros cinco sentidos. El colorido, la diversidad y el trabajo de la tierra por parte del ser humano son la tónica predominante de esta ruta.

En las laderas con arbolado, el haya y algún arraclán son las especies dominantes. El resto son pastos y el sempiterno *teito*, con el que se hacen los techos de las cabañas del mismo nombre. Pero si hay alguna planta que sobresale son las grandes y coloridas flores de las genecianas -amarillas o naranjas-, que llenan la zona alta del valle en los meses de junio y julio.

Muchas son las pequeñas aves que podemos ver en la zona; entre ellas destacamos el precioso escribano cerillo, ave con un particular



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Valle de Lago	<i>Duración:</i> 3 h 45 min
<i>Concejos:</i> Somiedo	<i>Altura mínima:</i> 1.243 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 1.577 m
<i>Longitud:</i> 12 km	<i>Desnivel:</i> 334 m

color amarillo. Si tenemos la suerte de ver osos desde la ruta, en las laderas, debemos de proceder con sigilo para no perturbar su tranquilidad...

Estamos en un Parque Natural que es además Reserva de la Biosfera: recuerda dejar todo como estaba y no recolectar plantas ni animales.

Quizá con suerte, en abril o mayo, puedas llegar a la cubeta glaciar del lago y disfrutar del espectáculo que supone en un día soleado, y con el camino despejado o aún con algo de nieve, encontrar la superficie del lago completamente helada.



Itinerario completo

20 Pravia - Santianes



Riqueza es lo que producen las vegas de los grandes ríos, y no es menos aquí la del Nalón. Arrancamos cerca de una de las mayores plantaciones de kiwis de Asturias, en la misma vega, la zona más fértil.

Las crecidas del río dejan a esta altura cantidad de sedimentos que abonan la tierra y producen un caudal de fertilidad en el suelo.

La ruta discurre junto al río, que nos descubre la vida que proporciona su exuberancia y su diversidad, tanto animal como vegetal.

Durante los meses más cálidos, en las hojas de los alisos podemos observar a las libélulas o caballos del diablo descansando. Los mirlos



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Pravia o Santianes	<i>Duración:</i> 1 h 30 min
<i>Concejos:</i> Pravia	<i>Altura mínima:</i> 8 m
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura máxima:</i> 51 m
<i>Longitud:</i> 4,7 km	<i>Desnivel:</i> 43 m

acuáticos y los martines pescadores nos acompañan con frecuencia en la ruta, así como las sempiternas lavanderas blancas, siempre de piedra en piedra en el borde del río.

El colofón de la ruta es disfrutar de la iglesia de Santianes, una joya del Prerrománico asturiano que no podemos dejar de visitar.



Itinerario completo

21 *Ruta de los Miradores* *San Esteban de Pravia - Playa de Aguilar*



Inicio/Fin de ruta: San Esteban de Pravia o playa de Aguilar
Concejos: Muros de Nalón
Tipo de ruta: Travesía
Longitud: 6,35 km

Duración: 2 h
Altura mínima: 0 m
Altura máxima: 123 m
Desnivel: 123 m

La relación del ser humano con el mar siempre ha sido muy estrecha, y en esta ruta lo apreciamos desde el primer paso, comenzando por los cargaderos de mineral -para ser transportado por los barcos en el mismo San Esteban de Pravia- y continuando por el puerto, la capilla sobre el acantilado, los muchos miradores para contemplar el mar desde la ruta...

Desde alguno de ellos, con buenos prismáticos, podemos observar el paso de las aves marinas, tanto de las residentes, en busca de comida o nido, como de las migratorias, como los alcatraces, con sus espectaculares picados al mar en busca de peces.

Madreselvas y laureles nos acompañan en el camino, además de tojos y eucaliptos, entre los que encontramos alguna área recreativa, con vistas tanto a playas de piedra semiaccesibles como al cabo de Vidío, a Poniente, y al de Peñas, a Oriente.

Y, para rematar, las playas de las Llanas, Xilo y de Aguilar, fácilmente reconocible por el peculiar tómbolo de roca que tiene en su zona centro-occidental.



Itinerario completo

22 *Hayedo de Montegrande y cascada del Xiblu*



Inicio/Fin de ruta: Braña La Puerca (p. k. 23, aproximadamente)
Concejos: Teverga
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 9,9 km

Duración: 3 h
Altura mínima: 1.122 m
Altura máxima: 1.255 m
Desnivel: 133 m

La naturaleza no sólo es goce, alimento y materiales, sino también vida y curación, o al menos así lo creían quienes venían a esta zona; concretamente, a la fuente de los leprosos, casi al principio de la ruta, para curar su enfermedad. Fuera cierto o no, el paseo por el hayedo de Montegrande supone el disfrute de uno de los mejores bosques de la región.

Una ruta sencilla y cómoda gracias a una pista ancha que nos va descubriendo secretos, como los de alguna que otra bocamina de antiguas galerías de carbón, hoy selladas, que no se explotaron más allá de dos o tres años. En contraposición, los árboles se cubren de líquenes, algunos de los cuales, como las barbas de viejo o de capuchino, nos hablan de la gran calidad del aire en estos bosques.



Itinerario completo

Y como colofón, el Xiblu, un conjunto de tres cascadas que suman un total de 100 metros de gran belleza y en las que el agua se precipita de manera salvaje monte abajo. En lugar de volver por el mismo camino, podemos realizar travesía hasta La Focella/La Focella, un recorrido de unos 8,24 kilómetros que nos llevará más o menos el mismo tiempo que la ida y vuelta.

23 Senda del Agua



El 6 de marzo de 1965, un periódico nacional publicaba que Asturias inauguraba al día siguiente el complejo hidráulico más avanzado de Europa: una conducción de agua de treinta kilómetros que abastecería el embalse de Trasona.

La ruta discurre paralela a este canal de agua y nos lleva desde Molleda hasta Sotu'l Barco/Soto del Barco por prados, cultivos, carbayos, castaños, bosques de ribera y plantaciones forestales.

Caminos y pequeñas carreteras nos conducen por la parte inferior de los valles, o los cruzamos por coloridos puentes sobre acueductos. Vemos el canal de agua desaparecer en túneles, o ánaes reales nadando en su interior.



Inicio/Fin de ruta: Entre Lloreda, L'Entrialgo/Entrialgo y Xuncéu/Juncedo
Concejos: Corvera, Illas, Castrillón y Soto del Barco
Tipo de ruta: Travesía

Duración: 8 h
Longitud: 25,2 km
Altura mínima: 7 m
Altura máxima: 220 m
Desnivel: 213 m

Destacan también algunos hórreos y paneras decorados, típicos de esta zona centro de la región, así como algún lavadero, antiguos lugares de reunión cuando no había lavadoras en las casas, hoy restaurados para ornato en su mayoría, aunque alguno se sigue utilizando. Ruta perfecta para hacer en dos etapas, sobre todo si vamos en familia.



