

Retrouvez le
PARADIS

Aventure et sport aux Asturies

asturiestourisme.fr



les Asturies
paradis naturel

Introduction

#TourismeActif

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

Conception : Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquette : Paco Currás Diseñadores

Cartographie : Da Vinci Estudio Gráfico

Textes : Alfonso Polvorinos

Traduction: Ofilingua

Photographie : Couverture : Amar Hernández. Pages intérieures : Amar Hernández,
Alejandro Badía, Alfonso Polvorinos, Área Norte, César Villa, Escuela Asturiana de Piragüismo,
Escuela Asturiana de Surf, Gravity Zone, Jose M^a Díaz-Formentí, Juan de Tury, Manuel S. Calvo,
Miki López, Noé Baranda, Pablo López, Pablo Varela, Paco Currás S.L., Roberto Tolín, Volar en
Asturias et propre archive.

Impression : PUBLIPRINTERS GLOBAL, S.L. Ene. 25

D.L.: AS 02635-2021

© CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA, RETO DEMOGRÁFICO, IGUALDAD
Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Bezanes (Caso)

L'aventure est présente depuis de nombreuses années dans les Asturies. C'est peut-être pour cela qu'aventure et actif commencent par un « A », comme les Asturies. L'adrénaline aussi, qui espère, latente, comme la raison d'être de ses activités, se libérer sur terre, en mer et dans les airs. L'aventure fait partie de notre territoire, de nous-mêmes, depuis très longtemps, mais aussi la modalité touristique qui permet de la vivre au maximum : le tourisme actif, depuis qu'il est apparu en Espagne, à la fin du XXe siècle.

Et le cadre naturel dans lequel est réalisé le tourisme actif et sportif existait bien avant tout cela : des paysages qui vous paraîtront irréels, parsemés de villages et de hameaux dont l'architecture traditionnelle est magnifiquement conservée, des montagnes recouvertes de forêts multicolores et des sols toujours recouverts par le vert de leurs prés. Touches d'un tapis vert seulement interrompues par le gris des formations rocheuses qui couronnent les montagnes cantabriques, avec les Pics d'Europe comme principal représentant, et par le bleu de leurs rivières et de la côte. Il suffit de venir jusqu'ici pour vérifier que les Asturies vous permettent de pratiquer le tourisme actif et sportif comme sur une carte postale.

Et au moment de vivre des expériences et de sentir la nature, rien de mieux que d'y être hébergé. Les Asturies disposent donc d'une vaste offre d'hébergements touristiques : hôtels, appart-hôtels, pensions, appartements touristiques, maisons de vacances, gîtes ruraux, appartements ruraux, maisons rurales, centres de tourisme vert, campings et auberges qui, localisés dans des enclaves privilégiées au sein d'espaces naturels ou dans leurs environs, vous permettent de dormir en contact direct avec la nature, en en faisant partie et de pouvoir ainsi se réveiller le matin suivant au paradis.

Nous vous encourageons à venir découvrir le #ParadisNaturel. Vous trouverez votre hébergement et votre activité idéale.



Sommaire



04. Tourisme actif et sportif

08. La nature sur les sentiers

10. Parcours dans la nature avec véhicule motorisé

12. Esprit d'aventure

14. Comme un poisson dans l'eau... douce

16. Comme un poisson dans l'eau... salée

18. En vélo

20. Neige

22. Air

24. Autres options...

26. Notez sur votre calendrier

Tourisme actif et sportif

Les Asturies sont synonymes de gastronomie, de culture, d'histoire, de patrimoine,... et aussi, évidemment, de nature.



Paddle surf

Plus du tiers de la surface de notre province est protégé. Plus de 10 600 kilomètres carrés de territoire parmi lesquels se distinguent sept réserves de la biosphère. Les Asturies sont une des deux provinces espagnoles avec le plus grand nombre de réserves de Biosphère faisant partie du réseau mondial des réserves de biosphère du programme MAB mais aussi une des régions avec une des plus grandes densités de réserves de biosphère au monde.

Non en vain, car vous êtes dans un paradis naturel.

Paysages de rêve où la nature a voulu modeler le meilleur territoire pour le tourisme actif et sportif.



Votre sécurité, la priorité

La sécurité est toujours le plus important. Pour profiter au maximum de votre aventure, laissez-vous donc guider par nos entreprises et n'oubliez pas de suivre les indications et les conseils des professionnels et guides locaux, ainsi que de vérifier votre équipement personnel, de porter des vêtements et avoir du matériel appropriés, de vous informer sur les prévisions météorologique, etc. Connaître vos propres possibilités physiques et être prudent sur le terrain sont toujours une valeur ajoutée permettant de profiter de l'expérience.



Plongée sous-marine



Ski

Depuis la haute montagne jusqu'au niveau de la mer, ou sous terre, les Asturies disposent de tous les ingrédients nécessaires pour le meilleur cocktail d'aventure. En effet, elles disposent des décors naturels nécessaires pour réaliser une vaste liste d'activités sur terre, dans l'eau et dans les airs, et ce durant les quatre saisons de l'année.

Les Asturies ont aussi été pionnières dans le tourisme vert en Espagne et l'une des premières provinces dans le tourisme actif, car nous jouissons d'un territoire qui paraît avoir été créé, d'une forme naturelle, pour être le meilleur « terrain de jeu » à découvrir d'une forme active, offrant au

visiteur des activités avec une longue tradition et histoire dans les sports d'aventure : randonnée, vélo tout terrain (VTT), escalade de rocher, parapente, canyoning, plongée sous-marine, surf, etc. Et c'est aussi un terrain parfait pour la réalisation d'activités liées aux dernières tendances dans ce type de tourisme : rivering, airsoft, laser tag, etc.

Qu'on ne vous le raconte pas... vivez-le !



Voies avec cordes

Entreprises spécialisées

Nous disposons d'un vaste réseau de professionnels formé par **plus de 180 entreprises disposant de guides professionnels et d'équipements modernes**, qui se chargeront de vous offrir une activité fascinante en toute sécurité et qui vous feront sentir à tout moment que vous êtes dans les meilleures mains possibles pour vivre une expérience inoubliable.

En famille, en couple, avec un groupe d'amis... vous avez le désir de passer un excellent moment en faisant du sport en contact avec la nature et nous, le territoire et les professionnels, sommes parfaits pour cela car l'on profite beaucoup plus d'un paradis naturel si on le vit de forme active.



Trouvez votre aventure à :
turismoasturias.es/fr/organiza-tu-viaje/deporte-y-aventura



Montagnisme



Windsurf

Aventure sans limites

Les limites aux désirs d'activité ne sont imposées que par vous-même et l'imagination, la créativité et le professionnalisme de nos entreprises de tourisme actif qui, depuis les débuts du tourisme actif, ont développé différentes modalités et ont grandi en même temps que ce type de tourisme, pour offrir au visiteur d'innombrables activités. Depuis le plus «traditionnel» jusqu'à la dernière mode en tourisme actif. Impossible de ne pas pouvoir choisir parmi notre aventure sans limites.

Si vous êtes de ceux qui aiment faire du sport dans la nature en jouissant et appréciant l'environnement qui les entourent, les Asturies sont votre destination.

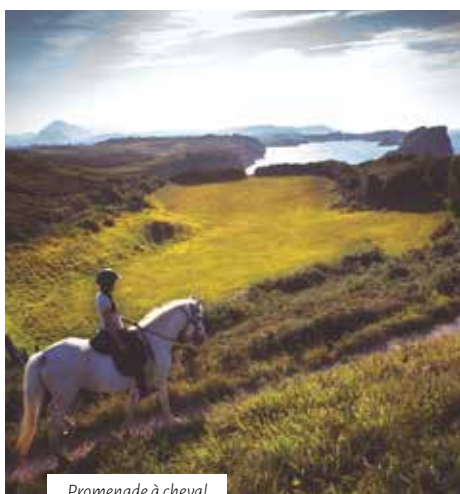
Un relief accidenté a forgé depuis toujours notre esprit marcheur. Si, comme nous, vous aimez marcher pour fusionner avec nos paysages et les apprécier avec le détail qu'ils méritent, vous êtes dans le lieu parfait pour le faire.

