

*Zurück ins*  
**PARADIES**

---

*Natur und Routen in Asturien*



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Man and  
the biosphere  
Programme

*asturientourismus.de*



**Asturien**  
naturparadies

---

# Einleitung

*#Naturparadies*

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

Entworfen von: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Layout: Paco Currás Diseñadores

Kartographie: Da Vinci Estudio Gráfico

Texte: Aspra Recursos Naturales.

Übersetzung: Studio Moretto Group Srl

Fotografie: Einband: Amar Hernández. Innere: Alejandro Badía, Alfonso Polvorinos, Amar Hernández, Arnaud Spāni, Aspra Recursos Naturales, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Carlos Salvo, José M<sup>a</sup> Dfāz-Formentí, José Ramón Navarro Tudela, Juan de Tury, Juanjo Arrojo, Manuel S. Calvo, Noé Baranda und Pablo López.

Druckerei: Imprenta Mundo, SLU

DL: AS 03016-2018

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



grünesspanien

...  
Allianz für Genetler



*asturientourismus.de*



Wasserfall von Xurbeo (Aller)

In Ihren Händen halten Sie eine Zusammenfassung der asturischen Natur, die durch ihre Wege gesehen wird. Wege, die durch das kontinuierliche Gehen ganzer Generationen geöffnet wurden: von Jägern zuerst auf der Suche nach Beute und Früchten, um sich selbst zu ernähren; von Viehzüchtern und Bauern später, um von den Dörfern auf das Land, auf die Almen und die nahe gelegenen Bauernhöfe zu ziehen, um zu handeln, um nach Nahrung für ihr Vieh zu suchen oder sich um ihre Ernte zu kümmern. Straßen, die heute nicht nur von Viehzüchtern und Bauern, die noch arbeiten, durchquert werden, sondern auch von einer Vielzahl von Wanderern, die die Wasserfälle, Seen, Lagunen, Gipfel, Wälder, Strände, Kaps und Klippen erreichen wollen, um dieses Land kennenzulernen, das zweifellos am besten zu Fuß zu erkunden ist als sonst irgendwie. Es wäre unmöglich, hier alle aufzuzählen, aber die, die hier sind, verdienen es, Schritt für Schritt genossen zu werden. Wege, die von Tieren und Menschen geöffnet wurden, damit Sie sie genießen und teilen können.



---

# Inhaltsverzeichnis

## *04. Geschützte Natur*

*07 - Naturpark der Picos de Europa*

*11 - Biosphärenreservat Río Eo, Ocos y Terras de Burón*

*13 - Naturpark Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias*

*15 - Naturpark Somiedo*

*17 - Naturpark Las Ubiñas-La Mesa*

*19 - Naturpark Redes*

*21 - Naturpark Ponga*

*23 - Integrales Naturschutzgebiet Muniellos*

*24 - Teilnaturschutzgebiete*

*26 - Naturdenkmäler*

*30 - Geschützte Landschaften*

*31 - Sonstige Naturgebiete*

## *34. Wandern in der Natur*

*36 - Sicherheit in der Natur*

*37 - Routen in der Natur*

## *62. Der Kalender der Natur*

Wer an Asturien denkt, denkt zweifellos an die Natur in Großbuchstaben: Bären, Auerhähne, Gämsen, Füchse, Hochgebirge und eine unendliche Anzahl von Tälern voller Wälder und Flüsse. Eine Natur, zu der der Mensch als integraler und grundlegender Bestandteil gehört.

# Geschützte Natur

Seit Generationen hat die Hand des Menschen die Landschaft mitgestaltet, um die Vorteile zu nutzen. Die Hand, der es zu verdanken ist, dass diese Ressourcen sich von Generation zu Generation regenerieren und erhalten bleiben, so dass wir sie heute genießen können.

Genau das ist die Definition von nachhaltiger Entwicklung, die Asturien zum Juwel in der Krone gemacht hat, die die Vereinten Nationen mit sieben Biosphärenreservaten ausgezeichnet haben. Das bedeutet, dass eine kleine Region wie Asturien fast 1% aller Biosphärenreservate der Welt besitzt.

*Die asturische Natur geht weit über die Biosphärenreservate hinaus: in nur zwanzig Minuten kann man vom Hochgebirge zum Strand gelangen.*

Höhlen entdecken, um die Kunst des Paläolithikums zu bewundern, das Meer von unseren Gipfeln aus zu beobachten, was man von wenigen anderen Orten aus erleben kann. Als Küsten- und Bergregion definiert uns ein atlantisches, mildes Klima, in dem Laubwälder dominieren, die den Rahmen für unsere Fotos bilden.



Bufones (Blaslöcher) (Ribadesella)



Beobachtung der Fauna (Proaza)

Die Region bietet sich an, zu allen vier Jahreszeiten besucht und fotografiert zu werden: im Winter, um den schwer fassbaren Gimpel zu beobachten, der den Rest des Jahres hinter den Blättern verbirgt; die Farben des Grüns im Frühling; ihre Frische an den wärmsten Sommertagen; und natürlich die Farbvielfalt des Herbstes, in dem sich Asturien erst richtig herausputzt.

Und auch wenn die Wälder beeindruckend sind, sind es unsere Küsten nicht weniger, denn wenn der Schnee die Pfade der hohen Berge bedeckt, erlauben sie uns, weiter am Rande ihrer Klippen zu wandern und den Zug der Seevögel zu beobachten, die herunterkommen, um sich vor den Stürmen und den Strapazen des Nordens zu schützen, und die uns das Schauspiel der 'Bufones' (Blaslöcher) immer dann bieten, wenn das Kantabrische Meer schäumt.

Küsten, an denen wir im Sommer von Strand zu Strand ziehen können, um zu schwimmen, sich zu sonnen oder einfach nur die Meeresgründe zu genießen.



**Weitere Informationen:**

[asturientourismus.de/Naturparadies](http://asturientourismus.de/Naturparadies)

Nach einem Besuch der großen amerikanischen Nationalparks gelang es Pedro Pidal, Marquis von Villaviciosa, Politiker, Geschäftsmann, Jäger und Bergsteiger, im Jahr 1918 die Anerkennung des ersten spanischen Nationalparks zu erhalten: der des Berges von Covadonga, der den Schutz eines Teils der Picos de Europa, hauptsächlich des westlichen und des zentralen Massivs, die durch den Fluss Cares getrennt waren, sicherstellte.





Königliche Stätte von Covadonga (Cangas de Onís)

## Naturpark der Picos de Europa

Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

Im Jahr 1996 wurde es mit dem dritten Massiv auf das Gebiet ausgedehnt, das es heute umfasst, und ist damit der zweitgrößte Nationalpark Spaniens und der am zweithäufigsten besuchte. Picos de Europa bietet eine komplizierte Karsttopographie, die von nur 300 Metern in den tiefliegendsten Winkeln bis zu 2.648 Metern am höchsten Punkt, dem Pico Torrecerredo, dem Dach von Asturien, reicht. Picos steht für Weiden, Wandern, Bergsteigen und Klettern, ein Gebiet mit unglaublichen

Höhenunterschieden, hohen Gipfeln und tiefen Tälern, von Gletschern und Flüssen gemeißelten Felsen, Wind und Regen. Es ist das Land der Hirten, die die Sommer in den Bergen und die Winter in den unteren Dörfern leben, wo sich die Weiden mit den kahlen Felsen abwechseln und wo die Gämsen, das emblematischste Tier des Parks, uns von den hohen Klippen aus beobachten und mit Ziegen, Kühen und Schafen zusammenleben, die die Milch liefern, aus der die Cabrales und Gamonéu Käsesorten gewonnen werden.

### Fläche:

646 km<sup>2</sup> (245 km<sup>2</sup> in Asturien)

### Gemeindebezirke:

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

Siehe Routen des Parks: [42](#) [43](#) [45](#) [46](#)

*Informationen über den Zugang zu den Covadonga-Seen (ganzjährig frei, außer zu Stoßzeiten):*



+34 985 105 858

In den niedrig gelegenen Gebieten wechseln sich die Weiden mit den Misch- und Eichenwäldern ab; etwas höher liegen Auen- oder Buchenwälder, dort, wo keine Dörfer den Raum einnehmen, da es der einzige Nationalpark ist, in dem Dörfer zu finden sind.

*Wenn man von Picos de Europa spricht, denkt man zweifellos an die königliche Stätte von Covadonga, an seine Höhle und Basilika, an die gleichnamigen Seen, aber auch an den Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), ein legendärer Gipfel für Kletterer aus der ganzen Welt.*

Nicht zu vergessen die anderen bedeutenden Gipfel wie Torrecerredo, Peña Santa, Jultayu.... Und natürlich gibt es auch zahlreiche Routen, die sich nicht auf die berühmte Cares-Route beschränken, sondern unendlich viel mehr, darunter der Jocica-Damm, Olla de San Vicente, Senda del Arcediano, die Route des Flusses Casaño.... und viele andere, die man entdecken kann.

Käsehöhle Cabrales

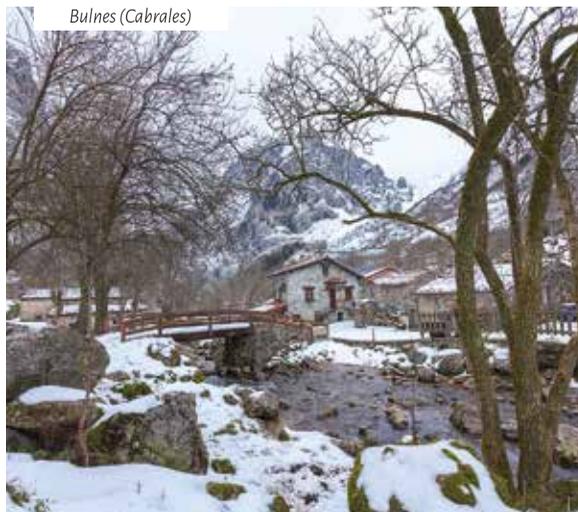


Nationalpark Picos de Europa



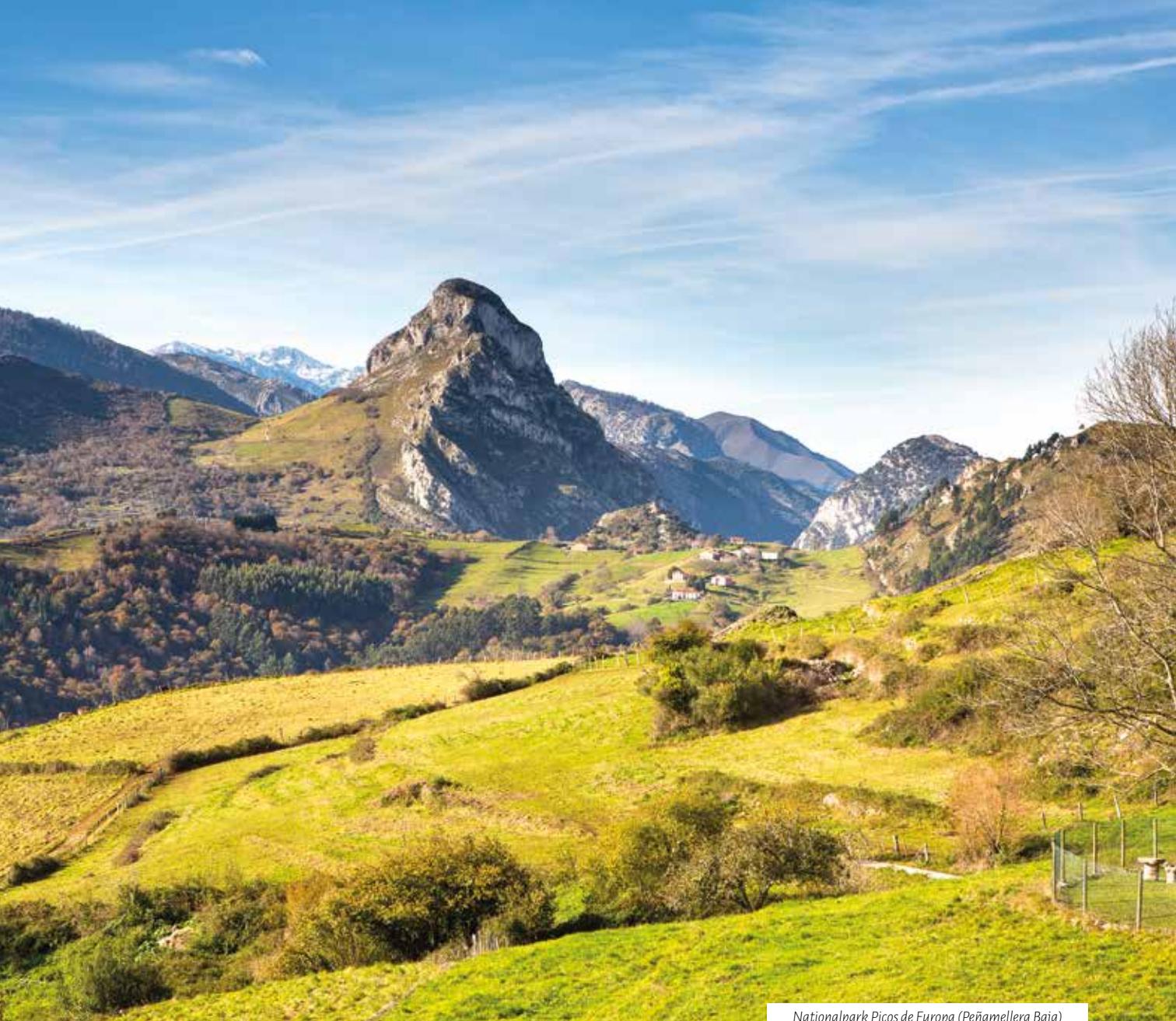
Im Jahr 2018 werden im Nationalpark drei Jahrhunderte gefeiert: der erste Jahrestag der Gründung des Nationalparks des Covadonga-Berges, der erste der kirchlichen Krönung der Jungfrau von Covadonga und der dreizehnte Jahrhundertfeiertag der Ursprünge des Königreichs Asturien.

Bulnes (Cabrales)



## Nicht verpassen...

- ▶ Besucherempfangszentrum, Casa Dago (Cangas de Onís).
- ▶ Besucherzentrum Pedro Pidal (Cangas de Onís).
- ▶ Höhle-Ausstellung des Quesu und Zentren der handwerklichen Produktion des Cabrales Käse (DOP - geschützte Ursprungsbezeichnung) (Cabrales).
- ▶ Routen: del Cares (Cabrales), Entrelagos (Cangas de Onís), Oceño-San Esteban de Cuñaba (Peñamellera Alta und Peñamellera Baja).
- ▶ Schutzgebiete im Park: Narturdenkmäler Torca de Urriellu (Cabrales), Sistema del Trave (Cabrales), Sistema del Jitu (Onís), Red de Toneyu (Amieva).
- ▶ Beobachtung von Flora und Fauna: Steinadler, Gämsen, Buchen.
- ▶ Königliche Stätte von Covadonga (Cangas de Onís).
- ▶ Covadonga - Seen (Ercina und Enol) (Cangas de Onís).
- ▶ Majada de Belbín (Onís).
- ▶ Bulnes und seine Standseilbahn (Cabrales).



Nationalpark Picos de Europa (Peñamellera Baja)



Gämse

## Beobachten Sie die Fauna der Picos

Vergessen Sie nicht, gute Ferngläser zu Orten wie Oceño oder zu den Aussichtspunkten von Ordiales, Bulnes und La Reina mitzubringen, von wo aus Sie einheimische Tierarten beobachten können. Dort können Sie hoffentlich Gänsegeier, Schmutzgeier, den beeindruckenden Steinadler in der Sommersaison und in den letzten Jahren vielleicht den Bartgeier beobachten, der Gegenstand eines Programms ist, das seine Wiederansiedlung in diesem Teil Asturiens prüft.

Es gibt im zentral-westlichsten Teil Asturiens ein Gebiet, das dieses Biosphärenreservat mit Galizien teilt.

Die Comarca Oscos-Eo ist ein vielseitiges Gebiet, in dem sich der Fluss Eo und alle Gewässer treffen, die in sein Bett fließen und Wiesen und Wälder, Gipfel und Täler, von Wasserfällen bis hin zu ihren Stränden bewässern.



## Biosphärenreservat

# Eo River, Oscos und Terras de Burón

### Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

Es handelt sich zweifellos um ein Gebiet, in dem die Ethnographie, die traditionellen Arbeiten, die Landnutzung, die handwerkliche Herstellung, die Muschelzucht in der Mündung und die Fischerei auf See sehr präsent sind. Und in diesem ständigen Bemühen, die Ressourcen der Gegend zu nutzen und gleichzeitig die Umwelt, die sie umgibt, zu erhalten, wurde das Gebiet im Allgemeinen und vor allem Taramundi zur Wiege des ländlichen Tourismus, der nach wie vor ein Schlüsselfaktor für das gesamte Gebiet ist. Dafür verfügt es über natürliche, ethnographische und touristische Ressourcen, die unseren Besuch im Reservat zu einem unvergesslichen Erlebnis machen, bei dem das Wasser die unbestrittene Hauptrolle spielt, wie an den Stränden von Penarronda oder Arnao in Castropol, am Wasserfall von Cioyo, an den Wasserfällen von Salgueira oder Seimeira, in den ethnographischen Anlagen von Os Teixóis und Mazonovo, in Taramundi, im Fragua und im Ökomuseum zum Thema Brot, in Oscos. Und in einem solchen Gebiet wird die Natur sowohl in Wäldern und Feldern

als auch in Flüssen und Mündungen besonders hervorgehoben. Der Wolf ist die wichtigste, wenn auch seltener als in der Vergangenheit vorkommende Spezies und der Lachs der unbestrittene König des Flusses. Aber wenn in der Mündung des Eo, an den Ufern von Castropol und A Veiga/Vegadeo, etwas auffällt, dann sind es die Zugvögel im Winter, die vor den Stürmen und der Winterkälte Nordeuropas hier Zuflucht suchen.

Zweifellos ist die beste Methode, um die Gegend gründlich zu erkunden, die Stiefel anzuziehen und Schritt für Schritt entlang der Eo-Mündung, vom Strand von Arnao nach A Veiga/Vegadeo zu laufen, oder Route am Wasser des Taramundi zu nehmen, oder den Fluss Eo auf dem grünen Weg von San Tiso d'Abres / San Tirso de Abres besser kennenzulernen, seine Lachsfabrik zu besichtigen, oder um den Weg zum Seimeira oder vielen anderen zu machen, die dieses Reservat durchqueren und die es Ihnen ermöglichen, dieses uralte Gebiet zu erleben, seine Menschen kennenzulernen und seine Traditionen zu genießen.



As Veigas (Taramundi)



### Nicht zu verpassen ...

- ▶ Interpretationszentrum der Ría del Eo (Castropol).
- ▶ Ethnographische Gruppe von Os Teixóis und Museum der Mühlen von Mazonovo (Taramundi).
- ▶ Ethnographisches Museum von Esquios (Taramundi).
- ▶ Ethnographisches Zentrum von Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos).
- ▶ Geburtsort des Marquis von Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos).
- ▶ Ökomuseum zum Thema Brot (Villanueva de Oscos).
- ▶ Routen: 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).
- ▶ Schutzgebiete innerhalb des Reservats: Naturdenkmal Playa de Penarronda (Castropol).
- ▶ Beobachtung von Flora und Fauna: Lachszucht am Fluss Eo (San Tirso de Abres), Zugvögel am Fluss Eo (Castropol und Vegadeo), Ufervegetation und Mischwälder.
- ▶ As Veigas/Veigas (Taramundi).
- ▶ Kloster Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos).

#### Fläche:

1.600 km<sup>2</sup> (508,76 km<sup>2</sup> in Asturien)

#### Gemeindebezirke:

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

Siehe Parkrouten: [1](#) [2](#) [3](#)



Das Hochgebirge im Südwesten Asturiens erwartet uns in diesem Biosphärenreservat.

Diese Erweiterung des gesamten Naturparks Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias, der drei Jahre zuvor zum Biosphärenreservat von Muniellos, einem Juwel der asturischen Natur, erklärt wurde, dient der Verteidigung eines Territoriums von großem ökologischen Reichtum.

## Naturpark

# Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias

### Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

Muniellos beherbergt eine große Biodiversität und ist der größte Eichenwald Europas, aber der Rest des Reservats steht dem in nichts nach. Das Land ist ein Gebiet mit ausgeprägten Reliefs, in dem die Flußläufe von Narcea und Ibias tiefe Täler ziehen, umgeben von hohen Bergen mit steilen, mit Wäldern bedeckten Hängen, und einer verstreut lebenden und geringen Bevölkerung, was der Natur noch mehr Bedeutung einräumt.

Der Bau von Zäunen - runde Steinzäune, die die Bienenstöcke verteidigen - weist auf die Anwesenheit des Braunbären im Reservat hin. Zusammen mit dem Auerhahn und dem Wolf, den drei großen Symbolen der Fauna, und mit anderen wie dem Schwarzspecht, dem größten der Spechte, leben sie nebeneinander her. Seine Wälder sind nicht nur ein Zufluchtsort für all diese Tiere, sondern auch eine wirtschaftliche Ressource. Neben den Konzentrationen

von Buche und Traubeneiche gibt es auch Kastanien- und Nadelbaumplantagen, die eingesetzt wurden zum Transport in Bergwerken und als Holzressource für viele andere Zwecke. Weinberge und Bergbau sind traditionelle Ressourcen dieser Gebiete. Bei einem Spaziergang durch Degaña können wir die Überreste des römischen Goldabbaus sehen, einem Mineral, dem auch in Ibias eine Route gewidmet ist. Castros und Dolmen zeugen von der Anwesenheit einer Bevölkerung in der Gemeinde seit der Jungsteinzeit. Ein Gebiet voller Lagunen und Wälder, Flüsse und Täler, Bären und Moorhühner, um auf Routen wie dem Goldenen Pfad von Ibias, dem GR von Zarréu/Cerredo nach Sisterna, in Degaña und Ibias, oder den Wäldern von Mual/Moal, vor den Toren von Muniellos, wo Sie die Natur in ihrer reinsten Form erleben können, zu reisen.



### Nicht verpassen ...

- Gebäude des Parque de las Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias (Cangas del Narcea).
- Naturunterricht im Naturpark Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias.
- La Palloza (Ibias).
- Weinmuseum (Cangas del Narcea).
- Routen: Laguna del Cueto de Arbas (Cangas del Narcea), Pomar de las Montañas (Cangas del Narcea), Laguna de Chagüeños (Degaña), Dolmen da Hucha (Ibias).
- Schutzgebiete im Park: Integrales Naturschutzgebiet von Muniellos (Cangas del Narcea und Ibias).
- Beobachtung von Flora und Fauna: Bärenpfade (siehe: [Tierradeosos.es](http://Tierradeosos.es)), Lagunenvegetation im Cueto de Arbas (Cangas del Narcea).
- Aussichtspunkt Alto del Acebo (Cangas del Narcea).
- Holzhandwerker (die tixileiros oder cunqueiros).

