

Retrouvez le **PARADIS**

La nature et les routes en Asturies



Organisation des Nations
Unies pour l'éducation,
la science et la culture



Programme
sur l'homme
et la biosphère

asturiestourisme.fr



les Asturies
paradis naturel

Introduction

#ParadisNaturel

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 : Aspra Recursos Naturales

Traduction: Altalingua, SL

Photographie : Couverture : Amar Hernández. Pages intérieures : Alejandro Badía, Alfonso Polvorinos, Amar Hernández, Arnaud Späni, Aspra Recursos Naturales, Aurelio Rodríguez, Camilo Alonso, Carlos Salvo, José M^a Díaz-Formentí, José Ramón Navarro Tudela, Juan de Tury, Juanjo Arrojo, Manuel S. Calvo, Noé Baranda et Pablo López.

Impression : Sgraf Artes Gráficas SL - Nov. 22

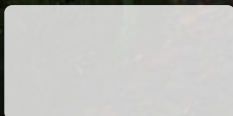
D.L.: AS 02818-2021

© CONSEJERÍA DE CULTURA, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



espagneverte

...
L'esprit du Nord



asturiestourisme.fr



Cascade de Xurbeo (Aller)

Vous trouverez dans ce guide un aperçu de la nature des Asturies à travers ses différents chemins. Ces sentiers, formés par les générations ont vu passer tout d'abord les chasseurs, en quête de proies et de fruits; puis les éleveurs et les agriculteurs, en route depuis leur village vers les pâturages, les pâturages des montagnes, ou encore les propriétés voisines afin de faire du commerce, faire paître leur bétail ou s'occuper de leurs cultures. Aujourd'hui, ces sentiers ne sont plus seulement empruntés par les éleveurs et les agriculteurs des Asturies mais aussi par une multitude de randonneurs amateurs de cascades, de lacs, d'étangs, de sommets, de forêts, de plages, de caps ou de falaises à découvrir. Car la marche est, sans aucun doute, le meilleur moyen de connaître la région. Les sentiers sont si nombreux, qu'il est impossible de les répertorier tous ; ceux que vous trouverez dans ce guide sont ceux qui méritent d'être connus plus en détail. Découvrez, et faites découvrir, ces chemins ouverts par le passage des hommes et des animaux.



Sommaire

04. Nature protégée

07 - Parc national des Pics d'Europe

11 - Réserve de biosphère de la rivière Eo, Ocos - Terres de Burón

13 - Parc naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias

15 - Parc naturel de Somiedo

17 - Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa

19 - Parc naturel de Redes

21 - Parc naturel de Ponga

23 - Réserve naturelle intégrale de Muniellos

24 - Réserves naturelles partielles

26 - Monuments naturels

30 - Paysages protégés

31 - Autres espaces naturels

34. Marcher dans la nature

36 - Mesures de sécurité

37 - Sentiers de randonnée

62. Calendrier de la nature

Pas le moindre doute : quand on pense aux Asturies on pense à la Nature avec un grand N. Les Asturies, ce sont les ours, les coqs de bruyère, les chamois, les renards, les grandes montagnes et les vallées à perte de vue parsemées de bois et de multiples cours d'eau. Une nature où l'être humain est fondamental.



Nature protégée

Ces paysages, dont nous pouvons profiter aujourd'hui, sont le fruit de nos efforts, de génération en génération, pour que ces ressources se régénèrent et continuent d'exister, au fil des années.

Ce sont ces mesures de développement durable qui ont permis aux Asturies de devenir ce véritable joyau espagnol avec sept réserves de biosphère reconnues par les Nations Unies. Ainsi donc, cette petite région d'Espagne, les Asturies, possède à elle seule presque 1 % des réserves de biosphère de la planète.

La richesse de la nature des Asturies ne s'arrête pas aux réserves de biosphère : c'est une région dans laquelle il est possible, en l'espace de vingt minutes, de passer de la haute montagne à la plage.

Découvrir et profiter des grottes, admirer l'art paléolithique, regarder la mer du haut d'une montagne : autant de choses que vous ne pourrez faire nulle part ailleurs. La région des Asturies est une région côtière et montagneuse au climat



Geysers (Ribadesella)



Séance d'observation de la faune (Proaza)

océanique donc tempéré, dans laquelle dominent les forêts d'arbres à feuilles caduques, comme vous pourrez le voir sur nos photos. En Asturies, toute saison a ses trésors à visiter et photographier : en hiver, vous pourrez observer le bouvreuil pivoine qui, le reste de l'année, se cache entre les feuilles ; au printemps, vous découvrirez les camaïeux de vert ; en été profitez de la fraîcheur des bois et en automne, bien évidemment, vous pourrez admirer les couleurs flamboyantes dont se pare la région.

Les Asturies est une région connue non seulement pour ses bois, mais aussi pour ses côtes : Alors que la neige recouvre les sommets des plus hautes montagnes, partez en randonnée sur les sentiers côtiers, le long des falaises. Vous pourrez alors observer les oiseaux de mer se mettre à l'abri des tempêtes et de la rigueur climatique du Nord. Vous pourrez également assister au spectacle des geysers tout au long de l'année lorsque la Mer Cantabrique est agitée.

Enfin, profitez des côtes des Asturies et promenez-vous de plage en plage pour vous baigner, bronzer ou encore pour découvrir ses fonds marins.



Retrouvez plus d'informations sur :
asturiestourisme.fr/ParadisNaturel

En 1918, Don Pedro Pidal, marquis de Villaviciosa, homme politique, chef d'entreprise, chasseur et alpiniste, après avoir connu les grands parcs nationaux d'Amérique, fait reconnaître le premier parc national espagnol : le parc de la montagne de Covadonga. Les Pics d'Europe, à l'origine les sommets occidentaux et centraux, séparés par la rivière Cares, deviennent alors des espaces protégés.





Le Site Royal de Covadonga (Cangas de Onís)

Parc national des Pics d'Europe

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

En 1996, s'ajoute un troisième sommet : le territoire correspond à celui que nous connaissons aujourd'hui et constitue le deuxième plus grand parc national d'Espagne et le deuxième parc le plus visité. Le parc des Pics d'Europe est un lieu au relief karstique complexe qui descend jusqu'à 300 mètres de dénivelé dans les zones les plus basses et atteint les 2 648 mètres avec le sommet le plus haut des Asturies, le Pic Torrecerredo. Un pic est synonyme d'élevage, de randonnée, d'alpinisme

et d'escalade, de dénivelés impossibles, de hauts sommets et de vallées profondes, de roches taillées par les glaciers, les rivières, les vents et la pluie. C'est le pays des bergers, qui, l'été, vivent dans les montagnes et l'hiver, regagnent les villages situés plus bas. C'est un endroit où les pâturages côtoient la roche nue et où le chamois, l'animal emblématique du parc, observe les randonneurs du haut des roches escarpées et vit avec les chèvres, les vaches et les brebis qui donnent le lait à l'origine des fromages Cabrales et Gamonéu.

Superficie:

646 km² (245 km² dans les Asturies)

Communes :

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

Cf parcours du parc : 42 43 45 46

Retrouvez plus d'informations sur les chemins d'accès aux lacs de Covadonga (accès libre, sauf période de grande affluence) :



+34 985 105 858

Dans les zones basses, les pâturages côtoient les forêts de chênes. Plus haut, ces forêts laissent place à des forêts de hêtres, là où les villages n'occupent pas tout l'espace, puisqu'il s'agit du seul et unique parc national dans lequel se trouvent des villages.

On ne peut parler des Pics d'Europe sans mentionner le Site Royal de Covadonga, sa grotte et sa basilique, ainsi que les lacs du même nom et le Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), un sommet mythique pour les grimpeurs du monde entier.

Sans oublier les autres grands sommets tels que le Torrecerredo, le Peña Santa, Jultayu... Ou encore sa multitude de routes, qui ne se limite à pas la fameuse Route du Cares mais comprend, entre autres, le barrage de

la Jocica, l'Olla de San Vicente, le sentier de l'Arcediano, la route de la rivière Casaño ... et tant d'autres !



Bulnes (Cabrales)



À ne pas manquer...

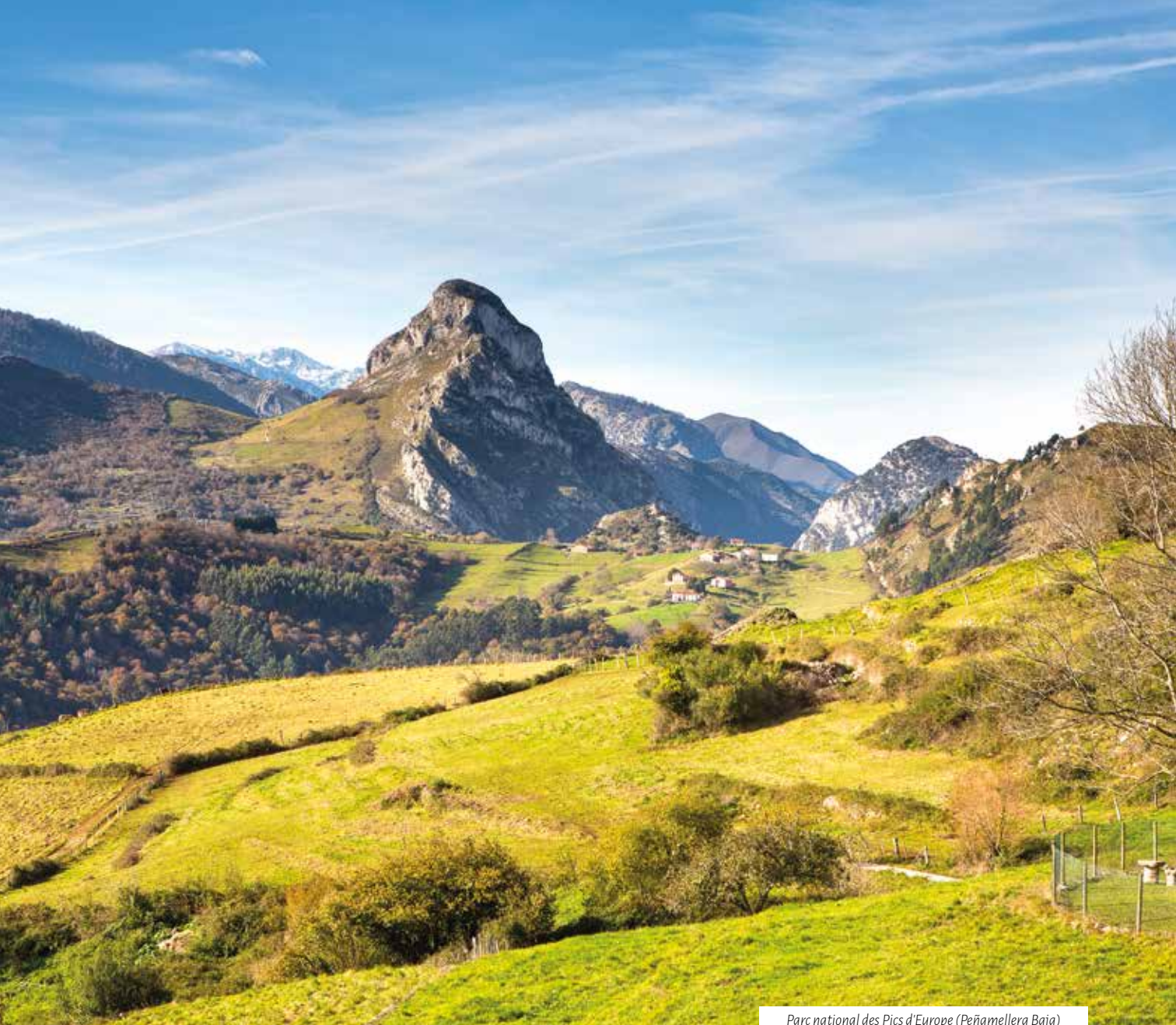
- Centre de réception des visiteurs, Casa Dago (Cangas de Onís).
- Centre des visiteurs Pedro Pidal (Cangas de Onís).
- Grotte Exposition du fromage et centres de fabrication artisanale du fromage Cabrales (AOP) (Cabrales).
- Routes : Cares (Cabrales), Entrelagos (Cangas de Onís), Oceño-San Esteban de Cuñaba (Peñamellera Alta et Peñamellera Baja).
- Espaces protégés à l'intérieur du parc : Monuments naturels de la Torca de Urriellu (Cabrales), Système du Trave (Cabrales), Système du Jitu (Onís), Réseau de Toneyu (Amieva).
- Observation de la faune et de la flore : aigle royal, chamois, hêtres.
- Site Royal de Covadonga (Cangas de Onís)
- Lacs de Covadonga (Ercina et Enol) (Cangas de Onís).
- Majada de Belbín (Onís).
- Bulnes et son funiculaire (Cabrales).

Grotte des fromages Cabrales



Parc national des Pics d'Europe





Parc national des Pics d'Europe (Peñamellera Baja)



Un chamois

Observer la faune des Pics

N'oubliez pas d'emporter avec vous de bonnes jumelles, pour pouvoir vous poster dans des lieux comme Oceño ou sur les belvédères de Ordiales, Bulnes et la Reina et observer les espèces de la faune autochtone. L'emplacement privilégié du belvédère de la Reina vous permettra d'observer des vautours fauves, des vautours percnoptères, en été, l'impressionnant aigle royal ou encore, depuis ces dernières années, le gypaète barbu, objet d'un programme spécial qui étudie sa reproduction dans cette zone des Asturies.

Dans la zone centre-ouest des Asturies se trouve cette Réserve de biosphère, partagée avec la Calice.

La commune de Oscos-Eo est un territoire hétérogène formé autour de la rivière Eo et de tous les cours d'eau qui se déversent dans son bassin et irriguent les pâturages, les sommets et les vallées, sous forme de cascades ou en rejoignant les plages.



Réserve de biosphère de la rivière Eo, Oscos et Terres de Burón

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

Il s'agit, sans aucun doute, d'un lieu où l'ethnographie, le travail ancestral, les champs, le savoir-faire artisanal, la récolte des fruits de mer et la pêche en mer ont une place très importante. C'est par cette exploitation des ressources dans le respect de l'environnement que la commune, et plus particulièrement, Taramundi, sont devenus le berceau du tourisme rural qui reste une activité primordiale dans toute la région. Pour cela, la commune dispose de ressources naturelles, ethnographiques et touristiques qui font de la visite de la réserve une expérience inoubliable dans laquelle l'eau joue un rôle primordial, avec les plages de Penarronda et de Arnao (Castropol), les cascades du Cioyo, de Salgueira ou de Seimeira, les centres ethnographiques de Os Teixóis et Mazanovo à Taramundi, ou encore la Forge et l'Écomusée du Pain, à Villanueva de Oscos.

Dans un tel endroit, vous serez frappé par la beauté de la nature, tant dans les bois et les champs

que dans les cours d'eau et l'estuaire. Ces bois sont connus pour abriter encore de très nombreux loups, même si leur nombre a diminué par rapport à autrefois. Quant aux rivières, le saumon y est roi. La particularité de l'estuaire de l'Eo, au bord de Castropol et de Vegadeo / A Veiga, sont les oiseaux qui en hiver, arrivent en masse pour fuir les tempêtes et le froid hivernal du nord de l'Europe.

Pour bien connaître la région, rien de mieux que d'enfiler ses bottes et de parcourir l'estuaire de l'Eo, depuis la plage de Arnao jusque A Veiga/Vegadeo, d'emprunter la route de l'Eau de Taramundi, ou de découvrir la rivière Eo en suivant le sentier vert de San Tiso de Abres, sans oublier de visiter sa réserve du saumon. Vous pourrez également suivre la route de la Seimeira ou bien d'autres encore qui traversent cette réserve et vous permettront de découvrir en profondeur ce territoire ancestral, connaître ses habitants et profiter de ses traditions.



À ne pas manquer...

- Ensemble ethnographique de Os Teixóis et Musée des Moulins de Mazonovo (Taramundi).
- Musée ethnographique de Esquíos (Taramundi).
- Ensemble ethnographique de Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos).
- Maison natale du Marquis de Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos).
- Écomusée du Pain (Villanueva de Oscos).
- Routes : Sentier vert de San Martín de Oscos, Sentier des Forêts de Villanueva de Oscos, Cascade Cioyo (Castropol), Route des Mines (Castropol).
- Espaces protégés à l'intérieur de la réserve : Monument naturel de la Plage de Penarronda (Castropol).
- Observation de la faune et de la flore : réserve de saumon de la rivière Eo (San Tirso de Abres), oiseaux migratoires dans l'estuaire Eo (Castropol y Vegadeo), végétation sur les berges et forêts mixtes.
- As Veigas (Taramundi).
- Monastère de Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos).

Superficie:

1.600 km² (508,76 km² dans les Asturies)

Communes :

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

Cf parcours du parc : **1 2 3**



Dans cette Réserve de biosphère, la haute montagne du sud-ouest des Asturies vous attend.

Déclarée trois ans auparavant Réserve de biosphère de Muniellos, ce joyau espagnol de la nature des Asturies, est intégré par la suite au Parc naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias et suppose la défense d'un territoire à haute valeur écologique.

Parc naturel de

Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

Muniel.los abrite une grande biodiversité et le plus grand chêne rouvre d'Europe. Mais ce n'est pas tout. Il s'agit d'un territoire au relief accidenté, où le lit des rivières Narcea et Ibias se dessinent au fond de vallées profondes, entourées de hautes montagnes aux pentes raides couvertes de forêts, avec une population dispersée et rare qui donne encore plus d'importance à la nature.

La construction de *cortines* - murs de pierre circulaires destinés à protéger les ruches - indique la présence d'ours bruns dans la Réserve. On y retrouve aussi des coqs de bruyère et des loups, qui sont les principales espèces de la Réserve avec le pic noir, le plus grand des pics. Si les forêts servent de refuge à toute cette faune, elles sont aussi une ressource économique. On y trouve non seulement un grand nombre de hêtres et de chênes

rouvres mais aussi des châtaigniers et des conifères dont le bois était entre autres, utilisé dans les mines. La viticulture et l'industrie minière étaient les principales sources de revenu de ces terres. Tout au long du chemin, vous pourrez observer les vestiges de l'exploitation par les Romains de l'or, un minerai qui fait par ailleurs l'objet d'une route dans la commune d'Ibias. Les camps fortifiés et les dolmens que l'on peut admirer rappellent la présence de toute une population dans la commune dès l'ère néolithique. En résumé, une terre d'étangs et de bois, de rivières et de vallées, d'ours et de coqs de bruyères, que vous pourrez découvrir à travers les routes telles que la Route de l'or de Ibias, le GR de Zárreu à Sisterna, à Degaña et Ibias, ou les forêts de Mual, à l'entrée de Muniel.los, pour profiter de la nature à l'état pur.



À ne pas manquer...

- Maison du Parc de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias (Cangas del Narcea).
- Salle de la Nature du Parc Naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias
- La Palloza (Ibias).
- Musée du Vin (Cangas del Narcea).
- Routes : Laguna del Cueto de Arbas (Cangas del Narcea), Pomar de las Montañas (Cangas del Narcea), Laguna de Chagüeiros (Degaña), Dolmen da Hucha (Ibias).
- Espaces protégés dans le parc : Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea et Ibias).
- Observation de la faune et de la flore : Sentiers d'interprétation de l'Ours (voir : tierradeosos.es), Végétation de la Laguna del Cueto de Arbas (Cangas del Narcea). Belvédère de l'Alto del Acebo (Cangas del Narcea).
- Artisans du bois (les *tixileiros* ou *cunqueiros*).