Randonnée à Aller

La nature sur les sentiers

Nous disposons d'un **vaste réseau de sentiers de grande randonnée, de petite randonnée et de sentiers locaux** ; une dense toile d'araignée pédestre que vous permettra de vous fondre avec notre nature enviable. Vous trouverez des sentiers historiques, comme le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, que ce soit par la côte (chemin du Nord) et/ou bien par le chemin primitif qui relie Oviedo/Uviéu à la Galice par les montagnes de la cordillère cantabrique, qui exalteront l'expérience de votre transformation en un authentique pèlerin.

Les sentiers de grande randonnée qui se distinguent sont les suivants : le GR 109 « **Asturies par l'intérieur** », l'un des plus



Promenade à cheval

Choisissez votre activité

- ▶ Promenade à cheval
- ▶ Alpinisme et ses modalités (marche nordique,...)
- ▶ Randonnée et ses modalités (activités d'orientation, promenade dans le village de Brañaseca, itinéraires environnementaux)



Ne manquez pas ...

- L'itinéraire du Cares, les gorges les plus spectaculaires des Pics d'Europe, ne peut manquer dans le programme d'aucun marcheur.
- Découvrez les 7 réserves de la biosphère des Asturies grâce à des itinéraires dans des environnements magiques.
- Le chemin royal de La Mesa, un tracé historique dans la réserve de la biosphère de Las Ubiñas - La Mesa.
- Si vous aimez les chevaux, découvrez l'asturcón, la race autochtone de poney asturien.
- Tranquillement et en famille, effectuez nos itinéraires des voies vertes.

beaux chemins naturels d'Espagne, qui parcourt la cordillère cantabrique asturienne de l'Est vers l'Ouest. 606 kilomètres divisés en 27 étapes pour découvrir l'énorme biodiversité asturienne. Ce chemin naturel relie la réserve de la biosphère des Pics d'Europe à celle d'Oscos-Eo en suivant l'« équateur » des Asturies.

Le GR E-9 « **Sentier côtier** », qui fait de même en suivant le littoral. Peu d'itinéraires ont, sur le vieux continent, des paysages aussi forts que le sentier côtier lors de son passage par notre terre. Ce sentier européen de grande randonnée (GR 204, E-9) suit le littoral asturien d'une extrémité à l'autre, c'est le cas de le dire, de Bustio à A Veiga/Vegadeo, sur 230,6 km (14 étapes). Un sentier baigné par le parfum de la mer, des vagues, des dunes... par le parfum des Asturies ; complément parfait des autres sentiers de l'ensemble de la Principauté, une terre conçue pour marcher.

Et pour compléter l'itinéraire qu'offrent ces deux grands sentiers suivant le littoral et passant par la bande centrale asturienne, n'oubliez pas de marcher dans le sud.

Peu de décors naturels à panoramas sont aussi superbes que ceux des réserves de la biosphère et du propre parc national des Pics d'Europe (pionnier dans le réseau des parcs nationaux d'Espagne).

Notre publication « Nature et sentiers » se chargera de vous indiquer les options de marche dans ces espaces naturels qui sont les plus adaptées à vos goûts. Allez enfilez vos chaussures !



Immergez-vous dans les forêts des Asturies

Avec la force de la forêt de Muniellos ou la hêtraie d'Hermo comme étendards, notre géographie est fondamentalement verte. Et en raison d'emblèmes forestières de ce type, il ne pouvait pas en être autrement. Respirer de l'air d'une grande pureté n'est pas un problème dans les Asturies grâce à la chênaie la plus grande et la mieux conservée de la péninsule Ibérique et l'une des plus grandes forêts du continent (Muniellos), à la plus grande hêtraie des Asturies (Hermo) et d'autres forêts de hêtres comme celles de Peloño (Ponga) ou de Redes, à la chênaie de San Emeterio, les saulées de Buelles, la forêt d'ifs de Sueve et un bon nombre d'arbres centenaires, qui se chargent d'exalter le paysage et de remplir les appareils photographiques. Un patrimoine naturel unique.

Et, après l'été, ce vert voit évoluer son explosion de couleur vers les ocres, jaunes, oranges, rouges... si vous venez en automne, vous ne voudrez pas vous réveiller de votre rêve asturien.

Les promenades à cheval ou sur des tricycles à pédales constituent d'autres formes fantastiques de découvrir la nature asturienne. Les **sentiers verts**, qui rapprochent tout le monde des sentiers côtiers, fluviaux, des sentiers dans les parcs, les sentiers accessibles, etc. méritent également une mention spéciale. Si vous aimez suivre d'anciens tracés de chemins de fer récupérés pour le tourisme actif, du *Senda del Oso* [sentier de l'Ours] jusqu'à celui de Fuso, de l'Eo ou celui de la vallée de Turón, osez avec un quelconque des 9 itinéraires de **voies vertes** dont disposent les Asturies.



Plus d'informations:

turismoasturias.es/fr/descubre/naturaleza/rutas



Grâce à des activités motorisées convenablement réglementées et dans des zones aptes pour le faire, vous pouvez parcourir des paysages monumentaux dans un tout-terrain, sur un buggy, un segway ou un quad. Toujours avec le respect que notre nature mérite.

Itinéraire en quad

Parcours dans la nature avec véhicule motorisé

Nos entreprises de tourisme actif conçoivent leurs **activités avec le plus grand respect de la nature** car elles savent qu'elle est le terrain et la principale ressource sur laquelle elles sont réalisées. Ces activités permettent ainsi d'en profiter d'une forme différente au moment de se divertir, aussi bien sur un circuit que sur la route, de s'engager dans les forêts, les montagnes et sur la côte ; d'arriver d'une forme simple dans des lieux qui requièrent parfois un grand effort ou de pouvoir couvrir en une seule journée des distances qu'il serait impossible d'entreprendre autrement. **En rapprochant en définitive la nature de tous.**

Les itinéraires réalisables avec des véhicules motorisés permettent, dans tous les cas, d'apprécier la grande nature asturienne d'un autre point de vue.



Tout-terrain 4x4

Avec la valeur ajoutée de l'interprétation du guide, il ne reste qu'à choisir l'activité qui est la plus adaptée à vos goûts : les buggies et les quads procurent de l'adrénaline et le segway le divertissement et les sensations, alors que, plus calmement, les itinéraires dans des véhicules tout-terrain permettent de contribuer à rapprocher les paysages et d'autres ressources naturelles et culturelles de n'importe quel visiteur. Elles permettent également de solutionner, d'une forme guidée et interprétée, les inconvénients logistiques des chemins de randonnée dont le début et la fin sont très éloignés.

Et pour les motards, parcourir les paysages asturiens amplifie toute sensation de liberté sur votre monture de fer, en profitant de l'air pur de notre nature grâce aux routes et au meilleur touring sur deux roues..



Ne manquez pas ...

- Le circuit off Road Adventure Family Park, dans la ria de Villaviciosa, où vous pouvez pratiquer de forme responsable votre sport motorisé favori ou vous instruire lors de ses cours de véhicules tout-terrain et de motos (off road et on road).
- La côte de Ribadesella en quad, buggy ou segway. Parcourir des terrains foulés par des dinosaures il y a millions d'années ne se fait pas tous les jours...
- Un itinéraire sur la côte de Colunga en quad. Parcours simples où vous devez choisir uniquement si vous passez 1 ou 2 heures dans des paysages iconiques de la mer Cantabrique et des Pics d'Europe.
- Le sentier de l'Ours [Senda del Oso] en segway. Toute la nature de notre voie verte la plus célèbre se fera sur roues.
- Et en parlant de moteur, vous ne pouvez pas oublier de visiter le musée consacré au pilote asturien le plus célèbre : Fernando Alonso. Sa vie, sa carrière professionnelle vertigineuse et presque 270 pièces uniques dans le musée et le circuit Fernando Alonso Collection, à Llanera.

Choisissez votre activité

- Buggies
- Segway
- Motos routières
- Tout-terrain 4x4
- Quads

Rallye Princesse des Asturies

Le rallye Princesse des Asturies « Ville d'Oviedo » est le plus ancien du championnat d'Espagne. Avec une telle carte de visite, vous pouvez vous faire une idée de ce que ce parcours et ses participants peuvent offrir au visiteur. En 2022, ce n'était rien de moins que sa 61e édition, une preuve sans équivoque du prestige de cette épreuve à moteur dont l'intérêt touristique et sportif est énorme. Le rallye compte aussi sur la présence des véhicules Legend, des bijoux qui rivalisaient il y a plus de 30 ans.