Itinerario completo

24 Senda del Oso



Sin duda, el mayor aliciente de la ruta es ver a las osas que se encuentran en el cercado a mitad de camino, pero la Senda del Oso es mucho más. Esta antigua vía férrea, hoy en día recuperada como senda verde, nos da la posibilidad de ver buenas extensiones de encinas, que se asientan sobre calizas con más de trescientos millones de años de antigüedad.

La geología manda y el paso de Peñas Juntas nos abre al valle de Teverga, a los pies de Peña Sobia y de la escuela de escalada de Teverga.

Por el otro lado, los túneles del antiguo ferrocarril nos llevan al precioso embalse de Valdemurio, a los pies de otra escuela de escalada, la de Llano/El Llano, en Quirós.



Inicio/Fin de ruta: Tuñón, Cueva Huerta o Ricao/Ricabo
Concejos: Santo Adriano, Proaza, Teverga y Quirós
Tipo de ruta: Travesía

Longitud: 48,2 km
Duración: 14 h 45 min
Altura mínima: 145 m
Altura máxima: 796 m
Desnivel: 651 m

Roca, osos, vegetación, agua y paisajes es lo que uno se puede encontrar, además del Museo Etnográfico de Quirós, la Casa del Oso y el Parque de la Prehistoria, en Teverga. Todo un mundo de posibilidades en un solo valle, parcialmente inmerso en el Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa y que recorre los caminos naturales de Entragu/Entrago a Cueva Huerta y de Valdemurio a Ricao/Ricabo. Ideal para hacer en varias etapas que nos permitan disfrutarla con calma.



Itinerario completo

25 *Fuso de la Reina*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Oviedo, Las Caldas o Fuso de la Reina	<i>Duración:</i> 2 h
<i>Concejos:</i> Oviedo	<i>Altura mínima:</i> 107 m
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura máxima:</i> 236 m
<i>Longitud:</i> 8,88 km	<i>Desnivel:</i> 129 m

Transición es la palabra que define a esta antigua vía férrea, que nos lleva de lo urbano a lo rural y de aquí a lo casi selvático. Desde Oviedo a Fuso de la Reina y Las Caldas, en unos 7,5 kilómetros el paisaje va cambiando y, aunque siempre por asfalto, vamos dejando atrás calles, coches, ruido... y poco a poco van apareciendo sonidos de aves, vacas y, por fin, la tranquilidad del río.

De las plantaciones del Parque de Invierno vamos hasta los encinares sobre roca caliza del final de la ruta, sobre el río Nalón. Avellanos, carbayos, abedules y encinas nos acompañan en nuestro paseo.

Tampoco nos faltan ánades reales, pájaros carpinteros o reyezuelos listados, entre otras muchas especies de aves forestales. Acabemos en Fuso de la Reina o en Las Caldas, el verde y el río nos acompañarán hasta el final.

Golf, túneles, un molino e incluso aguas termales completan la oferta de esta ruta.



Itinerario completo

26 *Capillas del Monsacro*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> La Collá/La Collada	<i>Duración:</i> 2 h 30 min
<i>Concejos:</i> Morcín	<i>Altura mínima:</i> 401 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 920 m
<i>Longitud:</i> 5,46 km	<i>Desnivel:</i> 519 m

Paisaje y más paisaje es lo que nos ofrece la subida a las capillas del Monsacro desde Morcín.

Dejando atrás La Collá/La Collada, comenzamos a subir entre enormes castaños y nos sumergimos durante unos cientos de metros en este paisaje forestal que poco a poco va cambiando hacia otro un poco más abierto de matorral alto y de aquí a un monte bajo.

El ascenso es continuo y a cada paso el horizonte se va abriendo, el panorama se amplía y con él el paisaje sonoro, en el que se mezclan lo rural y lo urbano. Cada vez vemos más: Oviedo, Siero, Gijón, el Suevo, los Picos de Europa..., cada vez más allá y,

de repente, dejamos de subir y retrocedemos varios siglos en el tiempo.

La presencia de las capillas nos lleva a la época en la que aquí se guardaban las reliquias de la Cámara Santa; a un lugar en el que los buitres, las chovas y los mirlos son los únicos que se atreven a perturbar la paz y el sosiego.



Itinerario completo

27 Valle de Xomezana



Pasando por el *visu* y la portilla, descubrimos el valle de Xomezana, tallado por el río y en el que bosques de robles, abedules y hayas, así como rodales de acebos, cubren las empinadas laderas, interrumpidos por los pastos que salpican este paisaje que se abre hacia el valle del Huerna, punto de salida de Asturias hacia la Meseta. En un terreno variado, las pizarras dominan la parte baja del valle y en la alta dan paso a las calizas, donde podemos encontrar cuevas, dolinas, simas... La proximidad de Ubiña nos acerca también al karst. Lobos y jabalíes dominan la fauna vertebrada, y no es raro



Inicio/Fin de ruta: Tuiza Riba/
Tuiza de Arriba o Xomezana
Riba/Jomezana de Arriba

Concejos: Lena

Tipo de ruta: Travesía

Longitud: 9,2 km, 11 si siguen
hasta Espineo/Espinedo

Duración: 3 h

Altura mínima: 725 m

Altura máxima: 1.540 m

Desnivel: 815 m

encontrar buitres todo el año o alimoches en verano. Una pista cómoda la mayor parte del trayecto para disfrutar de un paisaje increíble



*Itinerario
completo*

28 Verdicio - Cabo Peñas



Innumerables son los valores naturales que podemos encontrar en este tranquilo paseo por la costa asturiana. Empezamos en las enormes dunas de la playa de Verdicio, en las que además del barrón, la planta más extendida en las dunas de nuestra comunidad, nos puede alegrar la vista la flor blanca del nardo marítimo.

Por una pista cómoda, vamos ascendiendo desde el mar hasta la antigua plataforma marina, reconvertida por los caprichos geológicos en rasa costera que se eleva hasta 103 metros y que supone una fantástica atalaya de esta zona del litoral.

Caminando por ella podemos ver en lontananza nuestro destino, el Cabo Peñas, y hasta llegar a él, si prestamos atención y la época es



Inicio/Fin de ruta: Verdicio o
Cabo Peñas

Concejos: Gozón

Tipo de ruta: Travesía

Longitud: 5,4 km

Duración: 1 h 45 min

Altura mínima: 12 m

Altura máxima: 103 m

Desnivel: 91 m

propicia, podremos distinguir anfibios en las charcas, como la ranita de San Antón, pequeñas aves, como las tarabillas, o, mirando al mar, los cormoranes moñudos, los alcatraces, en la época de paso rasando el agua, y con suerte algunos cetáceos entre los kilómetros de costa acantilada que contemplamos desde aquí. No debemos olvidar una visita al centro de interpretación situado en el faro.