Kantabrischer Braunbär



**Fläche:** 555 km<sup>2</sup>

**Gemeindebezirke:** Cangas del Narcea, Degaña und Ibias

**Siehe Parkrouten:** [10](#) [11](#) [12](#)



Zwischen den Quellen Narcea, Degaña und Ibias und Las Ubiñas-La Mesa, im zentralen Bereich der kantabrischen Gebirgskette, liegt Somiedo, der erste Naturpark Asturiens, das Gebiet der Teito-Hütten, eine Bergregion zwischen Atlantik und Mittelmeer, mit sehr breiten Tälern, hohen Bergen und wunderschönen Gletscherseen.

# Naturpark von Somiedo

Biosphärenreservat - RED NATURA 2000



Lago del Valle (Talsee)

Die großen Höhenunterschiede in Somiedo begünstigten die Wander- und Viehwirtschaft, wo Bauern und Viehzüchter ihre Weiden und den Ackerbau von den Dörfern im Flachland im Winter zu den Dörfern im Hochgebirge im Sommer verlagerten. Diese stabile Besiedlung im Hochland führte zur Entstehung der Brañas mit ihren Teito-Hütten und den Steinsimsen, wo die Vaqueiros de alzada (wandernde Volksgruppe) in der Sommersaison mit ihren Viehherden unterwegs waren.

Die Buche ist in den meisten bewaldeten Gebieten des Naturparks zu finden und nimmt ausgedehnte Flächen ein, die im Herbst dem ganzen Somiedo eine wunderbare Farbe verleihen. Die Eichenwälder, Birken und natürlich die Auenwälder tragen ebenfalls zu diesem farbenprächtigen Spektakel bei. Aber zweifellos sind Ginster und Fichtenbüsche die Protagonisten dieses Gebietes, seiner Büsche und der Grenzen der Wälder, denn mit ihnen hat der Mensch die Dächer seiner typischen Teito-Hütten gebaut.

Ein so vielfältiges Gebiet wie Somiedo begünstigt auch die Tiervielfalt und beherbergt große Fleisch fressende Tiere wie Braunbär, Wolf und Wildkatze, Raubvögel wie den Steinadler, den Gänsegeier und den Schmutzgeier in den zahlreichen Felsengebieten, zudem sehr viele Alpengvögel. Unter den großen Wirbeltieren sind auch Hirsche und Gämse zu finden.

Es gibt im Park eine Reihe von Plätzen, die als Aussichtspunkte zur Beobachtung der Tierwelt eingerichtet sind. Unter seinen Routen sind vor allem die des Lago del Valle und die Braña de La Pornacal hervorzuheben, zwei einfache Routen, die es Ihnen ermöglichen, die Essenz dieses Parks zu entdecken. Es sind aber nicht die einzigen Routen, die Sie dieses Juwel der asturischen Natur genießen lassen.

**Fläche:** 283 km<sup>2</sup>

**Gemeindebezirk:** Somiedo

**Siehe Parkrouten:** [15](#) [17](#) [19](#)



## Nicht zu verpassen ...

- ▶ Empfangs- und Interpretationszentrum des Naturparks von Somiedo.
- ▶ Interpretationszentrum „Somiedo und der Bär“ (Somiedo).
- ▶ Ökomuseum von Somiedo (Caunedo) und Casas de Teito (Veigas).
- ▶ Routen: Lago del Valle, Lagos de Saliencia, Las Brañas de la Pornacal und Brañavieja, Ruta de Sousas, Ruta del Cornón.
- ▶ Schutzgebiete im Park: Naturdenkmal der Seenplatte Lacustre de Somiedo.
- ▶ Beobachtung von Flora und Fauna: Bärenpfade (Information: [tierradeosos.es](http://tierradeosos.es)), Lehrpfad von Castro, zugänglicher Pfad von Pola de Somiedo.
- ▶ Branas: Mumián, La Pornacal, La Peral, Sousas.

Westlich von Somiedo, angrenzend, befindet sich dieses andere Biosphärenreservat. Es liegt um das größte Bergmassiv der Region nach den Picos de Europa herum und grenzt bereits an León, in der südlichen Mitte Asturiens.

Wir haben es mit einem Gebiet zu tun, das seit der Antike besetzt war, wie die Höhlenmalereien der Zufluchtsorte Fresnedo, einige Castros, die beiden römischen Straßen, die wir im Osten (Via Romana de la Carisa) und im Westen (Camín Real de la Mesa) finden sowie der Camino Real de Ventana oder Camino de las Reliquias zeigen.

# Naturpark Las Ubiñas-La Mesa

Biosphärenreservat - RED NATURA 2000



## Nicht zu verpassen ...

- Informationszentrum Naturpark Las Ubiñas-La Mesa (Lena).
- Ethnographisches Museum von Quirós.
- Vorgeschichtlicher Park (Teverga).
- Routen: Bärenpfad (Santo Adriano, Proaza, Quirós und Teverga), Xiblu Wasserfall (Teverga), Wald von Valgrande (Lena), Camín Real des Hafens von Ventana oder der Reliquien (Quirós), Camín Real de la Mesa und Via de la Carisa.
- Schutzgebiete im Park: Natürliche Höhlen-Denkmäler Huerta (Teverga), der Häfen von Marabio (Teverga) und Tejo de Bermiego (Quirós).
- Beobachtung von Flora und Fauna: Buchenwälder von Montegrando und Valgrande, Stechpalmen in den Häfen von Agüeria, Pfade zur Deutung der Brunft (siehe: tierradeos.es), Bär, Steinadler, Pyrenäen-Desman, Geier und Gänsegeier.
- Landschaften: Valle del Meicín, am Fuße von Ubiña (Lena), Stausee von Valdemurio (Quirós), Los Garrafes (Quirós).

Das Gebiet ist von starken Kontrasten geprägt, mit tiefen Tälern, in denen sich viele kleine Ortschaften befinden, einige so malerisch wie Bermiego mit seinem tausendjährigen Eibenbaum, an den Hängen des Berges gelegen; mit Schluchten wie dem Val de Sampedro in der Gegend des Naturdenkmals Cueva Huerta, mit Wasserfällen wie dem Xiblu-Wasserfall, und mit Buchenwäldern wie dem Valgrande, sowie den Garrafes - einem zeitweiligen Hervortreten von Wasser inmitten eines Buchenhains - in

der Bär, der Wolf und das Auerhuhn hervorzuheben. Der Steinadler nimmt einen besonderen Platz ein, und aufgrund der hohen Qualität des Wassers ist auch der iberische Desman präsent.

In den Wald von Valgrande einzudringen, ist dank seiner Route einfach und auch eine fantastische Gelegenheit, das Pajares-Tal kennenzulernen. Auf der gleichen Route können wir den Buchenwald von Montegrando und den



Quirós. Die Unterschiede in Höhe und Umfeld verleihen dem Gebiet eine hohe biologische und geologische Vielfalt.

Ein Besuch in Las Ubiñas-La Mesa führt uns in ein Gebiet mit ausgedehnten Hochweiden, sowohl für die Wanderhirten der unteren Täler der Gegend wie auch früher derjenigen aus Castilla, León und Extremadura. Darunter bilden ausgedehnte Buchenwälder sowie Birken und bis zu elf geschützte Pflanzenarten eine abwechslungsreiche Landschaft. Unter all diesen sind

Xiblu-Wasserfall besichtigen, zuerst halten wir in in Cueva Huerta und vorher noch im Prähistorischen Park. In Quirós lohnt sich neben dem Besuch der ethnographischen Anlage auch die Erkundung der Route der Häfen von Agüeria und der Stechpalmenstände.

**Fläche:** 451 km<sup>2</sup>

**Gemeindebezirke:**  
Teverga, Quirós und Lena

**Siehe Parkrouten:** [17](#) [22](#) [24](#) [27](#)



Im südlichen Zentrum der Region liegt Redes, ein Wasserparadies und eine riesige Lunge Asturiens. Ein gebirgiges Gebiet, das von Wäldern bedeckt ist und von Flüssen geformt wird, die von seinen höchsten Gipfeln oder von seinen Gletscherseen in seine tiefsten Täler stürzen und sich durch seine Stauseen schieben.

# Naturpark Redes

## Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

In diesem Gebiet leben viele der traditionellen Lebensformen noch in kleinen, verstreuten Ortschaften weiter, was zu einem hochgradig erhaltenen Umfeld führt. Redes versorgt die Hälfte der asturischen Bevölkerung mit Wasser. Redes versorgt die Hälfte der asturischen Bevölkerung mit Wasser. Flüsse und Stauseen liegen zwischen äußerst senkrechten Wänden und bahnen sich ihren Weg in Form von Wasserfällen, wenn es nicht anders geht, wie zum Beispiel in Tabayón de Mongayo, einem der größten Wasserfälle Asturiens, oder sie fließen in die Gletscherseen wie dem Ubales-See oder wie einst Brañagallones.

Wälder und Weiden stellen einen sehr hohen Prozentsatz des Landes dieses Parks dar, der von Dutzenden von Wegen durchzogen wird, die es uns ermöglichen, verborgene Orte wie den Wald von Redes, dem Namensgeber des Parks, und seine prächtige Braña de Brañagallones kennenzulernen, die ihren Namen von der jahrhundertealten Anwesenheit von Auerhahn-Sängereien in seiner Umgebung erhält. An der Spitze der Bäume, die diese Wälder dominieren, steht die Buche, gefolgt von der Traubeneiche, der Birke und der Pyrenäen-Eiche. Die Existenz von reifen, gut erhaltenen und sehr ausgedehnten Wäldern ist günstig die Anwesenheit großer Säugetiere wie Braunbär, Reh, Hirsch und Wildschwein sowie europäischer Hasen und Ginsterehasen und verschiedener Spechte, darunter der Schwarzspecht, der mittlere Schnabel und natürlich der Auerhahn. Die höchstgelegenen Gipfel und Felswände werden unter anderem vom Steinadler und dem Schmutzgeier besetzt. Routen wie die Tabayón de Mongayo, die Desfiladero de los Arrudos, die Ruta del Alba und, ohne Zweifel, die Route zur Brañagallones-Ebene, wo die Organisation in „interius“ verschwunden ist - ein System der Organisation des Milchtransporte vom Land nach Bezanes, indem sich die Familien abwechselten -, aber nicht die Magie und Schönheit des Ortes, ermöglichen uns, das Wesen des Parque de Redes kennenzulernen.



Ruta del Alba (Sobrescobio)



### Nicht zu verpassen...

- ▶ Empfangs- und Interpretationszentrum des Naturparks Redes (Caso).
- ▶ Haus des Wassers (Sobrescobio).
- ▶ Museum für Holz und Holzschuhe (Caso).
- ▶ Imkerei-Museum (Caso).
- ▶ Handwerkliche Produktionszentren des Casin-Käse (DPO).
- ▶ Routen: Pendones-Orllé/Orlé (Caso), Valle del Ríu Mediu (Caso), Cantu del Osu (Sobrescobio).
- ▶ Schutzgebiete im Park: Naturdenkmäler Cueva Deboyo (Caso), Tabayón de Mongayo (Caso) und Ruta del Alba (Sobrescobio).
- ▶ Beobachtung von Flora und Fauna: Pfade zur Deutung der Brunft (siehe: [tierradeosos.es](http://tierradeosos.es)), Gämsen, Vögel in der Umgebung des Stausees Rioseco, Lagunenvegetation, Torfmoore und Baum-Feuchtgebiete.
- ▶ Landschaften von: Brañagallones (Caso), Wald von Redes (Caso), Stauseen von Caleao und Tarna (Caso) und Lage Ubales (Caso).

**Fläche:** 376 km<sup>2</sup>

**Gemeindebezirke:** Caso und Sobrescobio

**Siehe Parkrouten:** [33](#) [36](#)



Zwischen dem Naturpark de Redes und dem Nationalpark Picos de Europa, im Südosten des Fürstentums Asturien, liegt der Naturpark Ponga, im Herzen der kantabrischen Bergkette (von der UNESCO 2018 als Biosphärenreservat erklärt worden). Geprägt von großen Wäldern und schroffen Bergen, darunter Peña Ten (2.142 m), an der Grenze zu León, und im westlichen Teil die Gipfel des Maciédome (1.903 m) und der emblematische Tiatorδος (1.951 m), die den Cordal de Ponga bilden, eine natürliche Barriere aus riesigen Kalksteinschnitten, die San Xuan / San Juan de Beleño gegenüberliegen.

# Naturpark Ponga

## Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

Wenn wir von Ponga sprechen, sprechen wir automatisch von Peloño, dem maximalen Ausdruck des reifen Buchenwaldes im Naturpark, der uns mit seinen 1.500 Hektar eine unglaubliche Aussicht auf die Picos de Europa bietet, direkt an der südlichen Grenze zu der riesigen fruchtbaren Ebene von Arcenorio. Durch das steile Relief fließen die Flüsse Ponga und Sella und bilden grandiose Schluchten. Der zweite durchquert den Park im östlichsten Teil und setzt seinen Weg fort, bis er die Grenze zum Gemeindebezirk Amieva erreicht, wo er die spektakuläre Schlucht von Beyos hinter sich lässt, die dem Käse seinen Namen gibt, der das Wahrzeichen der Hauptindustrie des Gemeindebezirks verkörpert: die Viehzucht. Die Ethnographie ist auch in der populären Architektur zu spüren, mit seinen asturischen Häusern mit Ballustrade, aber vor allem in seinen Hórreos der Beyos-Art und mit einem Satteldach, typisch für diesen Gemeindebezirk. Die traditionelle Nutzung des Gebietes hat Ponga zu einem Waldgebiet werden lassen, in dem Buchen dominieren, die fast ein

Drittel der Fläche ausmachen, gefolgt von anderen Arten, unter ihnen die Kastanienplantagen, die weniger durch ihre Größe auffallen als durch die Tatsache, dass sie den zentralen Teil des Parks einnehmen. Wiesen, Weiden, Grasland, Heideflächen und Sträucher sind das Ergebnis dieser traditionellen Bewirtschaftung des Gebietes und bilden eine abwechslungsreiche und schöne Landschaft. Und das alles koexistiert mit einer nicht minder vielfältigen Fauna, wo Otter und Pyrenäenotter im Fluss regieren, mit der Erlaubnis des Lachses. Und Gämsen bevölkern die Felsen der höchsten Gipfel. Nicht zu vergessen die Vögel, wie den Mittelspecht, den Steinadler, den Habicht, den Gänsegeier und natürlich den Auerhahn. Die Route durch den Peloño-Wald zum Arcenorio oder der Weg ins Ponga-Tal gibt uns eine sehr genaue Vorstellung davon, wie dieser so gut erhaltene Naturraum wirklich aussieht.



## Nicht zu verpassen...

- Empfangs- und Interpretationszentrum des Naturparks Ponga
- Routen: Foz de los Andamios, Picu Pierzu, Valle Moru, Senda del Cartero (Weg des Briefträgers).
- Beobachtung von Flora und Fauna: Steinadler, Schmutzgeier, Alpensperling, reife Wälder.
- Landschaften von: Collada de Moandi, Vega del Arcenorio und Hayedo de Peloño.
- Kornspeicher „beyuscos“ (aus Los Beyos).

**Fläche:** : 205 km<sup>2</sup>

**Gemeindebezirk:** Ponga

*Siehe Routen des Parks* 39 40

Hayedo de Peloño (Buchenwald von Peloño)



A photograph of a forest stream with moss-covered rocks and a small waterfall. The water is clear and flows over the rocks, creating a soft, blurred effect. The moss is a vibrant green, and there are some fallen leaves scattered around. The background is filled with dense green foliage.

Im Herzen von Fuentes del Narcea, Degaña und Ibias, befinden sich die 55 exklusivsten Quadratkilometer der asturischen Natur. Diese alte Holzgewinnung im Südwesten Asturiens, die 1973 in ein Integrales Naturschutzgebiet umgewandelt wurde, beherbergt innerhalb ihrer Grenzen den schönsten Teil der asturischen Natur.

## Integrales Naturschutzgebiet

# Muniellos

### Biosphärenreservat - RED NATURA 2000

Von den 1.500 Metern seiner höchsten Gipfel bis zu den 680 Metern des Tablizas-Gebietes besteht Muniellos praktisch aus einem einzigen durchgängigen Waldgebiet, nur von einigen Waldlichtungen und dem Gebiet der Lagunen und Torfmoore unterbrochen. Die Quantität und Qualität der Wälder von Muniellos hat dazu geführt, dass Holzarbeiter aus vielen Orten, nicht nur in Spanien, sondern auch aus dem übrigen Europa, vom 16. Jahrhundert bis 1973, als die Forstwirtschaft eingestellt wurde, hierher zogen. Da sich im Reservat keine Bevölkerung niedergelassen hatte, erholte sich Muniellos als der größte europäische Fleck der Traubeneiche, eine Art, die das Naturschutzgebiet prägt, begleitet von Buchen in den schattigen Gebieten, aber auch von Eschen, Ahornen, Birken und Eiben. Die Nutzung des Gebiets ist in den letzten vierundvierzig Jahren geschützt worden, indem man nur 20 Personen am Tag zugelassen hat, was Muniellos

zu einem der am besten erhaltenen atlantischen Wälder gemacht hat, wo neben den Bäumen auch die Moose die Luftfeuchtigkeit des Gebietes aufzeigen und die Flechten, die überall zu finden sind, die Reinheit seiner Luft bezeugen. Die Zahl dieser beiden lebenden Wesensgruppen ist riesig, aber die Zahl der Tierarten nicht weniger, angefangen bei den Wirbellosen bis hin zu den mehr als einhundertundsechzig Arten von Wirbeltieren, die sie bevölkern, was es zu einer Oase der biologischen Vielfalt macht, die man in Stille und Besinnung bewundern kann, wie einen Urwald, der schwer zu finden ist. Abgesehen von dem Bären und dem Auerhahn können wir hier die Präsenz anderer seltener Arten, wie den Bussardfalken und den Steinadler, beobachten. Und das alles kann man auf einer Route sehen, die zu den Lagunen und durch den ganzen Wald führt.



### Nicht zu verpassen...

- Besucherempfangszentrum des Naturschutzgebietes Muniellos (Cangas del Narcea).
- Interpretationszentrum des Integralen Naturschutzgebietes Muniellos (Cangas del Narcea).
- Routen: Wald von Mual/Moal und Oubacho/Oballo.
- Beobachtung von Flora und Fauna: Lehrpfad „Los Refugios del Oso Pardo“ (siehe: [tierradeosos.es](http://tierradeosos.es)).
- Strecke zu den Lagunen von Muniellos.

**Fläche:** 55 km<sup>2</sup>

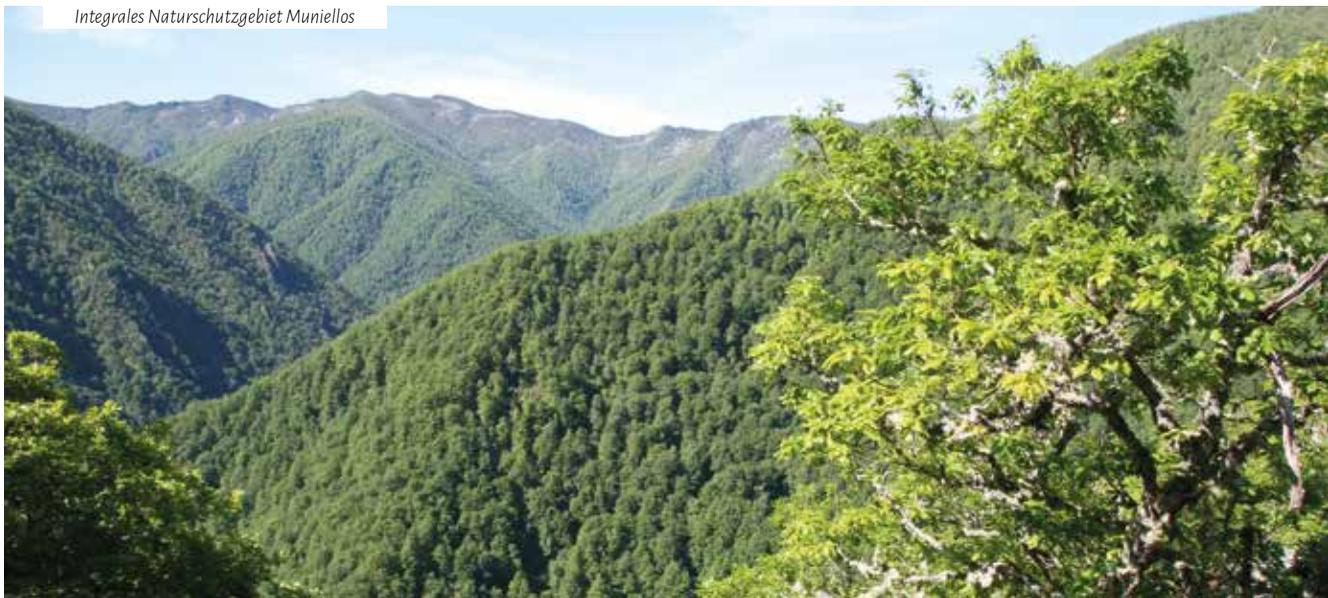
**Gemeindebezirke:** Cangas del Narcea und Ibias

*Informationen über die Verfügbarkeit von Plätzen und die Beantragung der Zugangsberechtigung zu Muniellos (20 Personen/Tag):*



+34 985 279 100

Integrales Naturschutzgebiet Muniellos





# Reservierungen Teilnaturschutzgebiete

Dabei handelt es sich um relativ kleine, sehr interessante Gebiete, deren Zweck es ist, Ökosysteme, Gemeinschaften oder biologische Elemente zu schützen, die aufgrund ihrer Seltenheit, Zerbrechlichkeit, Bedeutung oder Einzigartigkeit besondere Erwähnung verdienen. Dazu gehören vor allem Höhlen und Mündungen mit Dünensystemen.