Démarrez et commencez à rouler

Belvédère d'El Fitu



Nous croyons que moteur et environnement ne sont pas incompatibles. Et ceci est possible grâce aux bonnes pratiques des professionnels asturiens et à leurs services à moteur destinés au tourisme, qui rapprochent le patrimoine naturel et culturel de la Principauté grâce à des activités respectueuses sur des routes inoubliables, des belvédères qui sont des fenêtres ouvertes sur le paradis, des haltes dans des villages qui séduisent dès le premier instant... démarrez et commencez à rouler ! Librement ou mieux, au moyen d'itinéraires organisés et guidés.



Dans les Asturies, vous trouverez les activités qui définissent le mieux l'esprit d'aventure.

Nous le portons dans nos gènes et nous sommes des vétérans dans tout ce qui est lié au tourisme actif. Un tourisme sportif toujours réalisé par d'excellents professionnels et avec toutes les mesures de sécurité et les équipements modernes que requiert la réalisation d'activités comme, par exemple, l'escalade de rocher, la spéléologie ou la descente de précipices asséchés.

Via ferrata

Esprit d'aventure

Mais ne vous inquiétez pas, si vous n'êtes pas un aventurier, vous avez aussi une excellente occasion de commencer à l'être car nous disposons de **tous les niveaux de difficulté** pour la réalisation de certaines activités, qui plus est dans le meilleur environnement possible.

Sur les parois verticales grises du célèbre Picu Urriellu ou Naranjo de Bulnes (Pics d'Europe), «El Picu» comme nous aimons l'appeler, se sont écrites les premières lignes de l'histoire de l'escalade de rocher dans notre pays.

Pour vous initier, avant de monter dans la montagne, rien de mieux qu'une des écoles d'escalade de rocher qui existent sur tout le territoire asturien.

Choisissez votre activité

- ▶ Escalade et ses modalités (de rocher et de glace)
- ▶ Spéléologie
- ▶ Saut à l'élastique et ses modalités (bungee jumping)
- ▶ Saut entre deux montagnes / Pont tibétain
- ▶ Voies avec utilisation de cordes (via ferrata)

Escalade sportive, escalade classique, escalade de bloc... dans les propres Pics d'Europe ou d'autres zones d'escalade célèbres comme Teverga ou Quirós, avec des voies capables de séduire le plus inexpérimenté ou le grimpeur le plus exigeant.

Toujours avec un harnais et un casque, mais dans ce cas sous terre, vous pourrez parcourir les profondeurs des montagnes et atteindre leur cœur qui, cette fois, est décoré de stalactites et de stalagmites.

La majorité des lieux iconiques pour cette modalité se trouvent dans l'Est asturien en raison des caractéristiques calcaires du substrat et du grand développement karstique, mais d'autres lieux comme la grotte Huerta (Teverga), l'une des plus grandes cavités asturiennes, ou la grotte Peñona de Valdemora (Pravia) sont aussi un véritable privilège



Picu Urriellu, berceau de l'escalade de rocher

Quand Pedro Pidal, marquis de Villaviciosa, et Gregorio Pérez, « el Cainejo », ont foulé le sommet du Naranjo de Bulnes (2 519 m), le 5 août 1904, ils ont non seulement mis un pied sur le sommet intact de la plus verticale et belle de nos montagnes calcaires, mais aussi défini un avant et un après dans l'histoire de l'escalade de rocher en Espagne. Il suffit de se placer face aux parois du « Picu », dans le massif central des Pics d'Europe, pour comprendre la raison pour laquelle il était considéré inaccessible jusqu'à ce que les deux grimpeurs osent grimper les parois où même les chamois n'habitaient pas.

souterrain – dans ce cas dans la zone centre des Asturies, à découvrir grâce au spéléo-tourisme ou en faisant de la spéléologie un peu plus avancée. Stalactites, stalagmites, chatières, salles, galeries, rivières souterraines... **Une longue liste de grottes et gouffres, certains d'une ampleur extraordinaire**, rendront le choix difficile.

Ne quittez pas le casque car, en revenant à la surface, vous pouvez découvrir nos voies à cordes, ou via ferrata, dans des zones comme Puente Vidosa, au cœur de la gorge des Beyos à Ponga, limitrophe des Pics d'Europe, ou Peñamellera Baja.

Si vous êtes de ceux qui adorent vivre des **sensations fortes**, osez le saut à l'élastique ou bungee jumping. Peu d'activités procurent autant d'adrénaline que celles-ci.

Par conséquent, au moment de montrer votre esprit d'aventure, rien de mieux que de le faire avec les professionnels et les paysages de rêve asturiens.



Spéléologie



Ne manquez pas ...

- Dans les Asturies, vous trouverez des voies d'escalade pour tous les niveaux mais oseriez-vous grimper l'une de celles qui montent dans les parois du Picu Urriellu, le sommet où l'histoire de l'escalade de rocher a débuté en Espagne ?
- La municipalité de Quirós vous attend avec plus de 20 secteurs et 300 voies d'escalade !
- Nous vous encourageons à parcourir l'un des gouffres ou l'une des grottes et vous vérifierez que les Asturies sont belles à l'extérieur... et à l'intérieur.
- Adrénaline à l'état pur ? Osez l'un de nos sauts à l'élastique.

C'est ainsi que vous vous sentirez en faisant l'une des nombreuses activités aquatiques qu'il est possible d'effectuer dans la Principauté. Des eaux vives aux descentes fluviales tranquilles, les Asturies vous offrent mille et une options avec l'eau douce pour protagoniste.



Descente en canoë-kayak de la rivière Nalón

Comme un poisson dans l'eau... douce

Choisissez votre activité

- ▶ Canyoning
- ▶ Stand up paddle
- ▶ Canoë-kayak
- ▶ Rafting
- ▶ Rivering
- ▶ Windsurf
- ▶ Faire de la pêche

Les nombreux bassins fluviaux des Asturies, avec des rivières comme le Cares, le Deva, le Sella, le Nalón, le Narcea, le Navia et l'Eo, accompagnés par d'autres cours d'eau plus petits et mille et un ruisseaux, forment la combinaison parfaite si vous recherchez des activités avec l'élément liquide comme compagnon d'aventure et voulez le faire en profitant du professionnalisme et de l'expérience découlant du fait d'être une **référence internationale** en tant que destination « **aquatique** » depuis les débuts du tourisme actif.

Le bassin hydrographique Nalón-Narcea qui, avec 4900 kilomètres carrés, représente presque la moitié du territoire des Asturies, se distingue de par sa taille.

Les rivières asturiennes présentent la caractéristique commune d'être **petites mais très rapides et à fort débit en raison de notre relief montagneux... et c'est ce qui nous ouvre les portes de l'aventure aquatique.**

Un terrain où des rivières aux débit généreux permettent des descentes d'eaux vives ; 100 % d'adrénaline à bord d'un radeau pneumatique (rafting). Et si vous préférez jouir du paysage qui s'étend au-delà de la rive, n'hésitez pas à le faire d'une forme moins frénétique sur une embarcation (canoës, pirogues, ...) ou en suivant le cours des ruisseaux dans les pentes montagneuses escarpées grâce au canyoning.



Rafting

L'Est et l'Ouest des Asturies concentrent la plus grande offre de canoë-kayak de la province, centrée autour des Pics d'Europe (rivières Sella, Cares et Deva) et de la vallée du Navia, mais aussi présente à d'autres endroits comme le barrage de Valdemurio (Quirós) ou la rivière Trubia voisine, le Bajo Nalón, le Narcea, etc.

Descendre le Sella ou le Cares en faisant du rafting est une accumulation de sensations vertigineuses passées dans l'eau difficile à oublier, tout comme descendre l'un des canyons où il est possible de pratiquer le canyoning, répartis surtout dans les Pics d'Europe et ses environs (Peñamellera Baja, Ponga), Proaza, San Andres (Oviedo), etc. Et si vous voulez franchir une étape supplémentaire, essayez de combiner le canyoning avec la spéléologie. Cela s'appelle le spéléocanyoning et consiste à descendre le cours d'une rivière de montagne jusqu'à ce que l'eau pénètre dans la terre et c'est à ce moment-là qu'entre en jeu la spéléologie pour suivre son cours souterrain.