*Itinerario
completo*

29 Cascada Xurbeo



Inicio/Fin de ruta: Murias	Duración: 1 h 15 min
Concejos: Aller	Altura mínima: 547 m
Tipo de ruta: Ida y vuelta	Altura máxima: 593 m
Longitud: 2,62 km	Desnivel: 46 m

Apenas un kilómetro separa el pueblo de Murias de una de las cascadas más bonitas de Asturias, recogida en un pequeño rincón en la ladera del valle excavado por el río Negro. Un espeso manto verde, de denso arbolado, cubre todas las laderas de las montañas que flanquean el valle, roto sólo por algunos prados y la presencia del pueblo de Murias, con sus huertos familiares y sus casas ordenadas una sobre otra en la ladera de la montaña.

La ruta es, en realidad, una galería formada por árboles, castaños y robles en su mayoría, además del bosque de ribera, que es otra galería sobre el río. En el suelo, en el sotobosque, destaca la arandana negra, importantísima fuente de alimento para gran cantidad

de especies de aves. Algunos escalones nos ayudan en las subidas y bajadas.

Al final, como metida en una hornacina, aparece la cascada, abierta, blanca, destacando sobre la piedra oscura, con pequeños saltos laterales que la ensanchan y embellecen. Otra ruta imprescindible.



Itinerario completo

30 Camín de Careses



Inicio/Fin de ruta: Careses	Duración: 3 h 45 min
Concejos: Siero	Altura mínima: 245 m
Tipo de ruta: Circular	Altura máxima: 415 m
Longitud: 14,6 km	Desnivel: 170 m

Siero esconde un secreto: Samartino/La Vega de Poja, Careses y el Picu Fario, una zona rural al lado de la ciudad donde los prados de siega y pasto se alternan con manchas de bosque, y donde la separación entre las fincas aún la hacen los matorrales, cargados de cobijo, alimentos y vida para muchas especies animales.

Los alimoches sobrevuelan la vega en busca de carroñas por encima de cuevas, túneles de un antiguo tren y trincheras de la guerra civil, en un paisaje bucólico. Garduñas, corzos, zorros y lechuzas son habitantes habituales de esta zona de la "campiña

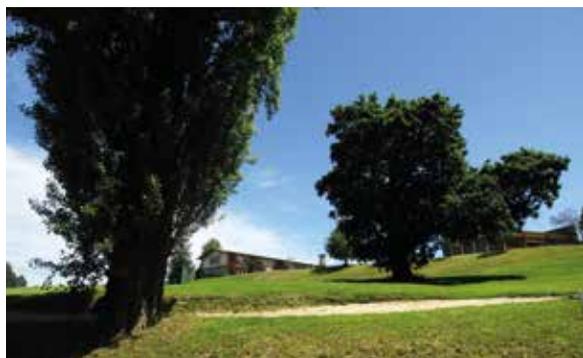
asturiana". Sus fuentes y abrevaderos guardan aún diferentes especies de anfibios, entre ellos varias clases de tritones.

Un paseo para conocer la parte más rural de esta ruta, un lugar desconocido en el centro de Asturias, a pie o en bicicleta (en casi su totalidad). Quien quiera más puede hacer el PR completo desde La Pola Siero/Pola de Siero.



Itinerario completo

31 Ruta del río Ñora - Playa de la Ñora



Inicio/Fin de ruta: Llorea/La Lloreda o Playa de la Ñora
Concejos: Gijón
Tipo de ruta: Travesía
Longitud: 4,82 km

Duración: 1 h 30 min
Altura mínima: 0 m
Altura máxima: 129 m
Desnivel: 129 m

Al lado de Gijón/Xixón, apenas a 10 minutos de la ciudad, encontramos esta ruta, tanto para recorrer a pie como en bicicleta. Si la hacemos de bajada es un cómodo descenso, de poco más de 5,5 kilómetros, entre bosques de robles, sauces, saúcos o boneteros y de bosque de ribera en la zona baja.

Una ruta donde escapar del rigor del verano y en la que fijarnos en las huellas de jabalís, zorros, corzos y tejones, que son especies habituales en la zona, así como innumerables aves.

Y todo ello camino del mar, para disfrutar en la playa de la Ñora de la duna, protegida y que va mejorando en los últimos años, y del

afloramiento de rocas jurásicas que lleva el nombre de la misma playa, Formación la Ñora. El río será nuestro guía durante gran parte del camino y a su lado tendremos la posibilidad de hacer preciosas fotos, y si nos gusta el golf, hasta de jugar en el campo donde empieza la ruta.



Itinerario completo

32 Foces del río Pendón



Inicio/Fin de ruta: Fuentesanta/Huentesanta
Concejos: Nava
Tipo de ruta: Circular
Longitud: 9,35 km

Duración: 3 h
Altura mínima: 245 m
Altura máxima: 632 m
Desnivel: 387 m

Historia, geología, bosques y paisajes se unen en esta ruta para hacernos disfrutar con los cinco sentidos.

Una ruta para ver el paisaje de la llanura, hacia Nava, Siero y Sariego; escuchar el rumor continuo del río cuando nos acercamos a él; sentir el olor del suelo mojado, acariciar los troncos de los árboles y el musgo que los cubre, y sentarnos a degustar un buen bocadillo en el interior del bosque.

La historia la ponen el palacio y torre medieval que fuera de los Álvarez de las Asturias (donde cuenta la tradición que nació doña Jimena, esposa del Cid Campeador), y la geología nos regala, excava-

da por el río, la garganta del Pendón, como un Cares en pequeño.

Diez kilómetros de una ruta circular en la que destaca la presencia de helechos tropicales, como la píjara, que quedaron aislados por la era glaciaria y resistieron hasta nuestros días. Y, cómo no, una ruta en la que podremos ver ciervos en las laderas más escarpadas, para lo que tendremos que estar bien atentos.



Itinerario completo

33 Ruta del Alba



Sin duda alguna, es una de las rutas más conocidas de Asturias, y razones no faltan para ello. Declarada Monumento Natural, esta pista, fundamentalmente ganadera aunque también lo fue minera, se encuentra en el fondo de un valle y discurre en todo momento junto al río Alba o Llaímo.

El paisaje, la vegetación y la fauna abruman, pero sobre todos ellos el elemento fundamental es el agua. Agua en rápidos del río, remansos, pozas, arroyos que se cruzan, fuentes y abrevaderos, o en hilillos que salen de la roca creando travertinos. Y quizás el agua nos dé uno de los elementos del paisaje más bonitos y llamativos



Inicio/Fin de ruta: Soto/Soto de Agues *Duración:* 4 h 30 min
Concejos: Sobrescobio *Altura mínima:* 431 m
Tipo de ruta: Ida y vuelta *Altura máxima:* 869 m
Longitud: 14,2 km *Desnivel:* 438 m



Itinerario completo



34 Ruta de Carlos V



Hace cinco siglos, la llegada a España de Carlos V supuso un cambio de rumbo en la Historia, y su encuentro con el país que iba a gobernar tuvo lugar en Tazones, una pequeña aldea de la costa asturiana donde en un primer momento pensaron que el desembarco era un ataque al pueblo. Desde aquí el emperador se desplazó a Villaviciosa, al palacio de los Hevia, para pasar su primera noche.