Teilnaturschutzgebiet von Barayo

## Barayo

### Navia und Valdés

Es handelt sich um einen Küstenabschnitt, der den Mündungs- und Dünenkomplex von Barayo, den Strand von Sabugo, die Küstenebene, die Klippen und die Inselchen von Pedroña und Romanellas umfasst. Seine wilden Pflanzenformationen bestehen aus Binsen und Schilfrohr, und in den Tümpeln, die sich in den Sümpfen bilden, finden wir in Asturien geschützte Gestrüppbestände. Das für das Reservat repräsentative Tier ist der Fischotter, dessen Silhouette das Logo ziert. Außerdem sind Populationen verschiedener Vogelgattungen zu beobachten:

Stockente, Büschelscharbe, Graureiher...  
Schließlich ist die Präsenz des Teufelspferdes, einer Spezies, die in den Listen der Habitat-Richtlinie aufgeführt ist, hervorzuheben.

**RED NATURA 2000**

### Cueva de Las Caldas

#### Oviedo

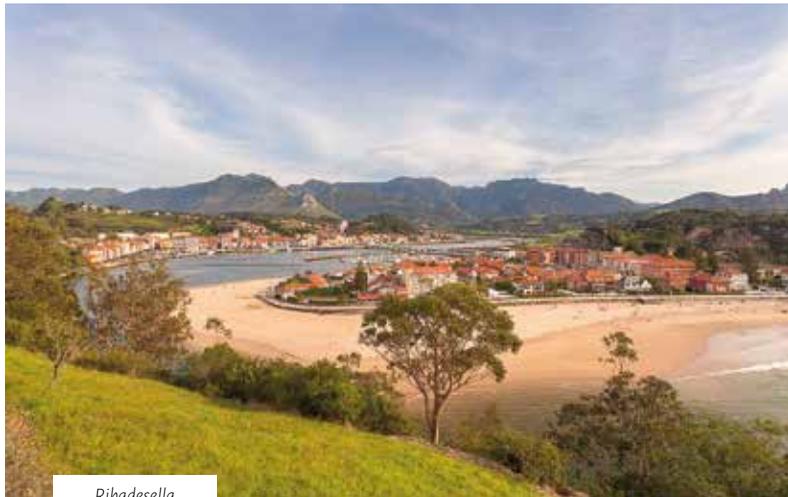
Es handelt sich um eine kleine Höhle in der Nähe der asturischen Hauptstadt, die von mehreren Fledermausarten bewohnt wird, von denen die Höhlenfledermaus und das Kleine Mausohr im Fürstentum Asturien als geschützte Arten eingestuft werden. Es soll erwähnt werden, dass diese Höhle eine der wichtigsten

Stätten des oberen Paläolithikums in der gesamten Region ist, aufgrund seiner breiten stratigraphischen Sequenz, die vom Solutrén bis zum Magdalénien reicht.

### Cueva del Lloviu

#### Villaviciosa

Die Lloviu-Höhle ist wahrscheinlich die größte Kalksteinhöhle im Jura von ganz Asturien. Im Inneren befindet sich eine Hauptgalerie, die in zwei Verzweigungen unterteilt ist, die beide von Wasserläufen durchzogen werden, die in einem einzigen unterirdischen Fluss zusammenlaufen. Diese Passagen dienen als Zufluchtort für große Fledermauskolonien, von denen die Höhlenfledermaus und das Große Mausohr in der Region geschützt sind.



Ribadesella

## Ría de Villaviciosa (Villaviciosa- Mündung)

### Villaviciosa

Dieses Mündungsgebiet weist eine geringe Wasserführung auf und hat daher großen Einfluss auf die Gezeiten, so dass sich bei Ebbe Schlammbanken bilden, die einen idealen Lebensraum für viele Pflanzen- und Tierarten bieten. Sowohl in den Dünenformationen des Strandes von Rodiles als auch auf der Insel El Bornizal und in der Mündung selbst haben sich Pflanzengemeinschaften entwickelt, von denen einige fast ausschließlich in Asturien vorkommen, wie zum Beispiel Meeresseide, Eibisch und feines Gestrüpp. Andererseits sind immer wieder Vogelgemeinschaften zu sehen,

sei es Schwimmer (Stockenten), Watvögel (Haubentaucher, Regenpfeifer, Strandläufer), Stelzvögel (Reiher und Silberreiher) oder Raubvögel (Fischadler). Unter den Säugetieren heben sich die Otter und in unregelmäßigen Abständen der Große Tümmler im maritimen Teil des Reservats hervor.

**Feuchtgebiet Ramsar /  
RED NATURA 2000**

## Cueva del Sidrón

### Piloña

Drei Kilometer unterirdische Stollen bilden diese Höhle, die als Lebensraum für vier Fledermausarten darstellt, vor denen die Höhlenfledermaus in

Asturien geschützt ist. In dieser Höhle sind archäologische Stätten von großer Bedeutung zu finden. Die erste bekannte Spur ist ein Beispiel für Höhlenkunst aus dem Paläolithikum in der Höhle, die als Sala de las Pinturas bekannt ist. Im Jahr 1994, als die ersten Überreste des Homo neanderthalensis in Asturien bei Ausgrabungen in der Höhle gefunden wurden, die im Volksmund als 'Hombre del Sidrón' bekannt sind, erlangte sie jedoch einen größeren Bekanntheitsgrad.

## Cueva Rosa

### Ribadesella

Am Fuße des Hügels La Florentina in der Gemeinde Ribadesella gelegen, entwässert diese Karsthöhle das Wasser einer großen Senke. Eines der herausragendsten Merkmale im Rahmen ihrer vielfältigen Morphologie sind die mehr als drei Kilometer langen Galerien. Der wichtigste Nutzen der Höhle ist, als Zufluchtsort für Fledermäuse der gesamten Region zu dienen. Hier leben mindestens fünf Fledermausarten, von denen zwei im regionalen Artenkatalog des Fürstentums Asturien (CREA) aufgeführt sind: die Höhlenfledermaus und das Große Mausohr.

**RED NATURA 2000**

Strand von Rodiles und Ría de Villaviciosa



# Naturdenkmäler



Foces del Pino (Aller)

In Asturien gibt es 39 Naturdenkmäler. Dazu gehören Strände, Wasserfälle, Höhlen, Wälder und einzigartige Bäume. Sie alle sind Naturbestandteile, die aufgrund ihrer bekannten Einzigartigkeit, Seltenheit oder Schönheit einen besonderen Schutz verdienen.

Nr

## Naturmonumente

Gemeindebezirk(e)

Nächste(r) Ortschaft(en)

Beschreibung

1

### Playa de Penarronda

Castropol, Tapia de Casariego  
*Santa Gadiá/Santa Gadea*

Eine sechshundert Meter lange Sandfläche zwischen zwei hohen Klippen.

2

### Tejo de Pastur

Illano  
*La Bobia*

Neben dem Heiligtum von Pastur finden wir diese fast zwanzig Meter hohe Eibe.

3

### Cuevas de Andina

El Franco  
*Andía/Andina*

Eine karstige Senke, die ein halbgeschlossenes Tal mit einem kalkhaltigen Vorgebirge in der Mitte hervorbringt.

4

### Playa de Frexulfe

Navia  
*Frexulfe*

Eine gerade Sandfläche von etwa achthundert Metern Länge und mehr als hundert Metern Breite.

5

### Cascadas de Oneta

Villayón  
*Oneta*

Eine Folge von drei Wasserkaskaden, die sich in wenigen Metern im Fluss Oneta aneinanderreihen.

6

### Alcornocal de Boxo

Allande  
*Boxo*

Der größte und am besten erhaltene Korkeichenwald Asturiens.

7

### Tejo de Santa Coloma

Allande  
*Santa Coloma*

Eine riesige Eibe, die neben der Ende des 18. Jahrhunderts errichteten Kirche Santa Coloma wächst.

8

### Tejo de Lago

Allande  
*Lago*

Die hundertjährige Eibe von Lago wächst neben der kleinen romanischen Kirche dieses Dorfes, die im 18. Jahrhundert auf einer früheren gebaut wurde.

9

### Carbayón de Valentín

Tineo  
*Valentín*

Eine mehr als siebenhundert Jahre alte Eiche, von der es Hinweise in Dokumenten aus dem Mittelalter gibt.

10

### Hoces del Esva

Valdés  
*Briefes*

Eine Schlucht, die den Flussabschnitt zwischen San Pedro de Paredes und La Chanona umfasst.

11

### Tejo de Salas

Salas  
*Salas*

Diese Eibe wächst vor der alten Pfarrkirche San Martín, mehr als achthundert Jahre alt und zum Kulturgut erklärt.

12

### Turbera de Las Dueñas

Cudillero  
*Las Dueñas*

Ein einzigartiges Torfmoor in Küstennähe, wo dieses Biotop, das gleichzeitig das größte der Region ist, nur selten vorkommt.

13

### Conjunto lacustre de Somiedo

Somiedo  
*Saliencia, Valle de Lago*

Bestehend aus den Seen des Naturparks Somiedo.

14

### Puertos de Marabio

Yernes y Tameza, Teverga und Proaza  
*Entragu/Entrago*

Eine große Bergwiese, die sich über das Gebiet des Pico Caldoveiro in einem Karstsystem aus Dolinen und geschlossenen Tälern erstreckt.

15

## Cueva Huerta

---

**Teverga**  
*Fresnéu/Fresnedo*

Eine der großen Höhlen von Asturien, mit vierzehn Kilometern Galerien, im Naturpark von Las Ubiñas-La Mesa gelegen.

16

## Isla La Deva y Playón de Bayas

---

**Soto del Barco, Castrillón**  
*Bayas*

Ein Küstengebiet mit Strand, Klippen und der Insel La Deva.

17

## Desfiladero de las Xanas

---

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

Eine fünfhundert Meter tiefe Schlucht, die im Laufe der Zeit vom Strom der Xanas ausgehoben wurde.

18

## Tejo de Bermiego

---

**Quirós**  
*Bermiego*

Prächtiges Beispiel einer tausendjährigen Eibe an einem privilegierten Ort.

19

## Meandros del Nora

---

**Oviedo, Las Regueras**  
*San Pedro de Nora*

Dazu gehört der letzte Abschnitt des Nora-Flussbeckens, der eingebettete Mäander bildet und eine einzigartige Landschaft hervorbringt.

20

## Playa de El Espartal

---

**Castrillón**  
*Salinas*

Diese Sandfläche, die die Verlängerung des Strandes von Salinas ist, war das größte Dünenystem in Asturien, das jetzt vom Menschen verändert wurde.

21

## Charca de Zeluán und Ensenada de Llodero

---

**Gozón, Avilés**  
*Zeluán*

Ein Zufluchtsort für Watvögel in der ehemals großen Mündung von Aviles.

22

## Carbayón de Lavandera

---

**Gijón**  
*Tueya*

Eine alte, einundzwanzig Meter hohe Eiche vor der Kirche San Julián.

23

## Carbayera de El Tragamón

---

**Gijón**  
*Gijón/Xixón*

Vier Hektar hundertjährige Eichen auf dem Gelände des Botanischen Gartens von Gijón.

24

## Yacimientos de Icnitas de Asturias

---

**Gijón, Villaviciosa, Colunga und Ribadesella**  
*Küstenzone zwischen Gijón/Xixón und Ribadesella/Ribeseya*

Es handelt sich um Dinosaurier-Fußabdrücke, fossilisierte Überreste von Leben, das seine Entwicklung im Jura hatte.

25

## Tejo de Santibáñez de la Fuente

---

**Aller**  
*Santibanes de la Fuente/Santibáñez de la Fuente*

Dieses Naturdenkmal befindet sich neben der romanischen Kirche San Juan de Santibáñez de la Fuente.

26

## Las Foces de El Pino

---

**Aller**  
*El Pino*

Eine schmale, dreihundert Meter lange Schlucht, die in ihrer Mitte den Fluss Pino bildet.

27

## Ruta del Alba

---

**Sobrescobio**  
*Soto/Soto de Agues*

Eine Route, die parallel zum Alba-Bach verläuft. In der Vergangenheit wurde es von Hirten und Maultiertreibern, den Menschen von Sobrescobio, benutzt, um das Aller-Tal zu erreichen.

28

## El Tabayón de Mongayo

---

**Caso**  
*Tarna*

Ein Wasserfall von etwa sechzig Metern, der eine Enklave von großem Natur- und Landschaftswert bildet.

29

## Cueva Deboyo

---

**Caso**  
*Les Yanes*

Eine Karsthöhle im Nalón, etwa zweihundert Meter lang, durch die der Fluss fließt.

30

## Entrepeñas und Playa de Vega

**Ribadesella**

*La Vega*

Dazu gehören die Schlucht von Entrepeñas, eine Ebene mit sumpfigen Erlen und das Dünensystem der Playa de Vega.

31

## Red de Toneyu

**Amieva**

*Amieva, Zufahrt über die Arcediano Route*

Das längste Höhlensystem der Region, in dem Braunbärenreste gefunden wurden.

32

## Sistema del Jitu

**Onís**

*Ercina - See, Zufahrt über die Ario-Route*

Höhle mit einer hohen vertikalen Ausdehnung (1.135 m), deren acht Kilometer lange Galerien am Ufer des Flusses Cares verlaufen.

33

## Playa de Gulpiyuri

**Llanes**

*Naves*

Ein kleiner Strand hundert Meter von der Küste entfernt, wo das Wasser durch eine unterirdische Galerie eintritt.

34

## Sistema del Trave

**Cabrales**

*Bulnes*

Drei miteinander verbundene Schluchten bilden die tiefste Höhle Spaniens und eine der größten der Welt.



Strand von Penarronda (Castropol)

35

## Torca Urriellu

**Cabrales**

*Bulnes*

Ein Höhle mit mehr als vier Kilometern Galerien, ganz in der Nähe des Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), durch den der Fluss Silencio fließt.

36

## Bufones de Arenillas

**Llanes**

*Puertas de Vidiago*

Ein Dutzend Blaslöcher entlang einer 1.200 Meter langen Küstenlinie. Senkrecht ansteigendes, unter Druck stehendes Meerwasser, das mehrere Meter durch die offenen Risse in den Kalksteinfelsen in die Höhe schießt.

37

## Bufón de Santiuste

**Ribadedeva und Llanes**

*La Franca, Buelna*

Das größte Blasloch an der Ostküste, das einen bis zu 40 Meter hohen Wasserstrahl ausstoßen kann.

38

## Playa de Cobijeru

**Llanes**

*Buelna*

Teil der Küstenlinie der Ebene, die zwei Strände, eine Höhle und einen Bereich mit Klippen umfasst.

39

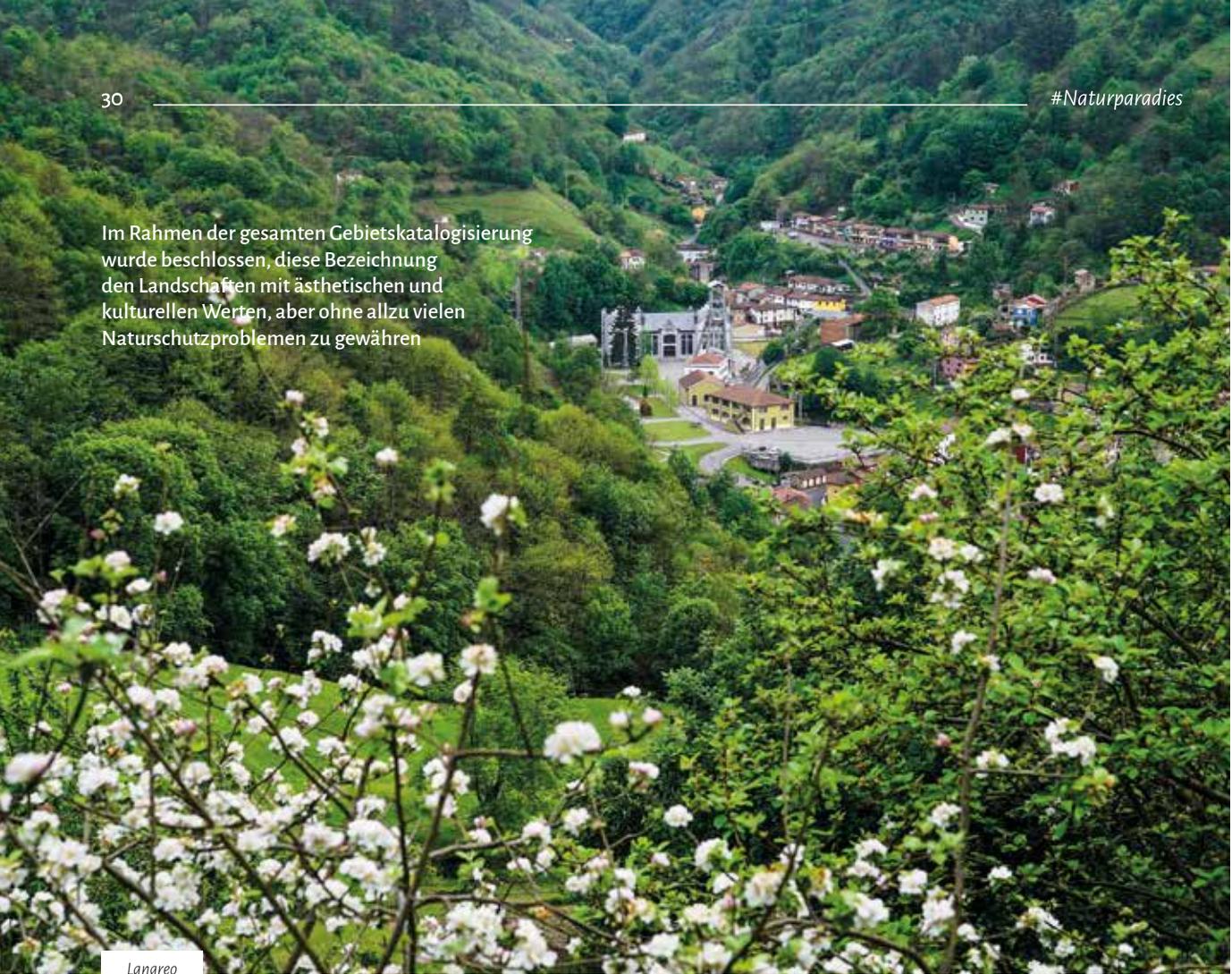
## Saucedas de Buelles

**Peñamellera Baja**

*El Mazu, Narganes, Buelles*

Eine Ansammlung von Weiden, die die beiden Ufer des Deva-Flusses begrenzen.

Im Rahmen der gesamten Gebietskatalogisierung wurde beschlossen, diese Bezeichnung den Landschaften mit ästhetischen und kulturellen Werten, aber ohne allzu vielen Naturschutzproblemen zu gewähren



Langreo

## Geschützte Landschaften

### Cabo Peñas

#### Gozón

Dieses Gebiet ist eine Küstenebene, die einen schmalen, etwa neunzehn Kilometer langen Küstenstreifen zwischen der Avilés-Mündung und der Punta de Vaca, ganz in der Nähe von Llanco/Luanco, ausmacht. Die bis zu hundert Meter hohen Wellen gegen die Klippen brechen zu sehen, bewirkt ein unvergleichliches Gefühl, eine Mischung aus Angst und Faszination. Andererseits enthält diese Landschaft zwei der wertvollsten Dünsysteme der Region, Xagó und Verdicio, ein Habitat, das Pflanzenarten enthält, die in keinem anderen Ökosystem zu finden sind, wie z.B. die 'Espigadilla de Mar'.

ZEC / ZEPA

### Cuencas Mineras (Bergbaugebiete)

#### Mieres, San Martín del Rey Aurelio, Langreo und Laviana

Dieses Gebiet der zentralen Zone des Fürstentums Asturien liegt im oberen Tal des Flusses Turón und ist Teil des zentralen Kohlegebiets. Seine abrupte Geographie, durchquert von zahlreichen Bächen und kleinen Flüssen, macht diese Landschaft zu einem Augenschmaus. Das Gebiet ist besonders reich an gefährdeten Pflanzenarten wie Stechpalmen und Eibe, die Schutz und Nahrung für eine Vielzahl von Tierarten in der Region bieten, deren bedeutendste Spezies das vom Aussterben bedrohte Auerhuhn ist.

RED NATURA 2000

# Weitere Naturgebiete

Küsten, Flussgebiete, Gebirge und Wälder bilden weitere Naturgebiete, die wegen ihrer wichtigen natürlichen, landschaftlichen und kulturellen Bedeutung erwähnt werden sollten.



Cabo Busto (Valdés)

## Ría del Eo

### Castropol und Vegadeo

Es ist die größte Mündung der Region und liegt an der westlichen Grenze Asturiens. Eine Enklave, in der man eine enorme Artenvielfalt beobachten kann. Das Marschland beherbergt eine Vielzahl von Pflanzen, die im Fürstentum schwer zu finden oder zu schützen sind, wie z.B. Meeresseide, *Limonium humile* und gewöhnlichen Eibisch. Auch die Vogelwelt ist sehr vielfältig. Einige Spezies, wie z.B. Enten und Krickenten, sind immer in der Mündung zu finden, während andere, wie z.B. Regenpfeifer oder Austernfischer, nur zu bestimmten Zeiten des Jahres auf dem Durchzug sind. Bemerkenswert ist auch die regelmäßige Anwesenheit von Populationen von Großen Tümmlern und Schweinswalen als Säugetieren, die die Meeresfauna repräsentieren.

Humedal Ramsar /  
RED NATURA 2000

## Cueto de Arbas

### Cangas del Narcea

Dieses Gebiet bildet ein Amphitheater eiszeitlichen Ursprungs, das von hohen Gebirgszügen geschützt und nach Osten hin zum Flussbett des Naviego, einem Nebenfluss der Narcea, offen ist. Die Hochgebirge sind mit einer Vielzahl von Wannen übersät, die einst vom Gletscher gegraben wurden, und bilden heute alpine Lagunen und Torfmoore, die zum Teil sehr groß sind. Hier sind viele Pflanzengemeinschaften entstanden, mit so einzigartigen Arten wie dem Juncal-Farn und der *Drosera anglica* und *Carex curta*. Dieser Gebiet fungiert als biologischer Lebensraum und ist essentiell für das Überleben des Braunbären, der zusammen mit dem Auerhahn für das Gebiet repräsentativ ist.

RED NATURA 2000

## Peloño

### Ponga

Im Gemeindebezirk von Ponga finden wir diesen eindrucksvollen Buchenwald, der mit Eichenhainen übersät ist und in einer Art Amphitheater liegt, das von einer Vielzahl von bewässerten Flächen durchzogen ist. In höheren Lagen beherrschen Wacholderbüsche zusammen mit Heidelbeeren und Enzian das Gebiet. In Bezug auf die Fauna ist der Peloño-Wald die einzige östliche Enklave, in der der Braunbär zu sehen ist, und zugleich ist hier der Hauptbestand der östlichen Population des Auerhahns zu finden. Bemerkenswert ist dieses Gebiet auch deshalb, weil es eine der wenigen Zonen ist, in der der Mittelspecht brütet, zudem kann man hier Wildschweine, Rehe, Gämsen und sogar einige Hirsche beobachten.