Ours bruns cantabriques



Superficie: 555 km²

Communes : Cangas del Narcea, Degaña et Ibias

Cf parcours du parc : 10 11 12



Entre Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias et le parc de Las Ubiñas-La Mesa, au cœur de la cordillère Cantabrique, se trouve le parc de Somiedo, le premier parc naturel des Asturies et le pays des cabanes de *teito* (toit végétal). Somiedo est une région montagneuse, située entre la zone atlantique et la zone méditerranéenne, avec des larges vallées, des hauts sommets et de magnifiques lacs d'origine glaciaire.

Parc naturel de Somiedo

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000



Lago del Valle

Les grandes différences de dénivelé de Somiedo ont favorisé l'agriculture et l'élevage de transhumance : les agriculteurs de la région et les éleveurs avaient l'habitude de quitter leurs pâturages et leurs champs situés dans les villages bas pour ceux de haute montagne en été. Ces séjours de longue durée en altitude expliquent la présence de *brañas* (pâturages de haute montagne), des cabanes de *teito* (toit végétal) ainsi que des *corros* (cabanes en pierre sèche) où vivaient les *Vaqueiros de Alzada* (bergers), un groupe de nomades, avec leur bétail en été.

Les hêtres, que l'on retrouve essentiellement sur une grande partie du territoire du parc de Somiedo, colorent en automne le parc tout entier. À ce spectacle de couleurs, s'ajoutent les chênes, les bouleaux et, bien sûr, les forêts riveraines. Sans oublier les genêts à balais et les genêts purgatifs qui règnent sur le territoire, dans le matorral et à l'orée des bois, et avec lesquels les hommes ont réalisé les toits de leurs fameuses cabanes de *teito* (toit végétal). La variété du parc de Somiedo favorise

également la diversité animale : vous pourrez y observer de grands carnivores tels que l'ours brun, le loup ou le chat sauvage, des rapaces tels que l'aigle royal, le vautour fauve et le vautour percnoptère dans les roches, ainsi qu'une multitude d'oiseaux de montagne. Et ce n'est pas tout : vous pourrez aussi admirer certains vertébrés comme le cerf et le chamois.

Le parc est équipé d'un grand nombre d'espaces d'observation de la faune comme des belvédères, qui vous permettront de faire de multiples découvertes. Les grands parcours sont, principalement, la route du Lac du Valle de Lago et celle des pâturages de La Pornacal. Grâce à ces deux routes relativement simples, vous découvrirez l'essence du parc. À noter qu'elles ne sont pas les seules qui vous feront profiter de ces joyaux de la nature des Asturies.

Superficie : 283 km²

Commune : Somiedo

Cf parcours du parc : 15 17 19



À ne pas manquer...

- ▶ Centre de réception et d'interprétation du Parc naturel de Somiedo.
- ▶ Centre d'interprétation « Somiedo y el Oso » (Somiedo).
- ▶ Écomusée de Somiedo (Caunéu) et Maisons de *Teito* (toit végétal) (Veigas).
- ▶ Routes : Lago del Valle, Lacs de Saliencia, Les *Brañas* (pâturages de haute montagne) de La Pornacal et Brañavieja, Route de Sousas, Route du Cornón.
- ▶ Espaces protégés dans le parc : Monument naturel Conjunto Lacustre de Somiedo.
- ▶ Observation de la faune et de la flore : Sentiers d'interprétation de l'Ours (voir : tierradeosos.es),
- ▶ Sentier d'interprétation de Castro, sentier accessible depuis Pola de Somiedo.
- ▶ *Brañas* (pâturages de haute montagne) : Mumián, La Pornacal, La Peral, Sousas.

À l'ouest de Somiedo, adjacente au Parc, se trouve cette autre Réserve de Biosphère. Celle-ci entoure le plus grand sommet de la région après ceux des Pics d'Europe et se situe à la limite entre la communauté autonome de Castille-et-Léon et celle des Asturies, au centre-sud de la région.

Il s'agit d'un territoire occupé depuis des milliers d'années, comme l'attestent les peintures rupestres des refuges de Fresnedo, certains camps fortifiés ainsi que les deux voies romaines à l'est (Voie romaine de la Carisa) et à l'ouest (Camín Real de la Mesa) ou encore le Camín Real de Ventana et des Reliques.

Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000



À ne pas manquer...

- Centre d'informations du Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa (Lena).
- Musée ethnographique de Quirós.
- Parc de la préhistoire (Teverga).
- Routes : Sentier de l'ours (Santo Adriano, Proaza, Quirós et Teverga), Cascade du Xiblu (Teverga), Forêt de Valgrande (Lena), Camín Real du Port Ventana ou des Reliques (Quirós), Camín Real de la Mesa et Voie de la Carisa.
- Espaces protégés dans le parc : Monuments naturels de la Cueva Huerta (Teverga), des Ports de Marabio (Teverga) et de Tejo de Bermiego (Quirós).
- Observation de la faune et de la flore : hêtraies de Montegrande et de Valgrande, bosquets de houx des Ports de Agüeria, Sentiers d'interprétation de la Berrea (voir : tierradeosos.es), ours, aigle royal, desman des Pyrénées, vautour percnoptère et vautour fauve.
- Paysages : Vallée du Meicín, aux pieds de Ubiña (Lena), Embalse de Valdemurio (Quirós), Los Garrafes (Quirós).

Le parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa est un territoire contrasté, avec ses vallées profondes, au fond desquelles se trouvent des petits villages, parfois très pittoresques comme celui de Bermiego avec son if millénaire, placé sur le versant de la montagne, ou encore ses cols comme celui qui forme la rivière de Val de Sampedro dans la zone du Monument naturel de la Cueva Huerta, ses cascades comme celle de Xiblu et ses hêtraies comme celle de Valgrande. Vous pourrez également admirer *Los Garrafes*, une remontée d'eau que l'on peut observer une partie

espèces protégées de fleurs qui colorent le paysage. Les espèces animales qui dominent sont l'ours, le loup et le coq de bruyère. De même, l'aigle royal possède son propre territoire ainsi que le desman des Pyrénées grâce à la haute qualité des eaux.

Il est facile de pénétrer dans la forêt de Valgrande en empruntant la route du même nom : vous aurez alors l'occasion de découvrir de manière extraordinaire la vallée de Payares. Vous pourrez également admirer la hêtraie de Montegrande et la cascade de Xilbu en suivant un



Forêt de Quirós

de l'année dans une des hêtraies à Quirós. Les différences d'altitude et d'environnement favorisent la grande diversité biologique et géologique.

Une visite du Parc de Las Ubiñas-La Mesa est un moment de découverte d'un pays de pâturages de transhumance où se retrouvent les éleveurs de vallées basses de la commune, mais également autrefois les bergers de Castille-et-Léon et d'Estrémadure. Plus bas, s'étendent de grandes forêts de hêtres et de bouleaux où se trouvent jusqu'à onze

seul et même parcours. Vous pourrez alors vous arrêter à la Cueva Huerta et même avant au Parc de la Préhistoire. Dans la commune de Quirós, vous aurez la possibilité de visiter le centre ethnographique, d'emprunter la Route des ports de Agüeria et d'admirer les bosquets de houx.

Superficie: 451 km²

Communes : Teverga, Quirós et Lena

Cf parcours du parc : 17 23 24 27



Au centre-sud des Asturies, se trouve le Parc de Redes, le paradis de l'eau et le poumon de la Principauté. Il s'agit d'un territoire montagneux couvert de forêts et sculpté par les rivières qui se jettent depuis ses plus hauts sommets ou ses lacs d'origine glaciaire dans les vallées, en passant par des bassins.

Parc naturel de Redes

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

Le Parc naturel de Redes est un territoire dans lequel les modes de vie traditionnels ont perduré avec des petites populations éparses, ce qui explique son état de conservation relativement bon. Ses réseaux de distribution d'eau permettent d'approvisionner la moitié de la population des Asturies. Les rivières et les bassins se trouvent entre des murs verticaux d'où l'eau jaillit en cascade quand elle ne peut pas s'écouler autrement, comme c'est le cas de l'une des plus grandes cascades des Asturies, celle de Tabayón de Mongayo ou encore stagne dans les lacs glaciaires tels que le Lac Ubales ou autrefois, le Lac de Brañagallones.

Une grande partie du parc est occupée par des bois et des pâturages que traversent des dizaines de sentiers. Ces sentiers nous permettent de découvrir des lieux cachés comme la Forêt de Redes, qui a donné son nom au Parc, ainsi que le splendide pâturage de Brañagallones qui tient son nom de la présence ancestrale des coqs de bruyère (*urogallo* en espagnol). Les arbres dominants des forêts sont le hêtre, suivi du chêne, du bouleau et du chêne rouvre. Dans le Parc de Redes, se trouvent des forêts anciennes, bien conservées et très étendues, qui favorisent la présence de grands mammifères tels que l'ours brun, le cerf, le sanglier ou encore le lièvre brun et le lièvre cantabrique. Il abrite aussi des pics comme le pic noir ou le pic mar et bien sûr, des coqs de bruyère. Dans les hauteurs et sur les façades rocheuses, on retrouve l'aigle royal et le vautour percnoptère, entre autres. Les parcours conseillés sont la Route du Tabayón del Mongallu, celle des Cols des Arrudos, la Route de l'Alba et sans hésiter, la route qui mène à la Vega de Brañagallones, lieu où a disparu l'organisation en « interius » (un système de tours des familles pour savoir qui porterait le lait depuis les pâturages jusqu'à Bezanes), mais qui a conservé toute sa magie et sa beauté, et qui permet de découvrir l'essence du Parc de Redes.



Route de l'Alba (Sobrecobio)



À ne pas manquer...

- Centre de réception et d'interprétation de la nature du Parc naturel de Redes (Caso).
- Maison de l'eau (Sobrecobio).
- Musée du bois et la *Madreña* (sabot, chaussure en bois typique des Asturies) (Caso).
- Musée de l'apiculture (Caso).
- Centres de fabrication artisanale du fromage Casín (AOP).
- Routes: Pendones-Orllé (Caso), Vallée du Riu Mediu (Caso), Cantu del Osu (Sobrecobio).
- Espaces protégés dans le parc : Monuments naturels de la Cueva Deboy (Caso), Tabayón del Mongallu (Caso) et Route de l'Alba (Sobrecobio).
- Observation de la faune et de la flore : Sentiers d'interprétation de la Berrea (voir : tierradeosos.es), chamois, oiseaux près du barrage de Rioseco, végétation des étangs, des tourbières et des marécages.
- Paysages de : Brañagallones (Caso), la Forêt de Redes (Caso), Barrages de Caleao et de Tarna (Caso) et Lac Ubales (Caso).

Superficie: 376 km²

Communes : Caso et Sobrecobio

Cf parcours du parc : [33](#) [36](#)



Situé entre le Parc naturel de Redes et le Parc national des Pics d'Europe, au sud-est de la Principauté des Asturies, le Parc naturel de Ponga se trouve au cœur de la cordillère Cantabrique (parc déclaré Réserve de la Biosphère par l'UNESCO en 2018). Caractérisé par ses grands bois et ses montagnes escarpées, le Parc de Ponga est principalement connu pour le *Peña Ten* (2 142 m), situé à la limite avec la communauté de Castille-et-Léon, pour les sommets de *Maciédome* (1 951 m), situés à l'ouest et pour le fameux *Tiartordos* (1 951 m), formé par la crête de Ponga, une barrière naturelle d'immenses précipices calcaires qui font face à San Xuan / San Juan de Beleño.

Parc naturel de Ponga

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

On ne peut évoquer Ponga sans mentionner Pelloño, une gigantesque forêt ancienne de hêtres de 1 500 hectares située au cœur du parc naturel avec une vue imprenable sur les Pics d'Europe et longée au sud par l'immense plaine de Arcenorio. Ce territoire au relief escarpé est parcouru par les rivières Ponga et Sella qui forment des canyons grandioses. La rivière Sella traverse l'est du parc et suit son cours jusqu'à la commune de Amieva, à la frontière avec la Castille-et-Léon, laissant derrière elle les gorges spectaculaires de Beyos, qui ont donné leur nom au fromage local, emblème de l'activité principale de la commune : l'élevage. Le parc est également très intéressant d'un point de vue ethnographique avec son architecture populaire, ses maisons aux terrasses couvertes et surtout ses *Hórreos beyuscos*, petits greniers à grains avec leur toit à deux versants, typiques de la commune. La conservation traditionnelle du territoire a permis le développement de forêts, principalement de hêtres, qui

couvrent presque un tiers de la zone, et d'autres espèces comme par exemple les plantations de châtaigniers qui occupent peu d'espace mais se trouvent au cœur du parc. Les méthodes traditionnelles de préservation du territoire encouragent la présence de prairies, de pâturages, de landes et d'étendues d'ajoncs, ce qui diversifie le territoire et lui confère sa beauté. La faune qui s'y trouve n'est pas moins variée : dans les rivières, vivent la loutre et le desman des Pyrénées, avec la permission du saumon. Les chamois peuplent les roches des sommets les plus élevés. Sans oublier les oiseaux tels que le pic mar, l'aigle royal, l'autour des palombes, le vautour fauve et bien-sûr, le coq de bruyère. La route à travers la forêt de Pelloño jusqu'à l'Arcenorio ou la route qui mène à la vallée de Ponga donnent un exemple parfait de conservation d'un espace naturel.



À ne pas manquer...

- Centre de réception et d'interprétation du Parc naturel de Ponga
- Routes: Foz des Andamios, Picu Pierzu, Valle Moru, Sentier del Cartero
- Observation de la faune et de la flore. Faune : aigle royal, vautour percnoptère, moineau alpin. Flore : forêts anciennes.
- Paysages de : Collada de Moandi, Vega del Arcenorio et Hêtraie de Pelloño.
- *Hórreos beyuscos* (Greniers à grains).

Superficie: 205 km²

Commune : Ponga

Cf parcours du parc : 39 40

Hêtraie de Pelloño





Au cœur de Las Fuentes del Narcea, Degañas et Ibias, se trouvent 55 kilomètres carrés de nature à l'état pur. Cette ancienne exploitation forestière du sud-ouest des Asturies, devenue Réserve naturelle intégrale en 1973, est la plus représentative de la nature de la Principauté.

Réserve naturelle intégrale de Muniellos

Réserve de biosphère - RÉSEAU NATURA 2000

Des 680 mètres de la zone de Las Tablizas jusqu'aux plus hauts sommets qui s'élèvent à 1 500 mètres, le parc de Muniel.los est couvert d'arbres, à l'exception de quelques endroits plus clairsemés, et de la zone occupée par des étangs et des tourbières. L'étendue des forêts de Muniel.los ainsi que leur qualité ont toujours attiré de nombreux bûcherons, d'Espagne mais aussi du reste de l'Europe, depuis le XVI^{ème} siècle jusqu'en 1973, date à laquelle ont cessé toutes les activités forestières. En l'absence de populations, Muniel.los a pu se régénérer ; le parc est désormais le territoire d'Europe où se concentre le plus grand nombre de chênes rouvres. En plus de cette espèce dominante se trouvent également des hêtres dans les zones ombragées, mais aussi des frênes, des érables, des bouleaux et des ifs. C'est la protection de cet espace au cours des quarante-et-une dernières années, avec un accès limité

à vingt personnes par jour, qui a permis à Muniel.los de devenir l'une des forêts les mieux conservées de la côte Atlantique. Là, les arbres et la mousse profitent de l'humidité environnante et les lichens, qui poussent à foison, témoignent de la pureté de l'air. Si la mousse et le lichen abondent, les espèces animales ne sont pas en reste avec non seulement des invertébrés mais aussi cent soixante-dix espèces de vertébrés qui peuplent le parc, et qui le transforme en une oasis de biodiversité à admirer en silence et recueillement, comme s'il s'agissait d'une forêt sous sa forme primitive. Outre les ours et les coqs de bruyère, Muniel.los renferme d'autres espèces non moins rares, telles que la bondrée apivore ou l'aigle royal. Vous aurez la possibilité de découvrir toutes ces merveilles en empruntant une route qui vous conduira aux étangs et vous fera traverser toute la forêt.



À ne pas manquer...

- Centre de réception des visiteurs de la Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea).
- Centre d'interprétation de la Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea).
- Routes : Forêt de Moal et Oballo.
- Observation de la faune et de la flore : Sentier d'interprétation « Les Refuges de l'ours brun » (voir : tierradeosos.es). Itinéraire jusqu'aux Lacs de Muniellos.

Superficie: 55 km²

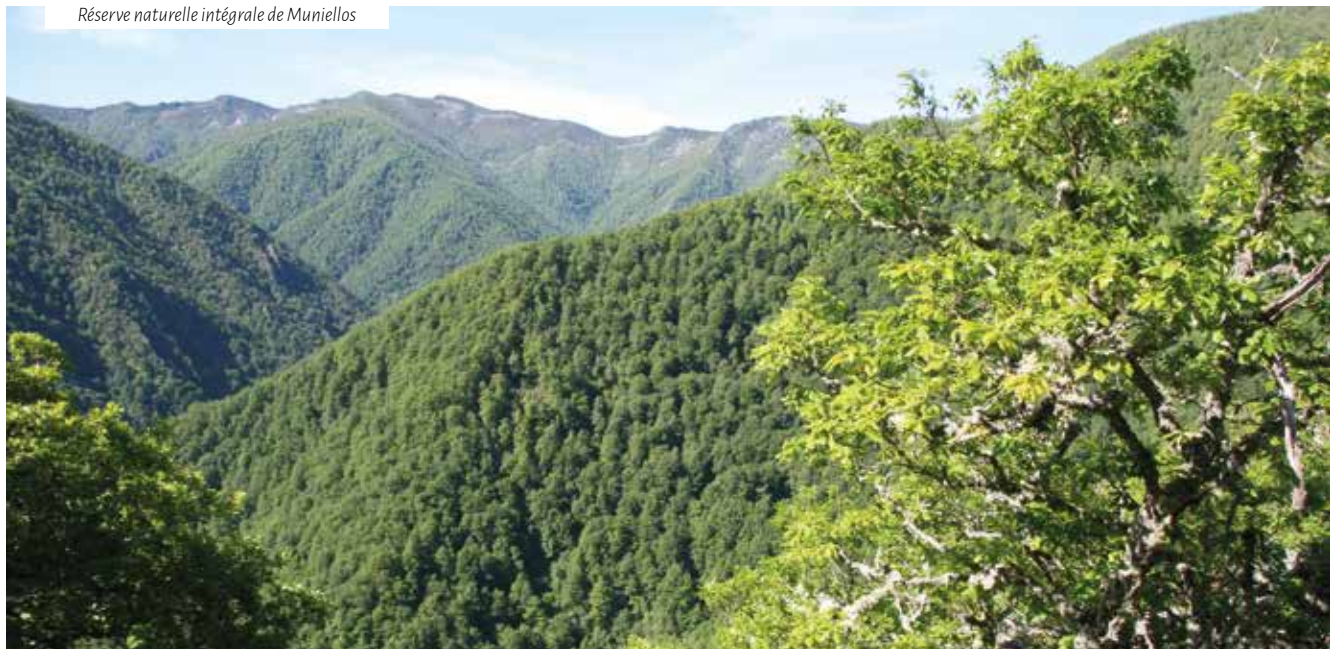
Communes : Cangas del Narcea et Ibias

Retrouvez plus d'informations sur la disponibilité des places et la demande d'accès à Muniel.los (20 personnes/jour) :



+34 985 279 100

Réserve naturelle intégrale de Muniellos





Réserves naturelles partielles

Il s'agit d'espaces relativement petits et de grand intérêt. Ils ont pour objectif la protection des écosystèmes, des communautés ou des éléments biologiques qui méritent une attention toute particulière en raison de leur rareté, leur fragilité, leur importance et leur singularité. Vous trouverez ci-dessous les grands estuaires et grottes avec des systèmes dunaires.