Entre ambas localidades se realiza un recorrido de poco más de once kilómetros en los que la ría de Villaviciosa lo domina todo, las tierras suyas y las que el ser humano intentó ganarle y que la ría vuelve a reclamar para sí. Esta ruta une historia, etnografía y



Inicio/Fin de ruta: Tazones o Villaviciosa *Duración:* 3 h
Concejos: Villaviciosa *Altura mínima:* 2 m
Tipo de ruta: Travesía *Altura máxima:* 165 m
Longitud: 11,34 km *Desnivel:* 163 m



Itinerario completo



naturaleza. Aquí, además de manzana por doquier y su producto más conocido, la sidra, podemos ver uno de los pocos molinos de mareas que aún quedan y la ría de Villaviciosa, que, sin duda, es el mejor humedal asturiano por la variedad de aves que vemos en ella cada año.

35 *Alto de la Llama a Espineres*



Inicio/Fin de ruta: Alto de la Llama
Concejos: Piloña
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 8,72 km

Duración: 3 h
Altura mínima: 416 m
Altura máxima: 859 m
Desnivel: 443 m

Si hay un lugar ligado en Asturias al caballo asturcón, nuestra raza autóctona por excelencia, ese sitio es la majada de Espineres, en la Sierra del Suevo, lugar que se escogió para realizar la Fiesta del Asturcón cuando quedaban tan pocos ejemplares puros que era necesario un plan de recuperación.

Espineres es una hondonada verde, rodeada del gris de la roca caliza con la que están construidas sus cabañas y en la que destaca por encima de todo el espino blanco o espinera, que da nombre al lugar. Llegar hasta aquí, a través de una pista ancha, supone un paseo de algo más de 4 kilómetros de continua subida que va ofreciéndonos vistas a los concejos de Colunga, Villaviciosa y Gijón y también a la Sierra del Aramo, Oviedo, Siero... en una amalgama de mar y montaña.

Asturcones y gamos, entre los mamíferos; buitres leonados, alimoches y chovas piquigualdas y piquirrojas, entre las aves, son algunas de las especies de fauna que podemos ver.

Sin duda, las vistas desde la ruta o desde las montañas del entorno nos dan una de las mejores panorámicas de Asturias, aunque hay que tener en cuenta que en esta zona no hay itinerarios marcados y la niebla entra con facilidad.



Itinerario completo

36 *Brañagallones*



Inicio/Fin de ruta: Bezares
Concejos: Caso
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 20,4 km

Duración: 6 h 30 min
Altura mínima: 652 m
Altura máxima: 1.230 m
Desnivel: 578 m

Brañagallones significa braña de los gallones (los gallos o urogallos), que en otro tiempo tuvieron en los alrededores hasta seis cantaderos (lugares de exhibición de los machos en la reproducción). Se trata de un lugar de Fauna con mayúscula, grandes bosques de hayas con arandaneras, un lugar tranquilo, apacible, para disfrutar de la naturaleza. Si vamos tiempo atrás, nuestra imaginación podrá ver el glaciar que la ocupó y que posteriormente dejó allí un lago glaciario, parecido al de Ubales, cuya ubicación se divisa desde la ruta.

Una vega en la que muchas familias vivían del ganado que pastaba allí, y para las que una esquila era la lista de cosas que necesitaban que les enviaran de casa, escrita en una lasca de madera sacada

de una de las piezas que trabajaban para convertir en madreñas. En parte, un camino tradicional por el que los burros cargados con diez lecheras bajaban cada día a Bezares en un sistema de organización por turnos de familias llamado "interius".

Una ruta en la que puedes dormir en uno de los mejores refugios de España para hacer montaña por los alrededores, o sólo subir y bajar.



Itinerario completo

37 *Arenal de Morís - Playa de la Griega*



Inicio/Fin de ruta: Playa del Arenal de Morís o playa de La Griega
Concejos: Colunga y Caravia
Tipo de ruta: Travesía
Longitud: 11 km

Duración: 3 h 20 min
Altura mínima: 0 m
Altura máxima: 37 m
Desnivel: 37 m

Aprovechando parte del Camino de Santiago, alargamos la ruta Entreplayas para acercarnos desde la playa del Arenal de Morís hasta el yacimiento jurásico de la playa de La Griega, descubriendo otras playas más en el camino. Entre pastos y mar, pisando la arena o sobre acantilados, vamos disfrutando de las vistas de la Sierra del Suevo, a un lado, y de la costa, al otro.

Bajo la mirada del mayor bosque de tejos de la Península Ibérica, vamos descubriendo una costa en la que dominan los aladiernos y los aromáticos sanjuaninos, con formas imposibles debidas a la fuerza del viento costero.

Pasamos por la bonita playa de La Isla y, tras atravesar pueblos, campos y caminos, llegamos a la no menos guapa playa de La Griega, donde podremos acercarnos a ver las segundas mayores huellas de dinosaurio del mundo, algo que, sin duda, no debemos perdernos y que son toda una joya geológica.



Itinerario completo

38 *Picu Pienzu*



Inicio/Fin de ruta: Mirador del Fitu
Concejos: Parres
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 11,3 km

Duración: 5 h
Altura mínima: 582 m
Altura máxima: 1.161 m
Desnivel: 582 m

Sin duda, una de las cumbres más visitadas de Asturias, accesible y con un final que, si la niebla lo permite, es inigualable. Comienza como un paseo de dos kilómetros llanos por pastos de montaña, en los que tenemos vistas a la costa, por un lado, y, por otro, a Les Arriendes/Arriondas, Cangues d'Onís/Cangas de Onís y los Picos de Europa.

Nos quedamos sólo con la cara sur, mirando a Picos, Ponga y Montes de Sevares. Empezamos a subir por una pista entre caliza, buitres, chovas, algunas perdices rojas, asturcones y, de vez en cuando, algunos gamos, quizás el mamífero más abundante de la sierra ahora mismo.



Itinerario completo

Tras un descanso entre las espineras de la fuente de Mergullines, seguimos subiendo hasta hacer cumbre, y allí... el cielo. Mar y montaña se unen, con casi doscientos kilómetros de costa a nuestros pies en días despejados y con media Asturias a nuestra vista con sólo girarnos, viendo desde los Picos de Europa hasta la Sierra del Aramo, desde el Cabo Peñas hasta parte de la costa cántabra.

39 Valle de Ponga



Inicio/Fin de ruta: San Xuan/San Juan de Beleño	Duración: 3 h
Concejos: Ponga	Altura mínima: 404 m
Tipo de ruta: Circular	Altura máxima: 628 m
Longitud: 10 km	Desnivel: 224 m

Entre San Xuan/San Juan de Beleño, Sobrefoz y Abiegos se abren dos valles fluviales que se unen y dan lugar a un valle mayor, el de Ponga, recorrido por esta preciosa ruta que visita los tres pueblos entre bosques y ríos.