Et si vous avez envie de nouvelles **sensations**, ne manquez pas le rivering (coasteering), un parcours sur le bord des rivières qui combine randonnée, sauts dans l'eau, escalade de traversée, rappel et même un peu de spéléologie. La côte de Ribadesella paraît avoir été conçue pour être découverte avec cette combinaison



Canoë-kayak dans les Asturies

Le canoë-kayak est sans doute l'une des modalités de tourisme actif pour lesquelles les Asturies sont une référence mondiale et la Descente internationale de la rivière Sella est notre étendard. Cette descente fluviale entre Arriendas/Les Arriendas et Ribadesella/Ribeseya est la fête des canoës-kayaks déclarée d'intérêt touristique international (1980) et elle a lieu le premier samedi d'août (après le 2 août). Son origine remonte à 1930 et elle s'est internationalisée en 1951, devenant alors un rendez-vous incontournable pour les meilleurs kayakistes du monde. Vous pouvez aussi descendre n'importe quand dans l'année ce tronçon grâce aux entreprises locales spécialisées qui organisent l'activité.

active. Ou le stand up paddle, qui n'est pas réservé pour la mer, mais à bord d'une planche de surf, vous pouvez aussi avancer en ramant tranquillement sur les rivières, avec calme, accompagné du chant des oiseaux ou du bruit d'une cascade en fond sonore. Ou simplement en écoutant le silence. Vous serez captivé dès le premier instant par les forêts de nos rivages et la vie aquatique sous une perspective différente. Le barrage de Valdemurio ou les alentours des Pics d'Europe sont un bon endroit pour donner les premiers coups de rame en paddle surf avant de le faire en mer, en allant des rivières les plus petites de la côte orientale (Niembro ou Tinamayor) jusqu'à d'autres, plus grandes, comme celle de Villaviciosa, du Nalón ou de l'Eo. Le Sella et le Navia sont les deux bassins fluviaux qui attirent le plus pour le stand up paddle.



Ne manquez pas ...

- La Descente du Sella, les 14 kilomètres de rivière les plus célèbres du continent européen avec une descente simple en canoë-kayak, appropriée pour être partagée en famille. Ses voisins le Cares et le Deva ne sont pas si célèbres mais sont aussi belles.
- Descendez l'un des canyons les plus emblématiques comme le Vallegón, le Carangas, le Vivoli, le Molina, le Rubó, etc.
- Des rivières comme le Eo, le Navia, le Nalón, la Polea, le Quirós, le Trubia, le Narcea... vous attendent pour découvrir en canoë-kayak certaines des merveilles de l'ouest asturien.



Dans l'eau de mer, vous vous en tirerez également à merveille. Entre les paysages de rêve et les vagues extraordinaires, la mer Cantabrique asturienne ne laisse aucun visiteur indifférent, du marin le plus tranquille à l'aventurier le plus actif.

Navigation

Comme un poisson dans l'eau... salée



Ne manquez pas ...

- Essayez certaines des vagues dans l'Ouest des Asturies et profiter de leurs crêtes, brisants, pointes, etc.
- Le stand up paddle est une forme originale de découvrir l'Est asturien.
- Les sensations de naviguer sur la côte où ont habité les dinosaures.
- Découvrez les rias de Villaviciosa et de l'Eo sur un kayak.
- Descente à la nage de la ria de Navia, une compétition de natation en eau libre qui a lieu annuellement depuis 1958 et qui est une référence internationale.

Ouverte sur la mer Cantabrique, vous jouirez de paysages côtiers superbes, créés par les plateaux côtiers asturiens, **paysages idylliques** à contempler par exemple sur un kayak de mer, et surtout des **vagues magnifiques** qui forment certains des spots de surf les plus célèbres au niveau national et international.

Qui sait, vous pourrez même rencontrer l'enfant qui nage entre les vagues, connu sous le nom d'Espumeru dans la mythologie asturienne.

Les plages asturiennes idéales pour la pratique du surf (ainsi que du bodyboard et du bodysurf) sont, d'Est en Ouest, nombreuses ; il s'avère complexe de choisir les meilleures car dans l'ensemble, elles présentent la plus grande variété de crêtes, pointes, brisants, vagues allant de droite à gauche et de gauche à droite, etc. mais dans cette liste, doivent impérativement figurer : San Antolín, Cuevas del Mar, Santa Marina, Vega, Rodiles, Merón, Playa España, Peñarrubia, El Mongol, San Lorenzo - berceau asturien du surf -, Xivares, Candás, Luanco, Verdicio, Xagó, Salinas, El Espartal et les occidentales Cueva, Otur, El Moro, Navia, La Grande - où se tient généralement

Surf, rendez-vous avec la vague de la mer Cantabrique asturienne

Les plages asturiennes et leur vaste catalogue d'attractions pour les surfeurs avec les pointes, tubes, brisants, vagues puissantes, beaucoup d'écume et un divertissement garanti, réunissent de plus en plus d'adeptes, dans et hors de l'eau. Il existe une série d'événements ludiques et sportifs qui sont une référence dans le calendrier annuel des surfeurs : Salinas Longboard Festival, en juillet à Salinas (Castrillón), Surf, Music and Friends au début d'août, également à Salinas (Castrillón), l'Open international de Tapia « Memorial Peter Gulley » (Tapia de Casariego) lors de la Semaine sainte ou le Motorbeach Festival, en juillet à Caravia, entre autres.



Surf

le championnat l'Europe - et Penarronda. Les Asturies sont un lieu idéal pour le pratiquer avec les meilleures garanties.

Mais il est aussi possible d'effectuer des **activités plus calmes** comme le paddle surf, le dériveur, etc. ou de profiter des fonds marins qui vont vous surprendre. En maillot de bain ou avec une combinaison néoprène, il est possible, dans les Asturies, de profiter de la mer à n'importe quelle époque de l'année.

Choisissez votre activité

- ▶ Plongée sous-marine
- ▶ Ski nautique
- ▶ Flyboard
- ▶ Kayak de mer
- ▶ Scooters des mers
- ▶ Wakeboard
- ▶ Navigation et ses modalités (pédalos, promenades en bateau, dériveur, structures gonflables aquatiques)
- ▶ Pêche et ses modalités (allant du bateau à la location d'équipements)
- ▶ Surf et ses modalités (kitesurf, stand up paddle, bodysurf, planche à voile,...)



Kayak de mer

Seul, en couple, en famille ou en groupe, vous trouverez des activités marines adaptées à tous les besoins.

Vous trouverez également l'activité dont vous avez besoin à un moment précis, que vous vouliez vous détendre par exemple en pratiquant des activités comme la pêche sportive depuis un bateau ou éliminer le stress d'une forme plus frénétique. Ou simplement par pur plaisir. Ski aquatique, banane gonflable, kitesurf,... le choix ne manque pas et vous avez toujours la garantie de nos guides et moniteurs professionnels.

Les ports de Gijón/Xixón, Llastres (Colunga), Ribadesella/Ribeseya, Cudillero, Castropol ou El Puntal (Villaviciosa) sont de magnifiques points de départ pour découvrir la surprenante côte asturienne à bord d'une vedette à moteur ou d'un dériveur.



Le vélo tout terrain est l'une des meilleures façons de faire du sport tout en profitant au maximum de la nature, en particulier sur un territoire qui paraît avoir été modelé pour être parcouru à pédales.

Senda del Oso (Sentier de l'Ours)

En vélo

De la douceur des voies vertes aux itinéraires qui tireront le meilleur parti des prestations du vélo tout terrain à l'effort maximal de vos jambes sur les prestigieuses et dures pentes des montagnes, la carte des Asturies propose des **parcours et des possibilités pour tous les goûts et tous les niveaux**.

Les étapes asturiennes du Tour d'Espagne cycliste sont chaque année un pôle d'attraction dans le panorama cycliste mondial, grâce au prestige de notre orographie, avec des passages tels que : le sommet de l'Angliru, les lacs de Covadonga, les cols de Marabio, le sommet de la Farrapona ou le col de San Lorenzo. Rien que les nommer, c'est évoquer le meilleur cyclisme.



Vélo tout terrain (VTT) à Oscos-Eo



Ne manquez pas ...