RED NATURA 2000

## Sierras de Carondio y Valledor

### Allande, Grandas de Salime und Villayón

Angrenzend an die galicische Provinz Lugo sind sie fast vollständig mit dichtem roten Heidekraut und *carquexa* geschmückt. Die spärlichen Wälder mit Pyrenäen-Eichen und Traubeneichen werden in die tiefsten Täler der Bergketten verbannt und verbergen unter ihren dichten Blättern eine Vielzahl einheimischer Tierarten. In diesen Bergen gibt es Elemente wie die Korkeichenwälder und Eidechsen, die aus mediterranen Gegenden stammen und einmal mehr die biogeographische Einzigartigkeit dieser Gegend aufzeigen.

## Cuenca del Esva

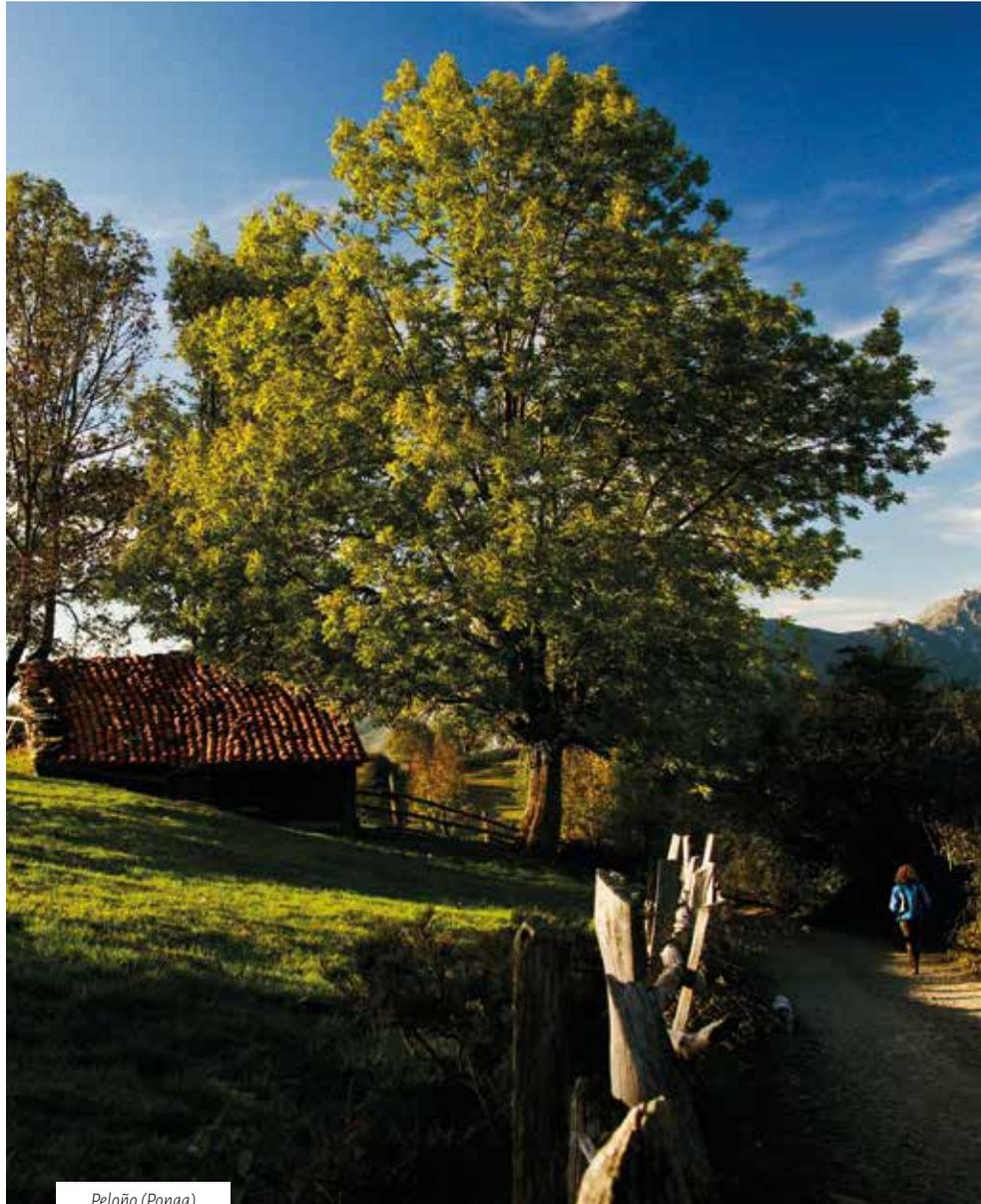
### Valdés, Tineo und Salas

Ein schroffes Relief mit steilen Hängen, eingebetteten Tälern und Bergketten ausgedehnter Ebenen ist die Heimat des Flusses Esva und seiner Nebenflüsse. Weiter unten, wo Esva und Naraval zusammenlaufen, verwandelt sich die Landschaft in weite Wiesen, wo das Dorf Paredes liegt. Diese oft überfluteten Wiesen bilden einen Punkt, an dem die menschliche Verwandlung der natürlichen Umgebung die schönsten Landschaften hervorgebracht hat, die mit rotem Heidekraut und Erlen geschmückt sind, wobei hier die zahlreichsten Bestände an Ottern in Asturien zu finden sind.

## Costa Occidental

### Valdés und Cudillero

Sie umfasst einen schmalen Küstenstreifen, der praktisch die gesamte Küstenlinie von Cudillero und Valdés einnimmt. Hervorzuheben sind



*Peloño (Ponga)*

die Pflanzengemeinschaften, die auf den Klippen von Cabo Busto und Cabo Vidío wachsen, sowie die Marschen der kleinen Mündung der Esva, neben dem Strand de la Cueva, in denen alle möglichen Arten von Watvögeln und Seevögeln nisten, unter denen die Krähenscharbe hervorsteicht. In diesem Landschaftskomplex ist auch das Küstentorfmoor von Las Dueñas zu finden, das repräsentativste und ausgedehnteste von Asturien, das auch zum Naturdenkmal erklärt wurde.

## Pico Caldoveiro

### Grado, Yernes y Tameza, Proaza und Teverga

Diese gebirgige Enklave in Zentralasturien hat sich als eine der drei Reproduktionsstätten der westlichen Bärenpopulation etabliert, da ihre Nähe zu Naturparks zu ihrer Expansion beigetragen hat. Die flächenmäßig größten Pflanzenformationen sind Grasland und Wiesen. Es

gibt einzigartige Waldflächen voller Buchenwälder, herrliche Steineichenwälder östlich der Trubia und die Erdbeerbaumpflanzungen, die in den Schluchten des Flusses hängen. Der Pico Caldoveiro ist eine Mischung aus so unterschiedlichen Landschaften wie die Artenvielfalt der Fauna, die den Ort neu besiedelt hat.

## Sierra del Aramo

### Quirós, Morcín und Riosa

Etwa zwanzig Kilometer von der asturischen Hauptstadt entfernt liegt dieser einsame Gebirgszug, losgelöst von seiner unmittelbaren Umgebung und dem Rest des kantabrischen Gebirges. Der einzige asphaltierte Weg führt hinauf zum Gamonal in Richtung Alto del Angliru, berühmt als Etappenziel der Vuelta Ciclista a España. Waldformationen sind in dieser Landschaft selten. Es gibt jedoch immer noch eine reichhaltige Tierpopulationen, darunter der Wolf und der Ginsterhase. Hervorzuheben sind auch die zahlreichen archäologischen Fundstätten in der Region.

## Sierra del Sueve

### Colunga, Caravia, Ribadesella, Piloña und Parres

Diese Gebirgskette, die so nah an der Küste liegt, besteht aus zwei fast zusammenhängenden Gebirgsketten. Die wichtigste, die Sueve, mit einer maximalen Höhe von 1.161 Metern im Picu Pienzu, und die kleinere Fitu. Es ist eine Enklave von großer Artenvielfalt, in der wir Wälder finden, die so außergewöhnlich erhalten sind wie der Buchenwald der Biescona, wobei diese Buchen am nächsten zum Meer und auf der niedrigsten Höhe in Asturien liegen.

Unter den Tierarten finden wir den repräsentativsten Vertreter der Fauna in Asturien: den 'Asturcon', eine einheimische Pferderasse.

RED NATURA 2000

## Sierra del Cuera

### Cabrales, Llanes, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja und Ribadedeva

Am östlichen Ende der Region gelegen, stellt sie eine unüberwindbare Barriere von Bergen dar und grenzt zwei geographische Gebiete ab: das Flachmoor und die „Trascuera“. In der Nordwand herrschen vor allem Kalksteinfelsen und Weiden zwischen den Flachbuschgebieten vor. Auf der anderen Seite, am Südhang, wird das Relief weicher, so dass sich Brañas mit Steineichenwäldern

und Buschflächen abwechseln. Zu den interessantesten Tierarten des Gebiets gehören die verschiedenen Raubvögel, die es zu ihrem Jagdrevier und Nistplatz gemacht haben.

## Costa Oriental

### Llanes und Ribadedeva

Etwa dreißig Kilometer Küstenlinie, die die gesamte Küstenlinie des Verwaltungsbezirks Ribadedeva und den größten Teil der Gemeinde Llanes umfasst. Seine wertvollsten natürlichen Formationen sind zweifellos die Steineichenwälder, wobei auch die vielen wilden Olivenbaumhaine zu erwähnen sind, die es hier gibt. Eine spektakuläre Landschaft, in der man die große Anzahl an Vogelarten beobachten kann, die hier leben, mit so unterschiedlichen Vertretern wie dem Schilfrohrsänger, dem Pintoja-Küken und dem Silberreier, die hier nur sehr selten nisten.

RED NATURA 2000

Playa de Gulpiyuri (Llanes)



Seit Urzeiten kreuzen sich in Asturien Wege von Nord nach Süd und von Ost nach West, angefangen vom Paläolithikum bis in die Gegenwart. Römer oder Hirten benutzten sie, um von einem Dorf in ein anderes zu ziehen, Täler, Flüsse und Berge zu durchqueren, um zu kaufen und zu verkaufen, ihr Vieh auf die Hochweiden zu bringen oder zum Dorffest zu gehen, wer weiß wo.

## Erklärung

- |   |                                  |   |                         |
|---|----------------------------------|---|-------------------------|
|  | Familien und Kinder              |  | Zum Fahrradfahren / BTT |
|  | Geschütztes Gebiet               |  | Beschilderte Route      |
|  | Seen, Wasserfälle oder Staueisen |  | Etappe eines GR         |
|  | Kulturelles Erbe                 |  | Etappe eines PR         |
|  | Ethnographisches Erbe            |  | Etappe eines SL         |
|  | Flora und Fauna                  |   |                         |

## Art der Routen

- RUNDFAHRT.
- DURCHQUERUNG: Route, die von beiden Seiten gestartet werden kann. Die Länge und Dauer sind die einer einzelnen Route, bei einer Rückkehr müssen Länge und Dauer verdoppelt werden.
- HIN- UND RÜCKFAHRT: Ist die Strecke einmal gemacht, erfolgt der Rückweg in umgekehrter Richtung. Die angegebene Dauer und Länge bezieht sich auf die Gesamtfahrt.

---

# In der Natur wandern



Camino a la Vega de Brañagallones (Caso)

In letzter Zeit sind diese Wege von Ihnen, von mir, von allen Wanderern, die die asturische Natur lieben, gewählt worden, aber wir dürfen nicht vergessen, dass wir es mit Verantwortung und Sicherheit tun müssen. Die Verantwortung, zu wissen, dass sich viele dieser Wege in Naturgebieten befinden und dass wir dort nicht so entlang laufen können, wie wir es vielleicht wollen. Viele dieser Wege haben Grenzen, die wir nicht überschreiten können, um die Natur nicht zu belasten, deshalb ist es wichtig, zunächst die Stelle zu kontaktieren, die uns in jedem Naturgebiet diesbezüglich beraten kann..

Dafür sind die Interpretationszentren oder die Leitung der Gebiete zuständig, falls erforderlich. Nehmen Sie keine Lebewesen mit, außer in der Kamera, und drücken Sie sie nicht und laufen Sie nicht hinter ihnen her, und vor allem hinterlassen Sie keinen Müll, und wenn Sie fremden Müll finden, nach Möglichkeit aufsammeln. Wir müssen auch mit der Sicherheit starten, dass wir alleine zurückkehren können, wissen, dass unsere physischen Konditionen für die Route geeignet sind, die richtigen Stiefel tragen und

Stöcke mitnehmen und dafür sorgen, dass wir genug zu essen und zu trinken haben, da wir auf den meisten Pfaden keine Quellen finden werden, genau so wenig wie wir auf halber Strecke Essen kaufen oder einkehren können. Aus Sicherheitsgründen ist es auch empfehlenswert, sich beim nächstgelegenen Gebirgsverband anzumelden und die Streckenführung auf einem mobilen Gerät oder GPS mitzunehmen. Wenn Sie das alles vorbereitet haben, gehen Sie los, genießen Sie, machen Sie Hunderte von Fotos und teilen Sie sie. Machen Sie andere zu Teilnehmern an der Schönheit dieses Landes und den verborgenen und großartigen Orten, die es zu bieten hat.

---

*Wir müssen uns der Verantwortung bewusst sein, dass die Natur besser so bleibt, wie sie ist, dass wir keine Spuren hinterlassen.*

---

## Sicherheit in der Natur

Die Natur ist nicht ohne Risiko, nicht einmal der einfachste Spaziergang ist es. Wechselnde Wetterbedingungen, Erdbeben, Sturzfluten, wilde Tiere... sind unvorhergesehene Ereignisse, die auf jeder Route, auf jedem Weg eintreten können und auf die wir uns so gut wie möglich vorbereiten müssen. Jede noch so einfache Exkursion muss vorbereitet werden:

### Zuerst einmal...

Beurteilen Sie Ihre Fähigkeiten, Sie müssen wissen, was Ihre maximale Entfernung und Höhenunterschied sind; dafür ist es besser, mit einfachen Routen zu beginnen, nicht mehr als zwei Stunden und weniger als dreihundert Meter Steigung, wenn Sie das Wandern nicht gewohnt sind. Analysieren Sie die Bedingungen des Geländes der Route, Steilhänge, Quellen, die es auf dem Weg geben könnte, Schwierigkeitsgrad der Strecke...

### Kennen Sie die Wettervorhersage

Sobald Sie sich darüber im Klaren sind, welche Routen Sie machen können, müssen Sie als nächstes die Wettervorhersage herausfinden. Heute ist dies einfach, und wir können es für ganz konkrete Gebiete im Internet (aemet.es) erfahren. Beachten Sie die Warnhinweise und überwachen Sie die Höhenlage der Route, die die Bedingungen, unter denen die Tour durchgeführt wird, stark beeinflussen kann.

### Ausreichende Verpflegung

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Essen und Trinken (mindestens 1,5 Liter pro Person und Tag) mitnehmen, das der Aktivität angepasst ist.

### Rüsten Sie sich aus

Verwenden Sie immer mehrere Lagen Kleidung (Thermo-T-Shirt, warme Kleidung, Regenschutz...). Als Schuhwerk empfehlen wir Stiefel, die den Knöchel stützen, um Unfälle wie Verstauchungen oder ähnliches zu vermeiden. Die Verwendung von zwei Stöcken stabilisiert unseren Schritt und verhindert Stürze.



### Behalten Sie die Kinder im Auge

**Auf allen Routen, die für Familien angegeben sind, ist es ratsam, den Kindern besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken. Nicht empfehlenswert sind Touren mit Kindern, die nicht für Familien geeignet sind.**

### Treffen Sie Vorsichtsmaßnahmen

Lassen Sie Freunde und/oder Familie wissen, wohin Sie gehen, welche Route Sie nehmen werden, die geplante Strecke, und wie viel Zeit Sie dafür einschätzen, und lassen Sie sie wissen, wenn Sie es geschafft haben. Gehen Sie nicht alleine raus. Überprüfen Sie, ob Sie in der Zeit liegen, und wenn Sie sehen, dass Sie keine Zeit haben, die Route zu beenden, verkürzen Sie sie oder drehen Sie um. Zu Ihrer eigenen Sicherheit, und der der Umwelt lebenden Spezies, weichen Sie nicht von der Route ab. Und wenn Sie sich in einem Naturgebiet befinden, finden Sie vorher heraus, welche Zonen verboten sind. Vermeiden Sie unnötige Risiken. Halten Sie alle Verschlüsse der Grundstücke, auf die Sie treffen, geschlossen, und kommen Sie nicht dem Vieh nicht zu nahe, um Ihrer Sicherheit und der des Tieres willen.

Bei Unfällen die  
Nummer 112 anrufen

### Vergessen Sie nicht ...

- ▶ Erste-Hilfe-Set.
- ▶ Orientierungsmethoden wie Karte und Kompass oder GPS (mit geladener Streckenführung) oder mobile Anwendung zum Wandern, die Sie geografisch positioniert.
- ▶ Batterien oder externe Batterie.
- ▶ Kleidung zum Umziehen.
- ▶ Handy.
- ▶ Messer.
- ▶ Ein Wanderrucksack von ca. 20/30 Liter, mit Bauchstütze.

*Weitere Informationen:*  
[misendafedme.es](http://misendafedme.es)

## Routen in der Natur

### Inhaltsverzeichnis

Seite |  Route. Gemeindebezirk(e)

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 38 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>1</b> Route des Wassers, Taramundi</li> <li> <b>2</b> Seimeira Route, Santa Eulalia de Oscos</li> </ul>   | 50 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>25</b> Fuso de la Reina, Oviedo</li> <li> <b>26</b> Kapellen des Monsacro, Morcín</li> </ul>  |
| 39 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>3</b> Tapia-Arno, Tapia de Casariego und Castropol</li> <li> <b>4</b> A Paicega, Pesoz</li> </ul>   | 51 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>27</b> Tal von Xomezana, Lena</li> <li> <b>28</b> Verdicío-Cabo Peñas, Gozón</li> </ul>   |
| 40 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>5</b> Route der Hängebrücke, Illano</li> <li> <b>6</b> Route der Castros, Boal</li> </ul>   | 52 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>29</b> Wasserfall Xurbeo, Aller</li> <li> <b>30</b> Camín de Careses, Siero</li> </ul>  |
| 41 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>7</b> Meeresroute Ortiguera, Coaña</li> <li> <b>8</b> Wasserfälle von Oneta, Villayón</li> </ul>  | 53 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>31</b> Route des Flusses Ñora-Strand von Ñora, Gijón</li> <li> <b>32</b> Foces des Flusses Pendón, Nava</li> </ul>                              |
| 42 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>9</b> Route der Valbona-Mühle, Allande</li> <li> <b>10</b> Fluss Tablzas, Cangas del Narcea</li> </ul>  | 54 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>33</b> Alba-Route, Sobrescobio</li> <li> <b>34</b> Route von Karl V, Villaviciosa</li> </ul>  |
| 43 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>11</b> Pomar de las Montañas, Cangas del Narcea</li> <li> <b>12</b> Wo der Bär läuft, Degaña und Ibias</li> </ul>   | 55 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>35</b> Alto de la Llama a Espineros, Piloña</li> <li> <b>36</b> Brañagallones, Caso</li> </ul>  |
| 44 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>13</b> Cabo Busto, Valdés</li> <li> <b>14</b> Dolmen von Merillés, Tineo</li> </ul>   | 56 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>37</b> Arenal de Moris-Playa de La Griega, Colunga und Caravia</li> <li> <b>38</b> Picu Pienzu, Parres</li> </ul>                               |
| 45 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>15</b> La Pornacal aus Villar de Vildas, Somiedo</li> <li> <b>16</b> Wasserfälle von Nonaya, Salas</li> </ul>   | 57 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>39</b> Tal von Ponga, Ponga</li> <li> <b>40</b> Peloño Wald, Ponga</li> </ul>   |
| 46 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>17</b> Camín Real de la Mesa, Belmonte de Miranda, Somiedo und Teverga</li> <li> <b>18</b> Lamuño-Oleiros-La Concha de Artedo, Cudillero</li> </ul>                           | 58 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>41</b> Höllensklippen, Ribadesella</li> <li> <b>42</b> Aussichtspunkt von Ordiales „Route der Hundertjahrfeier“ Cangas de Onís</li> </ul>       |
| 47 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>19</b> Tal von Lago, Somiedo</li> <li> <b>20</b> Pravia-Santianes, Pravia</li> </ul>  | 59 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>43</b> Ercina-Vega de Ario, Cangas de Onís und Onís</li> <li> <b>44</b> San Antolín-Bufones de Pría, Llanes</li> </ul>                          |
| 48 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>21</b> Route der Aussichtspunkte: San Esteban de Pravia-Playa de Aguilar, Nalón Wände</li> <li> <b>22</b> Montegrande Buchenwald und Xiblu Wasserfall, Teverga</li> </ul> | 60 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>45</b> Route des Cares, Cabrales</li> <li> <b>46</b> Aufstieg nach Bulnes, Cabrales</li> </ul>  |
| 49 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>23</b> Senda del Agua, Corvera, Illas, Castrillón und Soto del Barco</li> <li> <b>24</b> Bärenpfad, Santo Adriano, Proaza, Teverga und Quirós</li> </ul>                  | 61 | <ul style="list-style-type: none"> <li> <b>47</b> Panes-Alles. Inneres Asturien, Peñamellera Alta und Peñamellera Baja</li> <li> <b>48</b> Klippen von Pimiango, Ribadedeva</li> </ul> |



Weitere Informationen:  
[asturientourismus.de/  
 Naturparadies/Routen](http://asturientourismus.de/Naturparadies/Routen)

## 1 Route des Wassers



Start/Ende der Route: Taramundi	Dauer: 4 h
Gemeindebezirk: Taramundi	Minimale Höhe: 191 m
Art der Strecke: Halbrund	Maximale Höhe: 489 m
Länge: 12,64 km	Höhenunterschied: 298 m

Zauber beschreibt diese Strecke am besten, in der unsere Schritte uns zu einem Wald in Form einer Galerie führen, entlang von Wegen und kleinen Straßen, die uns ihre Ethnographie in O Mazonovo und Os Teixóis/Teijóis, das Handwerk der Messer in Os Os Esquíos/Esquíos, den Salgueira-Wasserfall, den Charme und die Harmonie des Dorfes As Veigas/Veigas nahebringen.

Die Schönheit der Landschaft steht in nichts nach, wenn man durch die riesigen Heidelandschaften vor Os Esquíos/Esquíos zurückkehrt, genausowenig wie die Magie von Os Teixóis/Teijóis, die Magie des menschlichen Einfallsreichtums, um die Natur und die Kraft des Wassers für seine Arbeit zu nutzen.

Das vergangene Wasser bewegt hier nicht mehr die Mühle, sondern den Schleifstein, den Walker, den Hammer, die Schmiede und sogar den ersten Strom von Taramundi. Die Natur lieferte das Holz, die Steine für die Gebäude, das zu schmiedende Eisen und schließlich das Wasser, das den gesamten Komplex und seine spektakuläre Umgebung, die die Route bilden, zum Leben erweckt.



*Vollständige  
Route*

## 2 Route der Seimeira



Start/Ende der Route: Pumares	Dauer: 2 h 30 min
Gemeindebezirk: Santa Eulalia de Oscos	Minimale Höhe: 503 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 816 m
Länge: 6,2 km	Höhenunterschied: 313 m

Wasser ist die Quelle des Lebens, alle Arten leben davon und viele leben darin; aber auch, wenn es von oben herabfällt, ist es Schönheit, wie diese Route zur Seimeira. Auf dieser Route ist nicht nur das Wasser schön, sondern auch der Weg am Fuße des Flusses, sowie der Zauber des verlassenem Dorfes Ancadeira, das wir durchqueren, oder das Tal der Verbannten, mit einer schönen Geschichte aus anderen Zeiten, die man vor Ort lesen kann.

Neben dem Erlebnis des Waldes an sich können Wanderfreudige auch nach Busqueimado gelangen, um am Fuße der beiden riesigen Eiben, die seine Kapelle flankieren, ein leckeres Brötchen

zu verspeisen. Wenn Sie nach Busqueimado fahren, sind es 11 Kilometer hin und zurück, oder 5,5 Kilometer, wenn Sie die Strecke durchqueren. Und ohne Zweifel die letzte Darbietung, die Seimeira, wo das Wasser aus etwa 20 oder 30 Metern Höhe auf den harten Felsen stürzt.



*Vollständige  
Route*

### 3 *Tapia - Arnao*



Fast im Westen Asturiens führt uns der Jakobsweg näher an Galicien heran, wo wir die Küste, die Dörfer und vor allem die Strände, darunter der Strand von Penarronda, der zum Naturdenkmal erklärt wurde, erleben.

Dieses sandige Gebiet zeichnet sich durch sein Dünensystem aus, in dem mehrere geschützte Pflanzenarten vorkommen.

Unter der Fauna der Klippen in der Nähe der Pantorgas-Inseln kann man Austernfischer oder Krähenscharben sehen, aber ohne Zweifel ist der Hauptdarsteller die Fischotter, die gelegentlich im Fluss Penarronda auftauchen.



*Start/Ende der Route:* Tapia de Casariego oder Arnao Strand

*Länge:* 10,4 km

*Dauer:* 3 h 15 min

*Gemeindebezirke:* Tapia de Casariego und Castropol

*Minimale Höhe:* 2 m

*Maximale Höhe:* 32 m

*Art der Strecke:* Durchquerung

*Höhenunterschied:* 30 m

Man sollte unbedingt die Strände von Santa Gadea, Mexota und Serantes besuchen, die alle auf dem Weg liegen, und an jedem einzelnen halten oder später wiederkommen.

Und der Höhepunkt ist es, den Freizeitbereich am Strand von Arnao zu erreichen, nachdem man einen weiteren Bereich an einer Lagune passiert hat, und die Mündung des Eo, der größten Mündung Asturiens, zu bewundern.



*Vollständige Route*

### 4 *A Paicega*



Vom Palast von Manuel Monteserín García (auch bekannt als der Palast von Ron), im Zentrum von Pezós/Pesoz, dessen Restaurierung 1909 abgeschlossen wurde, wie eine Inschrift an der Fassade sagt, mit über mehreren Jahrhunderten Geschichte, beginnen wir diese Route, weg vom Lärm der Welt, auf der anderen Seite der Straße.

Wir betreten einen steilen Pfad, flankiert von Steinmauern, die alte Bauernhöfe begrenzen, einen Teil davon inmitten eines Waldes, in dem Kastanienbäume wachsen und wo die *cuerrias* für Kastanien - eine runde Steinstruktur, um sie in den Bergen für mehrere Monate zu konservieren - uns erzählen, dass sie Grundnahrungsmittel waren.



*Start/Ende der Route:* Pezós/Pesoz oder A Paicega/La Paicega

*Dauer:* 2 h 30 min

*Minimale Höhe:* 327 m

*Gemeindebezirk:* Pesoz

*Maximale Höhe:* 596 m

*Art der Strecke:* Durchquerung

*Höhenunterschied:* 269 m

*Länge:* 6,32 km

Mit Glück, Geduld und Stille werden wir zahlreiche Waldbewohner sehen können, unter denen der Baummarder, ein kleiner Fleischfresser, der diese Wälder bewohnt, heraussticht. Der Weg ist nicht lang und in kurzer Zeit erreichen wir das Dorf Sanzo, von wo aus wir auf einer flachen Straße nach A Paicega/La Paicega weiterwandern, einem Dorf, das für die Arbeiter des Staudamms Grandas de Salime gebaut wurde und sogar eine eigene Polizei hatte. Die Aussicht auf den Stausee von hier aus ist idyllisch.



*Vollständige Route*

## 5 Route der Hängebrücke



Start/Ende der Route:  
Freizeitbereich Illano  
Gemeindebezirk: Illano  
Art der Strecke: Rundfahrt  
Länge: 14,4 km

Dauer: 4 h 15 min  
Minimale Höhe: 112 m  
Maximale Höhe: 586 m  
Höhenunterschied: 474 m

Der Fortschritt hat die Menschen dazu gebracht, die Natur zu beherrschen, um mehr und neue Ressourcen zu erhalten, und mit ihr eine Veränderung der Landschaft, die manchmal wunderschöne Szenarien schafft, wie wir sie in den ruhigen Gewässern des Doiras-Staudamms in Illano sehen. Die etwa 14 Kilometer lange Strecke führt durch die natürlichen Traubeneichenwälder sowie durch Pinien- und Eukalyptusplantagen und bringt uns auch zu den terrasierten Weinbergen der Stadt Lantero.

Aber zweifellos ist der herausragendste Punkt die Hängebrücke über den Stausee, wo die Kormorane ruhen und von wo aus wir

die Wälder bewundern können, die sich in den ruhigen Gewässern spiegeln, oder, in der Stille der Dämmerung, die Fische, die nach Insekten an der Wasseroberfläche schnappen.

Und was soll man erst über die spektakulären Aussichten sagen, die uns die Route bietet, wenn wir über Illano hinweg über die Dächer in die Ferne blicken, vom Stausee bis zum Himmel.



*Vollständige  
Route*

## 6 Ruta de los Castros



Start/Ende der Route: El Mazo/  
Los Mazos  
Gemeindebezirk: Boal  
Art der Strecke: Rundfahrt  
Länge: 16,39 km

Dauer: 5 h 45 min  
Minimale Höhe: 119 m  
Maximale Höhe: 712 m  
Höhenunterschied: 593 m

Der Start einer Route im Haus des Honigs verheißt Einiges. Trotz des technologischen Fortschritts ist dies eine uralte Tätigkeit, die eng mit dem Gebiet verbunden ist und sich in Bezug auf die Materialien weiterentwickelt hat, aber ihr Wesen bewahrt. Wer weiß, wie lange es sie schon gibt, und ob die Bewohner der Castros (Wallburgen) der Gegend sich ihr gewidmet haben.

Auf dieser Route hat man das Gefühl, die Zeit bleibt stehen, wenn wir durch die Kastanienwälder wandern, unter dem wachsamen Auge der Eichhörnchen, der Buntspechte oder der scheuen

Bergeidechsen. Unsere Sinne freuen sich an den Klängen, Gerüchen und Farben dieser Wälder. Aber wo die Zeit stillsteht, ist auf den Höhen des Penácaros, mit Blick auf das Navia-Tal, und vor allem auf die Grabhügel, die wir in dieser Gegend finden, und insbesondere auf der Wallburg von Pencia, mit den Resten ihrer Hütten, ihrer Mauern und vor allem ihrer Sauna. Dort waren sie ihrer Zeit voraus.



*Vollständige  
Route*

## 7 Meeresroute Ortiguera



Start/Ende der Route: Ortiguera  
oder Las Llamosas  
Gemeindebezirk: Coaña  
Art der Strecke: Durchquerung  
Länge: 3,68 km

Dauer: 1 h 15 min  
Minimale Höhe: 13 m  
Maximale Höhe: 68 m  
Höhenunterschied: 55 m

Die Seeroute von Ortiguera zeigt die maritime Landschaft der Westküste Asturiens. Die Strecke führt durch das Dorf von seinem modernsten Teil bis zum traditionellsten, durch den kleinen Fischerhafen, der sich darin verbirgt. Die erste Station ist der Leuchtturm und die Kapelle von San Agustín, wo wir einen Blick auf die Weite des Meeres am Horizont und die steilen Klippen, die die Küstenebene dieser Gegend einnehmen, genießen können.

Später erkunden wir das Dorf und wandern durch seine verwinkelten Gassen in einem Labyrinth von Treppen, die einen Blick auf die kleinen Gärten der Terrassen der ältesten Häuser

der Gegend und auch auf den Hafen freigeben, versteckt zwischen zwei Klippen, die schlagartig zum Meer abfallen, als wären sie Steinwasserfälle. Diese Route führt uns zu einem malerischen Fischerdorf, das eines Romans würdig ist, wo seine Landschaften fast so viel Charme haben wie die Einheimischen.



*Vollständige  
Route*

## 8 Wasserfälle von Oneta



Start/Ende der Route: Oneta  
Gemeindebezirk: Villayón  
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
Länge: 3 km

Dauer: 1 h  
Minimale Höhe: 228 m  
Maximale Höhe: 331 m  
Höhenunterschied: 103 m

Wasser, die Quelle des Lebens, zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich, besonders wenn es uns mit dem Klima oder der Orographie seine ganze Kraft und Macht zeigt und wunderbar wird. Das lehren uns die Wasserfälle von Oneta, mindestens zwei der drei bestehenden Wasserfälle. Vom Dorf Oneta, und auf einem sehr kurzen Spaziergang durch die Wiesen, erreichen wir den oberen Teil des ersten Wasserfalls, wo der Fluss einen Kanal in den Felsen gegraben hat, in den er einläuft, bis er die Fallkante erreicht, wo er hinunterstürzt.

Wenn wir einen kleinen Umweg machen, sehen wir die Fallstrecke, etwa zwanzig Meter hoch, weiß, tosend, schön, mitten im Wald. Etwas weiter unten, eine alte Mühle.

Wir gehen weiter und kommen zum zweiten Wasserfall, noch etwas zurückgezogener, etwas offener, umgeben von mehr Vegetation und ebenso schön.

Dazwischen ein Spaziergang durch den Wald, wo im Frühjahr dank der verschiedenen Narzissen der Weg voller Gelb ist.



*Vollständige  
Route*

## 9 Route der Valbona - Mühle



Start/Ende der Route: Pola de Allande oder Figueras	Dauer: 1 h 45 min
Gemeindebezirk: Allande	Minimale Höhe: 239 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 583 m
Länge: 5,46 km	Höhenunterschied: 344 m

Von der Pola de Allande aus verläuft die Route weitgehend parallel zum Fluss Nisón und führt uns zurück in die Vergangenheit, in Zeiten der Landwirtschaftstechnik und des landschaftlichen Wandels. Auf diesem Weg bedeckt die Natur alles, und überall sind die Spuren der Hand des Menschen zu sehen. Die jungen Kastanienplantagen wechseln sich mit den Cabornios ab, alten Kastanienbäumen, die gestutzt wurden, um sie zu nutzen, aber mit Vorsicht, um sie zu erhalten und weiter produzieren zu lassen. Wir finden Xoxas, wie die *cuerrias* in diesem Gebiet von Asturien genannt werden, runde Steinstrukturen, in denen die Kastanien für mehrere Monate aufbewahrt wurden; sogar eine restaurierte Mehlmühle und einen alten Kalkofen, der zur Herstellung von

Kalk aus Kalkstein gebaut wurde. Die Modernisierung der Zeit hat dazu geführt, dass einige dieser alten Bauten aufgegeben wurden, auch die Landnutzung hat sich geändert, so dass heute die Kiefernwälder für die Holzproduktion in diesem Gebiet sorgen.

Eine Route, um den unteren Teil des westlichen Berges und seine Natur bis zur Stadt Figueras zu erkunden, wobei wir auf dem Rückweg abschätzen können, ob wir auf einem alternativen Weg zurückkehren wollen, der mehr oder weniger rund verläuft.



*Vollständige  
Route*

## 10 Fluss Tablizas



Start/Ende der Route: Mual/Moal	Dauer: 3 h
Gemeindebezirk: Cangas del Narcea	Minimale Höhe: 563 m
Art der Strecke: Rundfahrt	Maximale Höhe: 712 m
Länge: 9,19 km	Höhenunterschied: 149 m

Zweifellos ist Muniellos eine der großen Attraktionen Asturiens, mit begrenztem Zugang, trotzdem sollten wir nicht versäumen, die überschwängliche Natur dieses Naturschutzgebietes zu bewundern. Mual/Moal ist das Tor zu Muniellos; von hier aus führt eine 4 km lange Strecke zum Interpretationszentrum von Tablizas.

Auf dieser Tour können wir in aller Ruhe die Großartigkeit der Eichenwälder dieses Naturgebietes betrachten, wo wir mit etwas Glück Marder sehen oder einige der in der Gegend vorkommenden Spechte, wie z. B. den Schwarzspecht, hören können. Die ganze Zeit über wandern wir entlang des Flusses Tablizas und können, wenn

wir aufmerksam sind, den Eisvogel, die Wasserramsel oder die scheue Fischotter beobachten.

Den Rückweg kann man teilweise entlang eines Weges auf der anderen Seite des Flusses machen, wo man auch den Blick auf die fernen *Cortines* genießen kann, Konstruktionen, in denen der Mensch seine Bienen vor den Angriffen der Bären in der Gegend schützt.



*Vollständige  
Route*

## 11 Pomar de las Montañas



In einem Land der Romane, in dem der große Dramatiker Alejandro Casona seinen Weg durchs Leben fand, zwischen Bergen aller Farben, wenn sich der Jahreszyklus seinem Ende nähert, führt ein Weg zwischen Kastanienbäumen und Weiden, zwischen Kiefern und Birken, neben dem Fluss am Ende des Tals, bevor wir auf den Kamm der Bergkette steigen, von wo aus wir die Weite der Berglandschaft und der fernen Wäldern sehen können.

Mühlen, Schmieden und *cuernas* zur Konservierung der Kastanien sind ethnographische Überreste eines anderen Lebens, heute ersetzt durch Holzsägen, aber immer noch mit Tierhaltung und der Sammlung von Kastanien, Haselnüssen und Nüssen von Höfen in der Nähe von Bisuyu/Besullo.



Start/Ende der Route: Bisuyu/Besullo	Dauer: 3 h 30 min
Gemeindebezirk: Cangas del Narcea	Minimale Höhe: 536 m
Art der Strecke: Rundstrecke	Maximale Höhe: 841 m
Länge: 11,2 km	Höhenunterschied: 315 m

Das Licht des Sonnenuntergangs überzieht die Baumkronen der Laubbäume mit Gold und kontrastiert mit den grünen Kiefern, als sei es eine Landschaft aus Gold und Smaragden.

Ein einfacher Spaziergang, den wir in beide Richtungen machen können, um die Stille, die Ruhe, die Landschaft und die frische Luft zu genießen, die uns die Flechten der hochgelegenen Zone anzeigen.



*Vollständige  
Route*

## 12 Dort, wo sich der Bär bewegt



Zwischen hundertjährigen Eichen und Kastanienbäumen öffnet sich ein Weg, der Zarréu/Cerredo und Sisterna verbindet, zwei Dörfer im Südwesten Asturiens, wo sich die Bewohner diese Piste mit einer so symbolträchtigen Spezies wie dem Bären teilen, der die Gegend bewohnt.

Allein die Qualität und die spektakuläre Waldlandschaft in der Nähe von Zarréu/Cerredo oder die alten Kastanienbäume bei Degaña oder Sisterna sind einen Besuch wert, da es nur wenige Kastanienbäume dieser Größe gibt. Die Flechten der Gegend zeugen von der Reinheit der Luft in diesen Wäldern, die andere



Start/Ende der Route: Zarréu/ Cerredo oder Sisterna	Dauer: 5 h
Gemeindebezirke: Degaña und Ibias	Minimale Höhe: 801 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 1.190 m
Länge: 19,58 km	Höhenunterschied: 389 m

Geheimnisse enthalten, wie zum Beispiel eine „Lichtfabrik“ im Auenwald am Ufer des Flusses Ibias.

Im nächstgelegenen Teil von Sisterna gibt es Hinweistafeln über Sehenswürdigkeiten, die uns aufgezeigt werden, und es sind einige Goldgräberstätten aus der Zeit der Römer zu sehen, die diese Hanglagen dank des vorhandenen Wassers zur Goldsuche ausgebeutet haben.



*Vollständige  
Route*

## 13 *Cabo Busto*



Unendlichkeit, Frieden und Ruhe sind die Empfindungen, die man hat, wenn man über einen der sieben Aussichtspunkte mit Blick auf das Meer, die auf dieser Route liegen, blickt. Unglaubliche Klippen mit Blick auf das Kantabrische Meer, auf felsige Strände und den Horizont davor, im Osten wie im Westen.

Von und bis zum Dorf Bustu/Busto, in der Mitte des Kaps, führt uns dieser Rundweg durch landwirtschaftliche Betriebe, Pinienhaine, Eichenwälder, Auenwälder, aber vor allem entlang der Klippe, wo wir das Meer und die Küste mit fantastischem Blick auf den Osten, das Kap von Vidío und den Westen, mit Blick auf L.Luarca/Luarca, genießen können.



Start/Ende der Route: Bustu/Bustu	Dauer: 2 h 30 min
Gemeindebezirk: Valdés	Minimale Höhe: 0 m
Art der Strecke: Rundfahrt	Maximale Höhe: 83 m
Länge: 7,84 km	Höhenunterschied: 83 m

Von den Aussichtspunkten aus können Sie kristallklares Wasser unter dem Leuchtturm und Meeresböden von einzigartiger Schönheit bewundern, die zum Schnorcheln oder Tauchen einladen.

In den Wäldern leben Eichelhäher und Sperber, die wir hoffentlich hören und sehen können, wenn wir eine ihrer Federn auf dem Boden finden. All dies mit besonderer Vorsicht im Bereich der Klippen, besonders wenn wir mit Kindern unterwegs sind.



*Vollständige  
Route*

## 14 *Dolmen von Merillés*



Der Aufstieg zum Dolmen von Merillés ist eine Zeitreise von der Gegenwart bis ins Mittelalter und in die Vorgeschichte, auf Pfaden und Wegen, die vor Tausenden von Jahren, in Zeiten der Megalithen, entstanden sind.

Beim Aussteigen aus dem Auto in Tuña haben wir einen Dorf voller geschichtsträchtiger Bauten vor uns.

Nicht weniger als drei Paläste, eine Brücke, Rest einer römischen Landstraße, und mehrere mittelalterliche Häuser und Türme.

Es ist zweifellos ein vielversprechender Start für eine Strecke, die zwar kurz, aber steil ist. Wenn wir es ruhig angehen, können wir



Start/Ende der Route: Tuña	Dauer: 3 h
Gemeindebezirk: Tineo	Minimale Höhe: 231 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 794 m
Länge: 10,2 km	Höhenunterschied: 563 m

einerseits die riesigen Kastanienbäume genießen, die einen Teil der Straße flankieren, bevor wir Merías/Merillés erreichen, aber vor allem, inwieweit die Landschaft sich beim Aufstieg verändert.

Sie weitet sich aus, der Stausee taucht auf, mit etwas Glück sehen wir einige Füchse und Asturconen, Pferde der einheimischen Rasse, die es in der Zone gibt, und schließlich den Dolmen, eine Grabkammer, die seit Jahrmillionen Besucher oben im Tal empfängt.



*Vollständige  
Route*

## 15 *La Pornacal aus Villar de Vildas*



Start/Ende der Route: Villar de Vildas  
 Concejo: Somiedo  
 Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
 Länge: 13 km

Dauer: 4 h  
 Minimale Höhe: 859 m  
 Maximale Höhe: 1.406 m  
 Höhenunterschied: 547 m

Die Verschmelzung des Faktors Mensch mit der Natur findet ihren maximalen Ausdruck in La Pornacal, wo natürliche Elemente wie Fels, Holz und Ginster zur Herstellung der Teito-Hütten verwendet werden. Eingebunden in die Landschaft dienen sie als Stallungen für Rinder oder als Unterkunft für die Vaqueiros hoch oben (Wanderhirten, die im Sommer mit ihrem Vieh in diese hochgelegenen Brañas zogen).

Von Villar de Vildas aus nimmt der Wald, der die Weiden umgibt, mit zunehmender Höhe ab, und nachdem wir La Pornacal passiert haben, wird er immer weniger, bis nur noch ein Auenwald übrig bleibt. Dann erreichen wir den großen Wasserfall, der sich auf der

anderen Seite des Tals öffnet, und danach dann die Weideflächen, die in der Gegend von Braña Vieja, auch Braña de los Cuartos genannt, vorherrschen.

Von hier aus ist der Blick über das Tal, über das wir gerade den Aufstieg genommen haben und wo wir La Pornacal erahnen können, erhaben, fast perfekt. Jedes noch so kleine Element der Landschaft hat seinen Platz.



*Vollständige  
Route*

## 16 *Wasserfälle von Nonaya*



Start/Ende der Route: Salas  
 Gemeindebezirk: Salas  
 Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
 Länge: 3,59 km

Dauer: 2 h 15 min  
 Minimale Höhe: 226 m  
 Maximale Höhe: 429 m  
 Höhenunterschied: 203 m

Die Stiftskirche von Salas und der Palast von Valdés-Salas oder der Turm von Salas stehen am Anfang des Weges zum Nonaya-Wasserfall und sind stumme Zeugen des Durchzugs von Tausenden von Pilgern, die jedes Jahr auf diesem Teil des Jakobsweges unterwegs sind, dessen Ausgang von Salas uns zum größten Teil zum Wasserfall führt.

Ein Spaziergang voller Geschichte, alten Bergwerken, vorbeiziehenden Pilgern, Steinbrücken, die die Technik der Vergangenheit darstellen, Vegetation, die alles überschwemmt und dem Lauf des Nonaya-Flusses folgt, voller Forellen und Aale, seit wir das Dorf Salas verlassen haben.

In weniger als einer Stunde erreichen wir den Nonaya Wasserfall, klein aber schön, in einer beneidenswerten Umgebung, mit Wasserstrahlen, die von links und von rechts kommen, mitten im Wald, wie aus dem Nichts.



*Vollständige  
Route*

## 17 *Camín Real de la Mesa*



<i>Start/Ende der Route:</i> Puerto de San Lorenzo oder Dolía	<i>Länge:</i> 18 km
<i>Gemeindebezirke:</i> Belmonte de Miranda, Somiedo und Teverga	<i>Dauer:</i> 5 h 30 min
<i>Art der Strecke:</i> Durchquerung	<i>Minimale Höhe:</i> 816 m
	<i>Maximale Höhe:</i> 1.450 m
	<i>Höhenunterschied:</i> 634 m

Die Spur des Menschen ist auf dieser Route bei jedem Schritt und in jedem Stein zu finden, der von den Römern gelegt wurde, um ihre Verbindung mit dem Hochplateau zu bauen; wir finden sie auch in den noch älteren Überresten, nämlich in den Spuren Hügelgräber, deren Reste man noch auf der Route sehen kann.

Die Natur manifestiert sich in den verschiedenen Arten von Bäumen und Sträuchern sowie in vielen Tierarten, die gesehen werden oder ihre Spuren hinterlassen. Aber ohne Zweifel ist das Schlüsselement der Natur auf dieser Route die Landschaft.

Auf dem Bergkamm, wo das Laufen leichter ist, sehen wir rechts und links die Täler in der Nähe und die Berge in der Ferne, die Flüsse, Wälder und Weiden von Somiedo, Teverga, Grado, Belmonte de Miranda, Yernes und Tameza und mehr. Eine Route aus der Sicht eines Adlers.



*Vollständige  
Route*

## 18 *Lamuño - Oleiros - La Concha de Artedo*



<i>Start/Ende der Route:</i> Lamuño	<i>Dauer:</i> 3 h 15 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Cudillero	<i>Minimale Höhe:</i> 5 m
<i>Art der Strecke:</i> Rundfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 182 m
<i>Länge:</i> 10,3 km	<i>Höhenunterschied:</i> 177 m

Diese Route vermittelt uns Ruhe vom ersten Moment auf der Plaza de Lamuño an. Eine Tour mit Meer und Berglandschaft, aber ohne große Höhenunterschiede, die zwischen der zerklüfteten Küste von Cudillero und dem Tal der Luiñas verläuft: ein Blick auf das Meer und ein weiterer auf das Berggebiet der Gemeinde.

Wir können den weitläufigen Freizeitbereich im Pinienwald, den Spaziergang zwischen Eichen- und Kastanienbäumen, den Blick auf die Klippen, das Dorf Artedo oder das Dorf San Martín de Luiña genießen, wo die „vaqueiros de alzada“ (Wanderhirten, die im Sommer mit ihrem Vieh auf die Felder zogen) während der Messe in den hinteren Teil der Kirche verbannt wurden, wie eine Inschrift auf dem Tempelboden beweist.

Aber ohne Zweifel sind die Juwelen der Route der wunderschöne Strand von Oleiros, der aus Felsen besteht, und der Strand von La Concha de Artedo mit seiner Lagune dahinter, wo das Wasser sich seinen Weg zwischen den Steinen ins Meer bahnt. Der sumpfige Erlenwald, den die Route über einen Holzsteg an der Rückseite dieses Strandes kreuzt, ist sein wertvollster Naturschatz.



*Vollständige  
Route*

## 19 Valle de Lago



Von der Stadt Valle de Lago bis zum Lago del Valle überraschen uns ungefähr 6 Kilometer Ethnographie, Flora, Fauna, Geologie und Landschaft, die alle unsere fünf Sinne verblassen lassen können. Die Farbenpracht, die Vielfalt und die Bearbeitung der Erde durch den Menschen sind die vorherrschende Elemente dieser Route.

An baumbestandenen Hängen dominieren Buche und einige Faulbäume. Der Rest sind Weiden und der unverwüsthche *teito*, mit dem die Dächer der gleichnamigen Hütten gemacht werden. Aber wenn es Pflanzen gibt, die auffallen, dann sind es die großen, bunten Blüten der Genecianas - gelb oder orange -, die den oberen Teil des Tales im Juni und Juli füllen. Aber wenn es Pflanzen gibt, die auffallen, dann sind es die großen, bunten Blüten der gelben oder orangefarbenen Enziane, die den oberen Teil des Tales im Juni und Juli füllen. Es gibt viele kleine Vögel, die wir in der Gegend sehen können, darunter die schöne Goldammer, ein Vogel mit



<i>Start/Ende der Route:</i> Valle de Lago	<i>Dauer:</i> 3 h 45 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Somiedo	<i>Minimale Höhe:</i> 1.243 m
<i>Art der Strecke:</i> Hin- und Rückfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 1.577 m
<i>Länge:</i> 12 km	<i>Höhenunterschied:</i> 334 m

einer besonderen gelben Farbe. Wenn wir das Glück haben, Bären von der Strecke aus auf den Hängen zu sehen, müssen wir heimlich vorgehen, um ihre Ruhe nicht zu stören.... Wir befinden uns in einem Naturpark, der auch ein Biosphärenreservat ist: Denken Sie daran, alles so zu lassen, wie es war, und keine Pflanzen zu sammeln oder Tiere mitzunehmen.

Vielleicht haben Sie im April oder Mai das Glück, die Gletscherwanne des Sees zu erreichen und bei Sonne den Tag zu genießen, und bei einem sauberen Weg oder gar etwas Schnee die Oberfläche des Sees völlig zugefroren zu finden.



*Vollständige  
Route*

## 20 Pravia - Santianes



Reichtum ist das, was die Ebenen der großen Flüsse hervorbringen, und die Ebene des Nalón steht in nichts nach. Wir beginnen in der Nähe einer der größten Kiwi-Fruchtplantagen in Asturien, in der Ebene selbst, dem fruchtbarsten Gebiet.

Die Überschwemmungen des Flusses hinterlassen hier eine Menge von Sedimenten, die das Land befruchten und einen Fruchtbarkeitsstrom im Boden erzeugen.

Die Route verläuft entlang des Flusses, der uns das Leben aufzeigt, das seine Fülle und Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet. In den wärmeren Monaten können wir in den Erlenblättern die Libellen oder



<i>Start/Ende der Route:</i> Pravia oder Santianes	<i>Dauer:</i> 1 h 30 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Pravia	<i>Minimale Höhe:</i> 8 m
<i>Art der Strecke:</i> Durchquerung	<i>Maximale Höhe:</i> 51 m
<i>Länge:</i> 4,7 km	<i>Höhenunterschied:</i> 43 m

Kleinlibellen des Teufels sehen. Wasseramseln und Eisvögel begleiten uns oft auf dem Weg, ebenso wie die unvergänglichen Bachstelzen, immer von Stein zu Stein am Ufer des Flusses.

Das Ende der Route ist die Kirche von Santianes, ein Juwel der asturischen vorromanischen Architektur, das wir nicht verpassen dürfen.



*Vollständige  
Route*

## 21 *Route der Aussichtspunkte* *San Esteban de Pravia - Playa de Aguilar*



*Start/Ende der Route:* San Esteban de Pravia oder Strand von Aguilar  
*Gemeindebezirk:* Muros de Nalón  
*Art der Strecke:* Durchquerung  
*Länge:* 6,35 km

*Dauer:* 2 h  
*Minimale Höhe:* 0 m  
*Maximale Höhe:* 123 m  
*Höhenunterschied:* 123 m

Die Beziehung des Menschen zum Meer war schon immer sehr eng. Auf dieser Route können wir dies vom ersten Schritt an feststellen, angefangen bei den Verladeplätzen für Mineralien - die mit Schiffen in San Esteban de Pravia selbst transportiert werden - bis hin zum Hafen, der Kapelle auf der Klippe, den vielen Aussichtspunkten, um das Meer von der Route aus zu betrachten.....

Von einigen von ihnen aus kann man mit einem guten Fernglas den Flug von Seevögeln beobachten, die auf der Suche nach Nahrung oder Nestern sind, und von Zugvögeln wie den Tölpeln mit ihren spektakulären Sturzflügen auf der Suche nach Fischen.

Geißblatt und Lorbeerbäume begleiten uns auf dem Weg, sowie Ginster und Eukalyptusbäume, wobei wir auf einige Freizeitbereiche mit Blick auf die halbwegs zugänglichen Steinstrände sowie das Kap Vidío im Westen und den Strand von Peñas im Osten stoßen. Dazu kommen die Strände von Las Llanas, Xilo und Aguilar, leicht erkennbar an dem eigentümlichen Felsenturm im zentral-westlichen Bereich.



*Vollständige  
Route*

## 22 *Montegrande Buchenwald* *und Xiblu Wasserfall*



*Start/Ende der Route:* Braña La Puerca (P. k. 23, ungefähr)  
*Gemeindebezirk:* Teverga  
*Art der Strecke:* Hin- und Rückfahrt  
*Länge:* 9,9 km

*Dauer:* 3 h  
*Minimale Höhe:* 1.122 m  
*Maximale Höhe:* 1.255 m  
*Höhenunterschied:* 133 m

Die Natur ist nicht nur Genuss, Nahrung und Material, sondern auch Leben und Heilung, so glaubten diejenigen, die in dieses Gebiet kamen, nämlich an die Quelle der Aussätzigen, fast am Anfang des Weges, um ihre Krankheit zu heilen. Ob das stimmt oder nicht, ein Spaziergang durch den Buchenwald von Montegrande ist ein Erlebnis in einem der schönsten Wälder der Region.

Eine einfache und bequeme Route dank eines breiten Weges, der uns Geheimnisse offenbart, wie z.B. die einiger Eingänge von alten, jetzt versiegelten Kohlegalerien, die nicht länger als zwei oder drei Jahre genutzt wurden. Im Gegensatz dazu sind die Bäume mit Flechten bedeckt, von denen einige, wie der Bart eines alten Mannes oder eines Kapuziners, von der hohen Luftqualität in diesen Wäldern zeugen.



*Vollständige  
Route*

Und als Krönung die Xiblu, eine Gruppe von drei Wasserfällen, die insgesamt 100 Meter ausmachen und wunderschön sind, wo das Wasser wild den Berg hinunterstürzt. Anstatt auf der gleichen Straße zurückzukehren, können wir die Strecke nach La Focella/La Focella zurücklegen, mit ihren etwa 8,24 Kilometern, wobei wir ungefähr die gleiche Zeit wie für die Hin- und Rückfahrt benötigen.

## 23 Senda del Agua



Am 6. März 1965 veröffentlichte eine nationale Zeitung, dass Asturien am folgenden Tag den modernsten Wasserkomplex Europas einweihen würde: eine dreißig Kilometer lange Wasserleitung zur Versorgung des Trasona-Stausees.

Die Route verläuft parallel zu diesem Wasserkanal und führt uns von Molleda nach Sotu'l Barco/Soto del Barco durch Wiesen, Felder, Kastanienbäume, Auenwälder und Waldplantagen.

Wege und kleine Landstraßen führen uns durch den tieferen Teil der Täler, oder wir überqueren sie mit bunten Brücken über Aquädukten. Wir sehen, wie der Wasserkanal in Tunneln verschwindet, oder Stockenten darin schwimmen.



*Start/Ende der Route:* Entre Lloreda, L'Entrialgo/Entrialgo und Xuncéu/Juncedo

*Gemeindebezirke:* Corvera, Illas, Castrillón und Soto del Barco

*Art der Strecke:* Durchquerung

*Dauer:* 8 h

*Länge:* 25,2 km

*Minimale Höhe:* 7 m

*Maximale Höhe:* 220 m

*Höhenunterschied:* 213 m

Es gibt auch einige dekorierte Hórreos und Bäckereien, typisch für diese zentrale Gegend der Region, sowie einige Waschküchen, die früher Treffpunkt waren, als es keine Waschmaschinen in den Häusern gab, heute größtenteils zu Dekorationszwecken restauriert, obwohl einige immer noch benutzt werden. Perfekte Route, um sie in zwei Etappen zu machen, insbesondere wenn wir als Familie unterwegs sind.



*Vollständige Route*

## 24 Bärenpfad



Zweifellos ist die größte Attraktion der Route, die Bären zu sehen, die sich auf halbem Weg in einer Umzäunung befinden, aber der Bärenpfad ist viel mehr. Diese alte Eisenbahnlinie, die jetzt als grüner Weg wiederhergestellt wurde, gibt uns die Möglichkeit, große Ausdehnungen von Steineichen zu sehen, die auf über dreihundert Millionen Jahre alten Kalksteinen wachsen.

Die geologischen Voraussetzungen bestimmen die Öffnung des PASSES des Peñas Juntas zum Teverga Tal, am Fuße von Peña Sobia und der Bergsteigerschule von Teverga. Andererseits führen uns die Tunnel der alten Eisenbahn zum wunderschönen Stausee Valdemurio, am Fuße einer weiteren Bergsteigerschule, L.Jano/El Llano, in Quirós.



*Start/Ende der Route:* Tuñón, Cueva Huerta oder Ricao/Ricabo

*Gemeindebezirk:* Santo Adriano, Proaza, Teverga und Quirós

*Art der Strecke:* Durchquerung

*Länge:* 48,2 km

*Dauer:* 14 h 45 min

*Minimale Höhe:* 145 m

*Maximale Höhe:* 796 m

*Höhenunterschied:* 651 m

Neben dem ethnographischen Museum von Quirós, dem Haus der Bären und dem Park der Vorgeschichte in Teverga finden wir Felsen, Bären, Vegetation, Wasser und Landschaften. Eine ganze Palette von Möglichkeiten in einem einzigen Tal, teilweise eingebettet in den Naturpark Las Ubiñas-La Mesa, der entlang der natürlichen Wege von Entragu/Entrago nach Cueva Huerta und von Valdemurio nach Ricao/Ricabo verläuft. Ideal, um in mehreren Etappen in Ruhe zu genießen.



*Vollständige Route*

## 25 *Fuso de la Reina*



Start/Ende der Route: Oviedo, Las Caldas oder Fuso de la Reina  
Gemeindebezirk: Oviedo  
Art der Strecke: Durchquerung  
Länge: 8,88 km

Dauer: 2 h  
Minimale Höhe: 107 m  
Maximale Höhe: 236 m  
Höhenunterschied: 129 m

Übergang ist das Wort, das diese alte Eisenbahnstrecke definiert, die uns von der Stadt in den ländlicheren Teil und von hier in den quasi Urwald führt. Von Oviedo nach Fuso de la Reina und Las Caldas ändert sich die Landschaft nach etwa 7,5 Kilometern, und obwohl wir immer auf Asphalt unterwegs sind, lassen wir Straßen, Autos, Lärm hinter uns... und nach und nach hören wir Vogelgezwitscher, Kühe und schließlich die Ruhe des Flusses.

Von den Plantagen des Winterparks wandern wir zu den Steineichenhainen auf Kalkstein am Ende der Route, am Fluss Nalón.

Haselnussbäume, Traubeneiche, Birken und Steineichen begleiten uns auf unserem Spaziergang. Auch an Stockenten, Spechten und Sommergoldhähnchen und vielen anderen Arten von Waldvögeln mangelt es nicht. Das Ziel ist Fuso de la Reina oder Las Caldas, das Grün und der Fluss werden uns bis zum Ende begleiten.

Golf, Tunnel, eine Mühle und sogar heiße Quellen runden das Angebot dieser Route ab.



*Vollständige Route*

## 26 *Kapellen des Monsacro*



Start/Ende der Route: La Collá/La Collada  
Gemeindebezirk: Morcín  
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
Länge: 5,46 km

Dauer: 2 h 30 min  
Minimale Höhe: 401 m  
Maximale Höhe: 920 m  
Höhenunterschied: 519 m

Landschaft und noch mehr Landschaft bietet uns der Aufstieg zu den Monsacro-Kapellen von Morcín. Nachdem wir La Collá/La Collada hinter uns gelassen haben, beginnen wir zwischen riesigen Kastanienbäumen aufzusteigen und tauchen für ein paar hundert Meter in diese Waldlandschaft ein, die sich allmählich in eine etwas offenere Landschaft mit hohem Gebüsch und dann mit Unterholz verwandelt.

Der Aufstieg ist kontinuierlich und bei jedem Schritt öffnet sich der Horizont, das Panorama erweitert sich und mit ihm die Geräuschkulisse, in der sich das Ländliche und das Urbane vermischen. Der Aufstieg ist kontinuierlich und bei jedem Schritt öffnet sich der Horizont, das Panorama erweitert sich und mit ihm die

Geräuschkulisse, in der sich das Ländliche und das Urbane vermischen. Wir sehen immer mehr: Oviedo, Siero, Gijón, die Sueve, die Picos de Europa..., immer weiter und plötzlich hören wir auf zu klettern und begeben uns mehrere Jahrhunderte zurück in die Vergangenheit.

Die Anwesenheit der Kapellen führt uns zurück in die Zeit, als hier die Reliquien der Heiligen Kammer aufbewahrt wurden; an einen Ort, wo Geier, Krähen und Amseln die einzigen sind, die es wagen, die Ruhe zu stören.



*Vollständige Route*

## 27 Tal von Xomezana



Vorbei an *Visu* und *Portilla* entdecken wir das Tal von Xomezana, das vom Fluss geformt wurde und in dem Eichen-, Birken- und Buchenwälder sowie Stechpalmenbestände die steilen Hänge bedecken, unterbrochen von den Weiden, die diese Landschaft durchziehen, die sich zum Huerna-Tal hin öffnet, dem Ausgangspunkt Asturiens zum Hochplateau.

In einem abwechslungsreichen Gelände überwiegen die Schieferplatten im unteren Teil des Tales und im oberen Teil weichen sie den Kalksteinen, wo Höhlen, Dolinen, Schluchten zu



<i>Start/Ende der Route:</i> Tuiza Riba/ Tuiza de Arriba oder Xomezana Riba/Jomezana de Arriba	weiter nach Espineo/ Espinedo unterwegs ist.
<i>Gemeindebezirk:</i> Lena	<i>Dauer:</i> 3 h
<i>Art der Strecke:</i> Durchquerung	<i>Minimale Höhe:</i> 725 m
<i>Länge:</i> 9,2 km, 11 wenn man	<i>Maximale Höhe:</i> 1.540 m
	<i>Höhenunterschied:</i> 815 m

finden sind.... Die Nähe von Ubiña bringt uns auch dem Karst näher. Wölfe und Wildschweine dominieren die Wirbeltierfauna, und es ist nicht ungewöhnlich, Geier das ganze Jahr über oder Schmutzgeier im Sommer zu sehen. Den größten Teil der Strecke ist der Weg, und man kann die unglaubliche Landschaft bewundern.



*Vollständige  
Route*

## 28 Verdicio - Cabo Peñas



Unzählig sind die Naturschätze, die wir auf dieser ruhigen Wanderung entlang der asturischen Küste finden können. Wir beginnen in den riesigen Dünen des Strand von Verdicio, wo wir neben dem Strandhafer, der am weitesten verbreiteten Pflanze in den Dünen unserer Gemeinde, den Anblick der weißen Blüte der Dünen-Trichternarzisse genießen können.

Auf einer bequemen Strecke steigen wir vom Meer zur alten Meeresplattform auf, die durch die geologischen Launen in eine 103 Meter hohe Küstenebene umgewandelt wurde und einen fantastischen Aussichtspunkt für dieses Küstengebiet darstellt. Bei einem Spaziergang können wir unser Ziel in der Ferne sehen,



<i>Start/Ende der Route:</i> Verdicio oder Cabo Peñas	<i>Dauer:</i> 1 h 45 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Gozón	<i>Minimale Höhe:</i> 12 m
<i>Art der Strecke:</i> Durchquerung	<i>Maximale Höhe:</i> 103 m
<i>Länge:</i> 5,4 km	<i>Höhenunterschied:</i> 91 m

Cabo Peñas, und bis wir es erreichen, wenn wir aufpassen und die Jahreszeit günstig ist, können wir Amphibien in den Teichen erkennen, wie den Europäischen Laubfrosch, kleine Vögel, wie die Wiesenschmätzer, oder, wenn wir auf das Meer schauen, Krähenscharben, Töpel, die während der Zugzeit kurz über der Wasseroberfläche fliegen, und mit Glück einige Wale entlang der kilometerlangen Steilküste, die man von hier aus sieht. Ein Besuch des Interpretationszentrums im Leuchtturm darf nicht ausbleiben.



*Vollständige  
Route*

## 29 *Wasserfall Xurbeo*



<i>Start/Ende der Route:</i> Murias	<i>Dauer:</i> 1 h 15 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Aller	<i>Minimale Höhe:</i> 547 m
<i>Art der Strecke:</i> Hin- und Rückfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 593 m
<i>Länge:</i> 2,62 km	<i>Höhenunterschied:</i> 46 m

Nur ein Kilometer trennt das Dorf Murias von einem der schönsten Wasserfälle Asturiens, der in einem kleinen Winkel am Hang des vom Fluss Negro ausgegrabenen Tals liegt. Eine dicke grüne Decke aus dichten Bäumen bedeckt alle Berghänge, die das Tal flankieren, unterbrochen von wenigen Wiesen und der Präsenz des Dorfes Murias, mit seinen Familiengärten und Häusern, die am Berghang übereinander angeordnet sind.

Die Route ist eigentlich eine Galerie aus Bäumen, Kastanienbäumen und meist Eichen, sowie dem Auenwald, der eine weitere Galerie am Fluss bildet. Auf dem Erdboden, im Unterholz, fällt besonders der Schwarzbeerenstrauch auf, eine

wesentliche Nahrungsquelle für eine Vielzahl von Vogelarten. Einige Stufen helfen uns beim Auf- und Abstieg.

Am Ende, wie in einer Nische versteckt, taucht der Wasserfall auf, offen, weiß, hervorstechend vor dem dunklen Stein, mit kleinen Seitensprüngen, die ihn verbreitern und verschönern. Eine weitere unerlässliche Route.



*Vollständige  
Route*

## 30 *Camín de Careses*



<i>Start/Ende der Route:</i> Careses	<i>Dauer:</i> 3 h 45 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Siero	<i>Minimale Höhe:</i> 245 m
<i>Art der Strecke:</i> Rundfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 415 m
<i>Länge:</i> 14,6 km	<i>Höhenunterschied:</i> 170 m

Siero verbirgt ein Geheimnis: Samartino/La Vega de Poja, Careses und der Picu Fario, ein ländliches Gebiet neben der Stadt, in dem sich Mähwiesen, Weiden und Waldgebiete abwechseln. Die Abgrenzung zwischen den Höfen erfolgt hier immer noch durch die Büsche, die Schutz, Nahrung und Leben für viele Tierarten bieten.

Schmutzgeier überfliegen die Ebene auf der Suche nach Aas über Höhlen, alte Eisenbahntunnel und Bürgerkriegsgräben, in einer idyllischen Landschaft. Rothirsche, Rehe, Füchse und Eulen sind regelmäßige Bewohner dieses Gebietes der asturischen

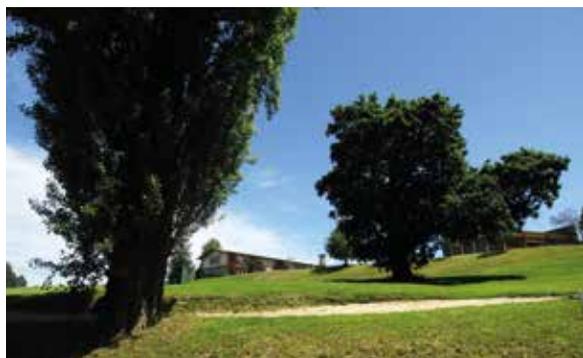
Landschaft. Seine Quellen und Wasserlöcher beherbergen immer noch verschiedene Amphibienarten, darunter mehrere Molcharten.

Ein Wanderweg, um den ländlichsten Teil dieser Route kennenzulernen, einen unbekanntem Flecken mitten in Asturien, zu Fuß oder mit dem Fahrrad (fast vollständig). Wer mehr will, kann die komplette PR von La Pola Siero/Pola de Siero aus machen.



*Vollständige  
Route*

## 31 *Route des Flusses Ñora - Strand von Ñora*



Start/Ende der Route: Llorea/La Lloreda oder Strand von Ñora  
Gemeindebezirk: Gijón  
Art der Strecke: Durchquerung  
Länge: 4,82 km

Dauer: 1 h 30 min  
Minimale Höhe: 0 m  
Maximale Höhe: 129 m  
Höhenunterschied: 129 m

In der Nähe von Gijón/Xixón, nur 10 Minuten von der Stadt entfernt, finden wir diese Route, die sowohl zum Wandern als auch zum Radfahren geeignet ist. Bergab geht es bequem über 5,5 Kilometer durch Wälder aus Eichen, Weiden, Holunder oder Spindelbäume und Auenwälder im unteren Teil der Strecke. Eine Route, auf der Sie den Strapazen des Sommers entfliehen können und wo Sie die Spuren von Wildschweinen, Füchsen, Rehe und Dachsen, die in der Gegend verbreitet sind, sowie unzählige Vögel sehen können.

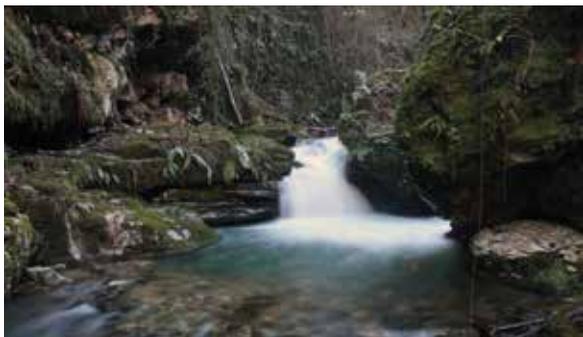
Und das alles auf dem Weg zum Meer, um sich am geschützten Strand der Ñora an der Düne zu erholen, der in den letzten

Jahren immer besser geworden ist, und an den Ausläufern der Juragesteinfelsen, die den Namen des Strandes selbst tragen, die Formation Ñora. Der Fluss wird uns einen großen Teil des Weges begleiten, und in unmittelbarer Nähe haben wir die Möglichkeit, schöne Fotos zu machen, und wenn wir Golf mögen, sogar auf dem Platz zu spielen, wo die Route beginnt.



*Vollständige Route*

## 32 *Foces des Flusses Pendón*



Start/Ende der Route: Fuentesanta/Huentesanta  
Gemeindebezirk: Nava  
Art der Strecke: Rundfahrt  
Länge: 9,35 km

Dauer: 3 h  
Minimale Höhe: 245 m  
Maximale Höhe: 632 m  
Höhenunterschied: 387 m

Geschichte, Geologie, Wälder und Landschaften kommen auf dieser Route zusammen, damit wir mit allen Sinnen genießen können.

Eine Route, um die Landschaft der Ebene in Richtung Nava, Siero und Sariego zu erkunden; das ständige Rauschen des Flusses zu hören, wenn wir uns ihm nähern; den Geruch des nassen Bodens zu spüren, die Stämme der Bäume und das Moos, das sie bedeckt, zu streicheln und uns hinzusetzen, um mitten im Wald ein leckeres Brötchen zu zu uns zu nehmen.

Für die Geschichte stehen der mittelalterliche Palast und der Turm der Álvarez de las Asturias (laut Überlieferung wurde hier Doña Jimena, die Frau des Cid Campeador, geboren), und die Geologie

bietet uns die vom Fluss gegrabenen Schlucht des Pendón, wie ein Cares im Kleinformat.

Zehn Kilometer einer Rundstrecke, auf der tropische Farne, wie der Wurzelnde Kettenfarm, auffallen, die durch die Eiszeit isoliert wurden und bis heute erhalten sind. Und natürlich eine Route, auf der wir Hirsche an den steilsten Hängen sehen können, wenn wir genau aufpassen.



*Vollständige Route*

## 33 *Alba - Route*



Zweifellos ist sie eine der bekanntesten Routen in Asturien, und es mangelt nicht an Gründen dafür. Zum Naturdenkmal erklärt, befindet sich dieser Pfad, der hauptsächlich ein Viehweg ist, aber auch ein Bergbauweg war, in einer Talsohle und verläuft die ganze Zeit über am Fluss Alba oder Llaímo entlang.

Die Landschaft, die Vegetation und die Fauna sind überwältigend, aber das Grundelement ist vor allem das Wasser. Wasser in Stromschnellen, Wasserlöchern, Teichen, Bächen, die sich kreuzen, Quellen und Wasserstellen, oder in Rinnsalen, die aus dem Fels kommen und Travertine bilden. Und wahrscheinlich bietet uns Wasser eines der schönsten und eindrucksvollsten Elemente der



Start/Ende der Route: Soto/Soto de Agues	Dauer: 4 h 30 min
Gemeindebezirk: Sobrescobio	Minimale Höhe: 431 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 869 m
Länge: 14,2 km	Höhenunterschied: 438 m

Landschaft der Tour, die Wasserfälle, vor allem zwei, die diesen an sich schon eindrucksvollen Weg noch mehr verschönern. Sein klares Wasser ist die Heimat der Wasseramsel und des Eisvogels, und an den Hängen der Berge, die den Fluss erreichen, können wir mit Geduld, Behutsamkeit und Fernglas die Rehe beobachten, die hier leben.



*Vollständige Route*

## 34 *Route von Karl V.*



Vor fünf Jahrhunderten war die Ankunft Karls V. in Spanien eine Wende in der Geschichte, und seine Begegnung mit dem Land, das er regieren sollte, fand in Tazones statt, einem kleinen Dorf an der asturischen Küste, wo man zuerst dachte, die Landung sei ein Angriff auf die Stadt. Von hier aus reiste der Kaiser nach Villaviciosa, zum Hevia-Palast, um dort seine erste Nacht zu verbringen.

Die Strecke zwischen den beiden Städten ist etwas mehr als elf Kilometer lang, wobei die Mündung von Villaviciosa alles beherrscht, ihren Landstrich und jene, die der Mensch zu gewinnen versuchte und die die Mündung wieder für sich beansprucht.



Start/Ende der Route: Tazones oder Villaviciosa	Dauer: 3 h
Gemeindebezirk: Villaviciosa	Minimale Höhe: 2 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 165 m
Länge: 11,34 km	Höhenunterschied: 163 m

Diese Route vereint Geschichte, Ethnographie und Natur. Hier finden wir neben den Äpfeln und dem berühmtesten Produkt, dem Apfelwein, eine der wenigen verbliebenen Gezeitenmühlen und die Mündung von Villaviciosa vor, die zweifellos das beste Feuchtgebiet Asturiens für die Vielfalt der Vögel ist, die wir hier jedes Jahr sehen.



*Vollständige Route*

## 35 *Alto de la Llama a Espineres*



Start/Ende der Route: Alto de la Llama  
 Gemeindebezirk: Piloña  
 Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
 Länge: 8,72 km

Dauer: 3 h  
 Minimale Höhe: 416 m  
 Maximale Höhe: 859 m  
 Höhenunterschied: 443 m

Wenn es in Asturien einen Ort gibt, der mit dem Asturcon, dem einheimischen Pferd par excellence, verbunden ist, dann ist dieser Ort die *Majada* von Espineres in der Sierra del Sueve, ein Ort, der für die Fiesta del Asturcón ausgewählt wurde, als es nur noch so wenig reinrassige Pferde gab, dass ein Plan zur Aufzucht notwendig wurde.

Espineres ist eine grüne Mulde, umgeben vom Grau des Kalksteinfelsen, mit dem ihre Hütten gebaut sind und in dem vor allem der Eingriffelige Weißdorn oder *Espinera*, der dem Ort seinen Namen gibt, auffällt. Um über einen breiten Weg hierher zu gelangen, bedarf es einer Wanderung von etwas mehr als 4 Kilometern kontinuierlicher Steigung, die uns Ausblicke auf den Gemeindebezirk von Colunga, Villaviciosa und Gijón sowie auf die Sierra del Aramo, Oviedo, Siero bietet... in einem Zusammenspiel

von Meer und Gebirge. Asturcones und Damhirsche, unter den Säugetieren; Gänsegeier, Schmutzgeier, Alpendohlen und Alpenkrähe, unter den Vögeln, sind einige der Tierarten, die wir zu sehen bekommen.

Die Aussicht von der Strecke oder von den umliegenden Bergen aus gibt uns zweifellos einen der besten Panoramablicke auf Asturien, wenngleich man beachten muss, dass es in dieser Gegend keine markierten Routen gibt und leicht Nebel aufkommt.



*Vollständige Route*

## 36 *Brañagallones*



Start/Ende der Route: Bezares  
 Gemeindebezirk: Caso  
 Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt  
 Länge: 20,4 km

Dauer: 6 h 30 min  
 Minimale Höhe: 652 m  
 Maximale Höhe: 1.230 m  
 Höhenunterschied: 578 m

Brañagallones bedeutet *Braña der Gallonen* (Hähne oder Auerhähne), die einst über bis zu sechs *cantaderos* (Balzstätten der Männchen in der Reproduktion) in der Umgebung verfügten.

Hier wird Fauna groß geschrieben, große Buchenwälder mit Heidelbeersträuchern, ein ruhiger und friedlicher Ort, um die Natur zu genießen. Wenn wir in der Zeit zurückgehen, wird unsere Phantasie in der Lage sein, sich den Gletscher vorzustellen, den es hier gegeben hat und der später dort einen Gletschensee hinterließ, ähnlich dem in Ubales, dessen Lage man von der Strecke aus sehen kann. Eine Bergweide, auf der viele Familien von den dort grasenden Viehbeständen lebten. Für sie war ein Nachruf die Liste der Dinge, die von zu Hause geschickt werden sollten, geschrieben

auf einer Holzplatte, ein Stück des Holzes, aus dem sie Holzschuhe machten. Eigentlich war es eine Strecke, auf der traditionell täglich mit zehn Milchbehältern beladene Esel nach Bezares gelangten, nach einem System, mit dem sich die Familien in Schichten organisierten, genannt „interius“.

Eine Route, der Sie zu einer der schönsten Berghütten Spaniens führt. Hier können Sie übernachten, in der Umgebung wandern oder einfach nur einen gemütlichen Spaziergang zur Hütte unternehmen.



*Vollständige Route*

## 37 *Arenal de Morís - Playa de la Griega*



*Start/Ende der Route:* Playa del Arenal de Morís oder Strand von La Griega  
*Gemeindebezirke:* Colunga und Caravia  
*Art der Strecke:* Durchquerung  
*Länge:* 11 km

*Dauer:* 3 h 20 min  
*Minimale Höhe:* 0 m  
*Maximale Höhe:* 37 m  
*Höhenunterschied:* 37 m

Ein Teil des Pilgerweges nach Santiago de Compostela wurde genutzt, um die Route nach Entreplayas vom Strand Arenal de Morís zum Jurastandort La Griega zu verlängern und andere Strände entlang des Weges zu entdecken. Zwischen Weiden und Meer, auf dem Sand oder auf Klippen, genießen wir den Blick auf die Sierra del Sueve auf der einen Seite und auf die Küste auf der anderen Seite.

Unter der Aufsicht des größten Eibenwaldes der Iberischen Halbinsel entdecken wir eine Küste, die von immergrünem Kreuzdorn und aromatischen Sanjuaninos dominiert wird, die aufgrund der Stärke des Küstenwindes unmögliche Formen aufweisen.

Wir kommen am wunderschönen Strand von La Isla vorbei, und nachdem wir Dörfer, Felder und Wege durchquert haben, erreichen wir den nicht minder schönen Strand von La Griega, wo wir die zweitgrößten Dinosaurier-Fußabdrücke der Welt bestaunen können, ein wirklich geologisches Juwel, das wir ohne Zweifel nicht verpassen sollten.



*Vollständige Route*

## 38 *Picu Pienzu*



*Start/Ende der Route:* Mirador del Fitu  
*Gemeindebezirk:* Parres  
*Art der Strecke:* Hin- und Rückfahrt  
*Länge:* 11,3 km

*Dauer:* 5 h  
*Minimale Höhe:* 582 m  
*Maximale Höhe:* 1.161 m  
*Höhenunterschied:* 582 m

Zweifelloos einer der meistbesuchten Gipfel Asturiens, zugänglich und mit einem Gipfel, der, wenn der Nebel es zulässt, seinesgleichen sucht. Die Tour beginnt als zwei Kilometer lange flache Wanderung durch die Almen mit Blick auf die Küste einerseits und Les Arriondes/Arriondas, Cangues d'Onís/Cangas de Onís und die Picos de Europa andererseits. Wir bleiben nur an der Südwand mit Blick auf Picos, Ponga und Montes de Sebares.

Wir beginnen, eine Piste zwischen Kalkstein, Geiern, Bussarden, einigen Rebhühnern, Asturcones und ab und zu einigen Damhirschen, vielleicht dem derzeit am häufigsten vorkommenden Säugetier in den Bergen, hinaufzusteigen.



*Vollständige Route*

Nach einer Rast beim Dornengestrüpp der Mergullines-Quelle steigen wir weiter bis zum Gipfel, und dort... der Himmel. Meer und Berge verschmelzen, mit fast zweihundert Kilometern Küste an klaren Tagen zu Füßen und halb Asturien vor unseren Augen, wir brauchen uns nur umzudrehen und sehen von den Picos de Europa bis zur Sierra del Aramo, von Cabo Peñas bis zu einem Teil der kantabrischen Küste.

## 39 Tal von Ponga



Zwischen San Xuan/San Juan de Beleño, Sobrefoz und Abiegos gibt es zwei Flusstäler, die zusammenlaufen und zu einem größeren Tal führen, dem von Ponga, das von dieser schönen Route durchquert wird auf der man die drei Dörfer zwischen Wäldern und Flüssen besucht.

Diese Wanderwege, die zweifellos eine alte Verbindung zwischen diesen Dörfern sind, durchqueren Mischwald, Flussufer und Kastanienhaine mit schwarzen Heidelbeerhecken und überqueren den Flusslauf des Ponga über eine natürliche Felsbrücke. Unter all der Vegetation, die man sehen kann, sind die Westlichen



Start/Ende der Route: San Xuan/ San Juan de Beleño	Dauer: 3 h
Gemeindebezirk: Ponga	Minimale Höhe: 404 m
Art der Strecke: Rundfahrt	Maximale Höhe: 628 m
Länge: 10 km	Höhenunterschied: 224 m

Erdbeerbäume sowie einige Heideflächen, die den Lichtungen im durchgehenden Grün Farbe geben.

Ein Zwischenstopp am Aussichtspunkt ermöglicht uns einen Blick auf fast die gesamte Strecke, auf die Dörfer Abiegos, Cadenaba und San Xuan/San Juan de Beleño, bevor wir wieder in die grünen Tiefen des Tals eintauchen. Eine schöne und einfache Route, um das Herz von Ponga kennenzulernen.



*Vollständige  
Route*

## 40 Peloño Wald



Das Erreichen von Peloño ist wie das Betreten eines Tunnels voller Vegetation, Natur und Landschaft; ein Tunnel der Ruhe, Geschichte und Ethnographie.

Peloño ist im Grunde ein großer Buchenhain, und die Route verläuft auf einem etwa sechzehn Kilometer langen Weg bis zur Arcenorio-Ebene, einer großen, mit Hirtenhütten übersäten Esplanade, wo nur Rinder, Bewohner und Wanderer die Ruhe des Ortes stören. Mittendrin, die Kapelle von Arcenorio, und unterwegs geben einige Lichtungen des Buchenhains einen einmaligen Blick auf die Picos de Europa frei. Bei der Ankunft in der Ebene werden wir von vielen gelben Enzianen begrüßt, und in der Mitte der Route biegen wir



Start/Ende der Route: Les Bedules	Dauer: 8 h 30 min
Gemeindebezirk: Ponga	Minimale Höhe: 991 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 1.448 m
Länge: 32 km	Höhenunterschied: 457 m

ab, um den Roblón de Bustiello zu besuchen, eine riesige Eiche, die einen Besuch wert ist, und in der Guaranga, nur zwei Kilometer von Arcenorio entfernt, blicken wir zurück auf die Gräben des Bürgerkriegs, die halb von der Vegetation verdeckt sind.

Unter den Vögeln auf dieser wunderschönen und einzigartigen Route fallen Geier, Spechte und Eichelhäher besonders auf.



*Vollständige  
Route*

## 41 Höhlenklippen



An jedem Punkt dieser Route werden wir die Skulpturen bestaunen, die das Meer im Laufe der Jahrhunderte in die Felsen gemeißelt hat. Zwischen Buschwerk, Kühen und Ziegen sehen wir kleine Boote aus dem nahegelegenen Ribadesella/Ribeseya, die in den Gewässern des Kantabrischen Meeres auf der Suche nach Fischen sind, damit wir diese nach Ende ihrer Arbeit dann frisch verspeisen können.

Kleine vertikale Halbinseln schützen die Nester von Möwen und Kormoranen, den Weg entlang. Vor einem kleinen Felseingang erhebt sich eine enorme Landzunge aus Felsen. Zwei riesige Steinbögen erscheinen, wie Brücken ins Nirgendwo, die Klippenfragmente verbinden, während wir weiterlaufen.



Start/Ende der Route:	Länge: 5,49 km
Freizeitbereich von Cuerres oder Freizeitbereich der Hölle	Dauer: 1 h 40 min
Gemeindebezirk: Ribadesella	Minimale Höhe: 7 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 63 m
	Höhenunterschied: 56 m

Am Himmel sind Bussarde und Turmfalken häufig zu sehen, zwei Jäger, die den Boden absuchen, bereit, auf die kleinen Tiere zu fallen, die Teil ihrer Nahrung sind. Und im Freizeitbereich Cuerres, am östlichen Ende der Route, die beste Aussicht auf die Bufones de Pría und ihre Klippen, wo das Wasser durch die Höhlen unten sickert und durch die Blaslöcher wieder austritt.

Besondere Aufmerksamkeit und Umsicht in den Felsgebieten, vor allem wenn man mit Kindern unterwegs ist.



*Vollständige  
Route*

## 42 Aussichtspunkt von Ordiales "Route der Hundertjahrfeier"



Roberto Frassinelli, „El Alemán de Corao“ und vor allem Pedro Pidal, Marquis von Villaviciosa, sind die beiden großen Persönlichkeiten, die diesem Gebiet der Picos de Europa Bedeutung verliehen haben. Auf der Route liegt der Pozo del Alemán (der Brunnen des Deutschen), und zum Schluss hat man einen herrlichen Blick über das Grab des Marquis.

Anlässlich des hundertsten Jahrestages der Gründung des Nationalparks, dem ersten in unserem Land, dient diese Route dazu, demjenigen, der sie ermöglicht hat, Pedro Pidal, Tribut zu zollen. Zwischen dem Enol-See und dem Aussichtspunkt finden wir eine Mischung aus Weiden, Berg- und Felswiesen, von wo aus sich uns mit zunehmender Höhe der Blick auf halb Asturien und das Meer öffnet.



Start/Ende der Route: Pandecarmen	Dauer: 6 h 30 min
Gemeindebezirk: Cangas de Onís	Minimale Höhe: 1.043 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 1.730 m
Länge: 22,4 km	Höhenunterschied: 687 m

Wir stoßen auf drei Konstruktionen: Hirtenhütten, Walzen, die das Vieh einsperren, um es zu impfen, zu scheren oder zu melken, und Tendayos, die das Vieh vor den Stürmen oder den fleischfressenden Tieren schützen.

Und wenn man am Mirador ankommt: das Paradies - mit einer unglaublichen Aussicht auf das Tal von Angón, Amieva, Ponga und halb Asturien! Die erfahrensten Bergsteiger können in ca. 45 Minuten den Gipfel des Cotalba erreichen und die wunderbare Aussicht noch mehr genießen.



*Vollständige  
Route*

## 43 *Ercina - Vega de Ario*



Start/Ende der Route: Lago Ercina	Dauer: 5 h
Gemeindebezirke: Cangas de Onís, Onís	Minimale Höhe: 1.054 m
Art der Strecke: Hin- und Rückfahrt	Maximale Höhe: 1.650 m
Länge: 14,8 km	Höhenunterschied: 596 m

Den Vega de Ario zu besteigen bedeutet, ein kleines Stück vom Paradies zu kennen. Eine Reise in die Zeit der Weidewirtschaft, eine Reise in die Vergangenheit von Mutter Erde, Gebiete mit alten Gletschern, einer Geschichte, die durch Wind, Wasser, Eis und Sonne auf den Felsen geschrieben wurde.

Imposante und atemberaubende Landschaften, in denen sich die Felsen mit den grünen Weiden, Büschen und Buchenwäldern vermischen. Das Ganze hier und da gesprenkelt mit den roten Ziegeln der Hütten. Wir befinden uns im Gebiet der Geier, Steinadler und Gämsen. Der Aufstieg nach Aryan versetzt uns

in eine ganz andere Lebensweise als die heutige, in der man, wie der Dichter sagt, beim Laufen vorwärts gekommen ist. Eine Route, um das Meer von den Picos de Europa aus zu bewundern, die Dimensionen dieses Berges zu erfassen und Momente der Einsamkeit und Stille zu genießen, die nur von Bergsteigern in der Ferne unterbrochen werden, von Vögeln, die über uns fliegen oder von Kühen, Ziegen und Schafen, die überall grasen.



*Vollständige  
Route*

## 44 *San Antolín - Bufones de Pría*



Start/Ende der Route: Naves oder Llames	Dauer: 4 h 45 min
Gemeindebezirk: Llanes	Minimale Höhe: 5 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 69 m
Länge: 15,6 km	Höhenunterschied: 64 m

Zweifellos ist dies die Route der Strände, mit einigen der erstaunlichsten von Asturien, darunter die kleinste (Villanueva), eine schöne Bucht, wo man sich sonnen oder klettern kann (Cuevas del Mar) oder eine, wo man das Meer nicht sehen kann, und zwar landeinwärts (Gulpiyuri), ohne dabei San Antonio, Guadamía, La Huelga und San Antolín de Bedón mit seinem romanischen Kloster zu vergessen. Der Mensch hat dieses Gebiet seit der Antike besiedelt, wie die Existenz von Muschelhaufen beweist, die uns von einer Ernährung auf der Grundlage von Weichtieren vor Tausenden von Jahren erzählen. Diese Ansiedlung führte zur einer landwirtschaftlichen Nutzung und Viehzucht in dem Gebiet, was noch heute zu sehen ist, mit einer Vegetation, in der sich

Eukalyptusplantagen, Buschwerk, Uferwald und das Prachtstück abwechseln: die atlantischen Steineiche, die an dieser Küste von Llanes reichlich vorhanden ist.

Und das alles, zwischen Meer und Gebirge, das sich mit dem Pico Turbina bis zu 1317 Metern erhebt, in der Sierra del Cuera, etwa zehn Kilometer Luftlinie von der Straße entfernt.



*Vollständige  
Route*

## 45 *Route des Cares*



Bekannt als die Göttliche Schlucht, lässt uns die Cares Route klein werden, fasziniert und überwältigt uns mit ihren felsigen Landschaften, ihren Bäumen an unmöglichen Stellen, ihren fast unzugänglichen Klippen, der Tiefe des Tals, das vom grünen und kristallklaren Wasser des Cares Flusses ausgehöhlt wurde, unter dem wachsamen Auge des Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), den wir hoffentlich am Anfang der Route sehen werden, im Gebiet von Poncebos.

Nach der Eröffnung der Wasserversorgung im Jahre 1915 wurde 1945 der Zugangsweg zum Kanal des Wasserkraftwerkes geschaffen, der uns den ganzen Weg begleitet; das macht es leicht, zwischen diesen beeindruckenden Bergen fast am Fuße



<i>Start/Ende der Route:</i> Poncebos	<i>Dauer:</i> 6 h 30 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Cabrales	<i>Minimale Höhe:</i> 239 m
<i>Art der Strecke:</i> Hin- und Rückfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 583 m
<i>Länge:</i> 24,6 km	<i>Höhenunterschied:</i> 344 m

dieser etwas über 2000 Meter tiefen Felsspalte zu wandern. Von Poncebos nach Caín und zurück, oder indem man die Schlüssel der Autos auf halbem Weg austauscht, lohnt es sich, die Route in gemächlichem Tempo zurückzulegen und gelegentlich anzuhalten, um die Pracht dieser einzigartigen Landschaft zu bewundern. Die Cares zwingen uns jedoch zu extremen Vorsichtsmaßnahmen, um auf mögliche Steinschläge zu achten, sowie auf die Tatsache, dass wir ständig ohne Geländer am Rande eines Abgrundes wandern.



*Vollständige  
Route*

## 46 *Aufstieg nach Bulnes*



In der Mitte des Berges, am Ende einer engen Schlucht, an einem Ort, von dem man von unten betrachtet nicht glaubt, dass er existieren kann, verbirgt sich das Dorf Bulnes, das dem Picu Urriellu seinen zweiten Namen (Naranjo de Bulnes) gibt, gleichzeitig Legende und ein Mythos des nationalen und internationalen Bergsteigens. Der Aufstieg über den Canal del Texu, zwischen zwei fast senkrechten Felswänden, ist wirklich beeindruckend; man verliert das Gefühl von Perspektive und Distanz, man wird kleiner, wenn man es sieht. Wenn wir genau nach oben schauen, sehen wir am Ausgang des Kanals ein Tal in V-Form, das der Fluss ausgeschachtet hat und in einem breiteren U-förmigen Tal liegt, das von einem alten Gletscher freigegeben wurde.



<i>Start/Ende der Route:</i> Poncebos	<i>Dauer:</i> 2 h 30 min
<i>Gemeindebezirk:</i> Cabrales	<i>Minimale Höhe:</i> 259 m
<i>Art der Strecke:</i> Hin- und Rückfahrt	<i>Maximale Höhe:</i> 643 m
<i>Länge:</i> 6,6 km	<i>Höhenunterschied:</i> 384 m

Besonders auffallend sind die Steineichen, die an den Felsen hängen und in Rissen im Fels wachsen; die Fingerhut-Wolfshose mit medizinischen Eigenschaften, die in den Bergen im Norden der Iberischen Halbinsel beheimatet ist, sowie einige kleine Schnecken, manche konisch und andere abgeflacht, die am Fels kleben und die wir erst in unmittelbarer Nähe sehen. Etwas weiter oberhalb von Bulnes landen wir am Aussichtspunkt mit Blick auf den Urriellu.



*Vollständige  
Route*

## 47 Panes - Alles (Inneres Asturien)



Start/Ende der Route: Panes o Alles	Dauer: 6 h
Gemeindebezirke: Peñamellera Baja und Peñamellera Alta	Minimale Höhe: 393 m
Art der Strecke: Durchquerung	Maximale Höhe: 797 m
Länge: 19,4 km	Höhenunterschied: 404 m

Es gibt keine bessere Methode, ein Gebiet kennenzulernen, als es zu Fuß zu erkunden und jeden Moment zu genießen. In Panes machen wir den ersten Schritt, um das Landesinnere Asturiens kennenzulernen, das uns die Wege entlang führt, die schon immer seine Dörfer, seine Weiden, seine Hütten und seine Berge verbunden haben. In diesem Streckenabschnitt überqueren wir die Flüsse Deva und Cares, sehen einige der östlichsten Wälder der Region und können einzigartige Landschaften erleben.

Die Geologie bietet spektakuläre Ausblicke von den Hängen des eindrucksvollen Pica de Peñamellera, aber wir können auch alte Höhlen sehen, die von Flüssen geschaffen wurden und die Stalaktiten und Stalagmiten preisgeben, die vor Tausenden von

Jahren entstanden sind. Traubeneichen und Flussuferwälder wechseln sich mit zahlreichen Apfelplantagen für die Mostapfelproduktion ab: aber wenn eine Pflanze auf der Strecke hervorzuheben ist, dann sind es die Fingerhüte (*Digitalis parviflora*).

Rehwildpfade sind in den schlammigen Gebieten der Route nicht ungewöhnlich, ebenso wie die Anwesenheit von großen Raubvögeln, dank der kantigen Einschnitte in der Nähe der Picos de Europa. Eine perfekte Strecke, die man mit dem Fahrrad erkunden kann, außer in einer kleinen Strecke am Fluss Cares, die man besser auf der Straße zurücklegt.



*Vollständige Route*

## 48 Klippen von Pimiango



Start/Ende der Route: Parking der Cueva del Pindal (Höhle von Pindal), Pimiango	Länge: 7,9 km
Gemeindebezirk: Ribadedeva	Dauer: 2 h 30 min
Art der Strecke: Rundstrecke	Minimale Höhe: 15 m
	Maximale Höhe: 164 m
	Höhenunterschied: 149 m

An der östlichsten Grenze Asturiens stoßen wir auf eine Route, die Wandmalerei, romanische Überreste und Natur und Landschaft mit Aussichtspunkten zwischen Meer und Bergen verbindet. Die von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärte Höhle Pindal, die dem Meer zugewandt liegt und von einem großen atlantischen Steineichenwald geschützt wird, versteckt in den Tiefen der Höhle Höhlenmalereien, die zwischen 13.000 und 18.000 Jahre alt sind.

Von hier aus führt uns der Weg immer nahe an der Klippe entlang zu den Überresten des romanischen Klosters Santa María de Tina. Zwischen Wäldern und Eukalyptusplantagen befindet sich die Landspitze von Tina, ein Ort am Rande der Klippe, wo Asturien endet und der Einschnitt der Mündung des Tina Mayor uns von

Kantabrien trennt. Sicherlich prägen die Steineichen aufgrund ihrer Besonderheit die Vegetation des Gebietes, aber die wilden Olivenbäume, die in den Steineichenwäldern verstreut sind und an abgelegenen Stellen an den Klippen hängen, sind zwar seltener, dafür aber ebenfalls speziell.

Raubvögel, wie Falken, dominieren den Himmel, und wenn wir geduldig sind und gut hinschauen, sehen wir vielleicht auf dem Boden oder im Gebüsch einige Europäische Gottesanbeterinnen, eine Spezies, die überall in der Gegend zu finden ist.



*Vollständige Route*

# Kalender der Natur



Kantabrischer  
Braunbär



Iberischer  
Wolf

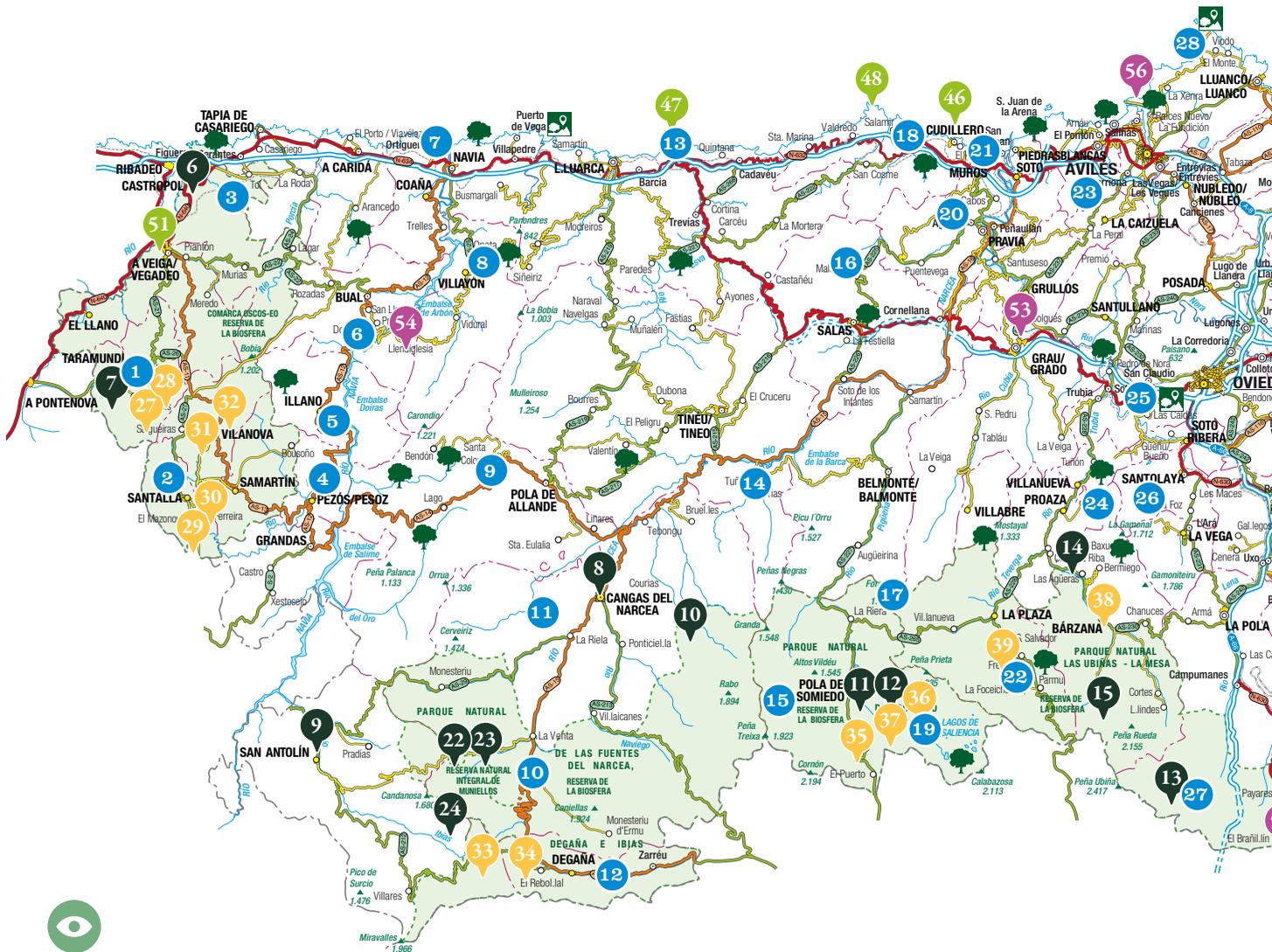


Europäischer  
Hirsch oder Reh

Wenn man sich auf die Suche nach den hauptsächlichen Tierarten begibt, gilt es, die Ethologie der einzelnen Arten, ihre Aktivitätszeiten, ihre biologischen Zyklen usw. zu berücksichtigen und so die Chancen auf eine erfolgreiche Beobachtung deutlich zu erhöhen. Auch wenn viele Arten ansässig sind, so sind doch andere in bestimmten Monaten des Jahres in unserer Natur zu beobachten, und zwar zeitgleich mit ihrer Ankunft während der Zugzeit. Nachfolgend zeigen wir Ihnen die ideale Jahreszeit, um die bedeutendsten Spezies der asturischen Natur beobachten zu können, sowie die beste Zeit, um unsere Wälder und andere natürliche Ressourcen zu erleben.

Monat	Kantabrischer Braunbär	Iberischer Wolf	Europäischer Hirsch oder Reh
JANUAR		●	
FEBRUAR		●	
MÄRZ			
APRIL	●		
MAI	●		
JUNI			
JULIO			
AUGUST	●	●	
SEPTEMBER	●	●	●
OKTOBER	●		●
NOVEMBER			
DEZEMBER		●	





## Nicht zu verpassen...

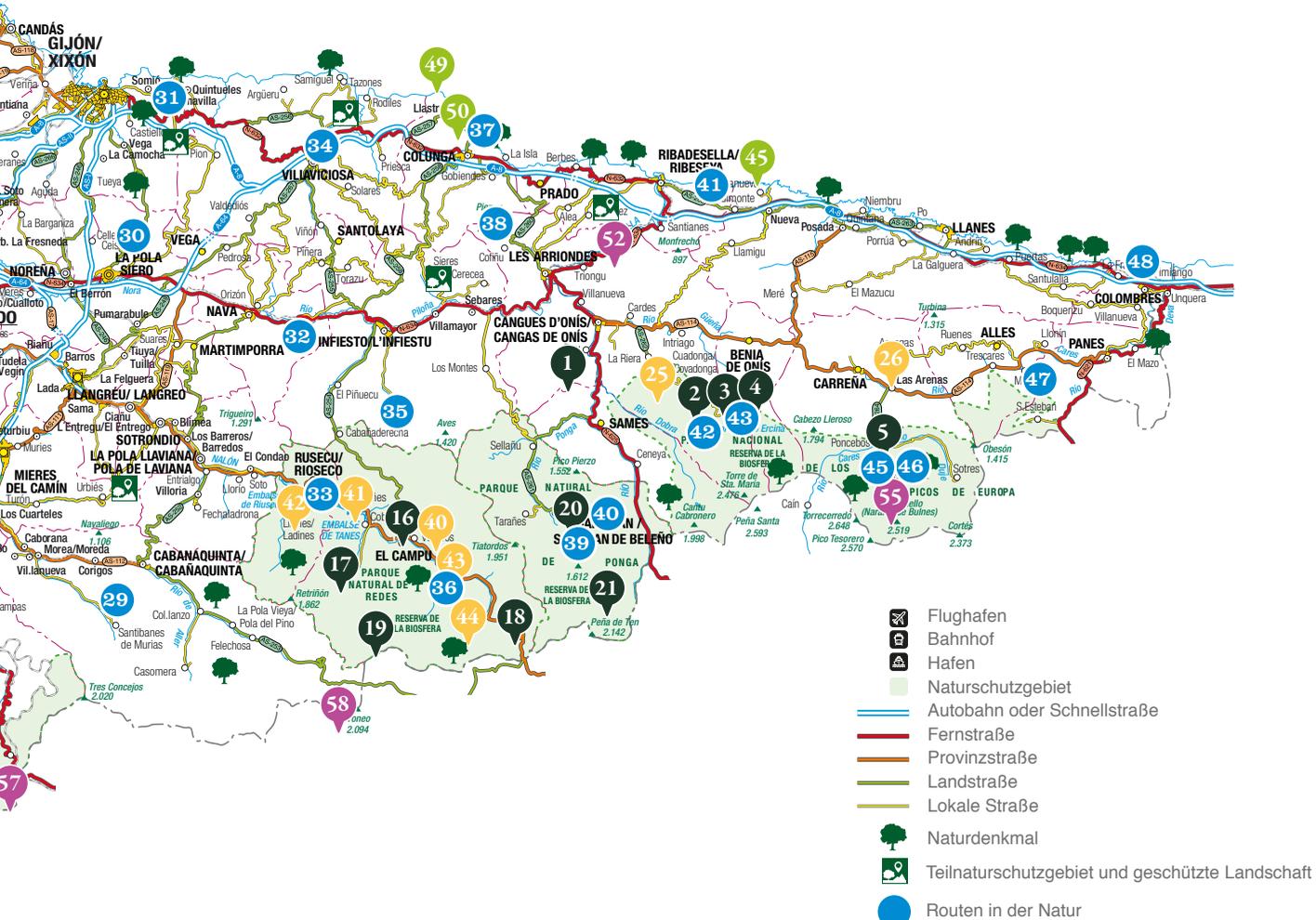
### Das Naturparadies

1. Besucherempfangszentrum, Casa Dago (Cangas de Onís)
2. Besucherzentrum Pedro Pidal (Cangas de Onís)
3. Seen von Covadonga: Ercina und Enol (Cangas de Onís)
4. Majada de Belbín (Onís)
5. Bulnes und seine Seilbahn (Cabrales)
6. Interpretationszentrum der Ría del Eo (Castropol)
7. As Veigas/Veigas (Taramundi)
8. Haus des Parks las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias (Cangas del Narcea)
9. Naturschulungsraum im Naturpark von las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias. La Palloza (Ibias)
10. Aussichtspunkt von Alto del Acebo (Cangas del Narcea)
11. Empfangs- und Interpretationszentrum des Naturparks von Somiedo
12. Interpretationszentrum "Somiedo und der Bär" (Somiedo)
13. Interpretationszentrum des Naturparks von Las Ubiñas-La Mesa (Lena)
14. Stausee von Valdemurio (Quirós)
15. Los Garrafes (Quirós)

16. Empfangs- und Interpretationszentrum der Natur des Naturparks Redes (Caso)
17. Stausee von Caleao (Caso)
18. Stausee von Tarna (Caso)
19. See Ubales (Caso)
20. Empfangs- und Interpretationszentrum des Naturparks Ponga
21. Hayedo de Peloño (Ponga)
22. Besucherempfangszentrum des Integralen Naturschutzgebiets von Muniellos (Cangas del Narcea)
23. Interpretationszentrum des Integralen Naturschutzgebiets von Muniellos (Cangas del Narcea)
24. Lagunen von Muniellos

### Kultur, Tradition und Ethnographie

25. Königliche Stätte von Covadonga (Cangas de Onís)
26. Höhle - Ausstellung des Quesu und der Zentren der handgefertigten Käseherstellung des Cabrales-Käse (PDO) (Cabrales)



27. Ethnographische Gruppierung von Os Teixóis und Museum der Mühlen von Mazonovo (Taramundi)
28. Ethnographisches Museum von Esquios (Taramundi)
29. Ethnographische Gruppierung von Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos)
30. Geburtshaus des Marquis von Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos)
31. Ökomuseum zum Thema Brot (Villanueva de Oscos)
32. Kloster von Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos)
33. Holzhandwerker (Tixileiros) (Ibias)
34. Holzhandwerker (Cunqueiros) (Degaña)
35. Ökomuseum von Somiedo in Caunedo (Somiedo)
36. Teito-Hütten in Veigas (Somiedo)
37. Brañas von Mumián, Pornaca, La Peral und Sousas (Somiedo)
38. Ethnographisches Museum von Quirós
39. Park der Prähistorie (Teverga)
40. Museum des Holzes und des Holzschuhs (Caso)
41. Museum der Bienenzucht (Caso)
42. Haus des Wassers (Sobrescobio)
43. Zentrum für die handwerkliche Herstellung der Käsesorte Casín (PDO - geschützte Ursprungsbezeichnung) (Caso)
44. Brañagallones (Caso)

### Tauchen Sie ein in die Küste

45. Bufones de Pria (Blaslöcher von Pria), (Llanes)
46. Puerto de Cudillero (Hafen von Cudillero)
47. Cabo Busto (Valdés)
48. Cabo Vidio (Cudillero)
49. Cabo de Lastres (Colunga)
50. La Costa de los Dinosaurios (Dinosaurierküste) und Museo Jurásico (Museum des Jura) von Asturien (Colunga)
51. Paisaje de la Ría del Eo (Landschaft der Ría des Eo) (Castropol und Vegadeo)

### Aktivtourismus in Asturien

52. Kanu- oder Kajakfahren auf dem Fluss Sella
53. Kanu- oder Kajakfahren auf dem Fluss Nalón
54. Kanu- oder Kajakfahren auf dem Fluss Navia
55. Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes) (Cabrales)
56. Surfen in Xagó (Gozón)
57. Wintersportort: Valgrande-Pajares (Lena)
58. Wintersportort: Fuentes de Invierno (Aller)

# Asturien

---



Folgen Sie uns auf:



[facebook.com/naturparadiesasturien](https://facebook.com/naturparadiesasturien)



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



[pinterest.com/TurismoAsturias](https://pinterest.com/TurismoAsturias)



[google.com/+TurismoAsturiasEs](https://google.com/+TurismoAsturiasEs)



[youtube.com/asturias](https://youtube.com/asturias)



[instagram.com/TurismoAsturias](https://instagram.com/TurismoAsturias)



Jetzt auf **asturientourismus.de**

Unterkunft suchen,  
auswählen und buchen .

---

Tel: +34 985 185 860

#NaturParadies

#ZurückinsParadies



[asturientourismus.de](https://asturientourismus.de)



---

GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

---