Estos caminos, sin duda de comunicación antigua entre estos pueblos, atraviesan bosque mixto, de ribera y castañedos con arandana negra, y cruzan el cauce del río Ponga sobre un puente de roca natural. Entre toda la vegetación que se ve destacan los modroños, además de algunos brezales que dan colorido a los claros del verde continuo.

Una parada en el mirador nos permitirá disfrutar de una vista de casi todo el recorrido, de los pueblos de Abiegos, Cadenaba y San Xuan/San Juan de Beleño, antes de volver a sumergirnos en la frondosidad del fondo del valle. Una ruta preciosa y sencilla para conocer el corazón de Ponga.



Itinerario completo

40 Bosque de Peloño



Inicio/Fin de ruta: Les Bedules	Duración: 8 h 30 min
Concejos: Ponga	Altura mínima: 991 m
Tipo de ruta: Ida y vuelta	Altura máxima: 1.448 m
Longitud: 32 km	Desnivel: 457 m

Entrar en Peloño es como hacerlo en un túnel de vegetación, naturaleza y paisaje; un túnel de tranquilidad, historia y etnografía.

Peloño es, fundamentalmente, un gran hayedo que se recorre por una pista de unos dieciséis kilómetros hasta llegar a la vega del Arcenorio, una gran explanada regada de cabañas de pastores y en la que sólo el ganado, los habitantes y los senderistas rompen la serenidad del lugar. En el medio, la capilla del Arcenorio, y de camino el hayedo nos deja algunos claros que nos proporcionan vistas únicas de los Picos de Europa.

A la llegada a la vega nos saludan un sinfín de gencianas amarillas, y en mitad del recorrido nos desviamos para visitar el Roblón de

Bustiello, un gigantesco roble albar que merece la pena conocer, y en la Guaranga, apenas a dos kilómetros del Arcenorio, habremos echado la vista atrás para ver las trincheras de la guerra civil, medio escondidas por la vegetación. Buitres, pájaros carpinteros y arrendajos destacan entre la fauna de esta preciosa e imprescindible ruta.



Itinerario completo

41 *Acantilados del Infierno*



En cualquier punto de esta ruta disfrutaremos de las esculturas que el mar ha ido esculpiendo en la roca a lo largo de los siglos. Entre monte bajo, vacas y cabras, vemos pequeñas embarcaciones de la cercana Ribadesella/Ribeseya faenar en las aguas del Cantábrico, buscando el pescado para que lo degustemos fresco al acabar su tarea.

Pequeñas penínsulas verticales dan cobijo a los nidos de gaviotas y cormoranes a lo largo del camino. Un enorme tómbolo de roca se erige en un pequeño entrante del acantilado. Dos arcos de piedra gigantes aparecen, mientras caminamos, cual puentes hacia ninguna parte, uniendo fragmentos de acantilado. En el cielo, busardo ratonero y cernícalo común son frecuentes, dos cazadores escudri-



Inicio/Fin de ruta: Área recreativa de Cuerres o Área recreativa del Infierno
Concejos: Ribadesella
Tipo de ruta: Travesía

Longitud: 5,49 km
Duración: 1 h 40 min
Altura mínima: 7 m
Altura máxima: 63 m
Desnivel: 56 m

ñando el suelo, listos para dejarse caer sobre los pequeños animales que forman parte de su dieta.

Y en el área recreativa de Cuerres, en el extremo oriental de la ruta, la mejor panorámica de los Bufones de Pría y su acantilado, donde el agua se cuele por las cuevas de abajo y sale al exterior por los bufones. Especial atención y cuidado en las zonas de acantilados, sobre todo si se realiza con niños.



Itinerario completo

42 *Mirador de Ordiales “Ruta del Centenario”*



Roberto Frassinelli, “El Alemán de Corao”, y, muy especialmente, don Pedro Pidal, marqués de Villaviciosa, son los dos grandes personajes que le dieron relevancia a esta zona de los Picos de Europa. En la ruta encontramos el Pozo del Alemán y culminamos en las mejores vistas, sobre la tumba de los restos del marqués.

En el centenario de la creación del Parque Nacional, el primero de nuestro país, esta ruta sirve para rendir homenaje a quien lo hizo posible, don Pedro Pidal. Entre el lago Enol y el mirador encontraremos un mosaico de pastos, vegas de montaña y roca en el que ir ganando altura y con ello vistas a media Asturias y al mar.

Tres son las construcciones que encontraremos: cabañas de pastores, *corros* para encerrar al ganado para vacunarlos, esquilárselo



Inicio/Fin de ruta: Pandecarmen
Concejos: Cangas de Onís
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 22,4 km

Duración: 6 h 30 min
Altura mínima: 1.043 m
Altura máxima: 1.730 m
Desnivel: 687 m

u ordeñarlos, y *tendayos* para guarecer el ganado de las tormentas o los carnívoros.

Y al llegar al Mirador, el paraíso, con unas increíbles vistas hacia el valle de Angón, Amieva, Ponga y media Asturias. Los más avezados montañeros podrán, en unos 45 minutos, llegar a la cumbre del Cotalba y disfrutar aún más.



Itinerario completo

43 *Ercina - Vega de Ario*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Lago Ercina	<i>Duración:</i> 5 h
<i>Concejos:</i> Cangas de Onís, Onís	<i>Altura mínima:</i> 1.054 m
<i>Tipo de ruta:</i> Ida y vuelta	<i>Altura máxima:</i> 1.650 m
<i>Longitud:</i> 14,8 km	<i>Desnivel:</i> 596 m

Subir a Vega de Ario es conocer un trocito del paraíso. Un viaje a los tiempos del pastoreo, un viaje para conocer el pasado de la madre tierra, zonas de antiguos glaciares, de una historia escrita en la roca por el viento, el agua, el hielo y el sol.

Paisajes imposibles e impactantes donde la roca se entremezcla con los verdes pastos, las manchas de matorral y los bosquetes de hayas. Todo ello salpicado por la roja teja de las cabañas aquí y allá. Estamos en territorio de buitres, águilas reales y rebecos.

Subir a Ario nos transporta a un modo de vida muy diferente del

actual, donde, como dice el poeta, se hacía camino al andar. Una ruta para apreciar el mar desde los Picos de Europa, para darnos cuenta de las dimensiones de esta montaña y disfrutar momentos de soledad y silencio, sólo roto por montañeros a lo lejos, aves que nos sobrevuelan o vacas, cabras y ovejas que pastan por doquier.