- Le sentier de l'ours, une voie verte idéale à parcourir avec les plus petits.
- Revivez avec votre VTT (mountain bike) certaines des étapes mythiques du cyclisme comme la montée de l'Angliru, dans la montagne centrale des Asturies, ou les lacs de Covadonga, dans les Pics d'Europe.
- Voie verte du Chemin de fer à San Tirso de Abres.

Outre les sentiers de grande randonnée qui peuvent être parcourus en VTT comme le chemin de Saint-Jacques de Compostelle (chemin du Nord et chemin primitif), ou une bonne partie des tronçons du sentier côtier, nous disposons d'autres itinéraires de grandes randonnées appropriées pour le vélo.

C'est le cas de l'Anneau cycliste de la montagne centrale des Asturies, un parcours circulaire exigeant qui passe par des milieux naturels comme la montagne de l'Aramo, le parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa, la voie Carisa ou le paysage protégé de las Cuencas Mineras (bassins miniers).

Le vélo tout terrain est la monture appropriée pour découvrir notre nature, notre histoire, notre gastronomie, nos villages, nos traditions... aussi bien d'une manière calme, qu'en affrontant les dénivelés exigeants et les descentes prolongées, en faisant l'ascension des cols qui ont été un passage stratégique tout au long de l'histoire, en écoutant le silence de nos forêts, en accédant à des miradors qui sont des balcons naturels authentiques, etc. Plaisirs et sensations seulement réservés à ceux qui s'approchent du paradis à la force de la pédale.



Plus d'informations:

turismoasturias.es/fr/descubre/naturaleza/rutas/rutas-en-btt

Choisissez votre activité

- Vélo tout terrain (VTT)
- Vélo de route
- Vélo électrique

Centres VTT

Laviana

Le centre dispose de deux circuits de pump-track. Le premier, pour les mineurs et les débutants, se trouve dans le Parque de los Principes (La Pola Llaviana/ Pola de Laviana) et le deuxième pour les adultes et les professionnels, se trouve au sein du centre sportif. L'offre de loisirs est complétée par 160 kilomètres de sentiers pour VTT dûment signalisés et homologués qui existaient déjà dans la région de Monte Carrio et que les amateurs de VTT utilisaient régulièrement. (centrobtllaviana.es)

Gravity Zone

Gravity Zone est un ensemble de pistes de vélo de montagne et de route situé dans la commune de Tineo où vous pouvez profiter pleinement de ce sport: enduro, descente, rallye, marathon, route, sentiers familiaux et de nombreuses activités pour toute la famille. Les parcours cyclables d'enduro et de descente partent de la petite ville de Tuña, tandis que les itinéraires de rallye et de vélo de route commencent à Tinéu. (fesoriaevents.com/gravity-zone)



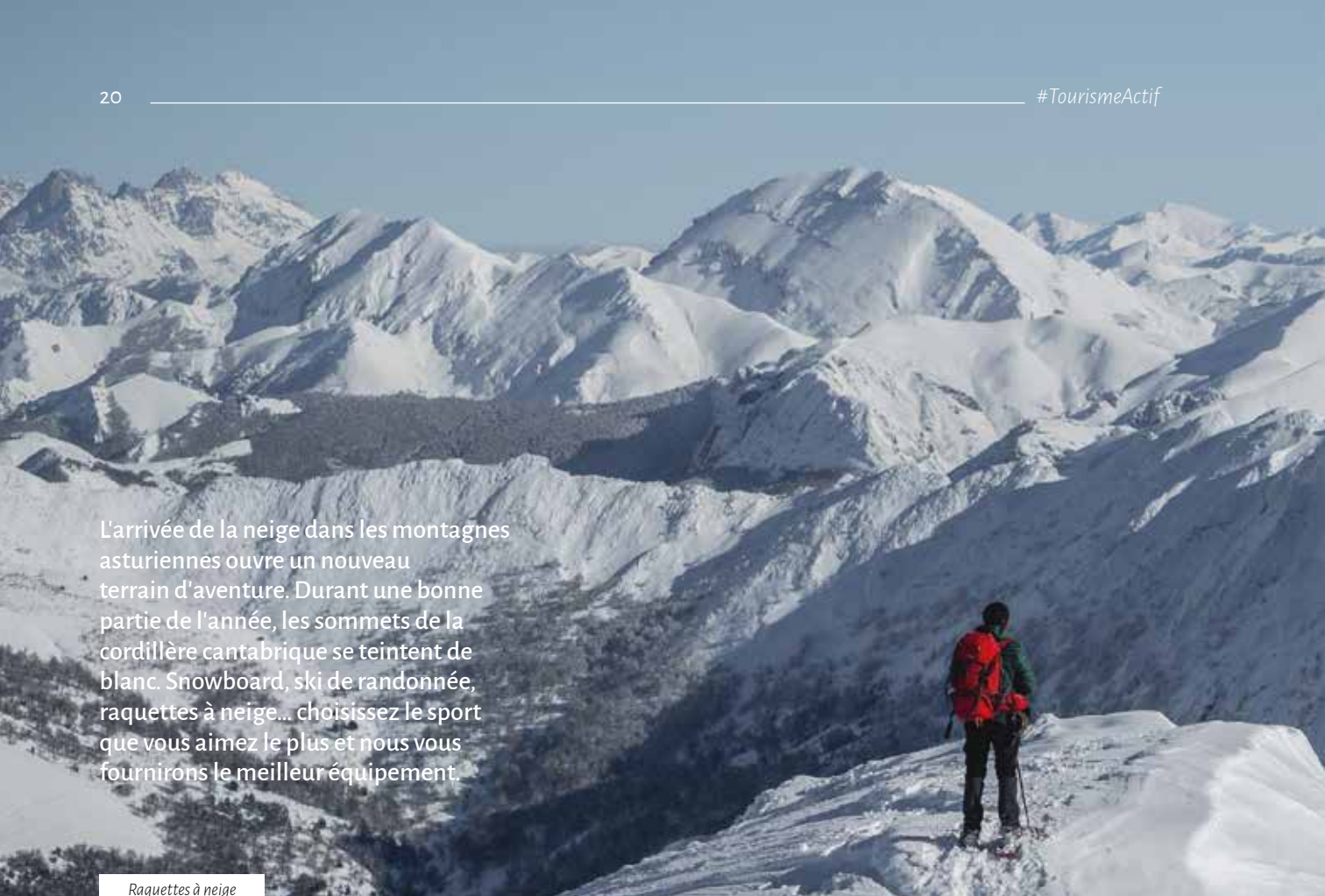
Épreuves cyclistes

Cyclotourisme aux lacs de Covadonga



Le tour d'Espagne cycliste est sans l'ombre d'un doute l'événement cycliste espagnol ayant la plus grande projection internationale, une chose à laquelle les Asturies contribuent en apportant un terrain incomparable pour de nombreuses étapes qui se sont déroulées historiquement sur notre territoire.

La classique « Lagos de Covadonga », qui a plus de 25 ans d'histoire, est l'une des illustres courses cyclotouristes du panorama national. À chaque édition, plus de 3000 participants et 110 kilomètres à effectuer en parcourant les paysages des Pics d'Europe.



L'arrivée de la neige dans les montagnes asturiennes ouvre un nouveau terrain d'aventure. Durant une bonne partie de l'année, les sommets de la cordillère cantabrique se teintent de blanc. Snowboard, ski de randonnée, raquettes à neige... choisissez le sport que vous aimez le plus et nous vous fournirons le meilleur équipement.

Raquettes à neige

Neige

Quand arrive la neige, la nature asturienne continue d'être intacte, belle, plus encore si elle est alliée à la solitude hivernale, moment approprié pour chausser les raquettes à neige et marcher en vivant au maximum une activité qui rehausse les sensations de tranquillité et intensifie le contact avec la nature.

L'hiver et la neige, loin de fermer les portes à la randonnée, ouvrent un monde d'expériences permettant de pratiquer le tourisme actif à l'aide des raquettes à neige.



Choisissez votre activité

- Ski et ses modalités (alpin, de randonnée)
- Excursions en raquettes à neige
- Snowboard

Peu de sensations sont comparables à l'ouverture d'une trace dans la neige récemment tombée, à la découverte de la trace d'animaux qui sont passés il y a peu au même endroit où vous vous trouvez, à l'ascension des pentes pour avoir une vue sur les vallées...