Réserve naturelle partielle de Barayo

Barayo

Navia et Valdés

Territoire côtier qui englobe l'estuaire et l'ensemble des dunes de Barayo, la plage de Sabugo, les côtes, les falaises et les petites îles de Pedroña et Romanellas. Sa végétation est constituée principalement par des juncals et de grands roseaux. La ruppie maritime, une espèce protégée en Asturies abonde dans les mares formées dans les marais. L'animal représentatif de la réserve est la loutre, qui a donné sa silhouette au logo. Il existe également une grande diversité d'espèces de l'avifaune : canards colverts, cormorans huppés, hérons cendrés... Enfin, on peut observer

des demoiselles, une espèce inscrite sur la liste de la Directive habitats de l'Union européenne.

RÉSEAU NATURA 2000

Cueva de Las Caldas

Oviedo

Petite grotte proche d'Oviedo, la capitale des Asturies, habitée par diverses espèces de chauves-souris, telles que le minioptère de Schreibers et le petit murin, qui font partie des espèces protégées dans la Principauté des Asturies. Cette grotte est l'un des plus grands gisements de l'âge paléolithique supérieur de la région en raison de sa grande séquence

stratigraphique qui s'étend du Solutrén au Magdalénien.

Cueva del Lloviu

Villaviciosa

La Grotte du Lloviu est, très certainement, la plus grande cavité calcaire des Asturies datant de l'ère jurassique. À l'intérieur, vous aurez l'occasion de traverser une galerie principale qui se divise en deux branches, toutes deux parcourues par des cours d'eau qui convergent en une seule et même rivière souterraine. Ces passages secrets servent de refuges à d'importantes colonies de chauves-souris, telles que le minioptère de Schreibers et le grand murin, qui sont des espèces protégées dans la région.



Ribadesella/Ribeseya

Ría de Villaviciosa

Villaviciosa

Cet estuaire, dans lequel se jette un petit cours d'eau, subit l'influence des marées : à marée basse, les bancs de boue qui se forment constituent un habitat idéal pour une multitude d'espèces végétales et animales. Tant dans les formations dunaires de la plage de Rodiles comme sur l'île de El Bornizal ainsi que dans l'estuaire même, se sont développées de nombreuses communautés végétales. Certaines sont propres à cette zone des Asturies, comme par exemple la soie de mer, la guimauve sauvage et la ruppie maritime. Quant à l'avifaune, on peut observer sur le territoire des espèces aquatiques (anatidés), des espèces limicoles (courlis cendré, grand gravelot, bécasseau), des échassiers

(héron et aigrette garzette) ou encore des rapaces (aigle pêcheur). Les principaux mammifères sont la loutre, et parfois, le grand dauphin, dans la zone maritime de la réserve.

**Humedal Ramsar /
RÉSEAU NATURA 2000**

Cueva del Sidrón

Piloña

Avec ses trois kilomètres de galeries souterraines, cette grotte sert d'habitat à quatre espèces de chauves-souris protégées en Asturies, comme le minioptère de Schreibers. Dans cette grotte, se trouvent également des gisements archéologiques du plus grand

intérêt. Le premier vestige connu est une œuvre d'art rupestre datant de l'âge paléolithique qui se trouve dans la cavité appelée « Salle des peintures ». Cette grotte gagne encore plus d'importance lorsqu'en 1994, après avoir réalisé des fouilles dans la grotte, on y découvre les premiers restes de l'*Homo neanderthalensis* enfouis en Asturies, qui ont alors pris le nom d'Homme Néandertal d'El Sidrón.

Cueva Rosa

Ribadesella

Située au pied de la colline de La Florentina dans la municipalité de Ribadesella, cette cavité karstique reçoit les eaux d'une grande dépression. L'une de ses principales caractéristiques reste sa morphologie variée avec ses trois kilomètres de galeries. Cette grotte est tout particulièrement intéressante pour les chauves-souris qui y ont élu domicile. Elle abrite au moins cinq espèces de chauves-souris, dont deux inscrites au Catalogue régional des espèces de la Principauté des Asturies (CREA) : le minioptère de Schreibers et le grand murin.

RÉSEAU NATURA 2000

Plage de Rodiles et Estuaire de Villaviciosa



Monuments naturels

On compte 40 Monuments naturels déclarés dans les Asturies. Il s'agit de plages, de cascades, de grottes, de bosquets et d'arbres qui sortent de l'ordinaire. Tous ces monuments sont des éléments naturels, réputés pour leur originalité, leur rareté ou leur beauté, qui font l'objet d'une protection spéciale.

N°

Nom

Commune(s)

Localité(s) la (les) plus proche(s)

Description

1

Playa de Penarronda

Castropol, Tapia de Casariego
Santa Gadiá

Une étendue de sable de six cents mètres de long situé entre deux grandes falaises.

2

Tejo de Pastur

Illano
La Bobia

Cet if majestueux de presque vingt mètres de haut se trouve près du Sanctuaire de Pastur.

3

Cuevas de Andina

El Franco
Andía

Une dépression karstique qui donne naissance à une vallée semi-fermée au centre de laquelle se trouve un promontoire calcaire.

4

Playa de Frexulfe

Navia
Frexulfe

Une étendue de sable rectiligne de huit cents mètres de long et de plus de cent mètres de large.

5

Cascadas de Oneta

Villayón
Oneta

Un ensemble de trois chutes d'eau qui s'échelonnent sur quelques mètres pour tomber dans la rivière Oneta.

6

Alcornocal de Boxo

Allande
Boxo

La plantation de chênes-lièges la plus grande et la mieux conservée des Asturies.

7

Tejo de Santa Coloma

Allande
Santa Coloma

Un if gigantesque qui pousse à côté de l'église de Santa Coloma, érigée à la fin du XVIII^e siècle.

8

Tejo de Lago

Allande
Lago

L'if centenaire de Lago pousse juste à côté de la petite église romane du village, qui fut construite au XVIII^e siècle au-dessus d'une première église.

9

Carbayón de Valentín

Tineo
Valentín

Un chêne de plus de sept cents ans dont on peut retrouver la trace jusque dans des documents du Moyen Âge.

10

Hoces del Esva

Valdés
Brieves

Canyon qui comprend la berge entre San Pedru (Paredes) et La Chanona.

11

Tejo de Salas

Salas
Salas

Un if qui pousse devant l'ancienne église du village de San Martin, déclaré patrimoine culturel, dû à ses huit cents ans d'histoire.

12

Turbera de Las Dueñas

Cudillero
Las Dueñas

Une tourbière originale proche de la côte, un endroit étrange pour un tel biotope, qui est par ailleurs, le plus grand de la région.

13

Conjunto Lacustre de Somiedo

Somiedo
Saliencia, El Val.le/Valle del Lago

Cet ensemble se compose des lacs du Parc naturel de Somiedo.

14

Puertos de Marabio

Yernes y Tameza, Teverga et Proaza
Enragu

Un ensemble de pâturages en montagnes qui s'étendent sur tout le territoire du Pico Caldoveiro dans un environnement karstique de dolines et de vallées fermées.

15

Cueva Huerta

Teverga
Fresnéu

L'une des plus grandes grottes des Asturies qui comporte quatorze kilomètres de galeries, et se trouve dans le Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa.

16

Isla La Deva et Playón de Bayas

Soto del Barco, Castrillón
Bayas

Ensemble côtier qui englobe la plage, les falaises et l'île La Deva.

17

Desfiladero de las Xanas

Santo Adriano, Proaza,
Quirós
Tuñón, Villanueva, Pedroveya

Une gorge de cinq cents mètres de profondeur, creusée au fil du temps par le ruisseau de las Xanas.

18

Tejo de Bermiego

Quirós
Bermiego

Un splendide exemple d'if millénaire au sein d'un environnement privilégié.

19

Meandros del Nora

Oviedo, Las Regueras
San Pedru Nora

Ils désignent le tronçon final de la rivière Nora qui forme ses méandres et crée un paysage singulier.

20

Playa de El Espartal

Castrillón
Salinas

Cette étendue de sable n'est autre que le prolongement de la plage des Salines et comprend le plus grand système dunaire des Asturies modifié par l'Homme.

21

Charca de Zeluán et Ensenada de Llodero

Gozón, Avilés
Zeluán

Une zone de refuge pour les oiseaux limicoles, dans ce qui fut le plus grand estuaire de Avilés.

22

Carbayón de Lavandera

Gijón
Tueya

Un vieux chêne de vingt-et-un mètres de haut, placé face à l'église de San Julián.

23

Carbayera de El Tragamón

Gijón
Gijón/Xixón

Quatre hectares de chênes centenaires dans le jardin botanique de Gijón.

24

Yacimientos de Icnitas de Asturias

Gijón, Villaviciosa, Colunga et Ribadesella
Zone côtière entre Gijón/Xixón et Ribadesella/Ribeseya

Il s'agit d'empreintes de dinosaures, des vestiges fossiles de la présence d'une vie pendant la période du Jurassique.

25

Tejo de Santibáñez de la Fuente

Aller
Santibáñez de la Fuente

Ce Monument naturel se trouve à côté de l'église romane de San Juan de Santibáñez de la Fuente.

26

Las Foces de El Pino

Aller
El Pino

Un étroit canyon de trois cents mètres de long, parcouru par la rivière Pino.

27

Ruta del Alba

Sobrescobio
Soto

Une route qui longe le ruisseau Alba. Autrefois, elle était empruntée par les bergers et les mulétiers coyanos (nom des habitants de Sobrescobio), pour atteindre la ville d'Aller.

28

El Tabayón del Mongallu

Caso
Tarna

Une chute d'eau d'une soixantaine de mètres qui constitue un splendide trésor naturel.

29

Cueva Deboyó

Caso
Les Yanes

Grotte karstique de deux cents mètres de long, creusée dans le Nalón et parcourue par une rivière.

30

Entrepeñas et Playa de Vega

Ribadesella

La Vega

Il s'agit du Col de Entrepeñas, une plaine marécageuse d'aulnes et le système dunaire de la plage de Vega.

31

Red de Toneyu

Amieva

Amieva, accès par la route del Arcediano

C'est le plus grand ensemble de grottes de la région dans lequel ont été retrouvés des restes d'ours bruns.

32

Sistema del Jitu

Onís

Lac Ercina, accès par la route de Ario

Cavité naturelle d'une profondeur de 1135 m, formée par huit kilomètres de galeries et longée par la rivière Cares.

33

Playa de Gulpiyuri

Llanes

Naves

Une petite plage de cent mètres de côtes où l'eau se déverse depuis une galerie souterraine.

34

Sistema del Trave

Cabrales

Bulnes

Trois systèmes interconnectés qui s'unissent pour former la cavité naturelle la plus profonde d'Espagne et l'une des plus grandes du monde entier.



Plage de Penarronda (Castropol)

35

Torca Urriellu

Cabrales

Bulnes

Cavité avec plus de quatre kilomètres de galeries, très proche du Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), et traversée par la rivière appelée *río del Silencio*.

36

Bufones de Arenillas

Llanes

Puertas

Une douzaine de geysers situés au large d'une bande littorale de mille deux cents mètres. Les vagues sont projetées à plusieurs mètres de hauteurs, par l'action de la pression de l'air comprimé dans les orifices des roches des falaises.

37

Bufón de Santiuste

Ribadedeva et Llanes

La Franca, Buelna

C'est le plus grand geyser de la côte est, capable de créer des vagues d'écume atteignant jusqu'à quarante mètres.

38

Playa de Cobijeru

Llanes

Buelna

Partie du littoral de Llanes composé de deux plages, d'une grotte et de falaises.

39

Saucedas de Buelles

Peñamellera Baja

El Mazu, Narganes, Buelles

Un ensemble de saulaies qui bordent les rives de la rivière Deva.

40

Garganta del Escañorio

Corvera de Asturias

Los Espinos

Cette gorge façonnée par la rivière Arlós est située entre les pics Castiello et Álvaro d'un côté, et celui de l'Alto de Grandellana de l'autre.

Parmi toutes les classifications qui existent aujourd'hui, ces espaces dotés de valeurs esthétiques et culturelles, mais dont la conservation ne pose pas de problème, ont été classés paysages protégés.

Langreo

Paysages protégés

Peñes

Gozón

Cette zone côtière, qui occupe une étroite bordure du littoral, s'étend sur dix-neuf kilomètres, entre l'estuaire de Avilés et la Punta de Vaca, à proximité de Lluanco/ Luanco. En voyant les vagues se briser contre les falaises et retomber en nuages d'écume de cent mètres vous ne pourrez que ressentir ce mélange inexplicable de peur et de fascination. De plus, vous pourrez découvrir deux des plus grands systèmes dunaires de la région, celui de Xagó et celui de Verdicio, qui renferment des espèces végétales que vous ne trouverez nulle part ailleurs, comme la crucianelle maritime.

ZEC / ZEPA

Cuencas Mineras

Mieres, San Martín del Rey Aurelio, Langreo et Laviana

Ce territoire, situé au cœur de la Principauté des Asturies, se trouve dans la vallée supérieure de la rivière Turón et fait partie du bassin houiller central. Sa structure abrupte, sillonnée par de nombreux ruisseaux, lui confère une beauté sans pareille. La zone est également connue pour la diversité de ses espèces végétales avec une abondance d'espèces menacées, telles que le houx et l'if, qui servent de refuge et nourrissent une multitude d'espèces animales de la région, comme le coq de bruyère, représentatif de la région et aujourd'hui en voie d'extinction.

RÉSEAU NATURA 2000

Autres espaces naturels

Des côtes, des grottes, des montagnes et des bois : autant d'espaces naturels qui méritent d'être mentionnés tant pour leur valeur naturelle, que pour leur beauté et leur richesse culturelle.



Cap Busto (Valdés)

Ría del Eo

Castropol et Vegadeo

Cet estuaire, situé à l'extrême ouest des Asturies, est le plus grand de la région. Une enclave où vous pourrez observer une immense biodiversité. Dans le marais vivent un grand nombre de plantes difficiles à trouver ou protégées dans la Principauté, telles que la soie de mer, la *Limonium humile* et la guimauve sauvage. L'avifaune est également très diverse. Certaines espèces comme les canards et les sarcelles d'hiver vivent toute l'année dans l'estuaire, tandis que d'autres, comme les huitriers n'y font leur apparition qu'à certaines époques de l'année. Enfin, dans la famille des mammifères marins, on peut observer régulièrement des grands dauphins et des marsouins.

Humedal Ramsar /
RÉSEAU NATURA 2000

Cueto de Arbas

Cangas del Narcea

Il s'agit d'un amphithéâtre d'origine glaciaire protégé par les hautes crêtes des montagnes et ouvert à l'est, vers le lit de la rivière du Naviego, un affluent du Narcea. En haute montagne, des cuvettes éparses creusées jadis par le glacier forment désormais des étangs alpins et des tourbières, de plus ou moins grande taille. Dans ces étendues d'eau, vivent de nombreuses communautés végétales, avec des espèces rares telles que l'isoète voilé et la *Drosera anglica* et le *Carex curta*. Cet espace sert de couloir biologique et se révèle indispensable pour la survie de l'ours brun, qui est avec le coq de bruyère, l'espèce la plus représentée sur le territoire.

RÉSEAU NATURA 2000

Peloño

Ponga

Dans la commune de Ponga, se trouve une impressionnante hêtraie avec des chênes épars, située dans ce qui ressemble à un amphithéâtre, sillonné par une multitude de petits cours d'eau. Un peu plus haut, les genévriers, les canneberges et les gentianes dominent. À noter que la forêt de Peloño est la seule enclave située à l'est dans laquelle on peut observer la présence d'ours bruns, et qu'elle regroupe une grande partie des coqs de bruyère de l'est. Cette zone est également l'un des rares centres de reproduction du pic mar et abrite des sangliers, des chevreuils, des chamois et même quelques cerfs.

RÉSEAU NATURA 2000

Sierras de Carondio et Valledor

Allande, Grandas de Salime et Villayón

À la limite de Lugo, une province de Galice, ces montagnes sont presque totalement couvertes par une fruticée de bruyère dense d'Espagne et de *genêts tridentés*. Ses rares forêts de chênes des Pyrénées et de chênes se cachent dans les vallées profondes des montagnes, abritant sous leur épais feuillage une multitude d'espèces animales. On trouve également, au cœur de ces montagnes, des forêts de chênes-lièges ou des lézards ocellés, une espèce propre aux environnements méditerranéens qui prouve par ailleurs la singularité de cet espace.