Itinerario completo

44 *San Antolín - Bufones de Pría*



<i>Inicio/Fin de ruta:</i> Naves o Llanes	<i>Duración:</i> 4 h 45 min
<i>Concejos:</i> Llanes	<i>Altura mínima:</i> 5 m
<i>Tipo de ruta:</i> Travesía	<i>Altura máxima:</i> 69 m
<i>Longitud:</i> 15,6 km	<i>Desnivel:</i> 64 m

Sin duda, es la ruta de las playas, con algunas de las más sorprendentes de Asturias, entre las que están la más pequeña (Villanueva), una cala preciosa en la que poder tomar el sol o hacer escalada deportiva (Cuevas del Mar) o una en la que no se ve el mar, que está tierra adentro (Gulpiyuri), sin olvidarnos de San Antonio, Guadamía, La Huelga y San Antolín de Bedón, con su monasterio románico.

El ser humano ha ocupado esta zona desde antiguo, como lo prueba la existencia aquí de concheros, que nos hablan de una alimentación a base de moluscos ya hace miles de años. Ese asentamiento derivó en un uso agrícola y ganadero de la zona, que aún se observa

hoy en día, salpicado de manchas de vegetación que se alternan con plantaciones de eucalipto, monte bajo, bosque de ribera y la joya: el encinar atlántico, que abunda en esta costa de Llanes.

Y todo esto, entre el mar y la montaña, que se erige hasta los 1.317 metros del Pico Turbina, en la Sierra del Cuera, a unos diez kilómetros en línea recta de la ruta.



Itinerario completo

45 Ruta del Cares



Conocida como la Garganta Divina, la ruta del Cares nos empujea, nos fascina, nos abruma con sus paisajes de roca, sus árboles en lugares imposibles, sus riscos casi inaccesibles, la profundidad del valle excavado por las verdes y cristalinas aguas del río Cares, bajo la atenta mirada del Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), que con suerte veremos al comienzo de la ruta, en la zona de Poncebos.

Abierta la traída de aguas en 1915, en 1945 se hace la senda para dar acceso al canal de la central hidroeléctrica que nos acompaña todo el camino; esto hace fácil caminar entre estas impresionantes montañas casi en el fondo de esta brecha rocosa de algo más de 2.000 metros de profundidad.



Inicio/Fin de ruta: Poncebos
Concejos: Cabrales
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 24,6 km

Duración: 6 h 30 min
Altura mínima: 239 m
Altura máxima: 583 m
Desnivel: 344 m

De Poncebos a Caín y vuelta, o intercambiando las llaves de los coches a medio camino, merece la pena realizar la ruta a paso tranquilo, parando de vez en cuando para disfrutar de la grandiosidad de este paisaje único. No obstante, el Cares nos obliga a extremar las precauciones, a estar pendientes de las posibles piedras que caen, así como al hecho de estar caminando al borde de un precipicio de manera continua sin barandilla.



Itinerario completo

46 Subida a Bulnes



En medio de la montaña, al final de un desfiladero estrecho, en un lugar que desde abajo parecería imposible que existiera, se esconde el pueblo de Bulnes, lugar que da su segundo nombre (Naranjo de Bulnes) al Picu Urriellu, leyenda y mito de la escalada a nivel nacional e internacional.

Subir por la Canal del Texu, entre dos paredes casi verticales de roca, es realmente impresionante; se pierde la noción de la perspectiva y la distancia, empujeamos al verlo. Si nos fijamos bien, mirando arriba, a la salida de la canal, podremos apreciar un valle pronunciado con forma de V, excavado por el río, metido dentro de otro más amplio con forma de U, abierto por un antiguo glaciar.



Inicio/Fin de ruta: Poncebos
Concejos: Cabrales
Tipo de ruta: Ida y vuelta
Longitud: 6,6 km

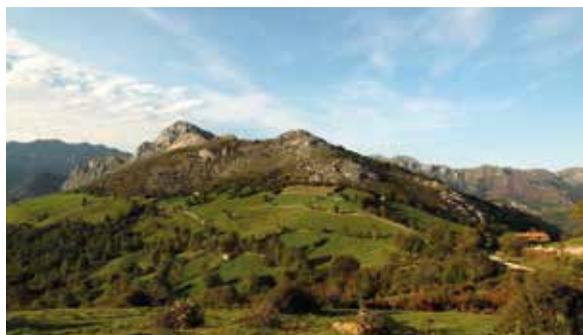
Duración: 2 h 30 min
Altura mínima: 259 m
Altura máxima: 643 m
Desnivel: 384 m

Destacan en la zona las encinas, colgadas en los riscos, creciendo en grietas de la roca; la dedalera calzones de lobo, con propiedades medicinales y endémica de las montañas del norte de la Península Ibérica, y llaman especialmente la atención unos pequeños caracoles, cónicos unos y aplanados otros, pegados a la roca y que casi no vemos hasta no estar muy próximos a ella. Un poco más arriba de Bulnes acabamos en el mirador que da al Urriellu.



Itinerario completo

47 Panes - Alles (Asturias interior)



Inicio/Fin de ruta: Panes o Alles	Duración: 6 h
Concejos: Peñamellera Baja y Peñamellera Alta	Altura mínima: 393 m
Tipo de ruta: Travesía	Altura máxima: 797 m
Longitud: 19,4 km	Desnivel: 404 m

No hay mejor manera de conocer un territorio que recorriéndolo a pie, disfrutando de cada momento. En Panes damos el primer paso para conocer la Asturias interior, que nos lleva a través de los caminos que unían sus pueblos, sus pastos, sus cabañas y sus montañas. En este tramo cruzaremos los ríos Deva y Cares, viendo algunos de los bosques más orientales de la región y disfrutando de paisajes únicos. La geología nos ofrece vistas espectaculares desde las laderas de la impresionante Pica de Peñamellera, pero también, si nos fijamos, podremos ver antiguas cuevas abiertas por ríos que dejan al descubierto estalactitas y estalagmitas formadas miles de años atrás. Carbayos y bosques de ribera se alternan con gran cantidad de pomaradas, para

producción de manzana de sidra; pero si hay alguna planta que destacar en la ruta son las calzas de lobo, *Digitalis parviflora*.

No son infrecuentes las huellas de corzo en las zonas con barro de la ruta, así como la presencia de grandes aves rapaces, dada la proximidad de los fuertes cortados de los Picos de Europa. Una ruta perfecta para disfrutar en bicicleta, salvo en un pequeño tramo junto al río Cares que es mejor hacer por carretera.



Itinerario completo

48 Acantilados de Pimiango



Inicio/Fin de ruta: Parking de la Cueva del Pindal, Pimiango	Duración: 2 h 30 min
Concejos: Ribadedeva	Altura mínima: 15 m
Tipo de ruta: Circular	Altura máxima: 164 m
Longitud: 7,9 km	Desnivel: 149 m

En el límite más oriental de Asturias nos encontramos una ruta que reúne arte parietal, restos del Románico y naturaleza y paisaje con miradores entre el mar y la montaña. Declarada Patrimonio Mundial de la UNESCO, la cueva del Pindal, frente al mar y resguardada de él por un buen encinar atlántico, esconde en lo más profundo de la cavidad pinturas rupestres con entre 13.000 y 18.000 años de antigüedad.