Et si vous préférez skier, allez dans une quelconque de nos stations de sport d'hiver et n'hésitez pas à monter sur une planche de snowboard. **Valgrande-Pajares et Fuentes de Invierno** vous attendent, avec leur localisation privilégiée, des écoles de ski et leurs installations magnifiques et modernes

pour le sport d'hiver Ensemble, elles proposent plus de 30 kilomètres skiables et 53 pistes de différents niveaux.

Mais attention ! Le retrait de la neige offre un autre éventail de possibilités et d'activités pour profiter de la montagne à partir de ces stations. La station de sports d'hiver et de montagne Valgrande-Pajares, par exemple, dispose d'un centre de trail running et de cyclisme.



Plus d'informations:

turismoasturias.es/fr/organiza-tu-viaje/deporte-y-aventura/esqui

Stations de ski

FUENTES DE INVIERNO est la station la plus moderne de la cordillère cantabrique. Elle dispose d'un domaine de 8,7 km skiables, auxquels il est possible d'accéder grâce à 5 remontées mécaniques de dernière génération : 3 télésièges de quatre places, 1 télésiège et 1 tapis. Son excellente combinaison de pistes et remontées mécaniques permet d'offrir des zones adaptées à tous les amoureux de ski, aussi bien à ceux qui débutent le ski qu'aux plus expérimentés.

fuentesdeinvierno.com

VALGRANDE-PAJARES, dans la commune de Lena, est une des stations pionnières en Espagne. Ses installations ont été mises à niveau pour offrir aux skieurs un service de qualité sur ses 21,5 km de pistes accessibles par 1 télécabine, 2 télésis, 2 télésièges et 2 tapis roulants. La station est composée de deux pistes de fond, une piste de ski de randonnée, deux stades de compétition, d'une garderie et d'une piste de luges, de sorte qu'on peut y pratiquer différentes modalités de ski.

valgrande-pajares.com



Snowboard



Ne manquez pas ...

- La sensation d'ouvrir une trace dans la neige de nos montagnes en profitant de l'hiver magique avec des raquettes aux pieds.
- Profitez des vues panoramiques spectaculaires sur le versant nord de la cordillère cantabrique tout en glissant en snowboard sur l'une des pistes de Fuentes de Invierno et de Valgrande-Pajares.
- Les paysages et la beauté de ses villages enneigés s'apprécient encore plus près d'un feu de cheminée.



Voler est plus intéressant si cela se fait au paradis car n'y a rien de tel que de contempler avec une vue d'ensemble le cadre naturel des reliefs asturiens. Parapente, paramoteur ou montgolfière ? Choisissez comment vous transformer en un oiseau du paradis... naturel.

Vol en montgolfière



Plage de Niembro (Llanes)

Air

Seul le ciel permet d'admirer de la meilleure forme le tracé impossible des rivières dans ses gorges, ou comment le paysage passe, en un pouce de terrain, de l'aspect montagneux le plus sauvage à la douceur des vallées. Et attendez-vous à voir depuis le ciel nos plages et nos falaises.

Choisissez votre activité

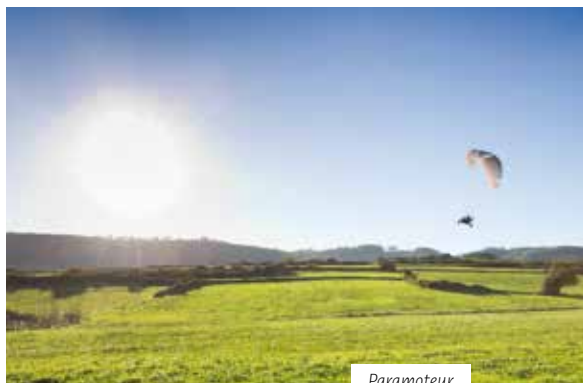
- ▶ Paramoteur
- ▶ Parapente
- ▶ Vol en montgolfière
- ▶ Deltaplane

Vous pouvez choisir entre le vol en parapente de forme libre ou avec l'aide d'un moteur (paramoteur et en trike – avec moteur et roues) pour survoler aussi bien la côte que la montagne.

Mais aussi des vols de haute montagne à plusieurs endroits, décollant à une altitude de plus de 1000 mètres. **Ainsi, à l'éternelle question côte ou montagne ?, vous avez déjà la réponse : les deux.**

Voulez-vous vous sentir comme un oiseau de paradis ?

Si vous n'avez aucune expérience aérienne, vous pouvez effectuer un vol biplace accompagné d'un instructeur professionnel. Comme vous le voyez, faire une petite course dans la pente d'une montagne et être aussitôt suspendu dans les airs pour profiter du paradis est possible pour tous.



Paramoteur



Parapente

La sensation de regarder le monde depuis le panier d'une montgolfière, lentement, sans bruit, en contact direct avec l'air, alors que le vent vous déplace et que vous avancez immergé dans une indescriptible sensation de calme, est quelque chose de presque magique, mais le faire dans les Asturies est aussi ce qui se rapproche le plus de léviter au-dessus du paradis.



Ne manquez pas ...

- La vision des plages spectaculaires, authentiques cartes postales depuis le ciel.
- Une vue d'ensemble des superbes paysages des montagnes asturiennes.

Oiseaux du paradis... naturel

Depuis le ciel asturien, tout est différent. Contrairement aux oiseaux du paradis, avec leurs plumages multicolores extravagants qui ont un vrai sens au moment de l'époque nuptiale, nous vous montrons dans les Asturies nos meilleures parures toute l'année. Car vous venez quand vous venez depuis là-haut, vous allez tomber amoureux de nos verts, bleus et gris dans toute leur gamme de nuances.

Parc naturel de Redes





Avez-vous déjà essayé tout ceci du tourisme d'aventure ? Voulez-vous simplement essayer quelque chose de différent ? Nous avons des activités pour tous les goûts et tous les besoins. Que vous veniez en famille, en couple, seul ou avec un groupe d'amis, n'oubliez pas qu'il vous est possible d'essayer une quelconque des formes de pratiquer un tourisme actif différent. Vous passerez un excellent moment.

Observation de la flore et de la faune

Autres options...

Adresse, coordination, valeur, orientation, capacité de dépassement et surtout désir de passer un excellent moment - seul ou en participant à des jeux d'équipe -, sport et divertissement sont assurés dans chacune des activités que nous vous proposons.

Ou au moyen d'**options aventurières plus « traditionnelles »** comme le paintball, le tir à l'arc ou les circuits multiaventure (les parcs d'aventure également), au moyen d'autres qui existent depuis moins longtemps mais qui comptent un grand nombre d'amateurs, comme le géocaching.

Le laser tag, une modalité sophistiquée de la traditionnelle guérilla de boules de peinture mais qui a incorporé les nouvelles

Choisissez votre activité

- ▶ Ballule (Zorbing)
- ▶ Géocaching
- ▶ Laser tag
- ▶ Multiaventure (circuits et parcs)
- ▶ Observation de la flore et de la faune
- ▶ Paintball
- ▶ Tir à l'arc



Tir à l'arc



Paintball

technologies et que nous pourrions définir comme le Paintball 2.0.

Mais aussi les activités liées à l'interprétation environnementale comme l'observation de la flore et de la faune, ou celles qui, presque tous les jours, sont associées à un tourisme d'expériences.

Venir dans les Asturies l'est sans aucun doute. Vous trouverez ici le meilleur endroit pour transformer les sensations du tourisme actif en expériences inoubliables.

Comme vous le voyez, **le choix ne manquera pas**.



Ne manquez pas...

- La dernière nouveauté en paintball, le laser tag.
- Les passionnantes activités d'observation de la nature pour découvrir l'habitat de l'ours brun ou du gypaète, parmi d'autres espèces.
- Prenez le téléphone portable (ou un GPS) et jouez au géocaching, la version moderne de la chasse au trésor en pleine nature.