Cuenca del Esva

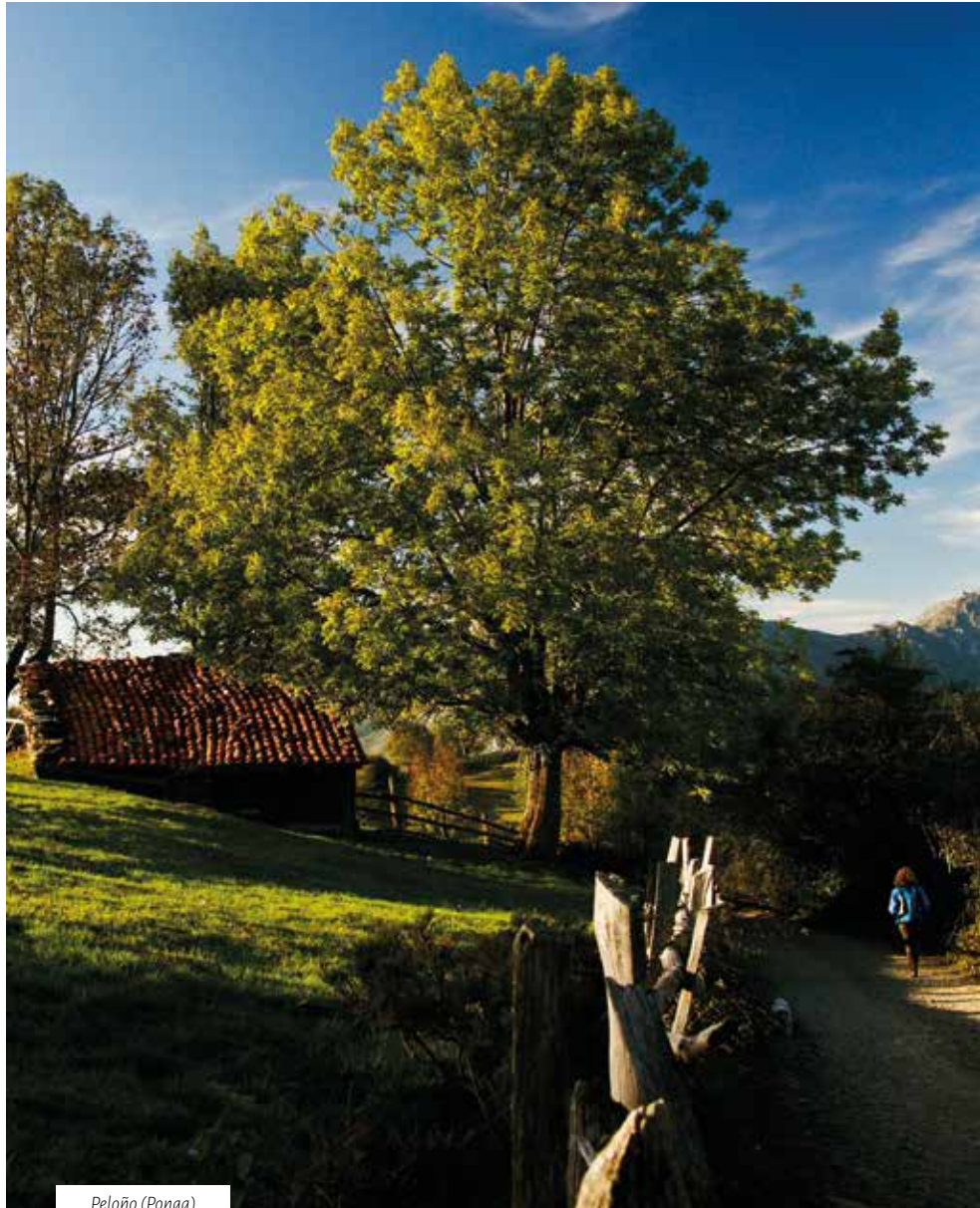
Valdés, Tineo et Salas

Des versants abrupts, des vallées cachées et des montagnes couvertes de vastes prairies : tel est l'environnement que parcourt la rivière Esva et ses multiples affluents. Plus bas, au point de rencontre de l'Esva et du Naraval, le paysage devient plus harmonieux et laisse place à de vastes plaines, sur lesquelles se trouve le village de Paredes. Ces plaines, souvent inondées, sont devenues d'une incroyable beauté grâce à l'action humaine, avec leurs parterres de bruyères d'Espagne et leur plantation d'aulnes qui abritent la plus grande population de loutres des Asturies.

Costa Occidental

Valdés et Cudillero

Elle comprend une étroite bande littorale qui longe presque la totalité des côtes de Cudillero et Valdés.



Peloño (Ponga)

Les communautés végétales qui s'y trouvent présentent un grand intérêt, tout spécialement celle que l'on peut observer sur les falaises du Cap Busto et du Cap Vidio ainsi que les marais du petit estuaire de l'Esva, près de la plage de la Cueva, dans lesquels toutes sortes d'oiseaux limicoles et aquatiques font leurs nids, comme le cormoran huppé. On trouve également la tourbière du littoral de Las Dueñas, qui est la plus représentative et la plus vaste des Asturies ce qui lui a valu le titre de monument naturel.

Pico Caldoveiro

Grado, Yernes y Tameza, Proaza et Teverga

Cette enclave montagneuse au cœur des Asturies est désormais l'un des trois centres de reproduction des ours de l'ouest, grâce à sa proximité avec les parcs naturels. Les formations végétales dominantes sont les prés et les pâturages. On peut y observer également des grandes hêtraies, des chênes kermès

à l'est de la rivière Trubia et des arbousiers, tout le long de la rivière. Le pic Caldoveiro présente une grande variété de paysages ainsi qu'une importante biodiversité de faune, qui y a repris tous ses droits.

Sierra del Aramo

Quirós, Morcín et Riosa

À une vingtaine de kilomètres d'Oviedo, la capitale des Asturies, se trouve cette chaîne de montagnes solitaire, qui s'élève loin du reste de la cordillère Cantabrique. Son unique sentier goudronné monte vers la Gamonal par l'Alto de l'Angliru, connu pour être la dernière étape du Tour d'Espagne. Si l'on y rencontre peu de forêts, on y trouve cependant une grande variété d'espèces animales telles que le loup et le lièvre cantabrique. À mentionner les nombreux gisements archéologiques de la zone.

Sierra del Sueve

Colunga, Caravia, Ribadesella, Piloña et Parres

Cette chaîne de montagnes proche de la côte est formée par deux montagnes presque contiguës. La montagne principale, celle du Sueve, qui s'élève à 1 161 mètres au niveau du Pic Pienzu, et celle du Fitu, moins élevée. Elle constitue une enclave où abonde la biodiversité. On peut y apercevoir des forêts incroyablement conservées comme la hêtraie de la Biescona, qui regroupe le plus grand nombre de hêtres en bordure de la mer et en basse altitude dans les Asturies. C'est là que vit l'animal le plus représentatif de la faune des Asturies : l'asturcón, une race de poney propre à la région.

RÉSEAU NATURA 2000

Sierra del Cuera

Cabrales, Llanes, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja et Ribadedeva

Située à l'extrême est de la région, elle forme une barrière infranchissable de montagnes et délimite deux espaces géographiques : le marais de Llanes et le *Trascuera*. Le versant nord est principalement couvert de roche calcaire nue et, dans les parties basses, de pâturages. Au contraire, sur le versant sud, le relief est plus doux et alterne entre pâturages, forêts de chênes verts et zones de marais. Les différentes espèces de rapaces qui en ont fait leur terrain de chasse et de vie sont particulièrement intéressantes.

Costa Oriental

Llanes et Ribadedeva

Elle s'étend sur une trentaine de kilomètres et englobe la totalité du littoral de la commune de Ribadedeva, ainsi qu'une grande partie de la commune de Llanes. Ses principales formations végétales sont sans aucun doute, les forêts de chênes verts, sans oublier la présence d'oliviers. Un spectacle sans pareille qui vous permettra d'observer une grande quantité d'espèces d'oiseaux parfois illustres tels que la rousserolle effarvatte, la marouette ponctuée et l'aigrette garzette, que l'on retrouve rarement dans la région.

RÉSEAU NATURA 2000

Plage de Gulpiyuri (Llanes)



Des chemins ancestraux traversent de part en part les Asturies. Du nord au sud, d'est en ouest, ils voient les siècles défilier, de l'âge paléolithique à nos jours. Les Romains et les bergers ont foulé la terre de ces chemins pour se rendre de village en village, par monts et par vaux, au-delà des montagnes et des rivières pour faire du commerce, mener le bétail aux pâturages ou encore pour se rendre à la fête d'un village.

Légende



Familles et enfants



Espace protégé



Lacs, cascades ou barrages



Patrimoine culturel



Patrimoine ethnographique



Faune et flore



Piste cyclable/ VTT



Chemin balisé



Étape d'un GR



Étape d'un PR



Étape d'un SL

Type de route

- CIRCULAIRE.

- TRAVERSÉE : Il est possible de les commencer à chacune des extrémités. Les distances et durées indiquées sont celles d'un aller simple : Si vous décidez de faire demi-tour, il vous faudra multiplier les distances et les durées par deux.

- ALLER-RETOUR : Une fois arrivés à destination, vous serez amenés à emprunter la même route mais à l'envers. La durée et les distances indiquées incluent un aller et un retour.

Marcher dans la nature



Route vers la Vega de Brañagallones (Caso)

Ces chemins, empruntés par des centaines de promeneurs, permettent de profiter de la splendide nature des Asturies. Il ne faut cependant pas oublier qu'une randonnée doit être réalisée de manière responsable et dans le respect des règles de sécurité. Il est de notre responsabilité de suivre ces nombreuses routes au beau milieu d'espaces naturels sans aller n'importe où. Il faut savoir que dans la plupart des cas, il est bon de ne pas s'écarter des chemins pour ne pas perturber le cycle de vie de la nature. Pour cela, il est indispensable de se renseigner sur chacun de ces espaces naturels. À cet effet, vous pouvez contacter les Centres d'interprétation ou le centre de gestion de chacun de ces espaces, si nécessaire. Vous pouvez prendre en photo les êtres vivants, mais il est interdit de les capturer, de leur faire peur, ou de leur courir après. Il est également interdit de laisser vos déchets dans la nature. Si vous en trouvez par terre, veuillez les ramasser dans la mesure du possible, même si ce ne sont pas les vôtres. Ne commencez pas une randonnée si vous n'avez pas les capacités physiques nécessaires pour la terminer ou

pour suivre ce type de route. N'oubliez pas d'apporter des bottes et des bâtons de marche appropriés : assurez-vous que vous avez pris suffisamment à boire et à manger, car dans la plupart des cas vous ne trouverez pas de point d'eau ou d'alimentation en chemin. Par mesure de sécurité, il est recommandé d'adhérer à la Fédération de clubs alpins et de montagne le plus proche et d'avoir sur soi une carte de la route à suivre, ainsi qu'un GPS. Une fois ces mesures de sécurité en tête, il ne vous reste plus qu'à profiter du paysage, à prendre de belles photos et à les partager. N'oubliez pas de partager avec famille et amis la beauté de cette terre et de ses trésors cachés.

Ensemble, conservons la nature en l'état, sans laisser de traces derrière nous.

Mesures de sécurité

Une randonnée dans la nature n'est pas sans risques et n'est sûrement pas une simple promenade. Conditions météorologiques changeantes, glissements de terrain, crues inattendues, animaux sauvages... Autant d'imprévus qui peuvent survenir sur n'importe quelle route, n'importe quel sentier. Il est donc nécessaire de se préparer, dans la mesure du possible. Toute randonnée requiert une préparation, même la plus simple.

Avant tout...

Évaluez-vous : il est indispensable de connaître ses limites en matière de distance et de dénivelé. Il est recommandé de commencer avec des routes simples, de deux heures maximum et de moins de trois cents mètres de dénivelé, lorsqu'on débute la randonnée. Renseignez-vous sur l'état de la route, des précipices, des sources que vous croiserez sur votre chemin, la difficulté du parcours...

Conditions météorologiques

Après avoir déterminé la route que vous allez emprunter, il est nécessaire de vérifier les conditions météorologiques. Aujourd'hui, il est très facile de se renseigner et de connaître les prévisions dans des espaces très concrets grâce à internet (aemet.es). Respectez les alertes et prenez en compte l'altitude de la route : elle peut influencer les conditions du parcours.

Alimentation

Assurez-vous d'avoir suffisamment à boire et à manger (au moins un litre et demi par personne et par jour) et d'avoir une alimentation adaptée à l'activité.

Équipement

Équipez-vous de façon adaptée. Il est conseillé d'enfiler plusieurs couches (chemise thermique, manteau, imperméable...). Il est recommandé de choisir des bottes qui tiennent la cheville, pour éviter tout accident du type foulure ou autres. Aidez-vous de deux bâtons pour stabiliser la marche et éviter les chutes.



Attention aux enfants !

Sur toutes les routes indiquées comme étant adaptées aux familles, il est recommandé de faire tout particulièrement attention aux enfants. Il est fortement conseillé de ne pas emprunter avec des enfants des itinéraires qui ne sont pas indiqués comme tels.

Mesures de précaution

Faites savoir à des amis ou membres de votre famille l'emplacement de la route que vous empruntez, le parcours prévu et le temps estimé et prévenez-les une fois que vous avez terminé. Ne vous écartez pas seul du chemin. Vérifiez que vous êtes dans les temps et que vous pourrez finir votre parcours. Sinon, raccourcissez votre route ou faites demi-tour. Pour votre sécurité et celle des espèces qui vivent dans la zone, ne sortez pas de la route indiquée. Si vous vous trouvez dans un espace naturel, renseignez-vous sur les zones interdites. Évitez tout risque superflu. Laissez fermées toutes les barrières des domaines que vous traversez et ne vous approchez pas du bétail, dans leur intérêt comme dans le vôtre.

En cas d'accident,
appelez le 112

N'oubliez pas...

- Trousse à pharmacie.
- Système d'orientation, carte et boussole ou GPS (avec tracé de la route chargée), ou application mobile pour la randonnée avec géolocalisation. Piles ou batterie externe.
- Vêtements de rechange.
- Téléphone portable.
- Canif.
- Un sac à dos de randonnée de 20 à 30 litres, avec fixation ventrale.

Retrouvez plus d'informations sur:
misendafedme.es

Sentiers de randonnée

Sommaire

Page |  Route. Commune (s)

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 38 |  Ruta del Agua, Taramundi | 50 |  Fuso de la Reina, Oviedo |
| |  Ruta de A Seimeira, Santa Eulalia de Oscos | |  Capillas del Monsacro, Morcín |
| 39 |  Tapia-Arno, Tapia de Casariego et Castropol | 51 |  Valle de Xomezana, Lena |
| |  A Paicega, Pesoz | |  Verdicio-Peñes, Gozón |
| 40 |  Ruta del puente colgante (pont suspendu), Illano | 52 |  Cascada Xurbeo, Aller |
| |  Ruta de los Castros, Boal | |  Camín de Careses, Siero |
| 41 |  Ruta marinera de Ortiguera, Coaña | 53 |  Ruta del río Ñora - Playa de la Ñora, Gijón |
| |  Cascadas de Oneta, Villayón | |  Foces del río Pendón, Nava |
| 42 |  Ruta del Molín de Valbona, Allande | 54 |  Ruta del Alba, Sobrescobio |
| |  Río Tablizas, Cangas del Narcea | |  Ruta de Carlos V (Charles Quint), Villaviciosa |
| 43 |  Pomar de las Montañas, Cangas del Narcea | 55 |  Alto de la Llama a Espineros, Piloña |
| |  Por donde camina el oso (sur les traces de l'ours), Degaña e Ibias | |  Brañagallones, Caso |
| 44 |  Cabo Busto, Valdés | 56 |  Arenal de Morís - Playa de La Griega, Colunga y Caravia |
| |  Dolmen de Merillés, Tineo | |  Picu Pienzu, Parres |
| 45 |  La Pornacal depuis Villar de Vildas, Somiedo | 57 |  Valle de Ponga, Ponga |
| |  Cascadas del Nonaya, Salas | |  Bosque de Peloño (Forêt de Peloño), Ponga |
| 46 |  Camín Real de la Mesa, Belmonte de Miranda, Somiedo et Teverga | 58 |  Acantilados del Infierno (« Falaises de l'Enfer »), Ribadesella |
| |  Lamuño-Oleiros-La Concha de Artedo, Cudillero | |  Mirador de Ordiales « Ruta del Centenario » (Route du Centenaire), Cangas de Onís |
| 47 |  Valle de Lago, Somiedo | 59 |  Ercina - Vega de Ario, Cangas de Onís et Onís |
| |  Pravia-Santianes, Pravia | |  San Antolín-Bufones de Pría, Llanes |
| 48 |  Ruta de los Miradores: San Esteban - Playa de Aguilar, Muros de Nalón | 60 |  Ruta del Cares, Cabrales |
| |  Hayedo de Montegrande et cascada del Xiblu, Teverga | |  Subida a Bulnes (Montée vers Bulnes), Cabrales (Montée) |
| 49 |  Senda del Agua, Corvera, Illas, Castrillón et Soto del Barco | 61 |  Panes-Alles. (Asturies intérieures), Peñamellera Alta et Peñamellera Baja |
| |  Senda del Oso, Santo Adriano, Proaza, Teverga et Quirós | |  Acantilados de Pimiango (Falaises), Ribadedeva |

M A R C A N T Á B R I C O



Retrouvez plus d'informations :
asturiestourisme.fr/
ParadisNaturel/Itineraires

1 *Ruta del Agua*



Début / Fin de la route : Taramundi Durée : 4 h
 Commune : Taramundi Hauteur minimum : 191 m
 Type de route : Semi-circulaire Hauteur maximum : 489 m
 Longueur : 12,64 km Dénivelé : 298 m

Cette route peut véritablement être qualifiée de magique. À travers les chemins et les petites routes, vous arriverez jusqu'à une forêt-galerie, et découvrirez peu à peu ses caractéristiques ethnographiques à O Mazonovo et Os Teixóis, mais aussi l'artisanat de la coutellerie à Os Esquíos, la cascade Salgueira, le charme et la synergie du village de As Veigas.

Une fois revenus près des immenses bruyères qui se trouvent face à Os Esquíos, vous pourrez admirer un paysage tout aussi splendide ; c'est le cas également à Os Teixóis, où l'on observe toute la magie et l'ingéniosité de l'Homme, qui tire profit de la nature et de la force de l'eau afin de réaliser son travail. L'eau nest plus

filtrée dans le moulin, mais on peut toujours observer la pierre à aiguiser, le foulon, le maillet et la forge qui servent toujours, et furent la première source d'électricité de Taramundi. La nature fournit le bois, les rochers qui seront utilisés pour la construction des édifices, le fer qui sera forgé et enfin, l'eau, qui donne vie à tout cet ensemble et à ce spectaculaire environnement qui constitue la Ruta del Agua.



*Itinéraire
complet*

2 *Ruta de A Seimeira*



Début / Fin de la route : Pumares Durée : 2 h 30 min
 Commune : Santa Eulalia de Hauteur minimum : 503 m
 Oscos Hauteur maximum : 816 m
 Type de route : Aller-retour Dénivelé : 313 m
 Longueur : 6,2 km

L'eau est source de vie, elle rend possible la vie de toutes les espèces et il y en a beaucoup dans ces eaux. En outre, quand l'eau se jette depuis les hauteurs, c'est un spectacle magnifique, tout comme cette route merveilleuse vers la cascade de Seimeira. Cette magnificence ne s'applique pas seulement à l'eau, mais aussi au chemin bordant le fleuve, et à la magie du village abandonné de A Ancadeira, que vous traverserez, ou à la vallée du Desterrado, qui possède une belle histoire d'un autre temps qui peut se lire in situ. Après avoir découvert la forêt, si vous êtes de ceux qui désirent poursuivre leur périple, vous pourrez marcher

jusqu'à Busqueimado et pique-niquer, assis aux pieds des deux ifs immenses qui encadrent sa chapelle. Pour vous rendre à Busqueimado, il vous faudra marcher 11 kilomètres aller-retour, ou 5,5 km pour une simple traversée. Le clou du spectacle sera la Seimeira, où l'eau se brise sur la roche dure et atteint une hauteur de 20 à 30 mètres.



*Itinéraire
complet*

3 *Tapia - Arnao*



Début / Fin de la route : Tapia ou
plage de Arnao
Communes : Tapia de Casariego et
Castropol
Type de route : Traversée

Longueur : 10,4 km
Durée : 3 h 15 min
Hauteur minimum : 2 m
Hauteur maximum : 32 m
Dénivelé : 30 m

Aux limites occidentales des Asturies, le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle vous rapproche de la Galice en vous faisant profiter de la côte, de ses villages et surtout, de ses plages, avec des bijoux comme la plage de Penarronda, déclarée Monument naturel. Cette étendue de sable se démarque par ses dunes, où se réfugient différentes espèces protégées de la flore.

Entre la faune des falaises près des îlots des Pantorgas, vous croiserez des huîtres ou des cormorans huppés ; mais la star est sans aucun doute la loutre, qui se montre occasionnellement dans le ruisseau de Penarronda. Vous ne voudrez plus quitter les plages de Santa Gadea, Mexota et Serantes, que vous croiserez

en chemin ; profitez bien de chacune de ces plages au cours de votre promenade ou même plus tard.

Après avoir visité une autre plage à proximité d'un étang, le point d'orgue sera l'arrivée sur la plage d'Arnao et son aire récréative. Vous profiterez de l'embouchure de l'Eo, le plus grand estuaire des Asturies.



*Itinéraire
complet*

4 *A Paicega*



Début / Fin de la route : Pezós/Pesoz
ou A Paicega
Commune : Pesoz
Type de route : Traversée
Longueur : 6,32 km

Durée : 2 h 30 min
Hauteur minimum : 327 m
Hauteur maximum : 596 m
Dénivelé : 269 m

Cette route débute au Palais de Manuel Monteserín García (également connu comme le Palais de Ron). Situé dans le centre de Pezós / Pesoz, sa restauration s'est terminée en 1909, comme une inscription sur la façade le précise, mais il possède une histoire vieille de plusieurs siècles. Vous serez loin du bruit et de l'agitation, à l'autre bout de la route.

Vous vous engagerez sur un chemin escarpé, encadré par des murs de pierre qui délimitent d'anciennes propriétés, dont une partie se trouve au milieu d'une forêt remplie de châtaigniers et dans laquelle se trouvent des *cuerrias* de châtaignes -structure circulaire en pierre pour les conserver sur le mont plusieurs mois-. Il paraît que les châtaignes étaient auparavant une denrée

de base. Avec un peu de chance, de patience et de silence, vous pourrez apercevoir de nombreuses espèces forestières, parmi lesquelles la martre, *Martes martes*, petit carnivore qui peuple ces forêts. Cette route est courte et vous arriverez rapidement au village de Sanzo, où vous poursuivrez alors sur un chemin plat qui vous amènera à A Paicega, un village construit pour les travailleurs du barrage de Grandas de Salime et qui a même réussi à former ses propres forces de police. Les vues sur le barrage depuis cet endroit sont magnifiques.



*Itinéraire
complet*

5 *Ruta del puente colgante (pont suspendu)*



Début / Fin de la route : Aire
récréative de Illano
Commune : Illano
Type de route : Circulaire
Longueur : 14,4 km

Durée : 4 h 15 min
Hauteur minimum : 112 m
Hauteur maximum : 586 m
Dénivelé : 474 m

Les progrès de la technique ont incité l'Homme à essayer de dominer la nature pour réussir à obtenir davantage de ressources et à s'en procurer de nouvelles, ce qui a provoqué une modification des paysages, créant parfois de précieux points de vue, comme ceux que l'on observe dans les eaux calmes du barrage du Doiras, à Illano.

La route fait 14 kilomètres et traverse des forêts naturelles de chênes, mais aussi des plantations de pins et d'eucalyptus.

La route nous fait également découvrir les cultures de vignes en terrasses du village de Llanteiro. L'élément le plus singulier est sans aucun doute le pont suspendu au-dessus du barrage, où viennent

se poser les cormorans et depuis lequel vous pouvez admirer les forêts qui se reflètent dans les eaux calmes. Au coucher du soleil, si vous observez avec attention, vous verrez les poissons qui sautent hors de l'eau pour attraper les insectes qui volent à la surface de l'eau.

Et que dire des vues spectaculaires que nous offre cette route après avoir traversé Eilao, si vous regardez au loin, au-dessus des toits, du barrage jusqu'au ciel.



*Itinéraire
complet*

6 *Ruta de Los Castros*



Début / Fin de la route : El Mazo
Commune : Boal
Type de route : Circulaire
Longueur : 16,39 km

Durée : 5 h 45 min
Hauteur minimum : 119 m
Hauteur maximum : 712 m
Dénivelé : 593 m

Commencez le parcours à la Maison du Miel, et vous ne serez pas déçus. Malgré l'évolution de la technologie, il s'agit d'une activité ancestrale très liée à cette zone qui a maintenu sa tradition, tout en utilisant des matériaux plus évolués. Qui sait combien depuis de temps cette activité est pratiquée et si les habitants des Castros (villages fortifiés) de cette zone perpétueront la tradition.

Cette route vous fera perdre toute notion du temps, tandis que vous parcourrez ses forêts de châtaigniers, sous le regard attentif des écureuils, des pics épeiche ou des peureux lézards des montagnes.



*Itinéraire
complet*

Tous vos sens seront en éveil, se délectant des sons, des senteurs et des couleurs qu'offrent ces forêts. Sur les hauteurs du Penácaros, cette fois-ci le temps s'arrête. Vous profiterez de la vue sur la vallée de Navia, et sur les tumulus funéraires qui se trouvent dans cette zone, notamment sur le *Castro de Pencia* (village fortifié), avec les vestiges de ses cabanes, de ses murailles et, surtout, de son sauna. Une longueur d'avance sur leur temps.

7 *Ruta marinera de Ortiguera*



Début / Fin de la route : Ortiguera ou Las Llamosas	Durée : 1 h 15 min
Commune : Coaña	Hauteur minimum : 13 m
Type de route : Traversée	Hauteur maximum : 68 m
Longueur : 3,68 km	Dénivelé : 55 m

La route maritime de Ortiguera vous révélera le paysage maritime de la côte ouest des Asturies. Un itinéraire qui traverse le village de sa partie la plus moderne jusqu'à la partie la plus traditionnelle, en passant par le petit port de pêche qui se cache au sein de la ville. Premier arrêt au phare et à la chapelle de San Agustín, où vous contemplerez les confins de la mer à l'horizon et les falaises escarpées qui occupent le plateau littoral de cette zone.

Vous découvrirez un peu plus loin le village, et marcherez dans ses rues enchevêtrées, à travers un labyrinthe d'escaliers qui vous

laisseront admirer non seulement les petits jardins sur les terrasses des maisons les plus anciennes, mais aussi le port, caché entre deux falaises qui tombent à pic dans la mer, telles des cascades de pierre. Cette route vous mènera jusqu'à un petit village pittoresque de pêcheurs, digne d'un roman, et où les paysages sont tout aussi charmants que les locaux.



Itinéraire complet

8 *Cascadas de Oneta*



Début / Fin de la route : Oneta	Durée : 1 h
Commune : Villayón	Hauteur minimum : 228 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 331 m
Longueur : 3 km	Dénivelé : 103 m

Source de vie, l'eau attire fortement notre attention, nous appelle, et bien plus encore lorsque, en raison du climat et du relief, toute sa force et son pouvoir se subliment et laissent place à une beauté sans pareille. Voilà ce que nous enseignent au moins deux des trois cascades d'Oneta. En partant du village d'Oneta, et après une brève promenade à travers les prés, vous arriverez dans les hauteurs du village, où le fleuve a creusé un canal dans la roche, où coule l'eau jusqu'au bord du précipice avant de se jeter dans le vide.

En faisant un petit détour, vous pouvez observer au milieu de la forêt la chute d'eau d'environ vingt mètres de hauteur, blanche, assourdissante,

et splendide. Un peu plus bas, vous apercevrez un ancien moulin. Poursuivez votre chemin et vous arriverez à la deuxième cascade, encore plus cachée dans la végétation mais tout aussi belle.

Entre les deux, vous vous promènerez dans la forêt, où l'on observe au printemps différentes jonquilles qui répandent leur couleur jaune tout le long du chemin.



Itinéraire complet

9 Ruta del Molín de Valbona



Début / Fin de la route : Pola de Allande ou Figueras
Commune : Allande
Type de route : Traversée
Longueur : 5,46 km

Durée : 1 h 45 min
Hauteur minimum : 239 m
Hauteur maximum : 583 m
Dénivelé : 344 m

En partant de Pola de Allande, la route longe en grande partie la rivière Nisón et vous transporte dans le passé, à l'époque de l'ingénierie rurale et de la modification des paysages. C'est une route où la nature recouvre tout, et où vous pourrez observer les traces laissées par la main de l'Homme un peu partout. On y trouve des jeunes plantations de châtaigniers mais aussi des *Cabornios*, des châtaigniers anciens qui ont été élagués pour en tirer profit, mais de façon à ce qu'ils restent vivants et continuent de produire des châtaignes. Vous observerez les *Xoxas*, comme sont nommées dans cette partie des Asturies les *Cuerrias*, structures circulaires en pierre, où sont conservés plusieurs mois les châtaignes, mais aussi un moulin à farine restauré ou encore un ancien four à chaux, qui servait à fabriquer de la chaux à partir de roche calcaire.

L'évolution de la technique a entraîné l'abandon de certaines de ces constructions anciennes mais a aussi entraîné des modifications dans l'utilisation du terrain, et ce sont aujourd'hui les forêts de pins qui permettent de fabriquer du bois dans cette zone. Cette route vous fera profiter de la partie basse de la montagne occidentale et de son environnement naturel, jusqu'au village de Figueras. Vous verrez si vous souhaitez alors emprunter au retour un itinéraire alternatif, qui permet plus ou moins de faire une boucle.



Itinéraire complet

10 Río Tablizas



Début / Fin de la route : Mual
Commune : Cangas del Narcea
Type de route : Circulaire
Longueur : 9,19 km

Durée : 3 h
Hauteur minimum : 563 m
Hauteur maximum : 712 m
Dénivelé : 149 m

Muniel.los est sans aucun doute l'une des principales attractions des Asturies. Son accès est limité mais cela ne doit pas vous empêcher d'admirer la nature exubérante de cette Réserve naturelle intégrale. Mual est la porte d'entrée dans Muniel.los où un sentier de 4 kilomètres vous amène au Centre d'interprétation de Tablizas.

Lors de cette promenade tranquille, vous constaterez le caractère majestueux des forêts de chênes de cet espace naturel, où, si vous avez un peu de chance, vous pourrez apercevoir une martre ou écouter le chant des pics présents dans cette zone, comme le pic

noir. Vous longerez la rivière Tablizas durant tout le parcours, et si vous êtes attentif, vous pourrez observer les martins-pêcheurs, les merles aquatiques ou la loutre farouche.

Le chemin du retour peut se faire en partie sur l'autre rive de la rivière, où vous apercevrez au loin les cortines, constructions où l'Homme abrite et protège ses abeilles contre les attaques des ours qui vivent dans cette zone.



Itinéraire complet

11 *Pomar de las Montañas*



Début / Fin de la route : Bisuyu
Commune : Cangas del Narcea
Type de route : Circulaire
Longueur : 11,2 km
Durée : 3 h 30 min

Hauteur minimum : 536 m
Hauteur maximum : 841 m
Dénivelé : 315 m

C'est une terre de littérature, lieu de naissance du grand dramaturge Alejandro Casona, et où les montagnes deviennent multicolores au coucher du soleil. Un chemin vous amènera parmi les châtaigniers et les pâturages, les pins et les bouleaux, tout près de la rivière située au fond de la vallée, avant que vous ne grimpez au sommet de la montagne, d'où vous apercevrez au loin un vaste paysage de montagnes et de forêts.

Les moulins, les forges et les *Cuerrias* (structures circulaires en pierre) qui servent à la conservation des châtaignes, sont des témoignages ethnographiques d'une époque où les pratiques étaient différentes. On utilise aujourd'hui des scies à bois tout en continuant à cultiver et récolter les châtaignes, les noisettes et les noix des domaines situés à

proximité de Bisuyu. Le coucher de soleil caresse la cime des arbres feuillus d'une lumière dorée, qui contraste avec la couleur verte des pins, comme s'il s'agissait d'un paysage or et émeraude. C'est une promenade facile qu'il est possible de réaliser dans un sens ou dans l'autre, en profitant du silence, de la tranquillité, des paysages et de l'air pur. La présence de lichens dans la partie haute témoigne de la bonne qualité de l'air.



*Itinéraire
complet*

12 *Por donde camina el oso (sur les traces de l'ours)*



Début / Fin de la route : Zarréu ou Sisterna
Communes : Degaña et Ibias
Type de route : Traversée
Longueur : 19,58 km

Durée : 5 h
Hauteur minimum : 801 m
Hauteur maximum : 1 190 m
Dénivelé : 389 m

Entre les chênes et les châtaigniers centenaires, passe un chemin qui relie Zarréu et Sisterna, deux villages du sud-ouest des Asturies, où les locaux partagent cette route avec une espèce aussi emblématique : l'ours brun.

L'endroit mérite le coup d'œil, rien que pour la qualité et le caractère spectaculaire de la forêt située à proximité de Zarréu, ou pour les châtaigniers centenaires à proximité de Degaña ou Sisterna. On trouve en effet peu de châtaigniers d'une telle envergure.

Les lichens présents dans cette zone témoignent de la pureté de l'air dans ces forêts, lesquelles renferment d'autres secrets, par exemple

une « fabrique de la lumière » dans la forêt de Ribera, au bord de la rivière Ibias.

À proximité de Sisterna, on trouve des pancartes indiquant les principaux points d'intérêt et qui exposent certaines coupes minières de l'époque romaine, où les coteaux étaient exploités avec de l'eau pour trouver de l'or.



*Itinéraire
complet*

13 Cabo Busto



Toute personne s'approchant de l'un des sept belvédères avec vue sur la mer que compte cette route, ressentira immédiatement une sensation d'immensité, de paix et de tranquillité. Contemplez les falaises imposantes qui font face à la mer Cantabrique, avec des plages de cailloux et l'horizon tout autour.

Cette route circulaire débute et se termine dans le village de Bustu, au milieu du cap, et vous amènera parmi les domaines agricoles, les forêts de pins, de chênes, dans la forêt de Ribera. Elle vous amènera surtout au bord de la falaise, où vous profiterez de la mer et de la côte, en contemplant des vues splendides vers le cap de Vidio à l'est, et vers Lluarca / Lluarca à l'ouest. Du haut des



Début / Fin de la route : Bustu	Hauteur minimum : 0 m
Commune : Valdés	Hauteur maximum : 83 m
Type de route : Circulaire	Dénivelé : 83 m
Longueur : 7,84 km	
Durée : 2 h 30 min	

belvédères, vous pourrez admirer les eaux cristallines sous le phare, et les fonds marins d'une beauté sans pareille qui vous donneront envie de plonger dans l'eau pour une petite séance de snorkeling ou simplement pour observer ces fonds marins.

Dans les forêts, il est possible d'écouter le chant des geais et des éperviers et d'essayer, avec un peu de chance, de récupérer une de leurs plumes tombées au sol. Restez toujours vigilants près des falaises, surtout si vous êtes avec des enfants.



Itinéraire complet

14 Dolmen de Merillés



Grimper jusqu'au Dolmen de Merillés, c'est faire un voyage dans le temps, un voyage à l'époque médiévale et la Préhistoire, en parcourant les sentiers et chemins qui existent depuis des milliers d'années, aux temps du Mégalithique.

Rendez-vous en voiture à Tuña pour commencer cette route, un village comptant de nombreuses constructions chargées d'histoire. Tuña renferme pas moins de trois palais, un pont, les vestiges d'une chaussée romaine, et diverses maisons et tours médiévales.

C'est un début prometteur pour cette route courte, mais escarpée. Si vous prenez le temps, vous profiterez non seulement des immenses châtaigniers qui bordent une partie du chemin avant l'arrivée à



Début / Fin de la route : Tuña	Durée : 3 h
Commune : Tineo	Hauteur minimum : 231 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 794 m
Longueur : 10,2 km	Dénivelé : 563 m

Merías, mais vous découvrirez surtout les variations du paysage au fur-et-à-mesure de votre ascension.

La route s'élargit et le barrage apparaît ; avec un peu de chance, vous apercevrez des renards et des poneys asturcón, chevaux de race autochtone présents dans cette zone. Une fois arrivé au dolmen, vous découvrirez une chambre funéraire vieille de millions d'années, qui accueille les visiteurs en haut de la vallée.



Itinéraire complet

15 *La Pornacal depuis Villar de Vildas*



Début / Fin de la route : Vil.lar de Vildas	Durée : 4 h
Commune : Somiedo	Hauteur minimum : 859 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 1 406 m
Longueur : 13 km	Dénivelé : 547 m

La fusion de l'Homme et de la nature est à son paroxysme à La Pornacal, où les éléments naturels comme la roche, le bois et les genêts sont utilisés pour la fabrication des cabanes de teito (*toit végétal*). Intégrées au paysage, elles servent d'abris pour le bétail ou de logement pour les *Vaqueiros de alzada* (bergers de transhumance qui se rendent en été dans ces hauts pâturages avec leur bétail).

À Vil.lar de Vildas, la forêt qui entoure les pâturages disparaît peu à peu à mesure que vous gagnez en altitude ; et une fois dépassé La Pornacal, la forêt disparaît presque totalement, se réduisant à une simple forêt riveraine jusqu'à l'arrivée à la grande cascade qui

s'ouvre sur l'autre versant de la vallée, pour finalement dominer les pâturages dans la zone de *Braña Vieja*, également connue sous le nom de *Braña de los Cuartos*.

À cet endroit, la vue sur la vallée par laquelle vous venez de passer, et où se dessine La Pornacal, est sublime voire parfaite ; chaque élément du paysage est à sa place.



Itinéraire complet

16 *Cascadas del Nonaya*



Début / Fin de la route : Salas	Durée : 2 h 15 min
Commune : Salas	Hauteur minimum : 226 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 429 m
Longueur : 3,59 km	Dénivelé : 203 m

La collégiale de Salas, le palais de Valdés-Salas et la tour de Salas sont les trois joyaux qui marquent le début du sentier menant à la cascade de Nonaya. Ils sont aussi le lieu de passage de milliers de pèlerins qui chaque année parcourent cette partie du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, qui à partir de Salas vous amènera vers la cascade.

Une fois sorti du port de Salas, une promenade chargée d'histoire commence : le lieu de passage des pèlerins, comprenant d'anciennes mines, des ponts en pierre, témoignages de l'ingénierie

du passé, et une végétation foisonnante qui suit le cours du fleuve Nonaya, rempli de truites et d'anguilles. Vous arriverez à la petite mais magnifique cascade de Nonaya en moins d'une heure, située dans un environnement idéal, avec des jets d'eau projetés de tous côtés au milieu de la forêt, comme surgis du néant.



Itinéraire complet

17 *Camín Real de la Mesa*



Début / Fin de la route : Puerto de San Lorenzo ou Dolia Longueur : 18 km
 Durée : 5 h 30 min
 Communes : Belmonte de Miranda, Somiedo et Teverga Hauteur minimum : 816 m
 Hauteur maximum : 1 450 m
 Type de route : Traversée Dénivelé : 634 m

La main de l'Homme est visible un peu partout sur cette route, sur chaque pierre déposée par les Romains qui construisaient une voie vers le Plateau ; elle est également présente sur les traces des anciennes nécropoles tumulaires, dont les vestiges sont encore visibles sur ce parcours.

La nature offre à la vue différentes espèces d'arbres et arbustes, et regorge d'espèces de faune observables lors du parcours ou qui ont laissé des empreintes visibles. Le paysage est cependant l'élément naturel principal de cette route.

En grimpant au sommet de la montagne, où il est plus facile de circuler, vous vous rapprocherez des vallées et des montagnes, et apercevrez au loin les rivières, forêts et pâturages de Somiedo, Teverga, Grado, Belmonte de Miranda, Yernes et Tameza, entre autres. Une route sur la piste des aigles.



Itinéraire complet

18 *Lamuño - Oleiros - La Concha de Artedo*



Début / Fin de la route : Lamuño Durée : 3 h 15 min
 Commune : Cudillero Hauteur minimum : 5 m
 Type de route : Circulaire Hauteur maximum : 182 m
 Longueur : 10,3 km Dénivelé : 177 m

Vous commencerez votre parcours en prenant la mesure de ce profond sentiment de tranquillité qui émane de la Place de Lamuño. Une route mêlant mer et montagne mais sans grands dénivelés, qui passe entre la côte abrupte de Cudillero et la vallée des Luiñas : un œil tourné vers la mer, l'autre vers la zone montagneuse de la municipalité.

Vous profiterez de la grande aire récréative dans la forêt de pins, d'une promenade parmi les chênes et les châtaigniers, de vues sur les falaises, du village d'Artedo ou de San Martín de Luiña, où les *Vaqueiros de alzada* (bergers de transhumance qui se rendent en été dans ces hauts pâturages avec leur bétail) étaient relégués dans

la partie arrière de l'église pendant la messe, comme en témoigne une inscription sur le sol du temple. Cette route renferme néanmoins des joyaux sans pareille : la magnifique plage de Oleiros et celle de La Concha de Artedo, avec son étang juste à côté, et où les eaux coulent entre les pierres avant de se jeter dans la mer. La route vous fera traverser une aulnaie marécageuse grâce à une passerelle en bois dans la partie reculée de cette plage.



Itinéraire complet

19 Valle de Lago



Depuis le village El Val.le/Valle del Lago jusqu'au Lago del Valle, vous serez étonnés par ces 6 kilomètres de relief, de faune et de flore, à la découverte de la géologie et des paysages qui raviront tous vos sens. La couleur et la diversité, ou encore le travail de la terre par l'Homme, sont les principaux intérêts de cette route.

Sur les versants boisés, les espèces les plus présentes sont le hêtre et la bourdaine. On trouve aussi des pâturages et le sempiternel *teito* (toit végétal), avec lequel est fabriqué le toit des cabanes du même nom. Les gentianes - jaunes ou orange -, sont de grandes fleurs colorées remarquables que l'on trouve à foison sur les hauteurs de la vallée, aux mois de juin et juillet.

On observe aussi de nombreux oiseaux, parmi lesquels le magnifique bruant jaune, un oiseau d'une couleur jaune singulière. Si vous avez la chance d'apercevoir un ours sur les versants durant



<i>Début / Fin de la route :</i> El Val.le/ Valle del Lago	<i>Durée :</i> 3 h 45 min
<i>Commune :</i> Somiedo	<i>Hauteur minimum :</i> 1 243 m
<i>Type de route :</i> Aller-retour	<i>Hauteur maximum :</i> 1 577 m
<i>Longueur :</i> 12 km	<i>Dénivelé :</i> 334 m

vos parcours, vous devrez vous faire discret afin de ne pas perturber sa tranquillité...

Vous vous trouvez dans un parc naturel qui est également une réserve de biosphère : rappelez-vous de toujours laisser la nature en l'état, de ne pas cueillir de plantes et de ne pas capturer des animaux.

En avril ou en mai, et avec un peu de chance, vous pourrez découvrir la cuvette glaciaire du lac et profiter du spectacle que suppose une journée ensoleillée. Si le chemin est dégagé ou avec un peu de neige, vous pourrez observer la surface du lac complètement gelée.



*Itinéraire
complet*

20 Pravia - Santianes



Les plaines traversées par les grandes rivières sont sources de grandes richesses et la rivière de Nalón ne fait pas exception. La route commence près de l'une des plus grandes plantations de kiwis des Asturies, dans cette même plaine qui est la zone la plus fertile.

Les crues de la rivière laissent à cette hauteur des sédiments qui fertilisent la terre et entretiennent la fertilité du sol.

La route longe la rivière, qui révèle toute la vie qu'elle porte en elle, mais aussi son exubérance et sa diversité, animale ou végétale. Pendant les mois les plus chauds, on peut voir des libellules et des demoiselles au repos dans les feuilles des aulnes. Les cingles



<i>Début / Fin de la route :</i> Pravia ou Santianes	<i>Durée :</i> 1 h 30 min
<i>Commune :</i> Pravia	<i>Hauteur minimum :</i> 8 m
<i>Type de route :</i> Traversée	<i>Hauteur maximum :</i> 51 m
<i>Longueur :</i> 4,7 km	<i>Dénivelé :</i> 43 m

plongeurs et les martins-pêcheurs vous accompagneront souvent lors de votre promenade, tout comme les sempiternels bergeronnettes grises, qui volent de pierre en pierre au bord de la rivière.

Joyau des Asturies de l'époque préromane, l'église de Santianes est le point d'orgue de cette route et vous ne pouvez pas manquer de la visiter.



*Itinéraire
complet*

21 *Ruta de los Miradores* *San Esteban - Plage d'Aguilar*



Début / Fin de la route : San Esteban ou plage de Aguilar
Commune : Muros de Nalón
Type de route : Traversée
Longueur : 6,35 km

Durée : 2 h
Hauteur minimum : 0 m
Hauteur maximum : 123 m
Dénivelé : 123 m

L'Homme et la mer ont toujours entretenu une relation très étroite, et cette route vous le fera sentir dès le début, en commençant par vous faire découvrir les quais de chargement de minerai qui permettaient que ce dernier soit transporté par les bateaux jusqu'à San Esteban. Vous visiterez ensuite le port, la chapelle sur la falaise, et profiterez des nombreux belvédères qui parsèment la route pour admirer la mer...

Depuis certains de ces belvédères, et avec de bonnes jumelles, vous pourrez observer le passage des oiseaux marins résidents, à la recherche d'un nid ou de nourriture, mais également celui des oiseaux migrateurs comme les fous de Bassan qui exécutent d'impressionnants plongeon en mer pour attraper des poissons.

Les chèvrefeuilles et les lauriers vous accompagneront tout au long du chemin, tout comme les ajoncs et les eucalyptus. Vous pourrez vous arrêter dans une aire récréative avec des vues imprenables sur les plages de galets semi-accessibles, comme celles proches du cap de Vidio à l'ouest et du Peñas à l'est. Pour couronner le tout, visitez les plages de Las Llanas, Xilo ou d'Aguilar, facilement reconnaissables en raison du cordon littoral, au centre-ouest de ces plages.



*Itinéraire
complet*

22 *Hayedo de Montegrande et cascada del Xiblu*



Début / Fin de la route : Braña La Puerca (p. k. 23, environ)
Commune : Teverga
Type de route : Aller-retour
Longueur : 9,9 km

Durée : 3 h
Hauteur minimum : 1.122 m
Hauteur maximum : 1.255 m
Dénivelé : 133 m

La nature n'est pas seulement jouissance, nourriture et matériaux, elle est aussi source de vie et de guérison ; c'est en tout cas la croyance de ceux qui venaient découvrir cette zone, en particulier de ceux qui se rendaient à la source des lépreux pour se soigner, source qui se trouve en début de parcours. Vrai ou pas, la promenade par la hêtraie de Montegrande vous fera profiter de l'une des plus agréables forêts de la région.

C'est une route courte et facile d'accès grâce à un large chemin qui vous emmène à la découverte de ses secrets ; ceux par exemple des anciennes entrées des mines de charbon, aujourd'hui scellées et qui cessaient d'être exploitées après deux ou trois ans d'activité. Les arbres sont quant à eux couverts de lichens, dont certains, comme

les barbes de vieillard ou la Cuscute à petites fleurs, témoignent de la grande qualité de l'air dans ces forêts.

Le *Xiblu* sera le point d'orgue de votre parcours, un ensemble de trois cascades magnifiques qui atteignent une hauteur de 100 mètres et où l'eau se jette dans le vide de manière sauvage. Au lieu de revenir sur vos pas, vous pouvez faire la traversée jusqu'à La Foeicha ; un parcours de 8,24 kilomètres d'une durée à peu près égale à celle de l'aller - retour classique.



*Itinéraire
complet*

23 *Senda del Agua*



Le 6 mars 1965, un quotidien national publiait un article mentionnant que les Asturies étaient sur le point d'inaugurer le jour suivant le complexe hydraulique le plus développé d'Europe : une conduite d'eau de trente kilomètres qui approvisionnerait le barrage de Trasona.

Le sentier longe ce canal d'eau et vous amènera de Molleda jusqu'à Sotu à travers les prairies, les champs, et vous permettra d'observer les chênes, les châtaigniers, les forêts de pins et les plantations forestières.

Les chemins et petites routes vous conduisent dans la partie basse des vallées, ou bien vous traverserez ces vallées grâce à des ponts ou aqueducs colorés. Le canal d'eau, où nagent des canards colverts,



Début / Fin de la route : Entre Lloreda, L'Entrialgo et Xuncéu/Juncedo
Communes : Corvera de Asturias, Illas, Castrillón et Soto del Barco
Type de route : Traversée

Durée : 8 h
Longueur : 25,2 km
Hauteur minimum : 7 m
Hauteur maximum : 220 m
Dénivelé : 213 m



Itinéraire complet

24 *Senda del Oso*



Si le principal attrait de cette route est sans aucun doute la possibilité d'observer, à mi-chemin, les ours qui se trouvent dans la zone, le Sentier de l'ours a néanmoins bien d'autres atouts. Cette ancienne voie ferrée, aujourd'hui devenue un sentier vert, nous offre la possibilité d'observer de vastes étendues de chênes, qui reposent sur des roches calcaires de plus de trois cents millions d'années.

La Terre est maîtresse et le passage de Peñas Juntas nous amène dans la vallée de Teverga, aux pieds de Peña Sobia et de l'école d'escalade de Teverga.

En outre, les tunnels de l'ancienne voie ferrée nous amènent vers le magnifique barrage de Valdemurio, aux pieds cette fois de l'école d'escalade de L.Iano, à Quirós.



Début / Fin de la route : Tuñón, Cueva Huerta ou Ricao
Communes : Santo Adriano, Proaza, Teverga et Quirós
Type de route : Traversée

Longueur : 48,2 km
Durée : 14 h 45 min
Hauteur minimum : 145 m
Hauteur maximum : 796 m
Dénivelé : 651 m



Itinéraire complet

Vous observerez la roche, les ours, la végétation, l'eau et les paysages, sans oublier de visiter le Musée ethnographique de Quirós, la Maison de l'Ours et le Parc de la Préhistoire, à Teverga. Tout un éventail de possibilités s'offre à vous dans cette seule vallée, en partie intégrée au Parc Naturel de Las Ubiñas-La Mesa, et qui comprend le chemin naturel allant de Entragu à Cueva Huerta, et celui allant de Valdemurio à Ricao. C'est une route à faire en plusieurs étapes afin d'en profiter pleinement et en toute tranquillité.

25 *Fuso de la Reina*



Début / Fin de la route : Oviedo/
Uviéu, Les Caldes ou Fuso
Commune : Oviedo
Type de route : Traversée
Longueur : 8,88 km

Durée : 2 h
Hauteur minimum : 107 m
Hauteur maximum : 236 m
Dénivelé : 129 m

Cette ancienne voie ferrée représente une vraie transition entre urbanisme et ruralité, jusqu'à nous emmener vers une nature plus sauvage. De Oviedo/Uviéu à Fuso et jusqu'à Les Caldes, le paysage évolue sur 7,5 kilomètres, et même si vous êtes toujours sur l'asphalte, vous restez à distance des rues, des voitures, du bruit... Peu à peu, en poursuivant votre chemin, vous entendrez les oiseaux et les vaches, avant d'apprécier la tranquillité de la rivière.

La fin du parcours vous emmènera jusqu'aux forêts de chênes du Parc de l'hiver, reposant sur la roche calcaire, à proximité de la rivière Nalón. Lors de votre promenade, vous observerez les noisetiers, les châtaigniers, les bouleaux et les chênes. Ne manquez

pas non plus d'admirer les aigles royaux, les pics ou les roitelets à triple bandeau, entre autres espèces d'oiseaux forestiers. Vous arrivez alors à Fuso ou à Les Caldes, où la verdure et la rivière nous accompagnent jusqu'à la fin du parcours.

Le golf, les tunnels, le moulin et les eaux thermales sont les petits plus offerts par ce parcours.



*Itinéraire
complet*

26 *Capillas del Monsacro*



Début / Fin de la route : La Collá
Commune : Morcín
Type de route : Aller-retour
Longueur : 5,46 km

Durée : 2 h 30 min
Hauteur minimum : 401 m
Hauteur maximum : 920 m
Dénivelé : 519 m

La montée vers les chapelles du Monsacro depuis Morcín offre à nos yeux une ribambelle de paysages.

Vous partirez de La Collá et commencerez votre ascension entre d'immenses châtaigniers, vous plongeant sur plusieurs centaines de mètres au cœur d'un paysage forestier, qui se découvre peu à peu pour laisser place à de hauts fourrés, puis à une garrigue.

C'est une ascension continue et à chaque pas l'horizon s'ouvre un peu plus, le panorama s'élargit et le paysage sonore se diversifie, mêlant les bruits de la ville au chant de la nature. À chaque pas, une nouvelle découverte : Oviedo, Siero, Cijón, le Sueve, les Pics d'Europe... Vous grimpez toujours un peu plus haut avant de

soudain cesser votre ascension pour faire un saut dans le temps de plusieurs siècles.

La présence des chapelles nous transporte à l'époque et à l'endroit où les reliques de la Chambre Sainte étaient conservées, où les vautours fauves, les craves et les cingles sont les seuls intrépides osant perturber la paix et la tranquillité du lieu.



*Itinéraire
complet*

27 *Valle de Xomezana*



En passant par le visu et la barrière, vous découvrirez la vallée de Xomezana, sculptée par la rivière et où les forêts de chênes, de bouleaux et de hêtres, mais aussi les bosquets de houx couvrent les pentes abruptes. Ça et là, quelques pâturages viennent parfois perturber ce paysage qui s'ouvre jusqu'à la vallée de Huerna, où vous quitterez les Asturies pour pénétrer sur le haut plateau de la Meseta. Le terrain est varié, les ardoises dominent sur la partie basse de la vallée, tandis que sur la partie haute ce sont les roches calcaires ; c'est dans les hauteurs que vous observerez des grottes, des dolines et des abîmes... Vous trouverez aussi du karst vers



Début / Fin de la route : Tuíza
Riba ou Xomezana Riba
Commune : Lena
Type de route : Traversée
Longueur : 9,2 km, 11 km
si vous continuez jusqu'à

Espineo/Espinedo
Durée : 3 h
Hauteur minimum : 725 m
Hauteur maximum : 1.540 m
Dénivelé : 815 m



*Itinéraire
complet*

28 *Verdicio - Peñes*



Il est impossible de quantifier toutes les ressources naturelles que vous rencontrerez lors de cette promenade tranquille sur la côte des Asturies. Commencez le parcours sur les immenses dunes de la plage de Verdicio, où vous pourrez observer la fleur blanche du lys maritime, sans oublier l'oyat, plante la plus fréquente et répandue sur les dunes des Asturies.

Sur un chemin accessible, vous grimpez depuis la mer jusqu'à l'ancienne plateforme maritime. En raison des aléas climatiques, cette dernière est devenue une zone côtière d'une hauteur de presque 103 mètres ; c'est la raison pour laquelle cette partie du littoral est si élevée. En parcourant cette partie du littoral, vous apercevrez au loin votre destination, Peñes. Pendant toute la



Début / Fin de la route : Verdicio
ou Peñes
Commune : Gozón
Type de route : Traversée
Longueur : 5,4 km

Durée : 1 h 45 min
Hauteur minimum : 12 m
Hauteur maximum : 103 m
Dénivelé : 91 m



*Itinéraire
complet*

traversée, si vous êtes attentifs et si le temps s'y prête, vous apercevrez des amphibiens dans les mares, comme la rainette de San Antón ; de petits oiseaux, comme les passereaux. Si vous regardez vers la mer, vous verrez peut-être des cormorans huppés, des fous de Bassan volant au ras de l'eau lors de leur passage saisonnier. Enfin, avec un peu de chance, vous apercevrez peut-être quelques cétacés sur les kilomètres de côte rocheuse que vous parcourrez. N'oubliez pas de visiter le centre d'interprétation situé à l'intérieur du phare.

29 *Cascade Xurbeo*



Début / Fin de la route : Murias	Durée : 1 h 15 min
Commune : Aller	Hauteur minimum : 547 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 593 m
Longueur : 2,62 km	Dénivelé : 46 m

Moins d'un kilomètre sépare le village de Murias de l'une des plus belles cascades des Asturies, retirée dans un coin du coteau de la vallée creusée par la rivière Noire. L'épais manteau vert d'une forêt dense couvre les versants des montagnes qui encadrent la vallée. Seules quelques prairies et le village de Murias, avec ses potagers bien entretenus et ses maisons ordonnées, les unes sur les autres du côté de la montagne, viennent perturber cet épais manteau.

La route défile à l'ombre des arbres, des châtaigniers et d'une majorité de chênes, et à proximité de la forêt riveraine traversée par la rivière. Dans les sous-bois, les buissons de myrtilles abondent

et approvisionnent de multiples espèces d'oiseaux. Des escaliers mènent à la cascade.

On aperçoit alors cette dernière, comme cachée dans une niche, ouverte, blanche, et jaillissant de toutes parts sur les pierres obscures en petits bonds. Une route à ne pas manquer.



*Itinéraire
complet*

30 *Camín de Careses*



Début / Fin de la route : Careses	Durée : 3 h 45 min
Commune : Siero	Hauteur minimum : 245 m
Type de route : Circulaire	Hauteur maximum : 415 m
Longueur : 14,6 km	Dénivelé : 170 m

Siero cache un secret : Samartino, Careses et le pic Fario, un petit bout de campagne à proximité de la ville où les prairies de fauche et les pâturages s'alternent avec les bois, et où les propriétés sont encore délimitées par la fruticée qui abrite et nourrit diverses espèces animales.

Dans les prairies, le vautour percnoptère plane à la recherche d'une proie au-dessus des grottes, des tunnels ferroviaires désaffectés et des tranchées, vestiges de la guerre civile dans ce paysage bucolique. La fouine, le chevreuil, le renard et la chouette sont chez eux dans cette « campagne des Asturies ». Dans les fontaines et

les abreuvoirs vivent toutes sortes d'espèces d'amphibiens dont plusieurs sortes de tritons. Rien de mieux qu'une promenade pour découvrir la campagne que traverse cette route, pour découvrir ce lieu inconnu au cœur des Asturies. À faire à pied ou à vélo (accessible presque sur l'intégralité du parcours). Il est possible de faire le PR complet en partant de La Pola Siero.



*Itinéraire
complet*

31 *Ruta del río Ñora - Playa de la Ñora*



Début / Fin de la route : Llorea ou Plage de la Ñora	Durée : 1 h 30 min
Commune : Gijón	Hauteur minimum : 0 m
Type de route : Traversée	Hauteur maximum : 129 m
Longueur : 4,82 km	Dénivelé : 129 m

C'est à proximité de Gijón / Xixón, à une dizaine de minutes de la ville, que commence cette route à parcourir à pied ou à vélo. En prenant la route en descente, ce n'est qu'une promenade tranquille d'un peu plus de 5,5 kilomètres, à travers des bois de chênes, de saules, de sureaux ou de fusains et des forêts riveraines dans la zone basse.

Une route pour fuir la chaleur de l'été et observer les cachettes des sangliers, des renards, des chevreuils et des blaireaux ainsi que d'innombrables oiseaux. Le tout sur un sentier proche de la mer qui permet de profiter de la plage de la Ñora, de la dune protégée qui

s'améliore d'année en année ainsi que des affleurements de roches jurassiques qui portent le nom de cette même plage, la « Formation de Ñora ». La rivière longe presque l'intégralité du parcours et pourra faire l'objet de magnifiques photos. Pour les amateurs de golf, il sera même possible de commencer la route par quelques coups d'approche dans le champ situé à l'entrée du parcours.



*Itinéraire
complet*

32 *Foces del río Pendón*



Début / Fin de la route : Fuentsanta/H.uentesanta	Durée : 3 h
Commune : Nava	Hauteur minimum : 245 m
Type de route : Circulaire	Hauteur maximum : 632 m
Longueur : 9,35 km	Dénivelé : 387 m

C'est une route où histoire, géologie, forêts et paysages ne font plus qu'un pour le plaisir des sens.

Ce parcours permet de découvrir le paysage de la plaine vers Nava, Siero et Sariego, d'écouter les clapotis de l'eau de la rivière, de sentir l'odeur de la terre mouillée, de caresser les troncs des arbres et la mousse qui les recouvre, ou encore de nous asseoir un instant pour déguster un bon sandwich sous les arbres.

C'est aussi l'occasion de faire un peu d'histoire et d'imaginer le palais et la tour médiévale des Álvarez des Asturies (qui selon la tradition, auraient vu naître Chimène, épouse du Cid) et de profiter de la gorge

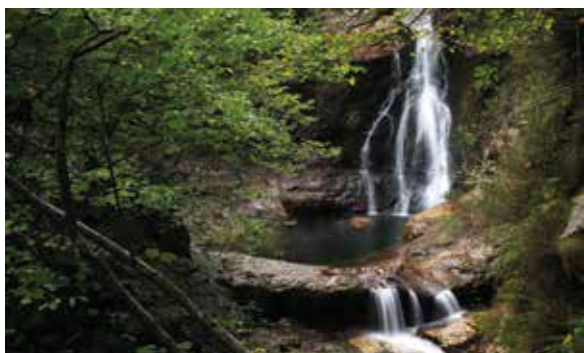
du Pendón, véritable trésor de la nature creusé par la rivière, comme une petite rivière Cares.

Ce sont dix kilomètres de route circulaire bordés de fougères tropicales, comme la *pijara* ; des vestiges de l'ère glaciaire parvenus jusqu'à nous. Si l'on reste attentif, c'est une route qui permet d'observer des cerfs sur les flancs escarpés.



*Itinéraire
complet*

33 *Ruta del Alba*



Début / Fin de la route : Soto
Commune : Sobrescobio
Type de route : Aller-retour
Longueur : 14,2 km

Durée : 4 h 30 min
Hauteur minimum : 431 m
Hauteur maximum : 869 m
Dénivelé : 438 m

C'est sans aucun doute l'une des routes les plus connues des Asturies, et pour cause. À l'origine parcourue par le bétail mais aussi utilisée par l'industrie minière, cette route déclarée Monument naturel, se trouve au fond d'une vallée et elle est longée par la rivière Alba ou Llaímo.

Si le paysage, la végétation et la faune sont spectaculaires, l'élément central reste l'eau : l'eau des rapides de la rivière, des eaux dormantes, des mares et des ruisseaux qui s'entrelacent, l'eau des fontaines et des abreuvoirs, ou encore celle des filets qui s'échappent de la roche et créent des travertins. Il va sans dire

que l'eau est l'un des trésors de cette route, avec des cascades ; deux d'entre elles embellissent tout particulièrement ce magnifique sentier. Les eaux limpides attirent le cingle plongeur et le martin pêcheur, et sur les flancs des montagnes qui tombent dans la rivière, il est possible d'observer de nombreux cerfs, à force de patience, d'attention et avec de bonnes jumelles.



*Itinéraire
complet*

34 *Ruta de Carlos V (Charles Quint)*



Début / Fin de la route : Tazones
ou Villaviciosa
Commune : Villaviciosa
Type de route : Traversée
Longueur : 11,34 km

Durée : 3 h
Hauteur minimum : 2 m
Hauteur maximum : 165 m
Dénivelé : 163 m

Il y a cinq siècles, l'arrivée de Charles Quint en Espagne marque un tournant dans l'histoire du pays. L'empereur fit la connaissance de la nation qu'il allait gouverner à Tazones, un petit village sur la côte des Asturies, lequel a d'abord crut à un débarquement ennemi. De Tazones, il se rendit bientôt à Villaviciosa, au palais des Hevia, afin d'y passer sa première nuit.

Il s'agit d'un parcours d'un peu plus de onze kilomètres, dominé par l'estuaire de Villaviciosa avec ses propres terres et celles que l'Homme cherche sans cesse à lui prendre mais que l'estuaire réussit toujours à conserver. Cette route est le résultat de la fusion

de l'histoire, de l'ethnographie et de la nature. Cet endroit, en plus d'être le pays de la pomme et du cidre, nous fait passer devant les quelques moulins à marée qui existent encore et près de l'estuaire de Villaviciosa, qui est, sans aucun doute, la zone humide par excellence des Asturies, dans laquelle il est possible d'observer une grande diversité d'oiseaux tout au long de l'année.



*Itinéraire
complet*

35 *Alto de la Llama a Espineres*



Début / Fin de la route : Alto de la Llama	Durée : 3 h
Commune : Piloña	Hauteur minimum : 416 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 859 m
Longueur : 8,72 km	Dénivelé : 443 m

S'il y a bien un seul endroit en Asturies qui est lié au poney asturcón, la race locale par excellence, c'est le refuge de Espineres, dans les montagnes du Sueve : c'est à cet endroit qu'il avait été choisi de célébrer la Fête de l'asturcón, alors qu'il n'existait presque plus de poneys de pure race, ce qui en inquiétait plus d'un.

Espineres est un vallon vert, entouré d'une roche calcaire grise avec laquelle ont été construites ses cabanes, et qui contraste avec la couleur blanche de l'aubépine monogyne qui donne son nom au lieu. Pour y arriver par l'étroit sentier, il faut passer par un passage en montée de plus de 4 kilomètres, qui permet d'admirer la vue sur les communes de Colunga, Villaviciosa et Gijón mais aussi sur les montagnes de l'Aramo, Oviedo, Siero... Un harmonieux mélange de

mer et de montagnes. On y croise des poneys asturcón, des daims, mais aussi des vautours fauves, des vautours percnoptères ou encore des chocards à bec jaune et des craves à bec rouge.

La vue depuis la route ou les montagnes est l'une des plus belles vues panoramiques sur les Asturies. À noter cependant qu'il n'existe dans cette zone aucun itinéraire balisé et qu'il y a de forts risques de brouillards.



Itinéraire complet

36 *Brañagallones*



Début / Fin de la route : Bezanes	Durée : 6 h 30 min
Commune : Caso	Hauteur minimum : 652 m
Type de route : Aller-retour	Hauteur maximum : 1.230 m
Longueur : 20,4 km	Dénivelé : 578 m

En espagnol, Brañagallones est composé des mots *braña* (pâturage de haute montagne) et *gallones* (coqs) : en effet, il y a bien longtemps, existaient dans les alentours jusqu'à six arènes (lieux de parades des mâles en période de reproduction). À cet endroit, la Faune mérite une majuscule, avec ses vastes forêts de hêtres et de buissons de myrtilles. Un véritable havre de paix pour profiter de la nature. Notre imagination pourra nous faire voyager dans le temps et il nous sera possible de voir l'ancien glacier qui n'a laissé pour trace qu'un lac glaciaire, semblable à celui de Ubales, que l'on peut apercevoir dès le début du parcours. C'est une vallée fertile où beaucoup de familles vivaient de l'élevage du bétail et lorsqu'arrivait un message écrit de celles-ci, sur une chute du bois utilisé pour fabriquer des sabots, il s'agissait simplement d'une liste de ce

dont elles avaient besoin et qu'elles souhaitaient qu'on leur envoie. Il s'agit en partie d'un sentier traditionnel emprunté par les ânes qui transportaient dix pots à lait tous les jours depuis la montagne jusqu'à Bezanes. En effet, il existait un système de roulement entre les familles appelé *interius* afin de savoir qui apporterait le lait au village. Enfin, il est possible de passer la nuit dans l'un des meilleurs refuges d'Espagne et de partir ainsi en randonnée aux alentours, ou tout simplement de monter et redescendre.



Itinéraire complet

37 *Arenal de Morís - Playa de la Griega*



Début / Fin de la route : Plage de l'Arenal de Morís ou plage de La Griega
Commune : Colunga et Caravia
Type de route : Traversée

Longueur : 11 km
Durée : 3 h 20 min
Hauteur minimum : 0 m
Hauteur maximum : 37 m
Dénivelé : 37 m

Profitant du Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, le sentier côtier est légèrement dévié et vous fait partir de la plage de l'Arenal de Morís pour arriver au gisement jurassique de la plage de La Griega tout en faisant découvrir une multitude de plages par la même occasion. De pâturages en plages, du sable aux roches de la falaise, profitez de la vue sur la montagne du Sueve d'un côté et, de l'autre, de la côte.

À l'ombre de la plus grande forêt d'ifs de la péninsule Ibérique, vous pourrez découvrir une côte où poussent des nerpruns alaternes et des plantes aromatiques qui ont pris des formes originales grâce à la

force du vent. Le chemin passe ensuite par la jolie plage de La Isla et traverse des villages, des champs et des petites routes pour arriver à la plage, non moins belle, de La Griega. Là, vous pourrez découvrir les deuxièmes plus grandes tranches de dinosaure du monde. Un bijou géologique à ne pas manquer.



Itinéraire complet

38 *Picu Pienzu*



Début / Fin de la route : Belvédère du Fitu
Commune : Parres
Type de route : Aller-retour
Longueur : 11,3 km

Durée : 5 h
Hauteur minimum : 582 m
Hauteur maximum : 1.161 m
Dénivelé : 582 m

C'est sans aucun doute l'un des sommets les plus visités et les plus accessibles des Asturies, qui offre une vue imprenable à l'arrivée, s'il n'y a pas trop de brouillard. Le parcours commence avec une promenade de deux kilomètres bordés de pâturages de montagne qui offrent une vue sur la côte d'un côté, et de l'autre, sur Arriendas/Les Arriendes, sur Cangues d'Onís / Cangas de Onís et sur les Pics d'Europe.

Devant le randonneur s'étend le flanc sud, avec une vue sur les Pics, sur Ponga et sur les Monts de Sebares. La route commence alors à monter et se transforme en une piste calcaire où l'on peut apercevoir des vautours fauves, des craves, quelques perdrix rouges, des poneys *asturcón*, et de temps à autres, quelques daims, sans aucun doute le mammifère le plus présent sur cette montagne.



Itinéraire complet

Après un moment de répit entre les aubépines de la fontaine de Mergullines, la route mène jusqu'au sommet, et là... Le ciel. Mer et montagne ne font plus qu'un, et ce sont presque deux cent kilomètres de côtes qui s'étendent aux pieds du randonneur quand le ciel est dégagé. En se retournant, on peut admirer la moitié des Asturies et apercevoir les Pics d'Europe, la chaîne de montagnes de l'Aramo, depuis Peñes jusqu'à la côte Cantabrique.

39 *Valle de Ponga*



Situées entre San Xuan / San Juan de Beleño, Sobrefoz et Abiegos, s'ouvrent deux vallées fluviales qui se rejoignent en une grande vallée : la vallée de Ponga. Celle-ci est traversée par une jolie route qui permet de visiter les trois villages par les bois et les rivières.

Ces sentiers, qui devaient autrefois relier ces villages entre eux, traversent une forêt mixte, à la fois riveraine et à la fois composée de châtaigniers et de buissons de myrtilles. Ils passent au-dessus de la rivière Ponga grâce à un petit pont de roches naturelles. La végétation est dominée par les arbousiers et la bruyère qui colorent les étendues de vert.



Début / Fin de la route : San Xuan/San Juan de Beleño
Commune : Ponga
Type de route : Circulaire
Longueur : 10 km

Durée : 3 h
Hauteur minimum : 404 m
Hauteur maximum : 628 m
Dénivelé : 224 m

Arrêtez-vous au belvédère qui permet d'observer la quasi-totalité du parcours, mais aussi les villages de Abiegos, Cainava et San Xuan / San Juan de Beleño, avant de vous engager vers les frondaisons du fond de la vallée. Une route magnifique et simple pour connaître le cœur de Ponga.



Itinéraire complet

40 *Bosque de Peloño (Forêt de Peloño)*



Entrer dans Peloño, c'est s'engager dans un tunnel de végétation, de nature et de beaux paysages.

Un tunnel de paix, d'histoire et d'ethnographie. Peloño se compose principalement d'une vaste hêtraie parcourue par une route de seize kilomètres avant d'arriver dans la vallée de l'Arcenorio, une grande esplanade avec ses cabanes de bergers et dans laquelle seul le bétail, les habitants et les randonneurs rompent la sérénité du lieu. La chapelle de l'Arcenorio s'élève au milieu et, de temps en temps, la hêtraie disparaît et laisse apercevoir les Pics d'Europe.

À l'arrivée dans la vallée, le randonneur est salué par des gentianes jaunes qui s'étendent à perte de vue, et à mi-parcours, la route fait



Début / Fin de la route : Les Bedules
Commune : Ponga
Type de route : Aller-retour
Longueur : 32 km

Durée : 8 h 30 min
Hauteur minimum : 991 m
Hauteur maximum : 1 448 m
Dénivelé : 457 m

un détour par le *Roblón de Bustiello*, un chêne rouvre gigantesque qui vaut le détour. Dans la *Guaranga*, à deux kilomètres de l'Arcenorio, retournez-vous pour observer les tranchées de la guerre civile, à moitié cachées par la végétation. Tout au long de la route, vous observerez également des vautours fauves, des pics et des geais.



Itinéraire complet

41 *Acantilados del Infierno (Falaises de l'Enfer)*



Début / Fin de la route : Aire récréative de Cuerres ou aire récréative de l'Enfer
Commune : Ribadesella
Type de route : Traversée

Longueur : 5,49 km
Durée : 1 h 40 min
Hauteur minimum : 7 m
Hauteur maximum : 63 m
Dénivelé : 56 m

Tout au long du parcours, vous pourrez admirer les sculptures que la mer a creusées dans la roche au fil des siècles. Au-delà de la basse montagne avec ses vaches et ses chèvres, vous apercevrez les petites embarcations des pêcheurs de Ribadesella / Ribeseya sur les eaux de la mer Cantabrique, à la recherche de poisson frais.

Des petites péninsules verticales servent d'abris aux mouettes et aux cormorans tout au long du chemin. Un gigantesque cordon littoral de roche facilite l'accès à la falaise. Deux grands arcs de pierre font leur apparition, comme des ponts qui ne mèneraient nulle part et ne seraient là que pour unir les falaises. Dans le ciel, volent la buse

et le faucon crécerelle, deux chasseurs scrutant le sol, prêts à fondre sur les petits animaux qui font leur repas quotidien. À l'extrême est du parcours, se trouve l'aire récréative de Cuerres, qui offre la meilleure vue panoramique sur les geysers de Pría et sa falaise, au bas de laquelle se situent les petites grottes dans lesquelles entre l'eau pour en ressortir par les geysers. Soyez vigilants sur les falaises, en particulier si vous marchez avec des enfants.



Itinéraire complet

42 *Mirador de Ordiales « Ruta del Centenario » (Route du Centenaire)*



Début / Fin de la route : Pandecarmen
Commune : Cangas de Onís
Type de route : Aller-retour
Longueur : 22,4 km

Durée : 6 h 30 min
Hauteur minimum : 1.043 m
Hauteur maximum : 1.730 m
Dénivelé : 687 m

Roberto Frassinelli, dit « l'Allemand de Corao », et tout particulièrement Don Pedro Pidal, marquis de Villaviciosa, sont les deux personnages qui ont marqué l'histoire de cette zone des Pics d'Europe. Sur la route, vous passerez devant le Puits de l'Allemand et pourrez profiter d'une magnifique vue, à proximité de la tombe du marquis.

Pour le centenaire de la création du parc national, le premier d'Espagne, cette route a permis de venir rendre hommage à celui qui a rendu cette nomination possible, Pedro Pidal. Entre le lac Enol et le belvédère, s'étendent de vastes vallées, des pâturages de montagnes et des rochers qui, si l'on ose les escalader, offrent une vue imprenable sur toute une moitié des Asturies et sur la mer.

Vous découvrirez également trois types de constructions : les cabanes de bergers, les *corros* - un centre pour enfermer le bétail et le vacciner, le tondre ou encore le traire -, et les *tendayos* pour protéger le bétail des tempêtes ou des bêtes sauvages. Enfin, en arrivant au belvédère, vous entrerez au paradis, avec une vue spectaculaire sur la vallée d'Angón, Amieva, Ponga et sur toute une moitié des Asturies. Les randonneurs les plus expérimentés pourront atteindre le sommet du Coltaba en 45 minutes et profiter d'une vue encore plus incroyable.



Itinéraire complet

43 *Ercina - Vega de Ario*



Début / Fin de la route : Lac Ercina	Longueur : 14,8 km
Communes : Cangas de Onís, Onís	Durée : 5 h
Type de route : Aller-retour	Hauteur minimum : 1.054 m
	Hauteur maximum : 1.650 m
	Dénivelé : 596 m

Monter à la Vega de Ario, c'est avoir un avant-goût du paradis. Ce parcours vous fera voyager au temps des bergers et vous fera découvrir le passé de la Terre Mère, avec ses anciens glaciers et son histoire gravée dans la roche par le vent, l'eau, le gel et le soleil.

Des paysages à couper le souffle où la roche se mêle aux verts pâturages, aux étendues de fruticées et aux petites forêts de hêtres, avec çà et là les toits rouges des cabanes de bergers. Ce parcours traverse le territoire du vautour fauve, de l'aigle royal et du chamois.

Monter l'Ario vous transporte dans un autre monde, où comme le dit Antonio Machado dans l'un de ses poèmes, « le chemin

s'ouvre en marchant ». Une route pour contempler la mer depuis les Pics d'Europe et pour nous rendre compte des dimensions impressionnantes de cette montagne. Une route pour profiter de moments en solitaire, dans un silence uniquement rompu par les randonneurs aperçus au loin, les oiseaux qui planent dans le ciel ou encore les vaches, les chèvres et les brebis qui paissent paisiblement.



Itinéraire complet

44 *San Antolín - Bufones de Pría*



Début / Fin de la route : Naves ou Llanes	Durée : 4 h 45 min
Commune : Llanes	Hauteur minimum : 5 m
Type de route : Traversée	Hauteur maximum : 69 m
Longueur : 15,6 km	Dénivelé : 64 m

Il s'agit sans aucun doute de l'une des routes des plages les plus surprenantes des Asturies, qui passe par l'une des plus petites plages (Villanueva), où vous pourrez profiter du soleil ou vous initier à l'escalade sportive (*Cuevas del Mar* - Grottes de la Mer). Vous pourrez également découvrir une plage intérieure où l'on ne voit pas la mer (Gulpiyuri), sans oublier celle de San Antonio, de Guadamía, de La Huelga et de San Antolín de Bedón, avec son monastère roman.

Cette zone est occupée par l'Homme depuis maintenant des siècles, comme le prouvent la présence de fossiles, témoignages que l'Homme se nourrissait de mollusques il y a des milliers d'années.

Avec le temps, l'activité devint plus agricole et l'élevage se développa. Aujourd'hui, les plantations d'eucalyptus alternent avec des pâturages, et plus bas, une forêt riveraine ainsi que son bijou : le chêne vert, qui abonde sur la côte de Llanes. Enfin, le Pic Turbina s'élève à 1 317 mètres d'altitude, entre mer et montagne, sur la chaîne de montagnes du Cuera à dix kilomètres à vol d'oiseaux depuis la route.



Itinéraire complet

45 *Ruta del Cares*



Début / Fin de la route : Poncebos Durée : 6 h 30 min
Commune : Cabrales Hauteur minimum : 239 m
Type de route : Aller-retour Hauteur maximum : 583 m
Longueur : 24,6 km Dénivelé : 344 m

Connue comme la Gorge divine, la route du Cares fascine et impressionne avec ses paysages de roches, ses arbres qui poussent dans des lieux pittoresques, ses roches escarpées, la profondeur de la vallée sillonnée par les eaux pures et cristallines de la rivière Cares, surplombée par le Picu Uriellu (Narajo de Bulnes), que l'on aperçoit dès le début du parcours, vers Poncebos.

Ce sentier a été dessiné dans le cadre du projet d'adduction d'eau en 1915 et en 1945 pour accéder au canal de la centrale hydroélectrique, canal qui nous accompagne tout le long du chemin. Le parcours est donc simple et permet de marcher entre ces montagnes impressionnantes, au fond de cette brèche rocheuse de plus de 2 000 mètres de profondeur.

Ce parcours aller-retour entre Poncebos et Caín mérite d'être réalisé tranquillement, en s'arrêtant de temps à autres pour profiter de ce paysage unique, quitte à prendre la voiture pendant une partie du trajet. Cependant, faites attention au Cares, ainsi qu'aux possibles éboulements et évitez de marcher continuellement au bord d'un précipice sans rampe.



*Itinéraire
complet*

46 *Subida a Bulnes (Montée vers Bulnes)*



Début / Fin de la route : Poncebos Durée : 2 h 30 min
Commune : Cabrales Hauteur minimum : 259 m
Type de route : Aller-retour Hauteur maximum : 643 m
Longueur : 6,6 km Dénivelé : 384 m

Au cœur de la montagne et au bout d'un col étroit, dans un lieu dont on ne peut imaginer l'existence sans le voir, se cache le village de Bulnes, qui donne son deuxième nom (Naranjo de Bulnes) au Picu Uriellu, un mont à la renommée nationale et internationale.

La montée par le canal du Texu est impressionnante, entre deux murs de roche presque verticaux. Le randonneur perd alors toute notion de perspective et de distance pour vivre une belle expérience. À la sortie du canal, si l'on est attentif et que l'on se penche vers le bas, il est possible d'admirer une vallée en forme de V creusée par la rivière et imbriquée dans une vallée plus grande en forme de U, façonnée par un ancien glacier. Ça et là, les

châtaigniers poussent sur la roche, depuis les fissures entrouvertes des rochers. C'est à cet endroit que pousse la digitale pourpre, qui possède des propriétés médicinales et que l'on retrouve uniquement dans les montagnes du Nord de l'Espagne. Vous observerez également de petits escargots, certains coniques et d'autres plus plats, collés à la roche et que l'on aperçoit uniquement en s'approchant. Un peu plus en aval de Bulnes, le parcours se termine au belvédère qui permet d'admirer le Picu Uriellu.



*Itinéraire
complet*

47 Panes - Alles (Les Asturies intérieures)



Début / Fin de la route : Panes ou Alles	Longueur : 19,4 km
Communes : Peñamellera Baja et Peñamellera Alta	Durée : 6 h
Type de route : Traversée	Hauteur minimum : 393 m
	Hauteur maximum : 797 m
	Dénivelé : 404 m

Rien de mieux pour connaître un territoire que de le parcourir à pieds, en profitant de chaque instant. Ce parcours commence à Panes et permet de découvrir les terres des Asturies en empruntant des routes qui traversent des villages, des pâturages, passent devant les cabanes de bergers et les montagnes. Vous croiserez les rivières Deva et Cares, et pourrez admirer les forêts les plus à l'est de la région tout en profitant de paysages uniques.

Les pentes de l'impressionnant sommet de Peñamellera vous offriront une vue spectaculaire et, si vous faites attention, vous pourrez apercevoir les grottes creusées par les rivières qui laissent à découvert des stalactites et des stalagmites formés il y a des milliers d'années. Ça et là, les chênes et les forêts riveraines laissent place aux

pommaraies, où sont produites les pommes à cidre. Sur le parcours, on observe notamment un grand nombre de *Digitalis parviflora*.

Les zones boueuses de la route vous permettront d'observer les chevreuils et de profiter de la proximité avec les Pics d'Europe pour apercevoir de grands rapaces. La route idéale pour une randonnée à vélo, sauf sur un petit tronçon situé près de la rivière Cares qu'il est conseillé de réaliser par la route.



Itinéraire complet

48 Acantilados de Pimiango (Falaises)



Début / Fin de la route : Parking de la Grotte de Pindal, Pimiango	Longueur : 7,9 km
Commune : Ribadedeva	Durée : 2 h 30 min
Type de route : Circulaire	Hauteur minimum : 15 m
	Hauteur maximum : 164 m
	Dénivelé : 149 m

Située dans la partie la plus à l'est des Asturies, cette route réunit des témoignages de l'art pariétal, des vestiges de l'époque romane, des éléments naturels et des paysages avec de beaux belvédères, entre mer et montagne. La grotte de Pindal, classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO, est située face à la mer et protégée de celle-ci par une forêt de chênes verts. Elle renferme dans ses extrêmes profondeurs des peintures rupestres vieilles de 13 000 à 18 000 ans.

Le sentier permet de rester en permanence à proximité de la falaise, pour finalement atteindre les vestiges du monastère roman de Santa María de Tina.

Entre les forêts et les plantations d'eucalyptus, vous apercevrez la pointe de Tina, située en bordure de falaise, à la limite entre les Asturies et la Cantabrie, communautés séparées par l'estuaire de Tina Mayor. Les

chênes sont sans aucun doute l'espèce végétale singulière qui prédomine dans cette zone ; les oliviers sauvages sont tout aussi singuliers, même si plus rares, et ils se trouvent disséminés un peu partout à l'intérieur de la forêt de chênes, ou perchés dans des endroits isolés sur la falaise.

Les oiseaux rapaces sont les rois du ciel, comme les faucons, et avec un peu de patience et beaucoup d'attention, vous pourrez apercevoir une mante religieuse dans les fruticées et au sol, une espèce présente dans toute cette zone.



Itinéraire complet

Calendrier de la nature



Ours brun
cantabrique



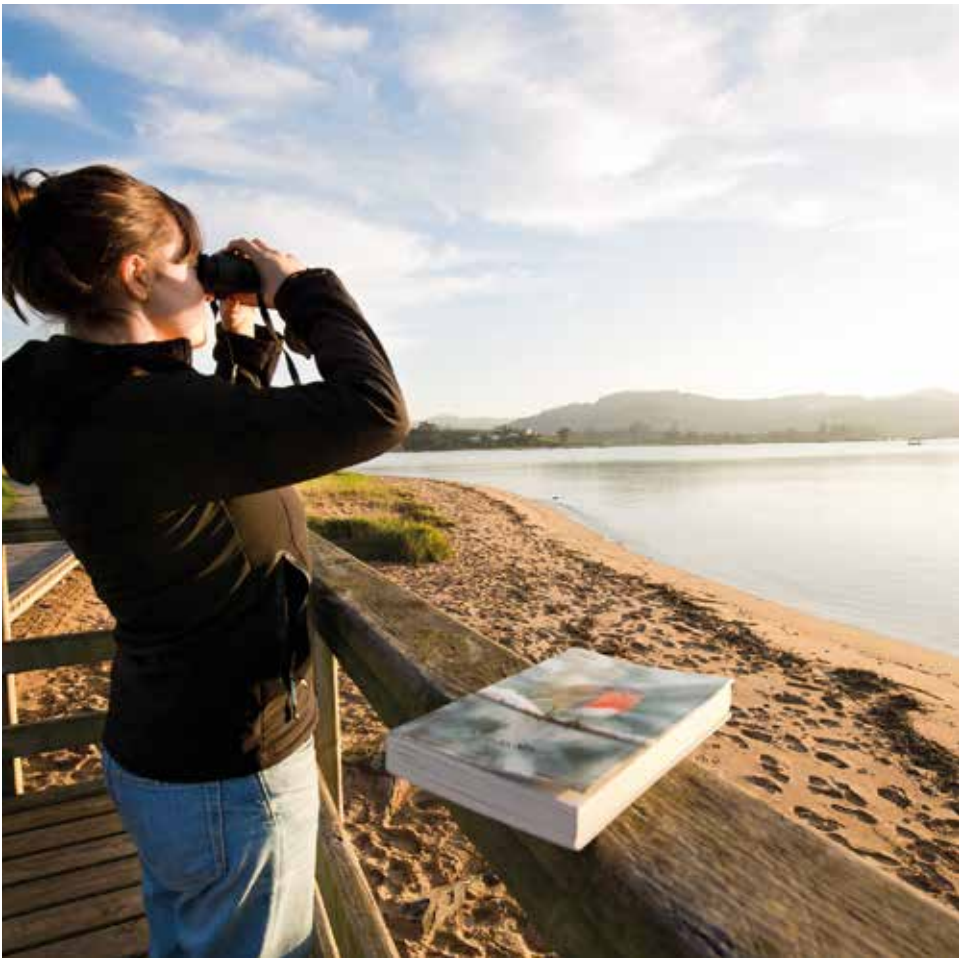
Loup
ibérique



Cerf européen
ou gibier

Lorsque vous décidez de sortir au grand air pour observer les principales espèces animales, il est important de tenir compte du comportement de chacune de ces espèces, de leurs périodes d'activités, de leurs cycles biologiques, etc. Vous augmentez ainsi les chances de les apercevoir. En outre, même si beaucoup d'espèces sont résidentes, d'autres sont observables dans la nature pendant certains mois de l'année seulement, lors de la saison migratoire. Ces pages vous indiquent l'époque idéale pour observer des espèces emblématiques de la nature des Asturies, ainsi que les meilleures périodes pour profiter des forêts ou autres ressources naturelles.

JANVIER			●
FÉVRIER			●
MARS			
AVRIL	●		
MAI	●		
JUIN	●		
JUILLET			
AOÛT	●	●	
SEPTEMBRE	●	●	●
OCTOBRE	●		●
NOVEMBRE			
DÉCEMBRE			●



Un chamois cantabrique



Daim



Cétacés



Oiseaux aquatiques



Oiseaux forestiers



Oiseaux rapaces



Papillons



Fossiles marins



Hêtraies

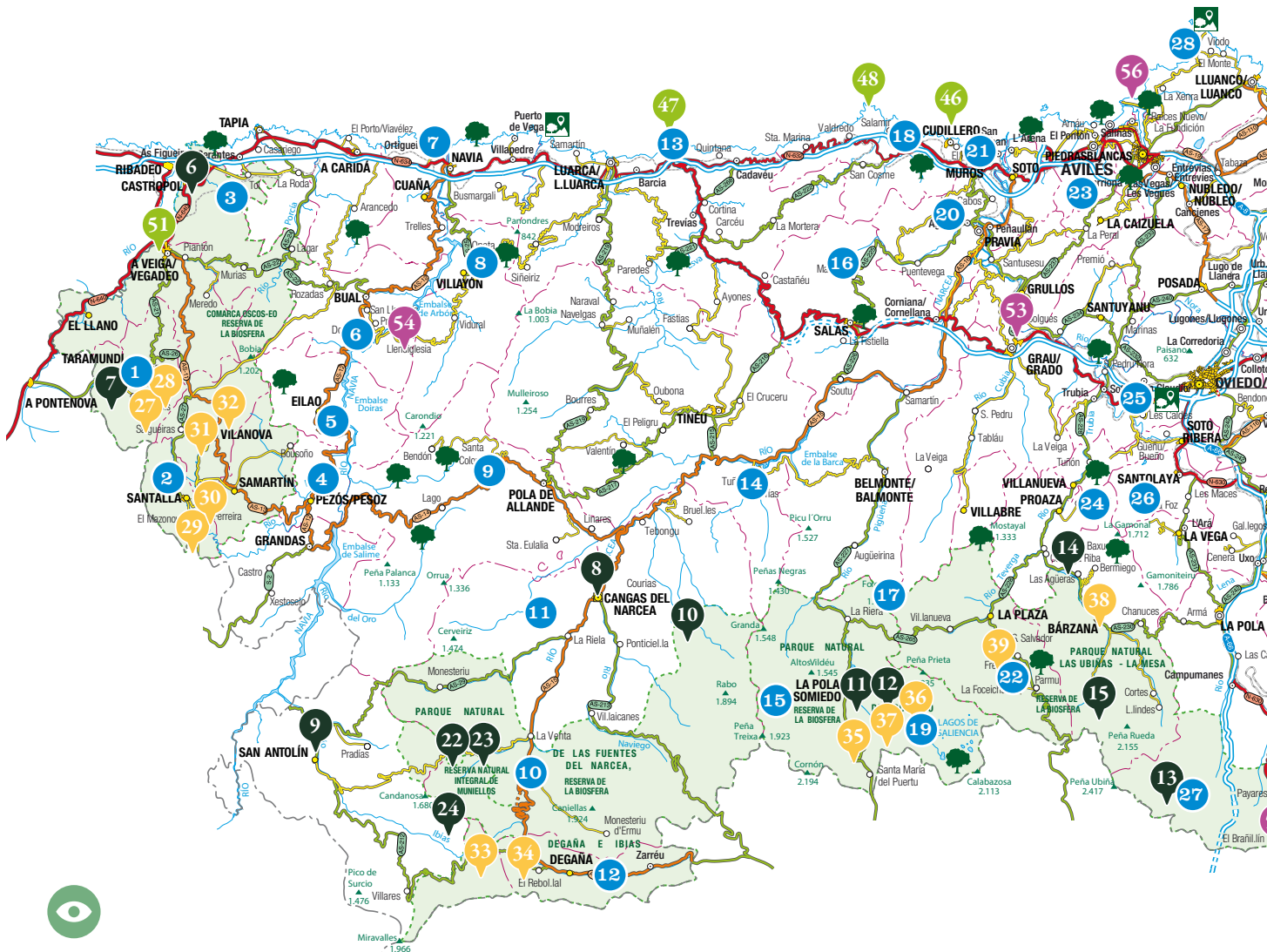


Chênes



Forêts de chênes / Suberaie

●			●	●	●		●		●
●			●	●	●		●		●
●		●	●	●	●		●		●
●		●	●	●	●		●		●
●		●		●	●	●	●		●
●		●		●	●	●	●		●
●		●		●	●	●	●		●
●		●		●	●	●	●		●
●	●			●	●		●	●	●
●	●		●	●	●		●	●	●
●			●	●	●		●		●



À ne pas manquer...

Explorez le paradis

1. Centre de réception des visiteurs, Casa Dago (Cangas de Onís)
2. Centre de réception des visiteurs Pedro Pidal (Cangas de Onís)
3. Lacs de Covadonga : Ercina et Enol (Cangas de Onís)
4. Majada de Belbín (Onís)
5. Bulnes et son funiculaire (Cabres)
6. Centre d'interprétation de l'estuaire de l'Eo (Castropol)
7. As Veigas (Taramundi)
8. Maison du Parc naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias (Cangas del Narcea)
9. Salle de la Nature du Parc naturel de Las Fuentes del Narcea, Degaña et Ibias. La Palloza (Ibias)
10. Belvédère de Alto del Acebo (Cangas del Narcea)
11. Centre de réception et d'interprétation du Parc naturel de Somiedo
12. Centre d'interprétation « Somiedo y el Oso » (Somiedo)
13. Centre d'informations du Parc naturel de Las Ubiñas-La Mesa (Lena)
14. Bassin de Valdemurio (Quirós)
15. Los Garrafas (Quirós)

16. Centre de réception et d'interprétation de la nature du Parc naturel de Redes (Caso).
17. Barrage de Caleao (Caso)
18. Barrage de Tarna (Caso)
19. Lac Ubales (Caso)
20. Centre de réception et d'interprétation du Parc naturel de Ponga
21. Hétraie de Peloño (Ponga)
22. Centre de réception des visiteurs de la Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea)
23. Centre d'interprétation la Réserve naturelle intégrale de Muniellos (Cangas del Narcea)
24. Lacs de Muniellos



Culture, tradition et ethnographie

25. Le Site Royal de Covadonga (Cangas de Onís)
26. Grotte - Exposition du fromage et centres de fabrication artisanale du fromage Cabrales (AOP) (Cabrales).
27. Ensemble ethnographique de Os Teixóis et Musée des Moulins de Mazonovo (Taramundi)



28. Musée ethnographique de Esquíros (Taramundi)
29. Ensemble ethnographique de Mazonono (Santa Eulalia de Oscos)
30. Maison natale du marquis de Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos)
31. Écomusée du Pain (Villanueva de Oscos)
32. Monastère de Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos)
33. Artisans du bois (Tixileiros) (Ibias)
34. Artisans du bois (Cunqueros) (Degaña)
35. Écomusée de Somiedo à Caunedo (Somiedo)
36. Maisons de Teito (toit végétal) à Veigas (Somiedo)
37. Brañas (pâturages de haute montagne) de Mumián, La Pornacal, La Peral et Sousas (Somiedo)
38. Musée ethnographique de Quirós
39. Parc de la Préhistoire (Teverga)
40. Musée du bois et de la Madrefña (sabot, chaussure en bois typique des Asturies) (Caso)
41. Musée de l'apiculture (Caso)
42. Maison de l'eau (Sobrescobio)
43. Centre de fabrication artisanale du fromage Casín (DOP) (Caso)
44. Brañagallones (Caso)

Découvrez la côte

45. Geysers de Pría (Llanes)
46. Port de Cudillero
47. Cap Busto (Valdés)
48. Cap Vidio (Cudillero)
49. Cap de Lastres (Colunga)
50. La côte des Dinosaures et le Musée du Jurassique des Asturies (Colunga)
51. Paysage de l'estuaire de l'Eo (Castropol y Vegadeo)

Bougez en Asturies

52. Descente en canoë-kayak de la rivière Sella
53. Descente en canoë-kayak de la rivière Nalón
54. Descente en canoë-kayak de la rivière Navia
55. Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes) (Cabrales)
56. Surf à Xagó (Gozón)
57. Stations de ski : Valgrande-Pajares (Lena)
58. Stations de ski : Fuentes de Invierno (Aller)

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



GOBIERNU DEL
PRINCIPÁU D'ASTURIAS