Desde aquí, la senda nos lleva en todo momento cerca del acantilado para llegar a los restos del monasterio románico de Santa María de Tina.

Entre bosques y plantaciones de eucaliptos aparece la punta de Tina, lugar en el borde del acantilado donde se acaba Asturias y la brecha de la ría de Tina Mayor nos separa de Cantabria. Sin duda,

las encinas son la que dominan la vegetación de la zona por su particularidad, pero no lo son menos, aunque más escasos, los acebuches (olivos silvestres), que se encuentran desperdigados en el interior del encinar y colgados sobre el acantilado en lugares aislados.

Las aves rapaces, como los halcones, dominan los cielos, y si tenemos paciencia y nos fijamos bien, en los matorrales y suelos puede que nos encontremos con alguna mantis religiosa, especie presente en toda la zona.



Itinerario completo

Calendario de la Naturaleza



Oso Pardo Cantábrico



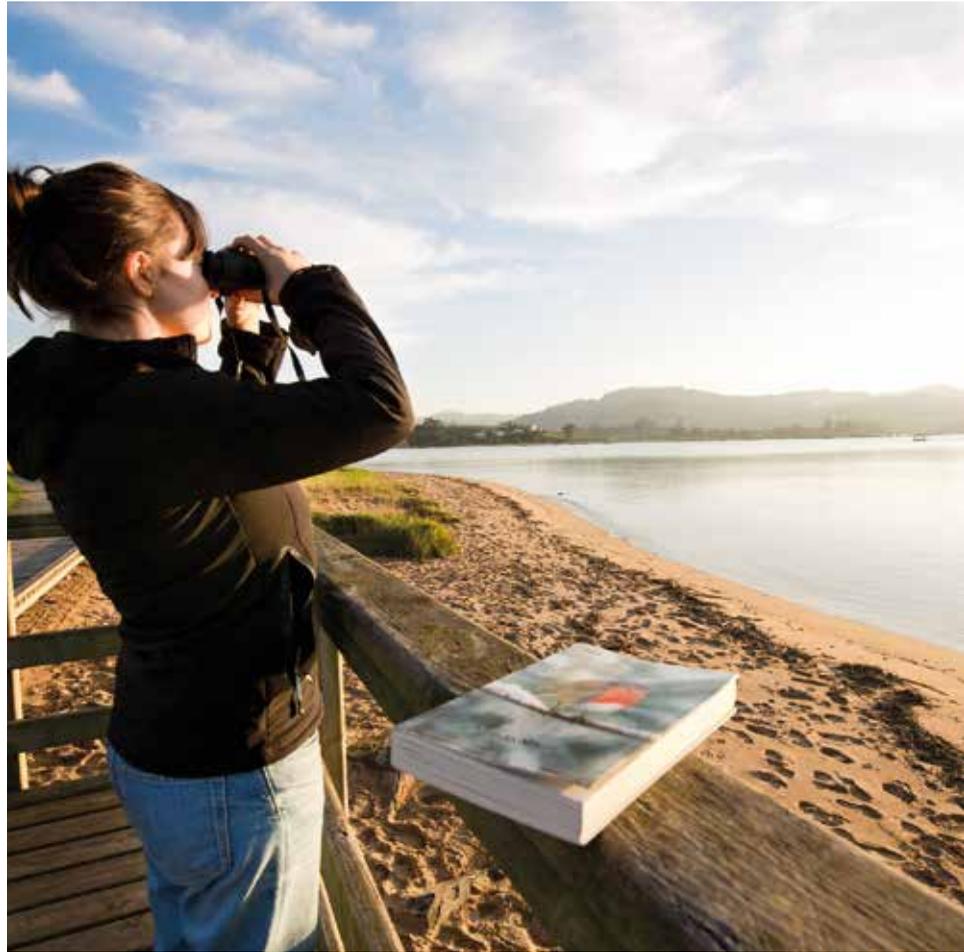
Lobo Ibérico



Ciervo europeo o venado

A la hora de salir al campo en busca de las principales especies animales, es importante tener en cuenta la etología de cada especie, sus periodos de actividad, sus ciclos biológicos, etc., aumentando así notablemente las oportunidades de éxito de avistamiento. Además, aunque muchas especies son residentes, otras se observan en nuestra naturaleza en determinados meses del año, coincidiendo con su llegada en época migratoria. A continuación te mostramos la época idónea para la observación de las especies más emblemáticas de la naturaleza asturiana, así como el mejor momento para disfrutar de nuestros bosques y otros recursos naturales.

MES	Oso Pardo Cantábrico	Lobo Ibérico	Ciervo europeo o venado
ENERO			●
FEBRERO			●
MARZO			
ABRIL	●		
MAYO	●		
JUNIO			
JULIO			
AGOSTO	●	●	
SEPTIEMBRE	●	●	●
OCTUBRE	●		●
NOVIEMBRE			
DICIEMBRE			●