Ours brun cantabrique

Ours et cerf - sentiers interprétatifs

Il existe une série de sentiers thématiques autour de l'ours brun et du cerf que nous vous recommandons d'effectuer. Trois sont des sentiers interprétatifs conçus pour découvrir différents aspects de l'ours brun cantabrique. Le premier des deux sentiers situés dans le parc naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias, s'appelle « **En marchant au rythme des saisons** » et porte sur le calendrier des ours de El Puertu (Leitariegos). Il s'agit d'un parcours linéaire de 6,2 km (aller-retour) et peu difficile qui part de Brañas d'Arriba et termine à Cabuezos. Le second sentier de ce parc naturel se situe autour de Muniellos. « **Les refuges de l'ours brun** » nous fait découvrir les clés de la conservation de l'ours au

moyen d'un tracé circulaire de 4,3 km. Il a une difficulté modérée et part du centre d'interprétation de Muniellos. Le troisième sentier interprétatif sur l'ours se trouve dans El Valle/Valle del Lago, dans le parc naturel de Somiedo. Un parcours de 6,2 km (aller-retour à Braña de Sousas) partant de cette localité, d'une difficulté modérée, vous montre « **la vie familiale des ours** » et les clés de la reproduction et des petits de ces mammifères.

Le sentier interprétatif « **Le cerf et son brame** » vous propose quant à lui de découvrir la vie des cerfs avec un parcours dans les pâturages (« brañas ») d'Aller. Il s'agit d'un sentier de 9,4 km (aller-retour ; difficulté modérée) entre la zone de loisir Las Moyás (Cueves - Aller) et Pinganón.

Notez sur votre calendrier

Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa



Montée de l'Angliru

Les Asturies sont une destination incontournable dans votre calendrier de sport et aventure. Tout au long de l'année, différents événements, compétitions et activités intègrent un calendrier très varié et complet où vous trouverez ce que vous cherchez, que ce soit en montagne, en mer, sur la rivière, à terre ou dans les airs.

Courses nature

Janvier

- Trail Afuega'l Pitu (Morcín)

Février

- Trail de Gijón. Mont Deva (Gijón)
- Cayón Trail (Piloña)
- Trail Las Traviesas de Cornellana (Salas)

Mars

- Trail Cabeza L'Arcu (Caso)
- Trail Villa de la Sidra (Nava)
- Ascension du pic Pienzu (Parres)

Avril

- Allande Extremo (Allande)
- La Pisada del Diantre Trail del Sueve (Colunga)
- Reino Astur Nembra (Aller)
- Trail Tierra de Ibias (Ibias)
- Llampaces Vertical (Laviana)

Mai

- Semi-marathon Ruta de la Reconquista (Cangas de Onís)
- Oro Trail Race (Laviana)
- Trail Valle del Esva (Valdés)
- Ultra Trail Picos de Europa. Benia (Onís)
- XtremLagos (Cangas de Onís)
- Trail del Cuera (Llanes)

Juin

- El Arceduaby (Amieva)
- Traveserina Picos de Europa. Sotres-Arenas (Cabrales)
- Travesera Integral Picos de Europa (Cangas de Onís - Cabrales)
- Travesía Internacional de la Costa Naviega (Navia)
- Trail GTPE Picos de Europa (Onís)

Juillet

- Trail Minero de Langreo (Langreo)
- Trail Desafío Somiedo (Somiedo)

Septembre

- Trail Alto Aller (Aller)
- Trail de Ubiña (Lena)

Octobre

- CxM Picu Turbina (Peñamellera Alta)
- Abeduriu Trail Race. L' Entregu/El Entregu (San Martín del Rey Aurelio)
- Sobrescobio Redes Trail (Sobrescobio)
- Trail Cuarto de La Riera. Tuña (Tineo)

Novembre

- ▶ Trail Suarías Blincapenas (Peñamellera Baja)
- ▶ Trail Coto Musel 2.0 (Laviana)
- ▶ Trail Tierras Pécicas (Cangas del Narcea)

Décembre

- ▶ VillaCabra Trail (Villaviciosa - Cabranes)
- ▶ Gran Trail Desafío Vaqueiro (Belmonte de Miranda)

Courses nature - Auto Moto

Juin

- ▶ Championnat d'Espagne d'enduro - Infiesto (Piloña)

Septembre

- ▶ Rallye Princesse des Asturies (varias localidades)

Esprit d'aventure

Novembre - Décembre

- ▶ Coupe des Asturies d'escalade en bloc

Comme un poisson dans l'eau...

Février

- ▶ Descente-Remontée de la Sella (Parres)
- ▶ Mémorial Miguel Ángel Pérez (Corvera de Asturias)

Avril

- ▶ Championnat international de surf Mémorial Goanna Pro (Tapia de Casariego)
- ▶ Courses de chevaux sur la plage de Santa Marina (Ribadesella)

- ▶ Descente de la rivière Piloña (Piloña)

Mai

- ▶ Travesía La Ribera (Ribera de Arriba)
- ▶ Descente Piloña Sella (Piloña-Parres)
- ▶ Descente Alto Sella (Parres)

Juin

- ▶ Régate internationale de canoë-kayak. Candás (Carreño)
- ▶ Descente du demi-Nalón (Grado)

Juillet

- ▶ Salinas Longboard Festival (Castrillón)
- ▶ Régate Tour des Asturies à la voile (Gijón)
- ▶ Tournoi « Tennis - Plage ». Luanco (Gozón)

Août

- ▶ Salinas Surf, Music & Friends (Castrillón)
- ▶ Descente internationale de la Sella (Parres-Ribadesella)
- ▶ Régate internationale Ría de Villaviciosa (Villaviciosa)
- ▶ Descente à la nage de la Ría del Navia (Navia)
- ▶ Descente-Remontée du Nalón (Pravia)

Septembre

- ▶ Descente du Narcea (Pravia)
- ▶ Descente Xironinos y Viejas Glorias (Parres)
- ▶ Championnat des Asturies de surf longue distance et Beach Race (Gijón)

À vélo

Mars

- ▶ Défi VTT Las Brañas y El Mar. Luarca (Valdés)

Avril

- ▶ Tour des Asturies
- ▶ Bike Marathon Montes del Sella (Parres)

Mai

- ▶ MTB Pastores Picos de Europa. Benia de Onís (Onís)

Juin

- ▶ Défi des lacs de Covadonga (Cangas de Onís)
- ▶ Marathon VTT Senderos del Carbón (Mieres)

Juillet

- ▶ La Rosca de Somiedo (Somiedo)

Septembre

- ▶ Passage du Tour d'Espagne dans les Asturies
- ▶ MTB Dos Villas (Gijón)
- ▶ Randonnée cyclotouriste Ría del Eo (Vegadeo)
- ▶ Classique Puertos Esmeralda (Nava)
- ▶ Randonnée VTT solidaire Monte Areo BTT (Carreño)

Octobre

- ▶ Tour VTT Navaces
- ▶ Ascension de l'Angliru à VTT (Riosa)
- ▶ Tour VTT Navaces (Castrillón)

Décembre

- ▶ Rassemblement VTT Santa Bárbara (Mieres)

Air

Mai

- ▶ Championnat des Asturies de parapente (Nava)

Autres options...

D'avril à octobre

- ▶ Sur les pas de l'ours (Cangas del Narcea (Cangas del Narcea, Degaña e Ibias)

De juillet à septembre

- ▶ Observation du gypaète barbu dans le parc des pics d'Europe. Benia (Onís)

Août

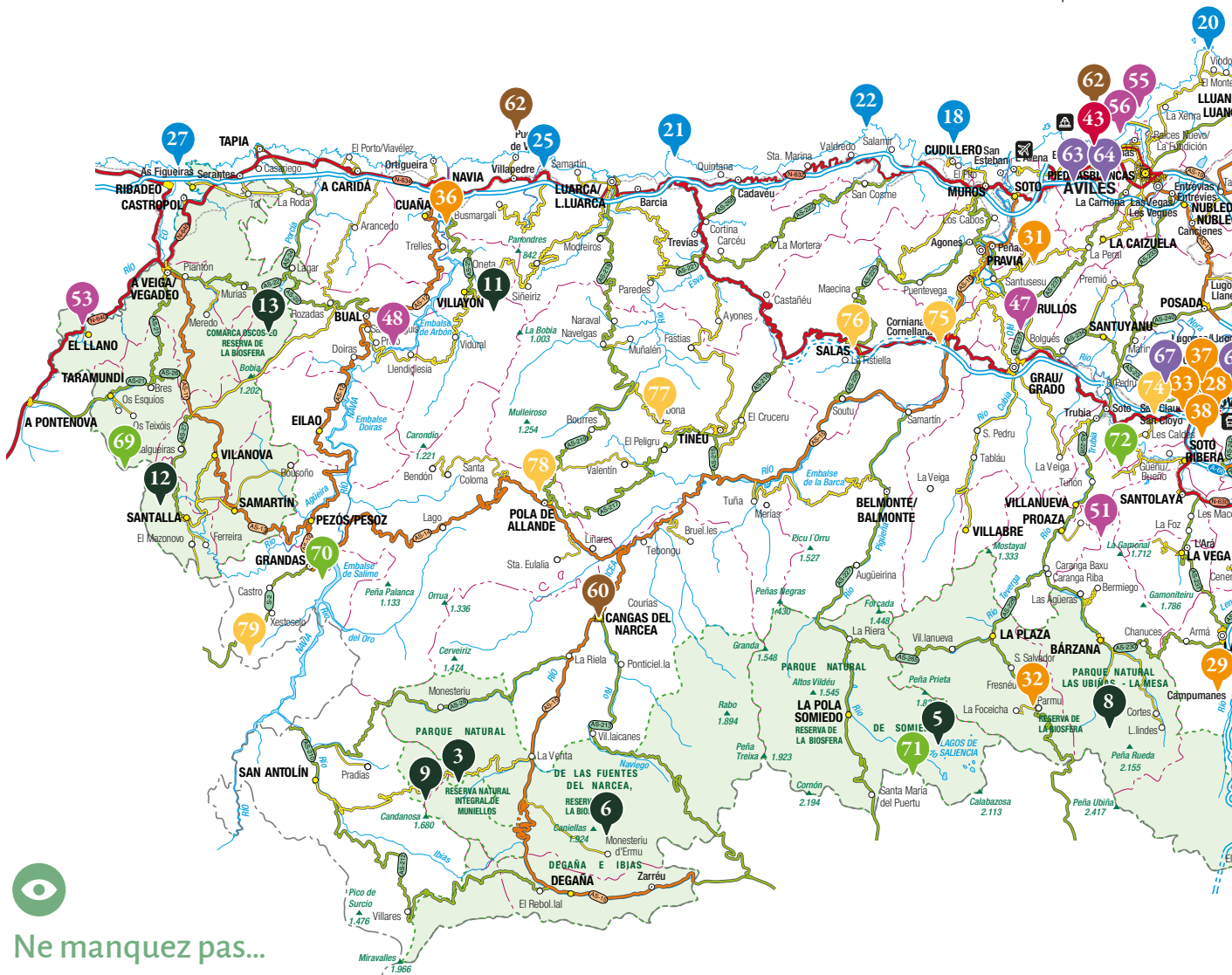
- ▶ Championnat du monde d'orpaillage. Navelgas (Tineo)
- ▶ Concours international de saut d'obstacles officiel d'Espagne. CSIO (Gijón)

Cette liste est un petit échantillon des événements sportifs qui ont lieu dans les Asturies. Certaines dates et lieux pourront être susceptibles d'être modifiés.

Pour avoir une information mise à jour, consultez les pages officielles des fédérations sportives asturiennes.



Plus d'informations:
turismoasturias.es/fr/agenda-de-asturias/deporte



Ne manquez pas...

Explorez le paradis

1. Le mirador du Fitu (Parres)
2. Le mirador du Pozo de la Oración (Cabres)
3. Le mirador du col du Connio (Cangas del Narcea)
4. Lacs de Covadonga – Parc national des Pics d'Europe
5. Lacs de Somiedo : Parc naturel de Somiedo
6. Parc naturel des Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Parc naturel de Redes
8. Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa
9. Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea et Ibias)
10. Parc naturel de Ponga
11. Route des cascades d'Oneta (Villayón)
12. Route de Seimeira (cascade) (Santa Eulalia de Oscos)
13. Route de la cascade du Cioyo (Castropol)
14. Route de la cascade Xurbeo (Aller)

Submergez-vous sur la côte

15. Geysers de Pría (Llanes)
16. Geysers de Arenillas (Llanes)
17. Geyser de Santiuste (Llanes et Ribadedeva)
18. Port de Cudillero
19. Plage de Gulpiyuri (Llanes)
20. Peñas (Gozón)
21. Cap Busto (Valdés)

22. Cap Vido (Cudillero)

23. Cap de Lastres (Colunga)
24. La Côte des dinosaures et le Musée du jurassique des Asturies (Colunga)
25. Réserve naturelle partielle de Barayo (Valdés)
26. Réserve naturelle partielle de la ria de Villaviciosa
27. Paysage de l'estuaire de l'Eo (Castropol et Vegadeo)

Absorbent la culture asturienne

28. Le préroman asturien (Oviedo)
29. Préroman asturien (Lena)
30. Art rupestre : Grotte et centre d'art Tito Bustillo (Ribadesella)
31. Art rupestre : Grotte La Peña (Candamo)
32. Parc de la préhistoire de Tevera
33. Musée des Beaux-Arts des Asturies (Oviedo)
34. Musée du peuple des Asturies (Gijón)
35. Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís)
36. Castros du Coaña et Navia
37. Le Musée Archéologique des Asturies (Oviedo)
38. Prix Princesse des Asturies (Oviedo)*

Regardez autour de vous

39. Musée de la mine et de l'industrie (MUMI) (L'Entregu/El Entregu-San Martín del Rey Aurelio)
40. Écomusée minier de Samuño (Ciaño-Langreo)



- 41. Puits Sotón (San Martín del Rey Aurelio)
- 42. Village minier de Bustiello (Mieres)
- 43. Musée de la mine d'Arnao (Castrillón)
- 44. Musée du chemin de fer des Asturies (Gijón)
- 45. Musée de la Sidérurgie des Asturies, MUSI (Langreo)

Bougez les Asturies

- 46. Descentes en canoë-kayak de la rivière Sella
- 47. Descentes en canoë-kayak de la rivière Nalón
- 48. Descentes en canoë-kayak de la rivière Navia
- 49. Sentier du Cares (Cabres)
- 50. Picu Urriellu (Cabres)
- 51. Senda del Oso (Santo Adriano, Proaza, Teverga et Quirós)
- 52. Voie verte Turón (Mieres)
- 53. Voie verte de l'Eo (San Tirso de Abres)
- 54. Surf à Gijón
- 55. Surf à Xagó (Gozón)
- 56. Surf à Salinas (Castrillón)
- 57. Stations de ski : Valgrande-Pajares (Lena)
- 58. Stations de ski : Fuentes de Invierno (Aller)

Pensez avec votre estomac

- 59. Musée du cidre (Nava)
- 60. Musée du vin et caves AOP Cangas (Cangas del Narcea)
- 61. Cave exposition de Cabrales et fromageries (Cabrales)
- 62. Enchères des halles aux poissons (Avilés, Llastres, Puerto de Vega)

Laissez battre votre cœur au rythme de la ville

- 63. Avilés et sa rue bordée de portiques : Galiana
- 64. Centre Niemeyer à Avilés
- 65. Le quartier des pêcheurs de Gijón/Xixón : Cimavilla
- 66. Laboral – Ciudad de la Cultura, à Gijón
- 67. Chambre sainte et cathédrale d'Oviedo
- 68. Marché El Fontán à Oviedo

Respirez les Asturies

- 69. Complexe ethnographique d'Os Teixois (Taramundi)
- 70. Musée ethnographique de Grandas de Salime
- 71. Une promenade dans les prairies de Somiedo et ses emblématiques *teitos*
- 72. Ensemble d'hórreos de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. Les bergeries des Pics d'Europe

Voyagez dans le passé

- 74. La cathédrale San Salvador d'Oviedo
- 75. Monastère de San Salvador de Cornellana (Salas)*
- 76. Collégiale de Santa María la Mayor (Salas)*
- 77. Monastère de Santa María la Real d'Obona (Tineo)*
- 78. Palais des Cienfuegos de Peñalba (Allande)*
- 79. Castro du Chao Samartín (Grandas de Salime)

*Visite extérieure

Les Asturies



Suivez-nous sur:



facebook.com/LesAsturies



@turismoasturias



@TurismoAsturias



@turismoasturias



youtube.com/asturias



Maintenant sur
asturiestourisme.fr cherchez,
sélectionnez et réservez votre
hébergement

Tel: +34 985 185 860

#ParadisNaturel

#RetrouvezleParadis



asturiestourisme.fr



les Asturies
paradis naturel



**Principado de
Asturias**