Rebeco Cantábrico



Gamo



Cetáceos



Aves acuáticas



Aves forestales



Aves rapaces



Mariposas



Incitas



Hayedos

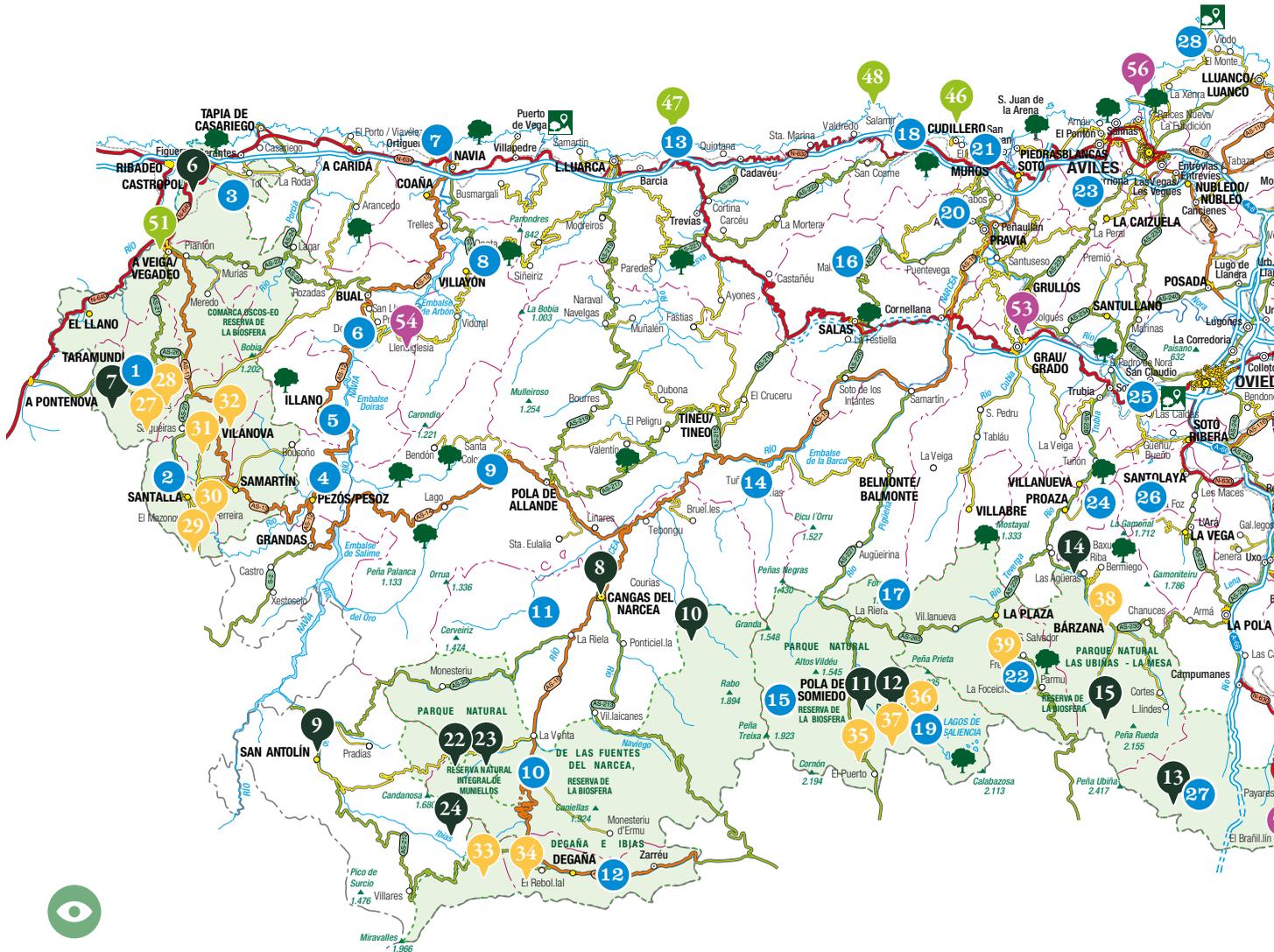


Robledales



Encinares / Alcornocales

Rebeco Cantábrico	Gamo	Cetáceos	Aves acuáticas	Aves forestales	Aves rapaces	Mariposas	Incitas	Hayedos	Robledales	Encinares / Alcornocales
●			●	●	●		●			●
●			●	●	●		●			●
●		●	●	●	●		●			●
●		●	●	●	●		●			●
●		●	●	●	●	●	●			●
●		●	●	●	●	●	●			●
●		●	●	●	●	●	●			●
●		●	●	●	●	●	●			●
●	●			●	●		●	●	●	●
●	●		●	●	●		●	●	●	●
●			●	●	●		●			●



No te pierdas...

Explora el Paraíso

1. Centro de Recepción de Visitantes, Casa Dago (Cangas de Onís)
2. Centro de Visitantes Pedro Pidal (Cangas de Onís)
3. Lagos de Covadonga: Ercina y Enol (Cangas de Onís)
4. Majada de Belbín (Onís)
5. Bulnes y su funicular (Cabrales)
6. Centro de Interpretación de la Ría del Eo (Castropol)
7. As Veigas/Veigas (Taramundi)
8. Casa del Parque de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias (Cangas del Narcea)
9. Aula de la Naturaleza del Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias. La Palloza (Ibias)
10. Mirador del Alto del Acebo (Cangas del Narcea)
11. Centro de Recepción e Interpretación del Parque Natural de Somiedo
12. Centro de Interpretación "Somiedo y el Oso" (Somiedo)
13. Centro de Información del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa (Lena)
14. Embalse de Valdemurio (Quirós)

15. Los Garrafes (Quirós)

16. Centro de Recepción e Interpretación de la Naturaleza del Parque Natural de Redes (Caso)
17. Embalse de Caleao (Caso)
18. Embalse de Tarna (Caso)
19. Lago Ubales (Caso)
20. Centro de Recepción e Interpretación del Parque Natural de Ponga
21. Hayedo de Peloño (Ponga)
22. Centro de Recepción de Visitantes de la Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea)
23. Centro de Interpretación de la Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea)
24. Lagunas de Muniellos

Cultura, tradición y etnografía

25. Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís)
26. Cueva – Exposición del Quesu y Centros de producción artesanal del Queso Cabrales (DOP) (Cabrales)
27. Conjunto Etnográfico de Os Teixóis y Museo de los Molinos de Mazo-novo (Taramundi)



- 28. Museo Etnográfico de Esquíos (Taramundi)
- 29. Conjunto Etnográfico de Mazonono (Santa Eulalia de Oscos)
- 30. Casa Natal del Marqués de Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos)
- 31. Ecomuseo del Pan (Villanueva de Oscos)
- 32. Monasterio de Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos)
- 33. Artesanos de la madera (Tixileiros) (Ibias)
- 34. Artesanos de la madera (Cunqueiros) (Degaña)
- 35. Ecomuseo de Somiedo en Caunedo (Somiedo)
- 36. Casas de Teito en Veigas (Somiedo)
- 37. Brañas de Mumián, Pornaca, La Peral y Sousas (Somiedo)
- 38. Museo Etnográfico de Quirós
- 39. Parque de la Prehistoria (Teverga)
- 40. Museo de la Madera y la Madreña (Caso)
- 41. Museo de la Apicultura (Caso)
- 42. Casa del Agua (Sobrescobio)
- 43. Centro de producción artesanal del Queso Casín (DOP) (Caso)
- 44. Brañagallones (Caso)



Sumérgete en la costa

- 45. Bufones de Pría (Llanes)
- 46. Puerto de Cudillero
- 47. Cabo Busto (Valdés)
- 48. Cabo Vidio (Cudillero)
- 49. Cabo de Lastres (Colunga)
- 50. La Costa de los Dinosaurios y el Museo Jurásico de Asturias (Colunga)
- 51. Paisaje de la Ría del Eo (Castropol y Vegadeo)



Actívate en Asturias

- 52. Descenso en canoa o piragua por el río Sella
- 53. Descenso en canoa o piragua por el río Nalón
- 54. Descenso en canoa o piragua por el río Navia
- 55. Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes) (Cabrales)
- 56. Surf en Xagó (Gozón)
- 57. Estación de Invierno: Valgrande-Pajares (Lena)
- 58. Estación de Invierno: Fuentes de Invierno (Aller)

Asturias



Síguenos en:



facebook.com/TurismoAsturias



[@TurismoAsturias](https://twitter.com/TurismoAsturias)



pinterest.com/TurismoAsturias



google.com/+TurismoAsturiasEs



youtube.com/asturias



instagram.com/TurismoAsturias



Ahora en ***turismoasturias.es***
busca, elige y reserva
tu alojamiento.

Tel: 902 306 600 #ParaísoNatural
985 185 860 #VuelvealParaíso



turismoasturias.es



Asturias
paraíso natural



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS