

Tornate al **PARADISO**

Natura e itinerari nelle Asturie



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Man and
the biosphere
Programme

turismoasturias.it



LeAsturie
paradiso naturale

Introduzione

#ParadisoNaturale

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

Design: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Impaginazione: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Testi: Aspra Recursos Naturales.

Traduzione: Morote Traducciones SL

Fotografía: Copertina: Amar Hernández. Interiores: 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 e Pablo López.

Tipografía: Sgraf Artes Gráficas SL - Nov. 22

DL: AS 02822-2021

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



Cascata di Xurbeo (Aller)

Hai tra le tue mani una sintesi della natura asturiana vista attraverso i suoi percorsi. Sentieri aperti dal continuo passaggio di intere generazioni: dapprima dei cacciatori, alla ricerca delle prede e dei frutti di cui cibarsi; quindi di pastori e agricoltori, per spostarsi dai villaggi ai rifugi, ai pascoli di montagna e alle vicine fattorie, per commerciare, cercare alimenti per il proprio bestiame o per prendersi cura delle loro coltivazioni. Sentieri percorsi oggi non solo dai pastori e dagli agricoltori che ancora svolgono il loro lavoro, ma anche da una pleiade di escursionisti che provano a raggiungere le cascate, i laghi, le lagune, i picchi, i boschi, le spiagge, i capi e le scogliere dai quali partire alla scoperta di questa terra che, senza alcun dubbio, si visita meglio procedendo a piedi che in qualsiasi altro modo.

Sarebbe impossibile che ci fossero tutte le tipologie di sentieri realmente esistenti, ma quelli che ci sono meritano di essere gustati passo dopo passo: strade aperte da animali e umani perché tu possa usufruirne, e condividerle.



Indice

04. Natura protetta

07 - Parco Nazionale dei Picos de Europa

11 - Riserva della Biosfera del Río Eo, Oscos y Terras de Burón

13 - Parco Naturale delle Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

15 - Parco Naturale di Somiedo

17 - Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa

19 - Parco Naturale di Redes

21 - Parco Naturale di Ponga

23 - Riserva Naturale Integrale di Muniellos

24 - Riserve Naturali Parziali

26 - Monumenti Naturali

30 - Paesaggi Protetti

31 - Altri spazi naturali

34. Camminare nella natura

36 - Sicurezza nella natura

37 - Itinerari nella natura

62. Calendario della natura

Senza alcun dubbio, pensare alle Asturie significa pensare alla Natura con la “N” maiuscola: orsi, urogalli, camosci, volpi, grandi montagne e un'infinità di valli piene di boschi e fiumi. Una natura di cui l'essere umano è parte integrante e fondamentale.



Natura protetta

La nostra è stata per generazioni la mano trasformatrice che ha plasmato questo paesaggio per adattarlo alle nostre esigenze. La mano che ha permesso che tali risorse potessero rigenerarsi e conservarsi nel tempo, di generazione in generazione, affinché noi potessimo usufruirne al giorno d'oggi.

Questa è la stessa definizione di sviluppo sostenibile, ciò che ha fatto sì che le Asturie fossero quel fiore all'occhiello che le Nazioni Unite hanno premiato con sette Riserve della Biosfera. Questo significa che una regione piccola come il Principato delle Asturie possiede quasi l'1% di tutte le Riserve della Biosfera del pianeta.

La natura asturiana va molto oltre le Riserve della Biosfera: è uno spazio in cui in appena venti minuti puoi passare dall'alta montagna a fare il bagno a mare.

Andare alla scoperta di grotte per gustarsi o per ammirare l'arte paleolitica, osservare il mare dalle nostre cime, un qualcosa che da pochi altri posti potrai fare. Il fatto di trovarsi in una regione costiera e montuosa ci ascrive a una

Geyser marini (Ribadesella)



Osservazione della Fauna (Proaza)

climatologia atlantica, con un clima mite in cui predominano i boschi a caducifoglie, che segnano il ritmo delle nostre foto.

La regione si presta ad essere visitata e fotografata in tutte le quattro stagioni dell'anno: in inverno, per poter osservare lo sfuggente ciuffolotto comune, che per il resto dell'anno si nasconde tra le foglie; i colori del verde in primavera; la sua frescura nei giorni più caldi d'estate e, ovviamente, la varietà cromatica degli autunni, in cui le Asturie si vestono di gala.

E se di grande rilievo sono i boschi, non sono da meno le nostre coste, che quando la neve ricopre i sentieri delle alte montagne ci permettono di continuare a fare trekking lungo il margine delle loro scogliere osservando il passaggio degli uccelli marini che fanno ritorno in queste terre per trovare riparo dai temporali e dai rigori dei luoghi del nord, e che ci offrono lo spettacolo dei geyser marini in qualsiasi periodo dell'anno, quando il mar Cantabrico si infuria.

Coste che d'estate possiamo percorrere andando di spiaggia in spiaggia per fare il bagno, prendere il sole o semplicemente per gustarci i loro fondali marini.



Per maggiori informazioni:
turismoasturias.it/ParadisoNaturale

Nel 1918, don Pedro Pidal, marchese di Villaviciosa, politico, uomo d'affari, cacciatore e alpinista, dopo aver scoperto i grandi Parchi Nazionali americani ottiene il riconoscimento del primo Parco Nazionale spagnolo: quello della Montagna di Covadonga, che comportò la protezione di parte dei Picos de Europa, fondamentalmente dei massicci occidentale e centrale, separati dal fiume Cares.





Sito Reale di Covadonga ("Real Sitio de Covadonga") (Cangas de Onís)

Parco Nazionale dei **Picos de Europa**

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Nel 1996 viene ampliato, con il terzo massiccio, all'estensione territoriale attualmente occupata, che forma il secondo maggiore Parco Nazionale della Spagna e il secondo più visitato. Picos de Europa è un luogo dalla complicata orografia carsica che va dagli appena 300 metri nelle sue zone più basse ai 2648 metri della sua quota massima, il Picco di Torrecedero, tetto delle Asturie. Picos de Europa è sinonimo di pastorizia, di trekking, di alpinismo e di scalata, un luogo

dai dislivelli impossibili, dalle alte cime e dalle profonde valli, dalle rocce scolpite dai ghiacciai e dai fiumi, dai venti e dalle piogge. Si tratta di un territorio di pastori, che vivono le estati in montagna e gli inverni nei villaggi più in basso, dove i pascoli si alternano alla nuda roccia e dove i camosci, l'animale più emblematico del parco, ci osservano dagli alti crinali e convivono con capre, vacche e pecore, dalle quali si ottiene il latte con il quale vengono prodotti i formaggi Cabrales e Gamonéu.

Superficie:

646 km² (245 km² nelle Asturie)

Posizione:

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

Vedi gli itinerari del Parco: [42](#) [43](#) [45](#) [46](#)

Informazioni sull'accesso ai Laghi di Covadonga (accesso libero per tutto l'anno, eccetto che nei periodi di maggiore affluenza):



 +34 985 105 858

Nelle zone più basse i pascoli si alternano ai boschi, tanto misti come di roveri; boschi fluviali e di faggeti un po' più in alto, dove i villaggi non occupano lo spazio, dal momento che si tratta dell'unico Parco Nazionale con villaggi al suo interno.

Indubbiamente, parlare dei Picos de Europa significa farlo del Sito Reale di Covadonga (“Real Sitio de Covadonga”), della sua grotta e della sua basilica, dei laghi che portano lo stesso nome, ma anche del Picu Urriellu (“Naranjo de Bulnes”), cima mitica per gli scalatori di tutto il mondo.

Senza dimenticare altre cime di spicco come Torrecerredo, Peña Santa, Jultayu... E, ovviamente, non possono mancare i suoi itinerari, che non si limitano al noto Itinerario del Cares ma sono un'infinità, tra i quali vale la pena menzionare la Diga della Jocica (“Presa de la Jocica”), la Olla di San Vicente, il

Sentiero dell'Arcediano, l'itinerario del fiume Casaño...e tanti altri da gustarsi.



Bulnes (Cabrales)



Non perderti...

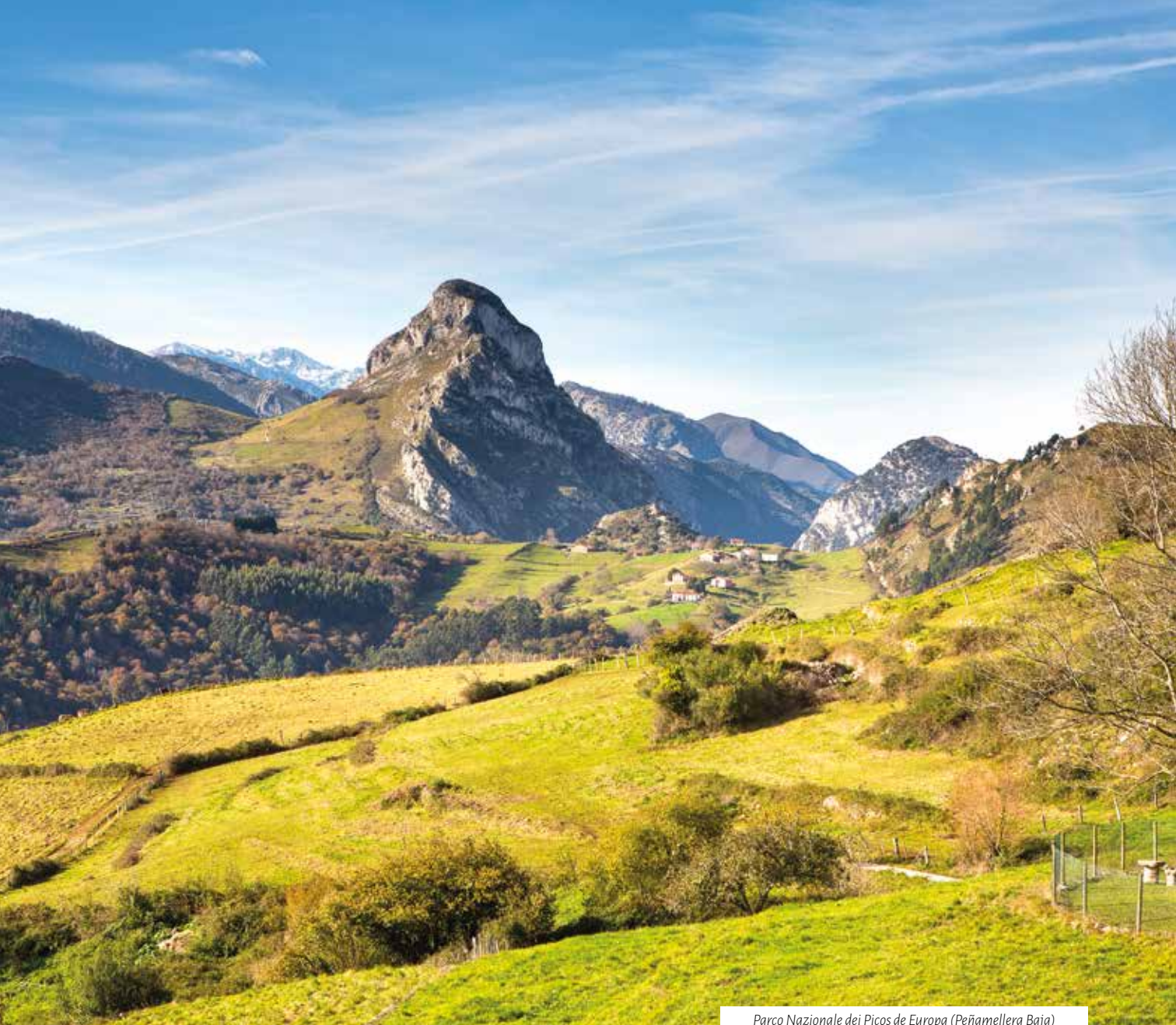
- ▶ Centro di Accoglienza Visitatori, Casa Dago (Cangas de Onís).
- ▶ Centro Visitatori Pedro Pidal (Cangas de Onís).
- ▶ Grotta-Esposizione del Quesu e centri di produzione artigianale del Formaggio Cabrales (DOP) (Cabrales).
- ▶ Itinerari: del Cares (Cabrales), Entrelagos (Cangas de Onís), Oceño-San Esteban de Cuñaba (Peñamellera Alta e Peñamellera Baja).
- ▶ Spazi protetti all'interno del Parco: Monumenti Naturali della Dolina di Urriellu (“Torca de Urriellu”) (Cabrales), Sistema del Trave (Cabrales), Sistema del Jitu (Onís), Rete di Toneyu (Amieva).
- ▶ Osservazione della flora e della fauna: aquila reale, camoscio, faggi.
- ▶ Sito Reale di Covadonga (“Real Sitio de Covadonga”) (Cangas de Onís).
- ▶ Laghi di Covadonga (Ercina ed Enol) (Cangas de Onís).
- ▶ Scuderia di Belbín (“Majada de Belbín”) (Onís).
- ▶ Bulnes e la sua funicolare (Cabrales).



Grotta del Formaggio Cabrales



Parco Nazionale dei Picos de Europa



Parco Nazionale dei Picos de Europa (Peñamellera Baja)



Camoscio

Osserva la fauna dei Picos de Europa

Non dimenticare dei buoni cannocchiali per poter andare in luoghi come Oceño o nei belvedere di Ordiales, Bulnes e de la Reina, dai quali osservare specie della fauna autoctona. In quest'ultimo disporrai di una posizione da cui, se tutto va bene, potrai osservare grifoni e capovaccaï, nella stagione estiva, l'impressionante aquila reale e, negli ultimi anni, magari anche il gipeto, oggetto di un programma che studia il suo reinserimento in questa parte delle Asturie.

Esiste nella zona più centro-occidentale asturiana una comarca che condivide con la Galizia questa Riserva della Biosfera.

La Comarca Oscos-Eo è uno spazio eterogeneo in cui il nesso di unione è formato dal fiume Eo e da tutte le acque che si riversano nel suo bacino, che bagna prati e boschi, cime e valli, provenendo da cascate o giungendo alle sue spiagge.



Riserva della Biosfera

Río Eo, Oscos y Terras de Burón

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Si tratta, senza alcun dubbio, di uno spazio in cui l'etnografia, le attività ancestrali, la campagna, la manifattura artigianale, la raccolta di molluschi nella ría e la pesca a mare sono particolarmente presenti. E in questa costante per lo sfruttamento delle risorse della zona ma con la prospettiva di conservazione dell'ambiente che le circonda la comarca in generale, e Taramundi in particolare, si sono trasformate nella culla del turismo locale, che rappresenta tuttora un'attività basilare per tutta la zona. A tal fine dispone di risorse naturali, etnografiche e turistiche che renderanno la nostra visita nella Riserva un'esperienza indimenticabile in cui l'acqua è protagonista indiscutibile, come nella spiaggia di Penarronda o in quella di Arnao, a Castropol; nella cascata del Cioyo, in quella di Salgueira o in quella Seimeira; nei complessi etnografici di Os Teixóis e Mazonovo, a Taramundi, e nella Fucina ("Fragua") e nell'Ecomuseo del Pane a los Oscos.

E in uno spazio così, la natura risalta tanto nei boschi e nei campi quando

negli alvei e nella ría. Nei primi, vale la pena segnalare la presenza del lupo come specie più singolare, sebbene meno abbondante rispetto a un tempo, e quella del salmone come re indiscutibile del fiume. Ma se c'è qualcosa che spicca nella ría dell'Eo, sulle rive di Castropol e A Veiga/Vegadeo, sono gli uccelli migratori durante i periodi invernali, che giungono in queste terre per trovare un riparo dai temporali e dal freddo invernale del nord Europa.

Indubbiamente, il modo migliore di impregnarsi del luogo è quello di indossare i nostri stivali e percorrere passo dopo passo la ría dell'Eo, dalla spiaggia di Arnao fino A Veiga/Vegadeo, addentrarci nell'itinerario dell'Acqua di Taramundi, scoprire meglio il fiume Eo attraverso il sentiero verde di San Tirso de Abres, osservando la sua Salmonera (rete per pescare i salmoni), realizzare l'itinerario verso la Seimeira o tanti altri che attraversano questa Riserva e che ci permetteranno di percepire questo territorio ancestrale, conoscere la sua gente e gustarci le sue tradizioni.



Non perderti...

- Complesso Etnografico di Os Teixóis e Museo dei Mulini di Mazonovo (Taramundi).
- Museo Etnografico di Esquíos (Taramundi).
- Complesso Etnografico di Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos).
- Casa Natale del Marchese di Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos).
- Ecomuseo del Pane (Villanueva de Oscos).
- Itinerari: Sentiero Verde di San Martín de Oscos, Sentiero dei Boschi di Villanueva de Oscos, Cascata Cioyo (Castropol), Itinerario delle Miniere (Castropol).
- Spazi protetti all'interno della Riserva: Monumento Naturale della Spiaggia di Penarronda (Castropol).
- Osservazione della flora e della fauna: Salmonera del fiume Eo (San Tirso de Abres), uccelli migratori nella ría dell'Eo (Castropol e Vegadeo), vegetazione fluviale e boschi misti.
- As Veigas (Taramundi).
- Monastero di Santa Maria de Villanueva (Villanueva de Oscos).

Superficie:

1.600 km² (508,76 km² nelle Asturie)

Posizione:

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

Vedi itinerari del Parco: **1 2 3**



L'alta montagna del sud-ovest asturiano ci aspetta in questa Riserva della Biosfera.

Nato sulle basi di quella che tre anni prima era stata dichiarata Riserva Naturale della Biosfera di Muniellos, fiore all'occhiello della natura asturiana, questo ampliamento alla totalità del Parco Naturale delle Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias rappresenta la salvaguardia di un territorio dall'alto valore ecologico.

Parco Naturale delle Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Muniel.los ospita una grande biodiversità e possiede il maggiore rovereto bianco di tutta Europa, ma il resto della Riserva non è da meno. Si tratta di un territorio dai rilievi pronunciati, in cui i bacini dei fiumi Narcea e Ibias disegnano valli profonde, circondate da alte montagne con forti pendenze ricoperte dai boschi, e con una popolazione dispersa e ridotta che, se possibile, dà alla natura un ruolo di protagonista ancora maggiore.

La costruzione di *cortines*—recinti circolari di pietra che proteggono gli alveari—ci segnala la presenza dell'orso bruno nella Riserva, che convive con l'urogallo e con il lupo, i tre grandi simboli della fauna, insieme con altri animali come il picchio nero, il più grande della specie dei picchi. I suoi boschi fungono, oltre che da rifugio per tutta questa fauna, anche da risorsa

economica. Alle concentrazioni di faggeti e roveri bianchi si aggiungono le piantagioni di castagni e di conifere, che servirono per lo stivaggio nelle miniere e come risorsa di legno per molti altri scopi. I vigneti e il settore minerario sono state risorse tradizionali di queste terre. Attraversando Degaña possiamo notare i resti dell'attività estrattiva romana dell'oro, minerale a cui è anche dedicato un itinerario a Ibias. Castri e dolmen conservano traccia della presenza di una civiltà nel municipio fin dall'epoca neolitica. Un territorio di lagune e boschi, di fiumi e valli, di orsi e urogalli, da visitare in itinerari come il Sentiero dell'Oro di Ibias, il GR di Zarréu a Sisterna, a Degaña e Ibias, o tra i boschi di Mual, alle porte di Muniel.los, dove è possibile godersi la natura allo stato puro.



Non perderti...

- Casa del Parco delle Fonti di Narcea, Degaña e Ibias (Cangas del Narcea).
- Sala della Natura del Parco Naturale delle Fonti di Narcea, Degaña e Ibias.
- La Palloza (Ibias).
- Museo del Vino (Cangas del Narcea).
- Itinerari: Laguna del Cueto de Arbas (Cangas del Narcea), Pomar de las Montañas (Cangas del Narcea), Laguna di Chagüñeños (Degaña), Dolmen di Hucha (Ibias).
- Spazi protetti all'interno del Parco: Riserva Naturale Integrale di Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias).
- Osservazione della flora e della fauna: Sentieri Interpretativi dell'Orso (consultare il sito: tierradeosos.es), vegetazione lagunare nel Cueto de Arbas (Cangas del Narcea).
- Belvedere dell'Alto del Acebo (Cangas del Narcea).
- Artigiani del legno (i *tixileiros* o *cunqueiros*).

Orso Bruno Cantabrico



Superficie: 555 km²

Posizione: Cangas del Narcea, Degaña e Ibias

Vedi itinerari del Parco: 10 11 12



Tra le Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias e Las Ubiñas-La Mesa, nella zona centrale della Cordigliera Cantabrica, si trova Somiedo, il primo Parco Naturale asturiano, il territorio delle capanne di teito, una regione montuosa tra l'Oceano Atlantico e il Mar Mediterraneo, dalle valli molto ampie, dalle alte montagne e dai magnifici laghi di origine glaciale.

Parco Naturale di Somiedo

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000



Lago del Valle

Le grandi differenze di altitudine di Somiedo hanno favorito l'agricoltura e la pastorizia a carattere transumante, in cui gli agricoltori e i pastori alternavano i loro pascoli e le loro coltivazioni spostandoli dai villaggi bassi in inverno a quelli di alta montagna in estate. Questo insediamento in forma stabile nelle zone alte si tradusse nell'apparizione dei rifugi di montagna, con le loro capanne di *teito* e i *corros* di pietra, dove i *vaqueiros de alzada* (gruppo sociale transumante) si dirigevano nella stagione estiva con il proprio bestiame.

La presenza dei faggio è evidente nella maggior parte del territorio boschivo del Parco Naturale, e occupa grandi estensioni che in autunno danno un meraviglioso colorito a tutta Somiedo. Alla creazione di questo spettacolo cromatico collaborano anche i rovereti, le betulle e, ovviamente, i boschi fluviali. Ma, senza alcun dubbio, oltre a tutte queste specie, le ginestre dei carbonai e i citisi sono i protagonisti di questo territorio, delle sue boscaglie e dei confini dei boschi, perché è con essi che gli esseri umani hanno realizzato i tetti delle loro tipiche capanne di teito. Un territorio così variegato come quello

di Somiedo favorisce anche la diversità animale, e in esso si possono osservare grandi carnivori come l'orso bruno, il lupo e il gatto selvatico, e rapaci come l'aquila reale, il grifone e il capovaccaio nelle numerose rupi, così come un gran numero di uccelli alpini. Qui si aggiungono anche i cervi e i camosci, tra i grandi vertebrati.

Il Parco dispone di una rete di spazi adibiti a belvedere della fauna in cui è possibile dirigersi per effettuare avvistamenti. Tra i suoi itinerari spiccano, principalmente, quello del Lago del Valle e quello del rifugio di montagna di La Pornacal, due itinerari semplici che ci consentiranno di scoprire l'essenza di questo Parco, ma che non sono gli unici che ci faranno gustare questo gioiello della natura asturiana.

Superficie: 283 km²

Posizione: Somiedo

Vedi itinerari del Parco: 15 17 19



Non perderti...

- ▶ Centro di Accoglienza e Studio del Parco Naturale di Somiedo.
- ▶ Centro Studio "Somiedo e l'Orso" (Somiedo).
- ▶ Ecomuseo di Somiedo (Caunéu) e Case di Teito (Veigas).
- ▶ Itinerari: Lago del Valle, Laghi di Saliencia, I Rifugi di Montagna de la Pornacal e Brañavieja ("Brañas de la Pornacal y Brañavieja"), Itinerario di Sousas, Itinerario del Cornón.
- ▶ Spazi protetti all'interno del Parco: Monumento Naturale Complesso Lacustre di Somiedo.
- ▶ Osservazione della flora e della fauna: Percorsi Interpretativi dell'Orso (consultare il sito: tierradeosos.es), Sentiero Interpretativo di Castro, sentiero accessibile di Pola de Somiedo.
- ▶ Rifugi ("Brañas"): Mumián, La Pornacal, La Peral, Sousas.

A ovest di Somiedo, confinante con essa, si trova quest'altra Riserva della Biosfera. Prende forma attorno al più grande massiccio montuoso della regione dopo i Picos de Europa e al confine con León, nella zona centro-meridionale delle Asturie.

Ci troviamo di fronte a un territorio abitato fin dai tempi antichi, come testimoniano le pitture rupestri delle grotte di Fresnedo, alcuni castri, le due vie romane che troviamo a Oriente (Via romana della Carisa) e a Occidente (Cammino Reale della Mesa), e il Cammino Reale di Ventana o delle Reliquie ("Camino Real de Ventana o de las Reliquias").

Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000



Non perderti...

- Centro Informativo del Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa (Lena).
- Museo Etnografico di Quirós.
- Parco della Preistoria (Teverga).
- Itinerari: Sentiero dell'Orso (Santo Adriano, Proaza, Quirós e Teverga), cascata del Xiblu (Teverga), bosco di Valgrande (Lena), Cammino Reale del Porto di Ventana o delle Reliquie ("Camín Real del Puerto Ventana o de las Reliquias", Quirós), Cammino Reale della Mesa e Via della Carisa.
- Spazi protetti all'interno del Parco: Monumenti Naturali della Grotta Huerta (Teverga), dei Porti di Marabio (Teverga) e Campanile di Bermiego (Quirós).
- Osservazione della flora e della fauna: faggeti di Montegrande e Valgrande, macchie di agrifoglio nei Porti di Agüeria, Sentieri Interpretativi della Berrea (consultare il sito: tierradeosos.es), orso, aquila reale, desman pirenaico, capovaccaio e grifone.
- Paesaggi: Valle del Meicín, ai piedi di Ubiña (Lena), Bacino Artificiale di Valdemurio (Quirós), Garrafes (Quirós).

È un territorio dai forti contrasti, con valli profonde dove si trovano delle piccolissime località, alcune delle quali particolarmente pittoresche come Bermiego, con il suo tasso millenario, situata sul pendio della montagna; con gole come quella che il fiume Val de Sampedro forma nella zona del Monumento Naturale della Grotta Huerta; con cascate come quella del Xiblu, e con faggeti come quello di Valgrande, così come Los Garrafes – risalita temporanea di acqua in mezzo

ricco di sfumature. Al suo interno spicca la presenza dell'orso, del lupo e dell'urogallo. Ha un proprio spazio l'aquila reale e, per via dell'alta qualità delle acque, è presente anche il desman pirenaico.

Addentrarci nel bosco di Valgrande è facile grazie al suo itinerario e, inoltre, è un modo fantastico di scoprire la valle di Payares. Possiamo anche dirigerci al faggeto di Montegrande e alla cascata del Xiblu nello stesso



Bosco di Quirós

a un faggeto - a Quirós. Le differenze di quota e di ambienti conferiscono allo spazio una elevata diversità biologica e geologica.

Visitare Las Ubiñas-La Mesa significa ritrovarsi in un territorio dagli alti pascoli di transumanza, tanto dei pastori delle valli inferiori della comarca come, in antichità, anche di quelli di Castilla y León ed Extremadura. Nella parte bassa, grandi boschi di faggi, oltre che di betulle e perfino undici specie di flora protetta, formano un paesaggio

itinerario; prima possiamo fermarci alla Grotta Huerta e, ancora prima, nel Parco della Preistoria. A Quirós, oltre a visitare il suo complesso etnografico, vale la pena effettuare l'itinerario dei porti di Agüeria e ammirare le macchie di agrifoglio.

Superficie: 451 km²

Posizione: Teverga, Quirós e Lena

Vedi itinerari del Parco: 17 22 24 27



Nella zona centro-meridionale della regione troviamo Redes, un paradiso dell'acqua e un grande polmone delle Asturie. Un territorio montuoso ricoperto da boschi e scolpito da fiumi che si gettano dalle sue cime più alte o dai suoi laghi di origine glaciale nelle valli più basse, attraverso le loro dighe.

Parco Naturale di Redes

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Si tratta di un territorio in cui molti dei modi di vita tradizionali si conservano ancora tra i centri abitati piccoli e dispersi, dando come risultato un ambiente altamente preservato. Redes rifornisce di acqua la metà della popolazione asturiana. I fiumi e i bacini artificiali si trovano tra pareti particolarmente verticali che si lanciano in cascate quando non trovano altro modo di farlo, come nel caso del Tabayón de Mongayo, una delle più grandi cascate delle Asturie, o ristagnano in laghi glaciali, come nel lago Ubales o come ai suoi tempi fu Brañagallones.

Boschi e pascoli costituiscono un'altissima percentuale del terreno di questo Parco, attraversato da decine di percorsi che ci consentono di scoprire luoghi reconditi come il bosco di Redes, origine del toponimo del Parco, e il suo bellissimo rifugio di Brañagallones ("Braña de Brañagallones") che prende il suo nome dalla presenza ancestrale dei *cantaderos* (enclavi in cui uno o vari urogalli provano a corteggiare le femmine della loro specie mostrando la loro coda e cantando freneticamente) dell'urogallo nel suo ambiente. Tra gli alberi che maggiormente dominano questi boschi c'è il faggio, seguito dal rovere bianco, dalla betulla e dal cerro. L'esistenza di boschi maturi, ben preservati e molto estesi, favorisce la presenza di grandi mammiferi, come l'orso bruno, il capriolo, il cervo e il cinghiale, e anche delle lepri europee e della lepre cantabrica, oltre a diversi picchi, tra i quali abbiamo il picchio nero, il picchio rosso mezzano e, naturalmente, l'urogallo. Le maggiori alture e scogliere rocciose sono occupate dall'aquila reale e dal capovaccaio, tra gli altri. Itinerari come quello del Tabayón del Mongallu, el Desfiladero de los Arrudos, l'Itinerario dell'Alba e, senza alcun dubbio, l'itinerario alla pianura di Brañagallones, dove è sparita la sua organizzazione in "interius" -sistema di organizzazione a turni di famiglie per trasportare il latte dai rifugi di montagna a Bezanes-, ma non la magia e la bellezza del luogo, ci permettono di scoprire l'essenza del Parco di Redes.



Itinerario dell'Alba (Sobrecobio)



Non perderti...

- Centro di Accoglienza e Studio della Natura del Parco Naturale di Redes (Caso).
- Casa dell'Acqua (Sobrescobio).
- Museo del Legno e dello Zoccolo (Caso).
- Museo dell'Apicoltura (Caso).
- Centri di produzione artigianale del Formaggio Casín (DOP).
- Itinerari: Pendones-Orllé (Caso), Valle del Ríu Mediu (Caso), Cantu del Osu (Sobrescobio).
- Spazi protetti all'interno del Parco: Monumenti Naturali della Grotta Deboyó (Caso), Tabayón del Mongallu (Caso) e Itinerario dell'Alba (Sobrescobio).
- Osservazione della flora e della fauna: Sentieri Interpretativi della Berrea (consultare il sito: tierradeosos.es), camosci, uccelli nel zona del bacino artificiale di Rioseco, vegetazione della laguna, torbiere e acquitrini.
- Paesaggi di: Brañagallones (Caso), Bosco di Redes (Caso), Bacini artificiali di Calcao e Tarna (Caso) e Lago Ubales (Caso).

Superficie: 376 km²

Posizione: Caso e Sobrescobio

Vedi itinerari del Parco: 33 36



Tra il Parco Naturale di Redes e il Parco Nazionale dei Picos de Europa, a sud-est del Principato delle Asturie, si trova il Parco Naturale di Ponga, nel pieno cuore della Cordigliera Cantabrica (dichiarato dall'UNESCO Riserva della Biosfera nel 2018). È caratterizzato dalla presenza di grandi boschi e montagne scoscese, tra le quali spiccano Peña Ten (2142 m), al confine con León, e nella parte occidentale le cime di Maciédome (1903 m) e l'emblematico Tiatorodos (1951 m), che formano il Cordal de Ponga, barriera naturale di enormi rocce calcaree che guardano verso San Xuan/San Juan de Beleño.

Parco Naturale di Ponga

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Parlare di Ponga significa parlare di Pelloño, massima espressione del bosco maturo di faggi all'interno del Parco Naturale, che con i suoi 1500 ettari ci offre incredibili vedute panoramiche sui Picos de Europa, confinando a Sud con l'enorme pianura di Arcenorio. Attraversando il suo rilievo scosceso, e formando grandiose imboccature, scorrono i fiumi Ponga e Sella. Il secondo attraverso il Parco nella sua zona più orientale e prosegue il suo percorso fino al municipio di frontiera di Amieva, lasciando il passo alla spettacolare gola di los Beyos, che dà il nome al formaggio della zona, emblema della principale attività produttiva del municipio: la pastorizia. Letnografia si lascia notare anche nell'architettura popolare, con le sue ville asturiane con balconcino esterno ma, soprattutto, nei suoi granai di Beyos ("Horreos beyuscos"), piccoli e con tetto a due falde, tipici di questo municipio. L'uso tradizionale del territorio ha trasformato Ponga in un luogo pieno di boschi in cui

dominano i faggi, che costituiscono quasi un terzo dell'area, seguiti da altre specie tra le quali spiccano anche le piantagioni di castagni, non tanto per la loro estensione quanto per il fatto di occupare la parte centrale del Parco. Prati, pascoli, citisi, brughiere e ginestre spinose sono una conseguenza di questa gestione tradizionale del territorio e formano un paesaggio variegato e veramente bello. E tutto questo convive con una fauna non meno varia, in cui la nutria e il desman pirenaico regnano nel fiume, con il permesso del salmone, e i camosci popolano le rocce delle cime più alte. Non possiamo dimenticarci degli uccelli, come il picchio rosso mezzano, l'aquila reale, l'astore, il grifone e, ovviamente, l'urogallo. L'itinerario attraverso il bosco di Pelloño fino ad arrivare all'Arcenorio o l'itinerario verso la valle di Ponga ci danno un'idea molto precisa delle caratteristiche di questo spazio naturale così ben preservato.



Non perderti...

- Centro di Accoglienza e Studio del Parco Naturale di Ponga.
- Itinerari: Foz de los Andamios, Picu Pierzu, Valle Moru, Sentiero del Postino.
- Osservazione della flora e della fauna: aquila reale, capovaccaio, fringuello alpino, boschi maturi.
- Paesaggi di: Collada Moandi, Pianura dell'Arcenorio e Faggeto di Pelloño.
- Granai di Beyos ("Horreos beyuscos").

Superficie: 205 km²

Posizione: Ponga

Vedi itinerari del Parco: **39** **40**

Faggeto di Pelloño



A long-exposure photograph of a forest stream. The water flows over large, rounded rocks covered in thick, vibrant green moss. Some rocks are partially submerged, while others are exposed. A small waterfall cascades over mossy rocks in the upper left corner. The water is blurred, creating a sense of movement. Scattered yellow and orange autumn leaves are visible on the mossy rocks and floating in the water. The background is filled with more mossy rocks and dense forest vegetation.

Nel cuore delle Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias, si trovano i 55 chilometri quadrati più esclusivi della natura asturiana. Questo antico luogo di sfruttamento forestale del sud-ovest asturiano, trasformato in Riserva Naturale Integrale nell'anno 1973, custodisce al suo interno quanto di più illustre possa esistere nella natura asturiana.

Riserva Naturale Integrale di Muniellos

Riserva della Biosfera - RETE NATURA 2000

Dai 1500 metri delle sue cime più alte fino ai 680 della zona di Las Tablizas, Muniel.los è praticamente un continuo territorio boscoso, interrotto soltanto da alcune radure e dalla zona delle lagune e delle torbiere. La quantità e la qualità dei boschi di Muniel.los hanno fatto sì che giungessero in questo luogo lavoratori del legno da molti luoghi non solo della Spagna ma anche dal resto d'Europa, a partire dal XVI secolo e fino al 1973, quando cessò l'attività forestale. Senza insediamenti umani al suo interno, Muniel.los si rivalutò come la più grande macchia europea di rovere bianca, specie che domina la Riserva, affiancata da faggi nelle zone maggiormente ombreggiate, ma anche da frassini, aceri, betulle e tassi. La protezione di questo spazio negli ultimi quarantaquattro anni, con un uso pubblico che consente l'accesso di venti persone al giorno, ha fatto sì che

Muniel.los si trasformasse in uno dei boschi atlantici meglio conservati in cui, oltre agli alberi, i muschi ci rivelano l'umidità ambientale del luogo, e i licheni, che si trovano ovunque, la purezza della sua aria. Ingente è la quantità di questi due gruppi di esseri viventi, ma non è da meno la quantità di specie animali, a partire dagli invertebrati e finendo con le più di centosessanta specie di vertebrati che popolano questo luogo, e che lo rendono in tal modo un'oasi di biodiversità da ammirare in silenzio e raccoglimento, come un bosco primitivo difficile da trovare. Oltre all'orso e all'urogallo, possiamo qui percepire la presenza di altre specie non particolarmente frequenti, come il falco pecchiaiolo e l'aquila reale. Ed è possibile scoprire tutto questo attraverso un itinerario che conduce alle lagune e attraversa tutto il bosco.



Non perderti...

- Centro di Accoglienza Visitatori della Riserva Naturale Integrale di Muniellos (Cangas del Narcea).
- Centro Studio della Riserva Naturale Integrale di Muniellos (Cangas del Narcea).
- Itinerari: Bosco di Moal e Oballo.
- Osservazione della flora e della fauna: Sentiero Interpretativo "I Rifugi dell'Orso Bruno" (consultare il sito: tierradeosos.es).
- Itinerario alle Lagune di Muniellos.

Superficie: 55 km²

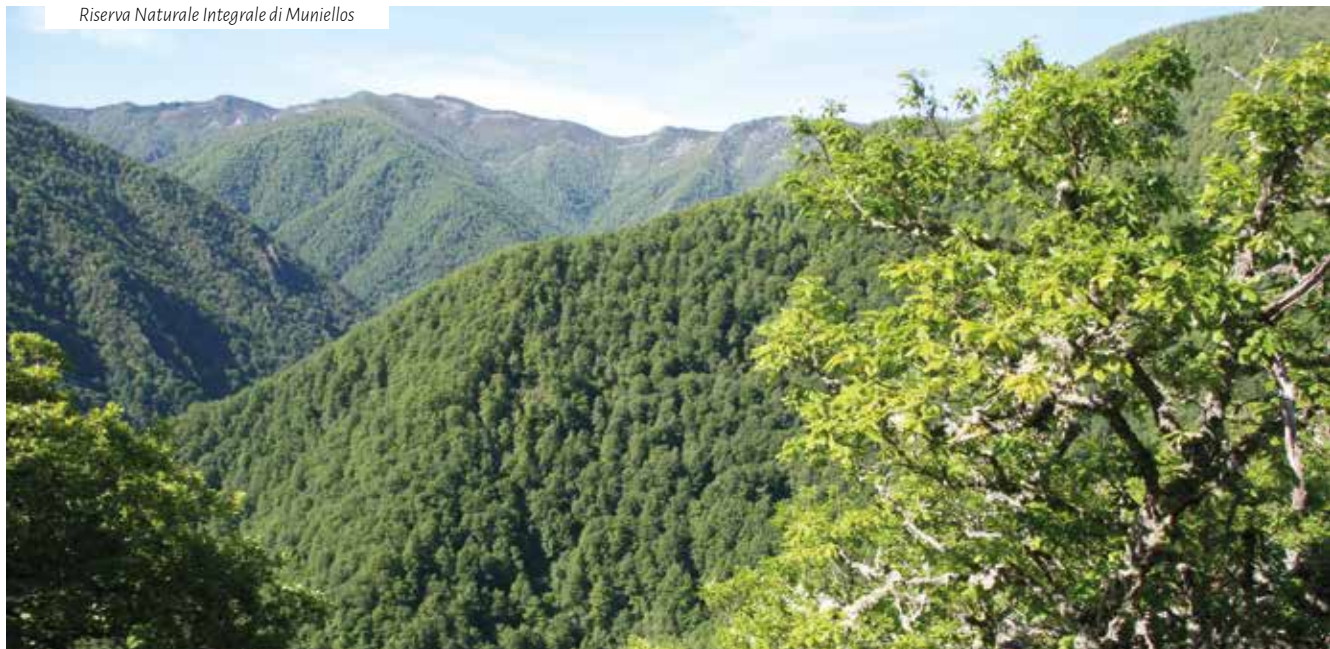
Posizione: Cangas del Narcea e Ibias

Informazioni sulla disponibilità di posti e richiesta di permesso per accedere a Muniel.los (20 persone al giorno):



+34 985 279 100

Riserva Naturale Integrale di Muniellos





Riserve Naturali Parziali

Si tratta di spazi dalle dimensioni relativamente piccole ad alto interesse, e la loro finalità è quella di proteggere ecosistemi, comunità o elementi biologici che per la loro rarità, fragilità, importanza o singolarità meritano una menzione speciale. Si trovano in questi luoghi, fondamentalmente, grotte e insenature con sistemi dunari.

Riserva Naturale Parziale di Barayo

Barayo

Navia e Valdés

Si tratta di un tratto costiero che include l'estuario e il complesso di dune di Barayo, la spiaggia di Sabugo, la radura costiera, le scogliere e gli isolotti di Pedroña e Romanellas. Le sue formazioni vegetali silvestri consistono in giunchi e canneti, e negli stagni che si formano nelle paludi possiamo trovare presenze di zosteria, specie protetta nelle Asturie. È anche possibile osservare popolazioni di diverse specie di avifauna: germano reale, marangone dal ciuffo, airone cenerino...

Infine, spicca la presenza degli zigotteri, specie inserita nelle liste della Direttiva Habitat.

RETE NATURA 2000

Grotta di Las Caldas

Oviedo

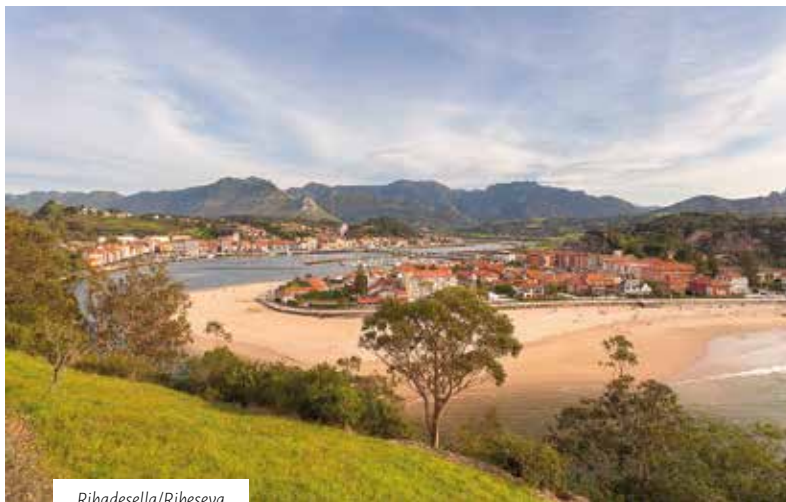
Si tratta di una cavità di ridotte dimensioni vicina alla capitale asturiana e popolata da varie specie di chiroterti, tra cui il miniottero comune e il vespertilio di Blyth sono catalogati come specie protette nel Principato delle Asturie. È importante sottolineare che questa grotta è uno dei più importanti giacimenti del

Paleolitico Superiore di tutta la regione per la sua vasta sequenza stratigrafica, che va dal Solutreano al Magdaleniano.

Grotta del Lloviu

Villaviciosa

La Grotta del Lloviu è, probabilmente, la più grande cavità in pietra calcarea del Giurassico di tutte le Asturie. Al suo interno troviamo una galleria principale che si divide in due ramificazioni, entrambi attraversati da corsi d'acqua che confluiscono in un unico fiume sotterraneo. Questi passaggi fungono da rifugio a importanti colonie di pipistrelli, tra i quali il miniottero comune e il vespertilio maggiore godono di protezione nella regione.



Ribadesella/Ribeseya

Ría di Villaviciosa

Villaviciosa

Questo estuario riceve una scarsa portata di acque ed ha pertanto molta influenza mareale, per cui durante la bassa marea si formano banchi di fango che creano un habitat idoneo per una moltitudine di specie vegetali e animali. Tanto nelle formazioni dunari della spiaggia di Rodiles quanto nell'isolotto di El Bornizal e nello stesso estuario si sono sviluppate comunità vegetali, alcune delle quali sono quasi esclusive di quest'area delle Asturie, come la seta di mare, l'altea comune e la zosteria. Dall'altro lato, le comunità di avifauna sono sempre presenti sul territorio, che siano specie nuotatrici (anatre), limicole (il chiurlo, il corriere grosso, il piovanello

pancianera), trampolieri (aironi e garzette) o rapaci (aquila pescatrice). Tra i mammiferi spiccano le nutrie e, in maniera irregolare, il tursiope, nel tratto marittimo della riserva.

**Palude di Ramsar /
RETE NATURA 2000**

Grotta di El Sidrón

Piloña

Tre chilometri di gallerie sotterranee formano questa grotta, che funge da habitat per quattro specie di pipistrelli, tra le quali il miniottero comune è protetto nelle Asturie. Questa caverna custodisce giacimenti archeologici di grande rilevanza.

Il primo vestigio che venne scoperto è un esemplare di arte rupestre del Paleolitico nella cavità denominata Sala delle Pitture. Tuttavia, acquisisce una maggiore notorietà nel 1994, quando durante degli scavi effettuati nelle grotte sono stati ritrovati i primi resti dell'*Homo neanderthalensis* trovati nelle Asturie, che prendono comunemente il nome di Uomo di El Sidrón.

Grotta Rosa

Ribadesella

Situata alla base della collina de La Florentina nel municipio di Ribadesella, questa cavità carsica drena le acque di una grande depressione. Una delle sue caratteristiche più rilevanti, all'interno della sua morfologia variegata, sono i più di tre chilometri di gallerie che presenta al suo interno. La sua principale importanza è data dal fatto che essa costituisce la cavità di maggiore interesse come rifugio di chirotteri di tutta la regione. Ospita al suo interno almeno cinque specie di pipistrello, tra le quali due sono riconosciute nel Catalogo Regionale delle Specie del Principato delle Asturie ("Catálogo Regional de Especies del Principado de Asturias", CREA): il miniottero comune e il vespertilio maggiore.

RETE NATURA 2000



Spiaggia di Rodiles e Ría di Villaviciosa

Monumenti Naturali

Sono 40 i Monumenti Naturali riconosciuti nelle Asturie. Comprendono spiagge, cascate, grotte, boschetti e alberi singolari. Sono tutti elementi della natura che, per la loro nota singolarità, rarità o bellezza, meritano di essere oggetto di una speciale protezione.

N°

Nome

Municipio/i

Località più vicina/e

Descrizione

1

Spiaggia di Penarronda

Castropol, Tapia de Casariego
Santa Gadiá

Un arenile di seicento metri di lunghezza incassato tra due alte scogliere.

2

Tasso di Pastur

Illano
La Bobia

A fianco del Santuario di Pastur troviamo questo tasso, di quasi venti metri di altezza.

3

Grotte di Andina

El Franco
Andía

Una depressione carsica che dà luogo a una valle semichiusa al centro della quale si trova un promontorio calcareo.

4

Spiaggia di Frexulfe

Navia
Frexulfe

Un arenile rettilineo di circa ottocento metri di lunghezza e di più di cento metri di larghezza.

5

Cascate di Oneta

Villayón
Oneta

Un complesso di tre cascate disposte su vari livelli in pochi metri sul fiume Oneta.

6

Sughereto di Boxo

Allande
Boxo

La più grande e meglio conservata massa forestale di sugheri delle Asturie.

7

Tasso di Santa Coloma

Allande
Santa Coloma

Un enorme tasso che si innalza a fianco della chiesa di Santa Coloma, eretta alla fine del XVIII secolo.

8

Tasso di Lago

Allande
Lago

Il tasso centenario di Lago si innalza a fianco della piccola chiesa romanica di questo villaggio, che fu costruita nel XVIII secolo su una chiesa precedente.

9

Farnia di Valentín

Tineo
Valentín

Un rovere di oltre settecento anni d'età di cui ci sono riferimenti in documenti del Medioevo.

10

Gola dell'Esva

Valdés
Brievés

È una gola che comprende il tratto di costa che va da San Pedru (Paredes) a La Chanona.

11

Tasso di Salas

Salas
Salas

Questo tasso si innalza di fronte all'antica chiesa parrocchiale di San Martín, dichiarata Bene di Interesse Culturale, con oltre ottocento anni di storia.

12

Torbiera di Las Dueñas

Cudillero
Las Dueñas

Singolare torbiera in prossimità della costa, luogo in cui è rara la presenza di questo biotopo che è, inoltre, il più grande della regione.

13

Complesso lacustre di Somiedo

Somiedo
Saliencia, El Val.le/Valle del Lago

Costituito dai laghi del Parco Naturale di Somiedo.

14

Porti di Marabio

Yernes y Tameza, Teverga
e Proaza
Enragu

Una vasta prateria di montagna che si estende a partire dal territorio del Picco Caldoveiro in un sistema carsico di doline e valli chiuse.

15

Grotta Huerta

Teverga
Fresnéu

Una delle grandi cavità delle Asturie, con quattordici chilometri di gallerie, situata all'interno del Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa.

16

Isola La Deva e Playón de Bayas

Soto del Barco, Castrillón
Bayas

Un complesso costiero che comprende spiaggia, scogliere e l'isola La Deva.

17

Gola di las Xanas

Santo Adriano, Proaza,
Quirós
Tuñón, Villanueva, Pedroveya

Una gola di cinquecento metri di profondità scavata dal ruscello di las Xanas nel corso del tempo.

18

Tasso Bermiego

Quirós
Bermiego

Magnifico esemplare di tasso millenario in un luogo privilegiato.

19

Meandri del Nora

Oviedo, Las Regueras
San Pedru Nora

Comprende il tratto finale del bacino del fiume Nora, che forma meandri incassati e dà luogo a un paesaggio singolare.

20

Spiaggia di El Espartal

Castrillón
Salinas

Questo arenile, che è il prolungamento della spiaggia di Salinas, comprendeva il maggiore sistema dunare delle Asturie, ora modificato dall'uomo.

21

Stagno di Zeluán e Baia di Llodero

Gozón, Avilés
Zeluán

Un'area di rifugio per uccelli limicoli in quello che fu il grande estuario di Avilés.

22

Farnia di Lavandera

Gijón
Tueya

Un longevo rovere di ventuno metri di altezza di fronte alla chiesa di San Julián.

23

Farnie di El Tragamón

Gijón
Gijón/Xixón

Quattro ettari di roveri centenari all'interno dei terreni del Giardino Botanico di Gijón.

24

Giacimenti di Icniti delle Asturie

Gijón, Villaviciosa, Colunga e Ribadesella
Zona costiera compresa tra Gijón/Xixón e Ribadesella/Ribeseja

Sono icniti (impronte) di dinosauri, vestigi fossilizzati di un'attività vitale che si sviluppò nel periodo giurassico.

25

Tasso di Santibáñez de la Fuente

Aller
Santibáñez de la Fuente

Questo Monumento Naturale è situato a fianco della chiesa romanica di San Juan de Santibáñez de la Fuente.

26

Gola di El Pino

Aller
El Pino

Un'angusta gola di trecento metri di lunghezza che forma il fiume Pino nel suo tratto medio.

27

Itinerario dell'Alba

Sobrescobio
Soto

Un itinerario che corre parallelo al ruscello Alba. In altri tempi, era utilizzato da pastori e mulattieri "coyanos" (gentilizio degli abitanti di Sobrescobio) per raggiungere la valle di Aller.

28

Il Tabayón del Mongallu

Caso
Tarna

Una cascata di circa sessanta metri che costituisce un'enclave dal grande valore naturale e paesaggistico.

29

Grotta Deboy

Caso
Les Yanes

Cavità carsica scavata nel Nalón, di circa duecento metri di lunghezza, attraverso la quale scorre il fiume.

30

Entrepeñas e Spiaggia di Vega

Ribadesella

La Vega

Comprende la gola di Entrepeñas, una pianura con ontaneti pantanosi, e il sistema dunare della spiaggia di Vega.

31

Rete di Toneyu

Amieva

Amieva, accesso dall'itinerario dell'Arcediano

Il sistema di grotte più grande di tutta la regione, in cui sono stati ritrovati resti di orso bruno.

32

Sistema del Jitu

Onís

Lago Ercina, accesso dall'itinerario di Ario

Cavità con elevato sviluppo verticale (1135 m); i suoi otto chilometri di gallerie corrono lungo i margini del fiume Cares.

33

Spiaggia di Gulpiyuri

Llanes

Naves

Una piccola spiaggia a cento metri dalla costa, in cui l'acqua entra da una galleria sotterranea.

34

Sistema del Trave

Cabrales

Bulnes

Tre voragini interconnesse si uniscono per formare la cavità più profonda della Spagna e una delle più grandi del mondo.



Playa de Penarronda (Castropol)

35

Dolina Urriellu ("Torca Urriellu")

Cabrales

Bulnes

Cavità con più di quattro chilometri di gallerie, molto vicina al Picu Urriellu (Arancio di Bulnes, "Naranjo de Bulnes"), attraverso la quale scorre il fiume del Silenzio.

36

Geyser marini di Arenillas

Llanes

Puertas

Una dozzina di geyser marini situati lungo una frangia costiera di milleduecento metri. Risalite verticali di acqua marina a pressione che si elevano per vari metri dopo essere passati attraverso le fenditure aperte nelle rocce calcaree delle scogliere.

37

Geyser marino di Santiuste

Ribadedeva y Llanes

La Franca, Buelna

Il maggiore geyser marino della costa orientale, capace di espellere un getto d'acqua fino a quaranta metri.

38

Spiaggia di Cobijeru

Llanes

Buelna

Parte del litorale costiero di Llanes che comprende due spiagge, una grotta e una zona di scogliere.

39

Saliceti di Buelles

Peñamellera Baja

El Mazu, Narganes, Buelles

Un complesso di saliceti che costeggiano i due margini del fiume Deva.

40

Garganta del Escañorio

Corvera de Asturias

Los Espinos

È una gola creata dal fiume Arlós ed è situata tra i picchi Castiello e Álvaro da un lato e il Colle di Grandellana dall'altro.

All'interno di tutte le classificazioni degli spazi, si è deciso di concedere questo status a quelli che possiedono valori estetici e culturali, ma senza troppi problemi di conservazione.

Langreo

Paesaggi Protetti

Peñes

Gozón

Quest'area è una radura costiera che occupa una stretta frangia litorale, di circa diciannove chilometri di lunghezza, tra la ría di Avilés e l'aggetto della Punta de Vaca, molto vicina a Lluanco/Luanco. Vedere le onde infrangersi contro le scogliere, fino a cento metri, dà una sensazione ineguagliabile, una miscela di timore e fascino. Dall'altro lato, questo Paesaggio presenta due dei più preziosi sistemi dunari della regione, quello di Xagó e quello di Verdicio, un tipo di habitat che contiene specie vegetali che non si possono ritrovare in nessun altro ecosistema, come la crucianella marittima.

ZEC / ZEPA

Bacini Minerari

Mieres, San Martín del Rey Aurelio, Langreo e Laviana

Questo territorio della zona centrale del Principato delle Asturie si trova nella valle superiore del fiume Turón e fa parte del Bacino Carbonifero Centrale. La sua conformazione geografica scoscesa, solcata da numerosi fiumiciattoli e ruscelli, fa di questo paesaggio un autentico dono per la vista. La zona spicca per l'elevata diversità delle specie vegetali, con un'abbondanza di piante a rischio come l'agrifoglio e il tasso, che danno rifugio e cibo a un'infinità di animali della regione, il membro più rappresentativo dei quali è l'urogallo, che ai giorni nostri è in pericolo di estinzione.

RETE NATURA 2000

Altri spazi naturali

Coste, bacini fluviali, sierre e boschi formano altri spazi naturali che meritano una menzione per i loro importanti valori naturali, paesaggistici e culturali.

Capo Busto (Valdés)

Estuario dell'Eo

Castropol e Vegadeo

È il più grande estuario della regione, situato al confine occidentale delle Asturie. Un'enclave in cui è possibile osservare un'enorme biodiversità. La palude accoglie una moltitudine di piante difficili da trovare o comunque protette nel Principato, come le sete di mare, la *Limonium humile* e l'altea comune. È anche possibile trovare una gran diversità di avifauna. Alcune specie, come le anatre e le alzavole comuni, sono sempre presenti nell'estuario, mentre altre, come i pivieri o le beccacce di mare, sono di passaggio soltanto in alcuni periodi dell'anno. Va sottolineata la presenza regolare di popolazioni di tursiope e focena come rappresentanti mammiferi dalla fauna marina.

Palude Ramsar /
RETE NATURA 2000

Cueto de Arbas

Cangas del Narcea

Questo territorio forma un anfiteatro di origine glaciale protetto da alti costoni di montagna e aperto a Est, in direzione dell'alveo del Naviego, affluente del Narcea. Le aree di alta montagna sono costellate di bacini scavati in altri tempi dai ghiacciai e che adesso formano lagune alpine e torbiere, alcune di grandi dimensioni. In esse si sono formate una moltitudine di comunità vegetali, con specie così singolari come la calamaria velata, la *Drosera anglica* e il *Carex curta*. Questo spazio funge da corridoio biologico ed è di assoluta importanza per la sopravvivenza dell'orso bruno, che insieme all'urogallo è il massimo rappresentante della zona.

RETE NATURA 2000

Peloño

Ponga

Nel municipio di Ponga troviamo quest'impressionante faggeto, con rovereti sparsi, situato in una specie di anfiteatro solcato da una moltitudine di corsi d'acqua. A quote più alte, le masse arbustive di ginepri, insieme con il mirtillo e la genziana, dominano il territorio. Per quanto riguarda la fauna, il bosco di Peloño è l'unica enclave orientale nella quale è possibile avvertire la presenza dell'orso bruno, e costituisce inoltre il nucleo principale della popolazione orientale di urogalli. Quest'area è anche di notevole interesse per essere uno dei pochi nuclei riproduttivi del picchio rosso mezzano, ed è anche possibile avvistare nella zona cinghiali, caprioli, camosci, e perfino qualche cervo.

RETE NATURA 2000

Sierre di Carondio e Valledor

Allande, Grandas de Salime e Villayón

Confinanti con la provincia galiziana di Lugo, si trovano ornate quasi nella loro totalità da dense boscaglie di erica rossa e *carquexa*. I suoi pochi boschi di cerreti e farnie rimangono relegati nelle valli più profonde delle sierre, celando tra il loro denso fogliame una moltitudine di specie autoctone di animali. In queste terre appaiono elementi come i boschi di querce da sughero o la lucertola ocellata, specie proprie delle aree mediterranee che mostrano una volta in più la singolarità biogeografica di questo luogo.

Bacino dell'Esva

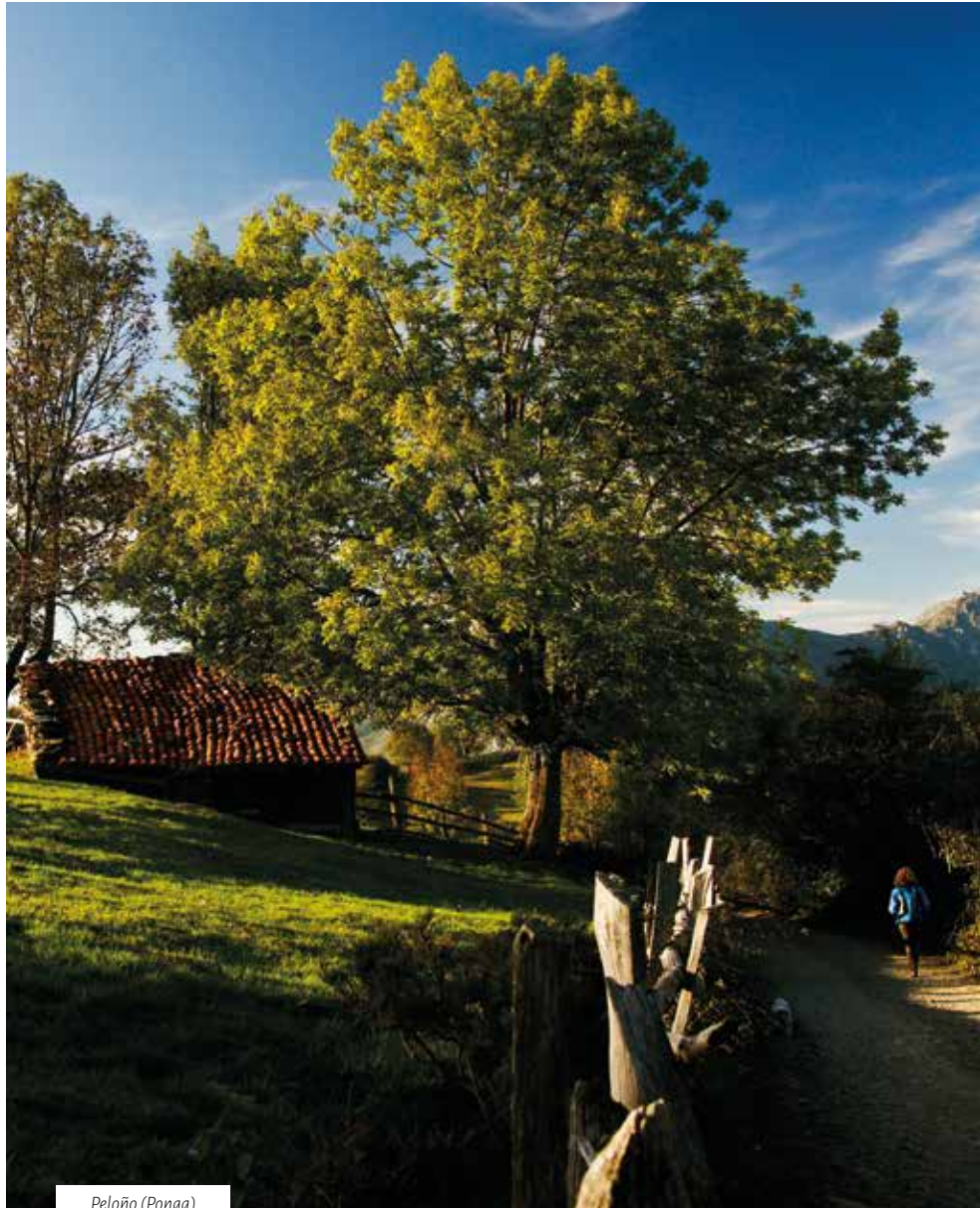
Valdés, Tineo e Salas

Un rilievo scosceso, dai forti pendii, dalle valli incassate e dalle sierre con estese pianure accoglie il fiume Esva e la sua ragnatela di affluenti. Più in basso, nel punto in cui l'Esva e il Naraval confluiscono, il paesaggio si appiana e si trasforma in ampie pianure sulle quali si trova il villaggio di Paredes. Queste pianure, spesso inondate, costituiscono un punto nel quale la trasformazione umana dell'ambiente naturale ha dato luogo ai paesaggi più belli, ornati di erica rossa e ontani, nei quali possiamo trovare la più abbondante popolazione di nutrie delle Asturie.

Costa Occidentale

Valdés e Cudillero

Abbraccia una stretta frangia costiera che occupa praticamente la totalità delle coste Cudillero e Valdés.



Peloño (Ponga)

Spiccano le comunità vegetali che crescono nelle sue scogliere, specialmente nelle scarpate di Capo Busto e Capo Vidio, e anche nelle paludi del piccolo estuario dell'Esva, di fianco alla spiaggia della Cueva, nelle quali nidificano ogni tipo di uccelli limicoli e marini, tra i quali spicca il marangone dal ciuffo. In questo complesso paesaggistico troviamo anche la torbiera litorale di Las Dueñas, la più significativa ed estesa delle Asturie, dichiarata Monumento Naturale.

Picco Caldoveiro

Grado, Yernes y Tameza, Proaza e Teverga

Quest'enclave montuosa della zona centrale asturiana si è consolidata come uno dei tre nuclei riproduttivi della popolazione occidentale degli orsi, dal momento che la sua vicinanza ai parchi naturali ha favorito la loro espansione. Le formazioni vegetali che occupano una maggiore superficie sono i prati e i

pascoli. Esistono ammassi forestali singolari di faggeti, splendidi lecceti a est del fiume Trubia e gli alberi di corbezzoli, che appaiono sospesi nelle gole del fiume. Il Picco Caldoveiro forma un mosaico di siti tanto variegati quanto la loro biodiversità faunistica, che ha ricolonizzato il luogo.

Sierra dell'Aramo

Quirós, Morcín e Riosa

A una ventina di chilometri dalla capitale asturiana troviamo questa sierra solitaria, indipendente dal suo ambiente immediatamente circostante e dal resto della cordigliera cantabrica. Il suo unico sentiero asfaltato sale in direzione della Gamonal lungo l'Alto del Angliru, famoso per essere finale di tappa della "Vuelta Ciclista a España". Le formazioni boschive sono rare in questo paesaggio: tuttavia, si conserva ancora una ricca varietà di popolazioni animali, tra le quali spiccano il lupo e la lepre cantabrica. È anche opportuno fare una particolare menzione della grande quantità di giacimenti archeologici scoperti nella zona.

Sierra del Sueve

Colunga, Caravia, Ribadesella, Piloña e Parres

Questa catena montuosa così vicina alla costa è formata da due sierre quasi contigue: la principale, quella del Sueve, la cui altezza massima viene raggiunta dai 1161 metri del Picu Pienzu, e quella del Fitu, di dimensioni minori. Costituisce un'enclave dalla grande biodiversità, nella quale possiamo trovare boschi così straordinariamente conservati come il faggeto della Biescona, che

costituisce la massa di faggi più vicina al mare e alla minore altitudine delle Asturie. Tra la fauna, troviamo il più emblematico rappresentante della fauna nelle Asturie: l'asturcone, una razza autoctona di cavallo.

RETE NATURA 2000

Sierra del Cuera

Cabrales, Llanes, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja e Ribadedeva

Situata all'estremità orientale della regione, è una barriera invalicabile di montagne e delimita due spazi geografici: la palude di Llanes e il "Trascuera". Sul versante settentrionale troviamo fondamentalmente la predominanza della roccia calcarea, e i pascoli tra le zone del sotto bosco. Al contrario, sul versante meridionale, il rilievo si appiana, lasciando il passo a rifugi di montagna che si alternano

a boschi di quercia e aree di boscaglia. Le diverse specie di uccelli rapaci che lo hanno reso un territorio di caccia e nidificazione sono la fauna di maggiore interesse del luogo.

Costa Orientale

Llanes e Ribadedeva

Una trentina di chilometri di costa che abbracciano tutto il litorale del municipio di Ribadedeva e la maggior parte del municipio di Llanes. Le sue formazioni naturali più preziose sono, senza alcun dubbio, i boschi di querce, sebbene debba anche essere fatta una menzione per la frequente presenza di masse arbustive di olivastri. Un paesaggio spettacolare in cui osservare la grande quantità di specie della fauna avicola che lo popolano, con membri così distinti come il cannareccione, il voltolino e la garzetta comune, specie dalla nidificazione particolarmente rara nella regione.

RETE NATURA 2000

Spiaggia di Gulpiyuri (Llanes)



Sentieri ancestrali attraversano le Asturie da Nord a Sud e da Est e Ovest, percorsi dal Paleolitico fino ai giorni nostri. Romani o pastori li utilizzavano per spostarsi da un villaggio all'altro, attraversando o aggirando valli, fiumi e montagne per comprare e vendere, condurre il bestiame ai pascoli di alta montagna o magari per andare alla festa di chissà quale villaggio.

Legenda

- | | |
|---|---|
|  Famiglie e bambini |  Pista Ciclabile/BTT |
|  Spazio protetto |  Sentiero segnalato |
|  Laghi, cascate o bacini artificiali |  Tappa di un GR |
|  Patrimonio culturale |  Tappa di un PR |
|  Patrimonio etnografico |  Tappa di un SL |
|  Flora e Fauna | |

Tipo di itinerari

- CIRCOLARE.

- TRAVERSATA: Itinerario che può essere iniziato da entrambi i suoi lati. La lunghezza e la durata riportate sono quelle di un solo tragitto: se si decide di fare il ritorno, si dovrà raddoppiare la lunghezza e la durata.

- ANDATA E RITORNO: Una volta percorso l'itinerario, il sentiero di ritorno è lo stesso sentiero all'inverso. La durata e la lunghezza che vengono riportate sono per il totale di andate e ritorno.

Camminare nella natura



Percorso verso la Pianura di Brañagallones (Caso)

Di recente questi sentieri sono stati presi da te, da me, da tutti gli escursionisti a cui piace gustarsi la natura asturiana: ma non dobbiamo dimenticare che questo va fatto in maniera responsabile e sicura. La responsabilità di sapere che molti di questi percorsi si trovano in spazi naturali e che in questi non possiamo andare dove vogliamo. Che molti di questi percorsi hanno dei confini che non possiamo superare per non turbare la natura, per cui è imprescindibile metterci precedentemente in contatto con chi ci possa fornire una consulenza relativa a ogni spazio naturale. A questo scopo esistono i Centri Studio o gli indirizzi fisici degli spazi, se dovesse essere necessario.

Non dobbiamo raccogliere esseri viventi se non nella nostra fotocamera, senza far loro pressione né rincorrerli e, soprattutto, non lasciare rifiuti di alcun tipo, e se ne troviamo qualcuno che non è nostro dobbiamo raccoglierlo ogni volta che sia possibile farlo. Dobbiamo anche uscire con la sicurezza di poter fare ritorno con i nostri piedi, sapere che le nostre condizioni fisiche sono adeguate all'itinerario, indossare gli stivali e portare con sé i bastoni corretti, e

assicurarci di avere cibo e bevande a sufficienza, dal momento che nella maggior parte dei sentieri non troveremo né fonti d'acqua né luoghi in cui acquistare o fermarci per mangiare nel bel mezzo dell'itinerario. Per sicurezza, è anche consigliabile essere iscritto alla Federazione della Montagna più vicina, e portare con sé il track dell'itinerario su un'applicazione mobile o in un dispositivo GPS. Una volta che avrai predisposto tutto questo, esci, gustati il paesaggio, scatta centinaia di foto e condividile. Rendi altre persone partecipi della bellezza di questa terra e dei luoghi reconditi e magnifici che essa custodisce.

Dobbiamo avere la responsabilità di sapere che la natura è meglio lasciarla così com'è, che non rimanga traccia del nostro passaggio.

Sicurezza nella natura

La natura non è priva di rischi, e non lo è neppure la più semplice delle passeggiate. Condizioni meteorologiche mutevoli, smottamenti del terreno, corsi d'acqua, animali selvatici... sono tutti imprevisti che possono irrompere in qualsiasi itinerario, in qualsiasi sentiero, e ai quali dobbiamo essere pronti, per quanto sia possibile. Qualsiasi escursione, per quanto semplice, deve essere preparata.

Prima di tutto...

Valuta le tue possibilità: devi conoscere quali sono i tuoi limiti di distanza e dislivello; a tal proposito, è meglio iniziare da itinerari semplici, di non più di due ore e mezza e meno di trecento metri di dislivello, se non sei abituato a fare trekking. Analizza le condizioni del terreno dell'itinerario, i precipizi, le fonti d'acqua che potrai trovare lungo il percorso, le difficoltà del tragitto...

Informati sulle previsioni meteorologiche

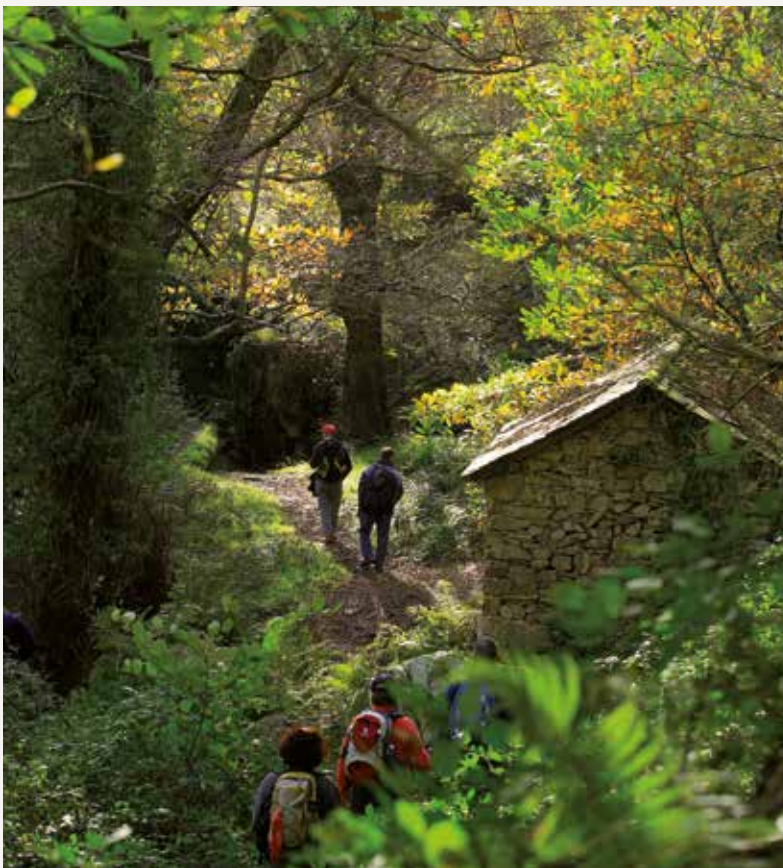
Una volta che ti sarà chiaro che itinerari potrai intraprendere, il passo successivo sarà informarti sulle previsioni meteorologiche. Al giorno d'oggi questa è una cosa semplice, e possiamo scoprirle per zone particolarmente specifiche su internet (aemet.es). Rispetta le allerte e verifica le altitudini dell'itinerario, che possono influire molto sulle condizioni nelle quali si effettua il tragitto.

Viveri sufficienti

Assicurati di portare con te cibo e bevande a sufficienza (almeno un litro e mezzo a persona al giorno) e adeguate per l'attività.

Equipaggiati

Procurati un equipaggiamento adeguato: è sempre consigliabile utilizzare vari strati di vestiti (maglietta termica, vestiti pesanti, impermeabile). Come calzature, si consiglia uno stivale che blocchi le caviglie, per evitare incidenti come distorsioni o simili. Usare due bastoni aiuta a stabilizzare il nostro passo e ad evitare le cadute.



Occhio ai bambini

In tutti gli itinerari indicati per le famiglie si consiglia di prestare particolare attenzione e cura ai bambini. Non si consiglia di andare con i bambini in quegli itinerari che non sono indicati per le famiglie.

Prendi precauzioni

Comunica il luogo dove andrai, l'itinerario che percorrerai, il tragitto previsto e il tempo stimato ad amici e/o familiari, e avvisali quando arriverai a destinazione. Non percorrere da solo un itinerario. Verifica se il tuo tempo va bene, e se vedi che non ti rimane tempo per giungere a destinazione, accorcia l'itinerario o fai ritorno. Per la tua sicurezza e per quella delle specie che vivono nell'ambiente, non uscire dall'itinerario. E se ti trovi in uno spazio naturale, informati prima sulle zone proibite. Evita rischi non necessari. Lascia chiuse tutte le serrature delle fattorie che incontrerai, e cerca di non avvicinarti troppo al bestiame, per la tua sicurezza e per la sua.

In caso di incidente,
chiama il 112.

Non dimenticarti di...

- ▶ Kit medico.
- ▶ Metodi di orientamento, come mappa e bussola o il GPS (con track dell'itinerario caricato) o applicazione mobile per il trekking che ti fornisca la tua posizione geografica. Pile o batteria esterna.
- ▶ Vestiti di ricambio.
- ▶ Telefonino.
- ▶ *Navaja* (tipico coltello spagnolo a serramanico).
- ▶ Uno zaino da trekking da circa 20/30 litri, con attacco ventrale.

Per maggiori informazioni:
misendafedme.es

Itinerari nella natura

Indice

Pagina | **N°** Itinerario. Municipio(i)

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 38 | 1 Itinerario dell'Acqua, Taramundi | 50 | 25 Fuso de la Reina, Oviedo |
| | 2 Itinerario de A Seimeira, Santa Eulalia de Oscos | | 26 Cappelles del Monsacro, Morcín |
| 39 | 3 Tapia-Arno, Tapia de Casariego e Castropol | 51 | 27 Valle di Xomezana, Lena |
| | 4 A Paicega, Pesoz | | 28 Verdicio-Peñes, Cozón |
| 40 | 5 Itinerario del ponte sospeso, Illano | 52 | 29 Cascata Xurbeo, Aller |
| | 6 Itinerario dei Castri, Boal | | 30 Cammino di Careses, Siero |
| 41 | 7 Itinerario marinaro di Ortiguera, Coaña | 53 | 31 Itinerario del fiume Ñora-Spiaggia della Ñora, Gijón |
| | 8 Cascate di Oneta, Villayón | | 32 Gola del fiume Pendón, Nava |
| 42 | 9 Itinerario del Mulino di Valbona, Allande | 54 | 33 Itinerario dell'Alba, Sobrescobio |
| | 10 Fiume Tablizas, Cangas del Narcea | | 34 Itinerario di Carlo V, Villaviciosa |
| 43 | 11 Pomar de las Montañas, Cangas del Narcea | 55 | 35 Alto de la Llama a Espineros, Piloña |
| | 12 Sulle tracce dell'orso, Degaña e Ibias | | 36 Brañagallones, Caso |
| 44 | 13 Capo Busto, Valdés | 56 | 37 Arenile di Moris-Spiaggia de la Griega, Colunga e Caravia |
| | 14 Dolmen di Merillés, Tineo | | 38 Pico Pienzu, Parres |
| 45 | 15 La Pornacal da Villar de Vildas, Somiedo | 57 | 39 Valle di Ponga, Ponga |
| | 16 Cascate del Nonaya, Salas | | 40 Bosco di Peloño, Ponga |
| 46 | 17 Cammino Reale della Mesa, Belmonte de Miranda, Somiedo e Teverga | 58 | 41 Scogliere dell'Inferno, Ribadesella |
| | 18 Lamuño-Oleiros-La Concha de Artedo, Cudillero | | 42 Belvedere di Ordiales "Itinerario del Centenario", Cangas de Onís |
| 47 | 19 Valle de Lago, Somiedo | 59 | 43 Ercina- Pianura di Ario, Cangas de Onís e Onís |
| | 20 Pravia-Santianes, Pravia | | 44 San Antolín-Geyser marini di Pría, Llanes |
| 48 | 21 Itinerario dei Belvederi: San Esteban-Spiaggia di Aguilar, Muros de Nalón | 60 | 45 Itinerario del Cares, Cabrales |
| | 22 Faggeto di Montegrande e cascata del Xiblu, Teverga | | 46 Salita a Bulnes, Cabrales |
| 49 | 23 Sentiero dell'Acqua, Corvera, Illas, Castrillón e Soto del Barco | 61 | 47 Panes-Alles. Asturie interne, Peñamellera Alta e Peñamellera Baja |
| | 24 Sentiero dell'Orso, Santo Adriano, Proaza, Teverga e Quirós | | 48 Scogliere di Pimiango, Ribadedeva |

M A R C A N T Á B R I C O



Per maggiori informazioni:
[turismoasturias.it/
 ParadisoNaturale/Percorso](http://turismoasturias.it/ParadisoNaturale/Percorso)

1 Itinerario dell'Acqua



Inizio/Fine dell'itinerario:	Durata: 4 h
Taramundi	Altezza minima: 191 m
Municipi: Taramundi	Altezza massima: 489 m
Tipo di itinerario: Semicircolare	Dislivello: 298 m
Lunghezza: 12,64 km	

Magia è la parola che può descrivere questo itinerario, in cui i nostri passi ci conducono in un bosco a galleria attraverso sentieri e piccole strade che ci vanno mostrando la sua etnografia a O Mazonovo e Os Teixóis, l'artigianato dei navaja (tipici coltelli spagnoli a serramanico) a Os Esquíos, la cascata Salgueira, l'incanto e l'armonia del villaggio di As Veigas.

Non è da meno la bellezza del paesaggio quando facciamo ritorno attraverso le immense brughiere che si trovano di fronte a Os Esquíos, né, certamente, la magia di Os Teixóis: la magia dell'ingegno dell'essere umano per sfruttare la natura e la forza dell'acqua per svolgere il proprio lavoro.

L'acqua passata non muove più il mulino da queste parti, ma muove la pietra per affilare, il batán (macchina per trasformare alcuni tessuti aperti in altri tipi più densi), il maglio, la fucina e perfino la prima centrale elettrica di Taramundi. La natura ha fornito il legno, le rocce per costruire gli edifici, il ferro per essere forgiato e, infine, l'acqua, che dà vita a tutto questo complesso e al suo spettacolare ambiente che costituisce l'itinerario.



Itinerario completo

2 Itinerario de A Seimeira



Inizio/Fine dell'itinerario: Pumares	Durata: 2 h 30 min
Municipi: Santa Eulalia de Oscos	Altezza minima: 503 m
Tipo di itinerario: Andata e ritorno	Altezza massima: 816 m
Lunghezza: 6,2 km	Dislivello: 313 m

L'acqua è fonte di vita, da essa provengono tutte le specie, e in esse ne vivono molte. Ma oltre a questo, quando precipita dall'alto, è bellezza, come in questo itinerario verso la Seimeira. In questo itinerario non soltanto l'acqua è bellezza, ma lo è anche lo stesso percorso ai piedi del fiume, così come la magia del villaggio abbandonato di A Candeira, che attraversiamo, o la Valle dell'Esilitato ("Valle del Desterrado"), con una bella storia d'altri tempi che è possibile leggere *in situ*.

Oltre a godersi il bosco, chi ha più voglia di camminare potrà anche arrivare a Busqueimado per gustarsi un panino seduto ai piedi dei

due enormi tasso che fiancheggiano la sua cappella. Se si opta per andare a Busqueimado, saranno 11 chilometri andata e ritorno, o 5,5 se si fa come traversata.

E, indubbiamente, lo spettacolo finale, la Seimeira, in cui l'acqua precipita sulla dura roccia da circa 20 o 30 metri di altezza.



Itinerario completo

3 *Tapia - Arnáu*



Quasi ai confini occidentali delle Asturie, il Cammino di Santiago ci avvicina alla Galizia facendoci gustare la costa, i suoi villaggi e, soprattutto, le sue spiagge, con gioielli come la spiaggia di Penarronda, dichiarata Monumento Naturale.

Questo arenile spicca per il suo sistema dunare, nel quale si rifugiano varie specie protette della flora.

Tra la fauna delle scogliere vicine agli isolotti delle Pantorgas possiamo vedere le beccacce di mare o i marangoni dal ciuffo, ma indubbiamente la stella è la nutria, che appare in maniera occasionale nel ruscello di Penarronda.



Inizio/Fine dell'itinerario: Tapia o spiaggia di Arnáu

Municipi: Tapia de Casariego e Castropol

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 10,4 km

Durata: 3 h 15 min

Altezza minima: 2 m

Altezza massima: 32 m

Dislivello: 30 m

Non possiamo dimentirci di far visita alle spiagge di Santa Gadea, Mexota e Serantes, tutte sul percorso, e godercele per bene durante il passaggio o andando successivamente in ognuna di esse.

E il colofone è l'arrivo nell'area ricreativa sulla spiaggia di Arnáu, dopo averne superata un'altra accanto ad una laguna, e godersi la foce dell'Eo, la più grande ría asturiana.



Itinerario completo

4 *A Paicega*



Dal Palazzo di Manuel Monteserín García (noto anche come Palacio de Ron) al centro di Pezós/Pesoz, il cui restauro è stato terminato nel 1909, come dice un'iscrizione sulla facciata, ma che ha vari secoli di storia, ci avviamo in questo itinerario allontanandoci dai rumori mondani, sull'altro lato della strada.

Ci addentriamo in un percorso ripido, costeggiato da muri di pietra che delimitano antiche fattorie, parte di esso in mezzo a un bosco in cui abbondano i castagni e in cui le *cuerrias* di castagne-struttura circolare di pietra per la loro conservazione sul monte per vari mesi - ci dicono che esse furono un alimento basilare.



Inizio/Fine dell'itinerario: Pezós/Pesoz o A Paicega

Municipi: Pesoz

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 6,32 km

Durata: 2 h 30 min

Altezza minima: 327 m

Altezza massima: 596 m

Dislivello: 269 m

Con un po' di fortuna, pazienza e silenzio potremo vedere numerose specie forestali, tra le quali spicca la martora, Martes martes, piccolo animale carnivoro che popola questi boschi. L'itinerario è breve e in poco tempo arriveremo al villaggio di Sanzo, dal quale proseguiremo lungo un percorso pianeggiante che ci condurrà a A Paicega, un villaggio costruito per i lavoratori della diga di Grandas de Salime e che è arrivato perfino ad avere un proprio comando di polizia. Le vedute panoramiche del bacino artificiale da questo punto sono idilliache.



Itinerario completo

5 *Itinerario del ponte sospeso*



Inizio/Fine dell'itinerario: Area
ricreativa di Illano
Municipi: Illano
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 14,4 km

Durata: 4 h 15 min
Altezza minima: 112 m
Altezza massima: 586 m
Dislivello: 474 m

Il progresso ha portato l'essere umano a provare a dominare la natura per ottenere nuove e ulteriori risorse, e con ciò un cambiamento dei paesaggi, creando a tratti preziose impronte come quelle che vediamo nelle tranquille acque della diga di Doiras, a Illano.

L'itinerario, di 14 chilometri circa, attraversa boschi naturali di farnie, così come piantagioni di pini ed eucalipti, e ci conduce anche alle coltivazioni della vite, a terrazze, del villaggio di Llanteiro.

Ma, indubbiamente, il suo punto maggiormente di spicco è il ponte sospeso sul bacino artificiale, in cui si posano i marangoni e da cui

possiamo apprezzare i boschi riflessi nelle tranquille acque o, se osserviamo con calma il tramonto, i pesci che saltano per acciuffare gli insetti che volano rasentando le acque.

E che dire delle spettacolari vedute panoramiche che ci offre l'itinerario una volta superato Eilao, guardando in lontananza i suoi tetti, dal bacino artificiale fino al cielo.



*Itinerario
completo*

6 *Itinerario dei Castri*



Inizio/Fine dell'itinerario: El Mazo
Municipi: Boal
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 16,39 km

Durata: 5 h 45 min
Altezza minima: 119 m
Altezza massima: 712 m
Dislivello: 593 m

Iniziare un itinerario nella Casa del Miele già promette bene. Nonostante i progressi tecnologici, si tratta di un'attività ancestrale particolarmente legata alla zona che è progredita nei materiali, ma che mantiene la sua essenza. Chissà da quanto tempo viene praticata in questo territorio, e se si dedicavano a essa gli abitanti dei castri della zona.

In quest'itinerario possiamo perderci nel tempo camminando attraverso i suoi boschi di castagni, sotto lo sguardo attento degli scoiattoli, dei picchi rossi maggiori o delle paurose iberolacerte monticole. I nostri sensi si deliziano con i suoni, gli odori e i colori

che ci offrono questi boschi. Ma il punto in cui il tempo si ferma è sulle alture del Penácaros, con le sue vedute panoramiche sulla valle del Navia e, soprattutto, nei tumuli funerari che troviamo in questa zona, e in massima misura nel castro di Pencia, con i resti delle sue capanne, delle sue muraglie e, soprattutto, della sua sauna. Progrediti rispetto ai loro tempi.



*Itinerario
completo*

7 *Itinerario marinaro di Ortiguera*



Inizio/Fine dell'itinerario: Ortigueira
o Las Llamosas
Municipi: Coaña
Tipo di itinerario: Traversata
Lunghezza: 3,68 km

Durata: 1 h 15 min
Altezza minima: 13 m
Altezza massima: 68 m
Dislivello: 55 m

L'itinerario marinaro di Ortiguera ci svelerà il paesaggio marittimo della costa occidentale delle Asturie. Un percorso che attraversa il villaggio dalla sua parte più moderna fino a quella più tradizionale, passando per il piccolo porto peschereccio che esso cela al suo interno. La prima sosta sarà al faro e alla cappella di San Agustín, dove potremo gustarci una veduta panoramica dei confini del mare all'orizzonte e delle scoscese scogliere presenti nella radura costiera di quest'area.

Più avanti potremo scoprire il villaggio, camminando per le sue intricate vie in un labirinto di scale che lascia a vista i piccoli

giardini delle terrazze delle case più antiche della zona, e anche il porto, nascosto tra due scogliere che cadono a picco sul mare, quasi fossero cascate di pietra. Quest'itinerario ci porta in un pittoresco paesino peschereccio, degno di un racconto, in cui i suoi paesaggi hanno un incanto quasi pari alla gente del luogo.



*Itinerario
completo*

8 *Cascate di Oneta*



Inizio/Fine dell'itinerario: Oneta
Municipi: Villayón
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 3 km

Durata: 1 h
Altezza minima: 228 m
Altezza massima: 331 m
Dislivello: 103 m

L'acqua, fonte di vita, richiama con forza la nostra attenzione, ci attrae, e lo fa ancora di più quando per la climatologia o per l'orografia ci mostra tutta la sua forza e il suo potere, e si trasforma in bellezza. Questo è ciò che ci mostrano le cascate di Oneta, almeno due delle tre esistenti. Dal villaggio di Oneta, e in un brevissimo passaggio attraverso terre piene di prati, giungeremo alla parte alta della prima, dove il fiume ha scavato nella roccia un canale in cui si infila fino ad arrivare al bordo del precipizio, da dove si lancia verso il basso.

Facendo un piccolo giro possiamo vedere la coda, di una ventina di metri di altezza, bianca, fragorosa, bella, in mezzo al bosco. Poco più

in basso, un antico mulino. Continuiamo a camminare e arriviamo alla seconda, ancora più appartata, se possibile, ancora più aperta, posta tra una maggiore vegetazione e ugualmente bella.

In mezzo, un passaggio attraverso la parte interna del bosco, dove in primavera risaltano i diversi narcisi che colorano di giallo il percorso.



*Itinerario
completo*

9 *Itinerario del Mulino di Valbona*



Inizio/Fine dell'itinerario: Pola de Allande o Figueras
Municipi: Allande
Tipo di itinerario: Traversata
Lunghezza: 5,46 km

Durata: 1 h 45 min
Altezza minima: 239 m
Altezza massima: 583 m
Dislivello: 344 m

Uscendo dallo stesso Pola de Allande, l'itinerario corre per gran parte parallelo al fiume Nisón e ci riporta al passato, alle epoche dell'ingegneria rurale e delle modifiche al paesaggio. È un percorso in cui la natura ricopre ogni cosa, e nella quale vediamo l'impronta della mano umana dovunque.

Le piantagioni di castagni giovani si alternano ai cabornios, castagni vecchi che venivano potati per poterli sfruttare, ma in modo che continuassero a vivere e produrre. Troviamo xoxas, come vengono chiamate in questa zona delle Asturie le cuerrias, strutture circolari di pietra in cui vengono conservate per vari mesi le castagne; e perfino un mulino di farina restuarato e anche un antico cavatore di calce, costruzione utilizzata per produrre calce dalla roccia calcarea.

La modernizzazione dei tempi ha portato all'abbandono di alcune di queste costruzioni e anche alla modifica degli usi del terreno, così che oggi sono le pinete le specie incaricate della produzione di legno della zona.

Un itinerario per godersi la parte bassa della montagna occidentale e la sua natura fino al villaggio di Figueras, con la possibilità di prendere in considerazione la possibilità di effettuare il ritorno attraverso un sentiero alternativo che compie un percorso più o meno circolare.



Itinerario completo

10 *Fiume Tablizas*



Inizio/Fine dell'itinerario: Mual
Municipi: Cangas del Narcea
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 9,19 km

Durata: 3 h
Altezza minima: 563 m
Altezza massima: 712 m
Dislivello: 149 m

Indubbiamente, Muniel.los è uno dei grandi richiami delle Asturie, ad accesso limitato, ma non per questo dobbiamo desistere dall'ammirare la natura esuberante di questa Riserva Naturale Integrale. Mual è la porta d'ingresso a Muniel.los; da qui un percorso di 4 chilometri ci conduce fino al Centro Studio di Tablizas.

In questo tragitto, passeggiando tranquillamente, possiamo ammirare la maestuosità dei boschi di rovere di questo spazio naturale, dove con un po' di fortuna potremo vedere qualche martora, o ascoltare alcuni dei picchi presenti nella zona, come il picchio nero. Durante tutto il percorso cammineremo al fianco del

fiume Tablizas, con la possibilità di osservare, se facciamo attenzione, il martin pescatore, il merlo acquaiolo o la sfuggente nutria.

Il ritorno possiamo farlo in parte attraverso un percorso sull'altra sponda del fiume, dove potremo gustarci anche da lontano le vedute panoramiche sulle cortines, costruzioni in cui gli uomini custodiscono le loro api proteggendole dagli attacchi degli orsi presenti nella zona.



Itinerario completo

11 Pomar de las Montañas



Inizio/Fine dell'itinerario: Bisuyu

Altezza minima: 536 m

Municipi: Cangas del Narcea

Altezza massima: 841 m

Tipo di itinerario: Circolare

Dislivello: 315 m

Lunghezza: 11,2 km

Durata: 3 h 30 min

In una terra da favola, dove il grande drammaturgo Alejandro Casona si aprì la strada verso la vita, tra montagne di ogni colore quando si avvicina il crepuscolo del ciclo annuale, corre un percorso che ci porta tra castagni e pascoli, tra pini e betulle, al fianco del fiume sul fondo valle, prima di riportarci sulla cresta della sierra, da dove è possibile scorgere un vasto paesaggio di montagne e boschi lontani.

Mulini, fucine e cuerrias per la conservazione delle castagne sono frammenti etnografici di una vita diversa, sostituita oggi da serre di legno, sebbene ancora al fianco della pastorizia e della raccolta di castagne, nocciole e noci delle fattorie vicine a Bisuyu.



Itinerario completo



Inizio/Fine dell'itinerario: Zarréu o Sisterna

Durata: 5 h

Municipi: Degaña e Ibias

Altezza minima: 801 m

Tipo di itinerario: Traversata

Altezza massima: 1.190 m

Lunghezza: 19,58 km

Dislivello: 389 m

Tra roveri e castagni centenari, si apre il passo un percorso che mette in comunicazione Zarréu e Sisterna, due villaggi del sud-ovest asturiano in cui gli abitanti condividono questa strada con una specie così emblematica come l'orso, che popola la zona.

Solo la qualità e la spettacolarità del bosco nella zona vicina a Zarréu o i vecchi castagni prossimi a Degaña o Sisterna meritano una visita, dal momento che sono pochi i castagni di queste dimensioni che è possibile vedere. I licheni dalla zona ci rivelano inoltre la purezza dell'aria di questi boschi, che nascondono altri

segreti come una "fabbrica della luce" tra il bosco fluviale sulle sponde del fiume Ibias.

Nella parte più vicina a Sisterna ci sono indicazioni sui punti di interesse che ci indicano e mostrano alcuni giacimenti minerari dell'epoca dei romani, che trattavano questi pendii con acqua in cerca dell'oro.



Itinerario completo

13 *Capo Busto*



Immensità, pace e tranquillità sono le sensazioni che si hanno quando ci si affaccia su uno qualunque dei sette belvedere che ci sono in questo itinerario. Scogliere impossibili che danno sul mar Cantabrico, su spiagge rocciose e con l'orizzonte di fronte, a Levante e a Ponente.

Con inizio e fine nel villaggio di Bustu/Busto, in mezzo al capo, questo itinerario circolare ci porta attraverso fattorie agricole, pineti, rovereti, boschi fluviali, ma, soprattutto, lungo il margine della scogliera, godendoci il mare e la costa con fantastiche vedute panoramiche tanto a Oriente, verso il capo di Vidio, come a Occidente, guardando verso Luarca/L. luarca.



Inizio/Fine dell'itinerario: Bustu
Municipi: Valdés
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 7,84 km

Durata: 2 h 30 min
Altezza minima: 0 m
Altezza massima: 83 m
Dislivello: 83 m

Dai belvedere si possono apprezzare le acque cristalline sotto il faro e fondali marini dalla bellezza singolare che invitano a fare il bagno facendo snorkeling o immergendosi in essi.

I suoi boschi custodiscono ghiandaie e sparvieri, che possiamo ascoltare e vedere, con un po' di fortuna, se troviamo qualche loro piuma a terra. Tutto questo facendo particolare attenzione nella zona delle scogliere, soprattutto se abbiamo con noi dei bambini.



Itinerario completo

14 *Dolmen di Merillés*



Salire al Dolmen di Merillés significa effettuare un itinerario nel tempo, un viaggio dai giorni nostri al Medioevo e alla Preistoria, camminando attraverso sentieri e piste che iniziarono ad essere plasmati migliaia di anni fa, ai tempi del Megalitico.

Scendendo dalla macchina a Tuña per iniziare l'itinerario, ci impareremo in un villaggio pieno di costruzioni che hanno una loro storia.

Nient'altro che tre palazzi, un ponte, vestigio di una carreggiata romana, e varie case e torri medievali. Indubbiamente, è un inizio promettente per un itinerario che, sebbene breve, è ripido. Se lo facciamo con calma, saremo in grado di goderci da un lato



Inizio/Fine dell'itinerario: Tuña
Municipi: Tineo
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 10,2 km

Durata: 3 h
Altezza minima: 231 m
Altezza massima: 794 m
Dislivello: 563 m

gli enormi castagni che costeggiano parte del percorso prima dell'arrivo a Merías ma, soprattutto, il modo in cui va cambiando la prospettiva del paesaggio mentre effettuiamo l'ascesa. Si amplia, appare il bacino artificiale, con un po' di fortuna vedremo qualche volpe e gli asturconi, cavalli di razza autoctona, che ci sono nella zona; e, infine, il dolmen, una camera funeraria che da milioni di anni riceve visitatori nella parte alta della valle.



Itinerario completo

15 *La Pornacal da Villar de Vildas*



Inizio/Fine dell'itinerario: Vil.lar de Vildas

Concejo: Somiedo

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 13 km

Durata: 4 h

Altezza minima: 859 m

Altezza massima: 1.406 m

Dislivello: 547 m

La fusione del fattore umano con la natura giunge alla sua massima espressione a La Pornacal, dove elementi naturali come la roccia, il legno e le ginestre dei carbonai vengono utilizzati per realizzare le capanne di teito. Integrate nel paesaggio, fungono da stalle per il bestiame o da abitazione per i mandriani nomadi (pastori transumanti che d'estate si trasferivano in questi rifugi di alta montagna con il loro bestiame).

Da Vil.lar de Vildas, il bosco che circonda i pascoli va ritraendosi man mano che saliamo di altezza, e dopo aver superato La Pornacal si fa sempre più rado e rimane circoscritto a una testimonianza di

bosco fluviale fino ad arrivare alla grande cascata che si apre sull'altro lato della valle, per finire dominando i pascoli nella zona di Braña Vieja, chiamata anche Braña de los Cuartos.

Da qui il panorama sulla valle lungo la quale abbiamo finito di compiere la nostra ascesa e dove scorgiamo La Pornacal è sublime, quasi perfetto, con ogni elemento del paesaggio collocato al suo posto.



Itinerario completo

16 *Cascate del Nonaya*



Inizio/Fine dell'itinerario: Salas

Municipi: Salas

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 3,59 km

Durata: 2 h 15 min

Altezza minima: 226 m

Altezza massima: 429 m

Dislivello: 203 m

La Colegiata di Salas e il Palazzo di Valdés-Salas o la torre di Salas contemplano l'inizio del sentiero verso la cascata del Nonaya e il passaggio di migliaia di pellegrini che ogni anno percorrono questa parte del Cammino di Santiago, il cui punto di partenza da Salas ci guida principalmente verso la cascata.

Una percorso carico di storia, di antiche miniere, di passaggio di pellegrini, di ponti di pietra che rappresentano l'ingegneria del passato, di vegetazione che inonda ogni cosa e che segue il corso del fiume Nonaya, pieno di trote e anguille, da cui usciamo dal villaggio di Salas.



Itinerario completo

In meno di un'ora arriveremo alla cascata di Nonaya, piccola ma bellissima, in un contesto ambientale invidiabile, con getti che vengono fuori da destra e da sinistra, in mezzo al bosco, come sorgendo dal nulla.

17 *Cammino Reale della Mesa*



Inizio/Fine dell'itinerario: Puerto de San Lorenzo o Dolia

Lunghezza: 18 km

Durata: 5 h 30 min

Municipi: Belmonte de Miranda, Somiedo e Teverga

Altezza minima: 816 m

Altezza massima: 1.450 m

Tipo di itinerario: Traversata

Dislivello: 634 m

L'impronta dell'essere umano si trova in questo itinerario a ogni passo, in ogni pietra che fu collocata dai romani per costruire la loro via di comunicazione con la Meseta; la troviamo anche nelle tracce precedenti, quelle delle necropoli tumulari, le cui vestigia sono ancora visibili nell'itinerario.

La natura si manifesta nelle diverse specie di alberi e arbusti, così come in molte delle specie di fauna che si vedono, o che ci lasciano le loro impronte. Ma, indubbiamente, l'elemento principale della natura in questo itinerario è il paesaggio. Camminando lungo la

cresta della sierra, dove il passaggio è più semplice, vediamo a destra e a sinistra le valli più vicine e le montagne più lontane, i fiumi, i boschi e i pascoli di Somiedo, Teverga, Grado, Belmonte de Miranda, Yernes y Tameza e altri. Un itinerario a vista d'aquila.



Itinerario completo

18 *Lamuño - Oleiros - La Concha de Artedo*



Inizio/Fine dell'itinerario: Lamuño

Durata: 3 h 15 min

Municipi: Cudillero

Altezza minima: 5 m

Tipo di itinerario: Circolare

Altezza massima: 182 m

Lunghezza: 10,3 km

Dislivello: 177 m

Tranquillità è ciò che ci trasmette questo itinerario dal momento stesso in cui lo iniziamo, nella piazza di Lamuño. Un itinerario di mare e di montagna, ma senza grandi dislivelli, che corre tra la scoscesa costa di Cudillero e la valle delle Luiñas: uno sguardo al mare e un altro alla zona di montagna del municipio.

Possiamo goderci la grande area ricreativa nella pineta, la passeggiata tra roveri e castagni, le vedute panoramiche delle scogliere, il villaggio di Artedo o quello di San Martín de Luiña, dove i mandriani nomadi (pastori transumanti, che si spostavano d'estate nei rifugi di montagna con il loro bestiame) si vedevano relegati nella parte posteriore della chiesa durante la messa, così

come testimoniato da un'iscrizione riportata a terra nel santuario. Ma, indubbiamente, i gioielli dell'itinerario sono la bellissima spiaggia di Oleiros, rocciosa, e quella di La Concha de Artedo, con la sua laguna alle spalle, le cui acque si infilano tra le pietre per fuoriuscire nel mare. Gli ontani pantanosi che l'itinerario attraversa passando lungo una passerella di legno nella parte posteriore di questa spiaggia sono il suo principale valore naturale.



Itinerario completo

19 Valle de Lago



Dal villaggio di El Val.le/Valle del Lago fino al Lago della Valle ci sorprendono circa 6 chilometri di etnografia, flora, fauna, geologia e paesaggio che possono eclissare i nostri cinque sensi. Il colore, la diversità e il lavoro della terra da parte dell'essere umano sono la tendenza predominante di questo itinerario.

Nei pendii alberati, il faggio e qualche frangula sono le specie dominanti. Il resto sono pascoli e il perenne teito, con il quale vengono costruiti i tetti delle capanne che portano lo stesso nome. Ma se c'è una pianta che spicca sono i grandi e coloriti fiori delle genziane- gialli o arancioni- che riempiono la zona alta della valle nei mesi di Giugno e Luglio.

Molti sono i piccoli uccelli che possiamo vedere nella zona: tra questi, spiccano il bellissimo zigolo giallo, uccello con una



Inizio/Fine dell'itinerario: El Val.le/
Valle del Lago

Municipi: Somiedo

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 12 km

Durata: 3 h 45 min

Altezza minima: 1.243 m

Altezza massima: 1.577 m

Dislivello: 334 m

particolare colorazione gialla. Se abbiamo la fortuna di vedere orsi dall'itinerario, sui pendii, dobbiamo procedere in maniera furtiva, per non perturbare la loro tranquillità...Siamo in un Parco Naturale che è inoltre Riserva della Biosfera: ricorda di lasciare ogni cosa al suo posto e di non raccogliere piante né animali. Magari con un po' di fortuna, ad Aprile o a Maggio, potrai giungere al bacino glaciale del lago e goderti lo spettacolo che offre una giornata di sole, e con il percorso libero o con ancora un po' di neve, trovare la superficie del lago completamente ghiacciata.



*Itinerario
completo*

20 Pravia - Santianes



Ricchezza è ciò che producono le pianure dei grandi fiumi, e non è qui da meno quella del Nalón. Arriviamo nelle vicinanze di una delle più grandi piantagioni di kiwi delle Asturie, nella stessa pianura, la zona più fertile. Le piene del fiume lasciano in questo punto una quantità di sedimenti che concimano la terra e danno una grande fertilità al terreno.

L'itinerario corre accanto al fiume, che ci mostra la vita che offre la sua esuberanza e la sua diversità, tanto animale quanto vegetale.

Durante i mesi più caldi, sulle foglie degli ontani possiamo osservare le libellule o gli zigopteri che riposano. I merli acquaioli



Inizio/Fine dell'itinerario: Pravia o
Santianes

Municipi: Pravia

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 4,7 km

Durata: 1 h 30 min

Altezza minima: 8 m

Altezza massima: 51 m

Dislivello: 43 m

e gli esemplari di martin pescatore ci accompagnano spesso nell'itinerario, così come le eterne ballerine bianche, sempre saltando di pietra in pietra sulla sponda del fiume.

Il colofone dell'itinerario consiste nel gustarsi la chiesa di Santianes, un gioiello del Pre-romanico asturiano che non possiamo non visitare.



*Itinerario
completo*

21 *Itinerario dei Belvederi* *San Esteban - Spiaggia di Aguilar*



Inizio/Fine dell'itinerario: San Esteban
o spiaggia di Aguilar

Municipi: Muros de Nalón

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 6,35 km

Durata: 2 h

Altezza minima: 0 m

Altezza massima: 123 m

Dislivello: 123 m

Il rapporto dell'essere umano con il mare è sempre stato molto stretto, e in questo itinerario lo apprezziamo fin dal primo passo, a partire dai caricatoi di minerale- per il trasporto con le barche nello stesso San Esteban- e proseguendo con il porto, la cappella sulla scogliera, i molti belvederi per ammirare il mare dall'itinerario...

Da qualcuno di essi, con dei buoni cannocchiali, possiamo osservare il passaggio degli uccelli marini, tanto di quelli che abitano nel luogo, in cerca di cibo o di un nido, quanto di quelli migratori, come i pellicani, con le loro spettacolari picchiate sul mare in cerca di pesci.

Caprifogli e allori ci accompagnano lungo il percorso, oltre a ginestre spinose ed eucalipti, tra i quali troviamo qualche area ricreativa, con vedute panoramiche tanto sulle spiagge pietrose semi-accessibili quanto sul capo di Vidio, a Ponente, e su quello di Peñes, a Levante.

E, per finire, le spiagge di Llanas, Xilo e di Aguilar, facilmente riconoscibile per la peculiare lingua di terra rocciosa nella sua parte centro-occidentale.



*Itinerario
completo*

22 *Faggeto di Montegrande e cascata del Xiblu*



Inizio/Fine dell'itinerario:
Braña La Puerca (p. k. 23,
approssimativamente)

Municipi: Teverga

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 9,9 km

Durata: 3 h

Altezza minima: 1.122 m

Altezza massima: 1.255 m

Dislivello: 133 m

La natura non è soltanto piacere, cibo e materiali, ma anche vita e guarigione, o almeno così credevano coloro che venivano in questa zona; in concreto, alla fonte dei lebbrosi, quasi all'inizio dell'itinerario, per curare le loro malattie. Che fosse vero o meno, la passeggiata attraverso il faggeto di Montegrande permette di gustarsi uno dei migliori boschi della regione.

Un itinerario semplice e comodo grazie a un percorso ampio che va svelandoci segreti, come quelli di qualche imboccatura di antiche gallerie di carbone, oggi chiuse, che non sono state sfruttate per più di due o tre anni. In contrapposizione, gli alberi sono coperti di licheni, alcuni dei quali, come le teste di vecchio o le barbe di cappuccino, ci rivelano la grande qualità dell'aria di questi boschi.



*Itinerario
completo*

E come colofone, il Xiblu, un complesso di tre cascate che insieme fanno un totale di 100 metri di grande bellezza e nelle quali l'acqua precipita in maniera sfrenata giù dal monte. Invece di ritornare dallo stesso percorso, possiamo effettuare la traversata fino a La Foeicha, un sentiero di circa 8,24 chilometri in cui impiegheremo più o meno lo stesso tempo dell'andata e ritorno.

23 Sentiero dell'Acqua



Il 6 di Marzo del 1965, un giornale nazionale pubblicava la notizia che le Asturie, il giorno successivo, avrebbero inaugurato il complesso idraulico più avanzato d'Europa: un condotto d'acqua di trenta chilometri che avrebbe rifornito il bacino artificiale di Trasona.

L'itinerario corre parallelo a questo canale d'acqua e ci porta da Molleda fino a Sotu attraverso prati, coltivazioni, farnie, castagni, boschi fluviali e piantagioni forestali. Sentieri e piccole strade ci conducono lungo la parte inferiore delle valli, o le attraversiamo mediante coloriti ponti che passano sopra acquedotti. Vediamo il canale d'acqua sparire in tunnel, o germani reali che nuotano al suo interno.



Inizio/Fine dell'itinerario: Tra Lloreda, L'Entrialgo e Xuncéu/Juncedo

Municipi: Corvera de Asturias, Illas, Castrillón e Soto del Barco

Tipo di itinerario: Traversata

Durata: 8 h

Lunghezza: 25,2 km

Altezza minima: 7 m

Altezza massima: 220 m

Dislivello: 213 m



Itinerario completo

24 Sentiero dell'Orso



Indubbiamente, il maggiore incentivo dell'itinerario è quello di vedere gli orsi che si trovano nel recinto a metà del percorso, ma il Sentiero dell'Orso è molto di più. Quest'antica strada ferrata, oggi giorno recuperata come sentiero verde, ci dà la possibilità di vedere belle estensioni di querce, collocate su calcarci con più di trecenti milioni di anni di antichità. La geologia comanda e il passo di Peñas Juntas ci apre alla valle di Teverga, ai piedi di Peña Sobia e della scuola di scalata di Teverga.

Dall'altro lato, i tunnel dell'antica ferrovia ci portano al bellissimo bacino artificiale di Valdemurio, ai piedi di un'altra scuola di scalata, quella di L.lano, a Quirós.



Inizio/Fine dell'itinerario: Tuñón, Grotta Huerta o Ricao

Municipi: Santo Adriano, Proaza, Teverga e Quirós

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 48,2 km

Durata: 14 h 45 min

Altezza minima: 145 m

Altezza massima: 796 m

Dislivello: 651 m



Itinerario completo

Roccia, orsi, vegetazione, acqua e paesaggi sono ciò che è possibile trovare, oltre al Museo Etnografico di Quirós, la Casa dell'Orso e il Parco della Preistoria, a Teverga. Tutto un mondo di possibilità in una sola valle, parzialmente immersa nel Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa e che attraversa i percorsi naturali di Entragu a Grotta Huerta e di Valdemurio a Ricao. Ideale da fare in varie tappe che ci permettano di goderci l'itinerario con calma.

25 *Fuso de la Reina*



Inizio/Fine dell'itinerario: Oviedo/
Uviéu, Les Caldes o Fuso
Municipi: Oviedo
Tipo di itinerario: Traversata
Lunghezza: 8,88 km

Durata: 2 h
Altezza minima: 107 m
Altezza massima: 236 m
Dislivello: 129 m

Transizione è la parola che definisce questa antica strada ferrata, che ci porta dalla zona urbana a quella rurale e da questa a quella quasi selvatica. Da Oviedo/Uviéu a Fuso e Les Caldes, in circa 7,5 chilometri, il paesaggio va cambiando e, sebbene sempre lungo sentieri asfaltati, ci lasciamo alle spalle vie, automobili, rumore... E poco a poco appaiono i suoni di uccelli, vacche e, infine, la tranquillità del fiume.

Dalle piantagioni del Parco di Inverno ci dirigiamo verso i querceti sulla roccia calcarea della fine dell'itinerario, sul fiume Nalón. Noccioli, farnie, betulle e querce ci accompagnano nel nostro passaggio.

Non mancano neppure germani reali, picchi o fiorrancini, tre le molte altre specie di uccelli forestali. Indipendentemente dal fatto di arrivare nel Fuso o a Les Caldes, il verde e il fiume ci accompagneranno fino alla fine.

Golf, tunnel, un mulino e perfino acque termali completano l'offerta di questo itinerario.



*Itinerario
completo*

26 *Cappelle del Monsacro*



Inizio/Fine dell'itinerario: La Collá
Municipi: Morcín
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 5,46 km

Durata: 2 h 30 min
Altezza minima: 401 m
Altezza massima: 920 m
Dislivello: 519 m

Paesaggio e altro paesaggio è ciò che ci offre la salita alle cappelle del Monsacro da Morcín.

Lasciandoci alle spalle La Collá, iniziamo a salire tra enormi castagni e ci immergiamo per un centinaio di metri in questo paesaggio forestale che poco a poco va cambiando verso un altro un poco più aperto di alta boscaglia, e da questa a un sottobosco. L'ascesa è continua e ad ogni passo si va aprendo l'orizzonte, il panorama si amplia e con esso il paesaggio sonoro, in cui si mescolano la parte rurale e la parte urbana. Vediamo sempre qualcosa in più: Oviedo, Siero, Gijón, il Sueve, i Picos de Europa. Sempre oltre e,

all'improvviso, smettiamo di salire e andiamo indietro di vari secoli nel tempo.

La presenza delle cappelle ci riporta all'epoca in cui qui si custodivano le reliquie della Camera Santa; un luogo in cui gli avvoltoi, i corvi e i merli sono gli unici che osano perturbare la pace e la tranquillità.



*Itinerario
completo*

27 Valle di Xomezana



Passando per il visu e uno stretto passaggio, scopriamo la valle di Xomezana, scolpita dal fiume e in cui i boschi di roveri, betulle e faggi, così come le macchie di agrifoglio, ricoprono gli scoscesi pendii, interrotti dai pascoli sparsi in questo paesaggio che si apre verso la valle di Huerna, punto di partenza delle Asturie in direzione della Meseta. In un terreno variegato, le ardesie dominano la parte bassa della valle e cedono il passo ai calcari nella parte alta, dove possiamo trovare grotte, doline, voragini...La prossimità di Ubiña



<i>Inizio/Fine dell'itinerario:</i>	<i>Lunghezza:</i> 9,2 km, 11 se si
Tuiza Riba/Tuiza de	prosegue fino a Espineo/Espinedo
Arriba o Xomezana Riba/	<i>Durata:</i> 3 h
Jomezana de Arriba	<i>Altezza minima:</i> 725 m
<i>Municipi:</i> Lena	<i>Altezza massima:</i> 1.540 m
<i>Tipo di itinerario:</i> Traversata	<i>Dislivello:</i> 815 m



*Itinerario
completo*

ci avvicina anche a un ambiente carsico. Lupi e cinghiali dominano la fauna vertebrata, e non è raro incontrare avvoltoi tutto l'anno, o capovacca d'estate. Un percorso comodo per la maggior parte della sua lunghezza, per godersi un paesaggio incredibile.

28 Verdicio - Peñes



Innumerevoli sono le bellezze naturali che possiamo trovare in questo tranquillo percorso lungo la costa asturiana. Iniziamo nelle enormi dune della spiaggia di Verdicio, nelle quali oltre all'ammofila arenaria, la pianta più presente nelle dune della nostra comunità, ci può rallegrare la vista il fiore bianco del giglio di mare.

Attraverso un percorso comodo, saliamo dal mare verso l'antica piattaforma marina, riconvertita dai capricci geologici in una radura costiera che si eleva fino a 103 metri e che costituisce un fantastico belvedere di questa zona del litorale.

Camminando lungo questa possiamo scorgere in lontananza la nostra destinazione, Peñes, e lungo il percorso che ci separa da



<i>Inizio/Fine dell'itinerario:</i> Verdicio	<i>Durata:</i> 1 h 45 min
o Peñes	<i>Altezza minima:</i> 12 m
<i>Municipi:</i> Gozón	<i>Altezza massima:</i> 103 m
<i>Tipo di itinerario:</i> Traversata	<i>Dislivello:</i> 91 m
<i>Lunghezza:</i> 5,4 km	

esso, se facciamo attenzione e il periodo è propizio, potremo vedere distintamente gli anfibii negli stagni, come la raganella comune, piccoli uccelli, come le saxicole o, guardando il mare, i marangoni dal ciuffo, i pellicani, che sfiorano le acque nel periodo del passaggio, e con un po' di fortuna qualche cetaceo tra i vari chilometri di costa scoscesa che contempliamo da questo punto. Non dobbiamo dimenticare di fare una visita al centro studio situato all'interno del faro.



*Itinerario
completo*

29 *Cascata Xurbeo*



Inizio/Fine dell'itinerario: Murias	Durata: 1 h 15 min
Municipi: Aller	Altezza minima: 547 m
Tipo di itinerario: Andata e ritorno	Altezza massima: 593 m
Lunghezza: 2,62 km	Dislivello: 46 m

Appena un chilometro separa il villaggio di Murias da una delle cascate più belle delle Asturie, situata in un piccolo angolo sul pendio della valle scavata dal fiume Negro. Uno spesso manto verde, densamente alberato, ricopre tutti i pendii delle montagne che costeggiano la valle, interrotto soltanto da alcuni prati e dalla presenza del villaggio di Murias, con i suoi giardini familiari e le sue case ordinate una sopra l'altra sul pendio della montagna.

L'itinerario è, in realtà, una galleria formata da alberi, soprattutto castagni e roveri, oltre al bosco fluviale, che è un'altra galleria sul fiume. A terra, nel sottobosco, spicca il mirtillo nero, importantissima fonte di alimentazione per una grande quantità

di specie di uccelli. Alcuni scaloni ci aiutano nelle salite e nelle discese.

Alla fine, come posta in una nicchia, appare la cascata, aperta, bianca, che spicca sulla pietra scura, con piccoli salti laterali che la espandono e la abbelliscono. Altro itinerario imprescindibile.



Itinerario completo

30 *Cammino di Careses*



Inizio/Fine dell'itinerario: Careses	Durata: 3 h 45 min
Municipi: Siero	Altezza minima: 245 m
Tipo di itinerario: Circolare	Altezza massima: 415 m
Lunghezza: 14,6 km	Dislivello: 170 m

Siero cela un segreto: Samartino, Careses e il Picu Fario, una zona rurale al fianco della città dove i prati da sfalcio e i pascoli si alternano a macchie di bosco, e in cui la separazione tra le fattorie viene ancora fatta dalla boscaglia, che dà rifugio, cibo e vita a molte specie animali.

I capovaccaï sorvolano la pianura in cerca di carcasse sopra le grotte, nei tunnel di un'antica ferrovia e nelle trincee della guerra civile, in un paesaggio bucolico. Faine, caprioli, volpi e civette sono abitanti abituali di questa zona della "campagna asturiana". Le sue fonti e i suoi abbeveratoi custodiscono

anche diverse specie di anfibi, tra le quali varie classi di tritoni. Un percorso per scoprire la parte più rurale di questo itinerario, un luogo sconosciuto al centro delle Asturie, da effettuare a piedi o in bicicletta (quasi nella sua totalità). Chi volesse fare qualcosa in più, può fare il PR completo da La Pola Siero.



Itinerario completo

31 *Itinerario del fiume Ñora – Spiaggia della Ñora*



Inizio/Fine dell'itinerario: Llorea o
Spiaggia della Ñora
Municipi: Gijón
Tipo di itinerario: Traversata
Lunghezza: 4,82 km

Durata: 1 h 30 min
Altezza minima: 0 m
Altezza massima: 129 m
Dislivello: 129 m

Al fianco di Gijón/Xixón, ad appena 10 minuti dalla città, troviamo questo itinerario, da percorrere tanto a piedi come in bicicletta. Se lo percorriamo verso il basso, è una comoda discesa di poco più di 5,5 chilometri, tra boschi di roveri, salici, sambuchi o evonimi e bosco fluviale nella zona bassa.

Un itinerario in cui rifugiarsi dalla severità dell'estate e in cui fissarci sulle impronte di cinghiali, volpi, caprioli e tassi, che sono specie abituali nella zona, così come gli innumerevoli uccelli.

E tutto questo lungo un percorso marino, per godersi sulla spiaggia della Ñora la duna, protetta e che va migliorando negli ultimi anni,

e l'affioramento di rocce giurassiche che porta il nome della stessa spiaggia, Formazione la Ñora. Il fiume sarà la nostra guida per buona parte del percorso, e al suo fianco avremo la possibilità di scattare bellissime foto e, se siamo appassionati di golf, perfino di giocare nel campo in cui ha inizio l'itinerario.



*Itinerario
completo*

32 *Gola del fiume Pendón*



Inizio/Fine dell'itinerario:
Fuensanta/H.uentesanta
Municipi: Nava
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 9,35 km

Durata: 3 h
Altezza minima: 245 m
Altezza massima: 632 m
Dislivello: 387 m

Storia, geologia, boschi e paesaggi si fondono in questo itinerario per consentirci di gustarcelo con i cinque sensi.

Un itinerario per vedere il paesaggio della pianura, verso Nava, Siero e Sariego; ascoltare il rumore continuo del fiume avvicinandoci a esso; sentire l'odore del terreno bagnato, accarezzare i tronchi degli alberi e il muschio che li ricopre, e sederci a degustare un buon panino all'interno del bosco.

La storia si ritrova nel palazzo e nella torre medievale che furono degli Álvarez de las Asturias (in cui la tradizione racconta che nacque Doña Jimena, sposa del Cid Campeador), e la geologia

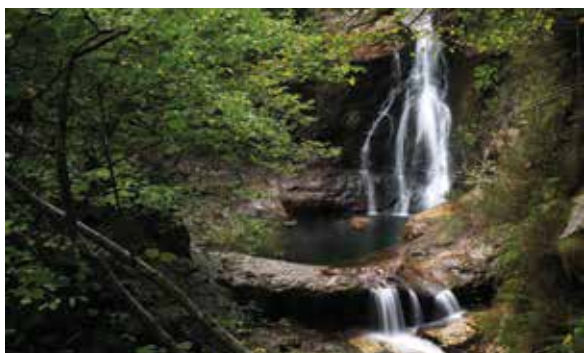
ci regala, scavata dal fiume, la gola del Pendón, come un Cares in miniatura.

Dieci chilometri di un itinerario circolare in cui spicca la presenza di felci tropicali, come la felce bulbifera, che sono rimaste isolate dall'era glaciale e hanno resistito fino ai giorni nostri. E, ovviamente, un itinerario in cui potremo vedere cervi nei pendii più scoscesi, per percorrere i quali dovremo stare molto attenti.



*Itinerario
completo*

33 *Itinerario dell'Alba*



Senza alcun dubbio, è uno degli itinerari più noti delle Asturie, e le ragioni non mancano. Dichiarato Monumento Naturale, questo percorso, fondamentalmente a carattere di pastorizia, sebbene fu anche minerario, si trova al fondo di una valle e corre sempre accanto al fiume Alba o Llaímo.

Il paesaggio, la vegetazione e la fauna dominano, ma al di sopra di ognuno di essi l'elemento fondamentale è l'acqua. Acqua nelle rapide del fiume, nelle oasi, nelle pozze, nei ruscelli che si attraversano, nelle fonti e negli abbeveratoi, o nei sottili corsi che escono dalla roccia creando travertini. E forse l'acqua ci dà uno



Inizio/Fine dell'itinerario: Soto

Municipi: Sobrescobio

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 14,2 km

Durata: 4 h 30 min

Altezza minima: 431 m

Altezza massima: 869 m

Dislivello: 438 m



Itinerario completo

34 *Itinerario di Carlo V*



Inizio/Fine dell'itinerario:

Tazones o Villaviciosa

Municipi: Villaviciosa

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 11,34 km

Durata: 3 h

Altezza minima: 2 m

Altezza massima: 165 m

Dislivello: 163 m

Cinque secoli fa, l'arrivo in Spagna di Carlo V portò a un'inversione di rotta nella Storia, e il suo incontro con il villaggio che avrebbe governato avvenne a Tazones, un piccolo villaggio della costa asturiana in cui in un primo momento pensarono che lo sbarco fosse un attacco al villaggio. Da qui l'imperatore si spostò a Villaviciosa, nel palazzo degli Hevia, per trascorrere la sua prima notte.

Tra le due località è stato realizzato un percorso di poco più di undici chilometri nei quali la ría di Villaviciosa domina ogni cosa, le sue terre e quelle che l'essere umano ha provato a strapparle e che la ría ha nuovamente reclamato per sé. Questo itinerario fonde



Itinerario completo

storia, etnografia e natura. Qui, oltre alle mele in ogni angolo e al loro prodotto più noto, il sidro, possiamo vedere uno dei pochi mulini a marea che ancora rimangono e la ría di Villaviciosa che, indubbiamente, è la miglior palude asturiana per la varietà di uccelli che vediamo in essa ogni anno.

35 *Alto de la Llama a Espineres*



Se c'è un luogo nelle Asturie legato al cavallo asturcone, la nostra razza autoctona per eccellenza, questo luogo è la scuderia di Espineres, nella Sierra del Sueve, luogo che è stato scelto per celebrare la Festa dell'Asturcone quando ne rimanevano così pochi esemplari puri che fu necessario un piano di recupero.

Espineres è un avvallamento verde, circondato dal grigio della roccia calcarea con la quale sono costruite le sue capanne e in cui spicca sopra ogni cosa il biancospino o albaspina, che dà nome al luogo. Arrivare fin qui, attraverso un ampio percorso, presuppone un cammino di oltre 4 chilometri di continua salita che va offrendoci vedute panoramiche sui municipi di Colunga, Villaviciosa e Gijón, e anche sulla Sierra del Aramo, Oviedo, Siero...



Inizio/Fine dell'itinerario: Alto de la Llama

Municipi: Piloña

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 8,72 km

Durata: 3 h

Altezza minima: 416 m

Altezza massima: 859 m

Dislivello: 443 m

In un amalgama di mare e montagna. Asturconi e daini, tra i mammiferi; grifoni, capovacca e gracchi alpini e corallini tra gli uccelli, sono alcune delle specie di fauna che possiamo vedere.

Indubbiamente, i panorami dall'itinerario o dalle montagne di questo contesto ambientale ci danno una delle migliori panoramiche delle Asturie, sebbene si debba tenere in conto che in questa zona non ci sono itinerari marcati, e la nebbia può formarsi con facilità.



Itinerario completo

36 *Brañagallones*



Brañagallones significa rifugio di montagna dei galloni (i galli o urogalli), che in altri tempi hanno avuto in questi dintorni fino a sei cantaderos (luoghi di esibizione dei maschi durante il periodo della riproduzione).

Si tratta di un luogo di Fauna con la "F" maiuscola, grandi boschi di faggi con alberi di mirtillo, un luogo tranquillo, pacifico, per godersi la natura. Se andiamo indietro nel tempo, la nostra immaginazione potrà scorgere il ghiacciaio che lo occupava e che successivamente lasciò in quel luogo un lago glaciale, simile a quello di Ubales, la cui ubicazione si scorge dall'itinerario. Una pianura in cui molte famiglie vivevano del bestiame che in quei posti pascolava, e per le quali un necrologio era la lista delle cose che avevano bisogno che



Inizio/Fine dell'itinerario: Bezares

Municipi: Caso

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 20,4 km

Durata: 6 h 30 min

Altezza minima: 652 m

Altezza massima: 1.230 m

Dislivello: 578 m

mandassero loro da casa, scritta in una scheggia di legno ricavata da uno dei pezzi che lavoravano per trasformarli in zoccoli. In parte, un percorso tradizionale lungo il quale gli asini caricati con dieci lattiere scendevano ogni giorno a Bezares in un sistema di organizzazione a turni di famiglia chiamato "interius".

Un itinerario in cui possiamo dormire in uno dei migliori rifugi della Spagna per visitare la montagna nei dintorni.



Itinerario completo

37 *Arenile di Morís - Spiaggia de la Griega*



Inizio/Fine dell'itinerario: Spiaggia dell'Arenile di Morís o spiaggia di La Griega

Municipi: Colunga e Caravia

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 11 km

Durata: 3 h 20 min

Altezza minima: 0 m

Altezza massima: 37 m

Dislivello: 37 m

Sfruttando parte del Cammino di Santiago, allunghiamo l'itinerario Entreplayas per andare dalla spiaggia dell'Arenile di Morís fino al giacimento giurassico della spiaggia di La Griega, scoprendo altre spiagge lungo il percorso. Tra pascoli e mare, calpestando la sabbia o sulle scogliere, ci gustiamo le vedute panoramiche della Sierra del Sueve, da una parte, e della costa, dall'altra.

Sotto lo sguardo del più grande bosco di tassi della Penisola Iberica, scopriamo una costa nella quale dominano gli alaterni e le aromatiche erbe di San Giovanni, con forme impossibili dovute alla forza del vento costiero.



Itinerario completo

38 *Picu Pienzu*



Inizio/Fine dell'itinerario: Mirador del Fitu

Municipi: Parres

Tipo di itinerario: Andata e ritorno

Lunghezza: 11,3 km

Durata: 5 h

Altezza minima: 582 m

Altezza massima: 1.161 m

Dislivello: 582 m

Indubbiamente, una delle cime più visitate delle Asturie, accessibile e con un finale che, se la nebbia lo consente, è ineguagliabile. Inizia come un percorso di due chilometri piani attraverso pascoli di montagna, in cui abbiamo vedute panoramiche sulla costa, da un lato, e dall'altro su Arriendas/Les Arriendes, Cangues d'Onís/Cangas de Onís e sui Picos de Europa.

Rimaniamo soltanto con il lato sud, mirando in direzione dei Picos de Europa, di Ponga e dei Monti di Sebares. Iniziamo a salire lungo un percorso tra pietra calcarea, avvoltoi, corvi, qualche pernice rossa, asturconi e, di tanto in tanto, alcuni daini, forse il mammifero con la presenza più abbondante nella sierra al giorno d'oggi.



Itinerario completo

Dopo un riposo tra le albaspine della fonte di Mergullines, continuiamo a salire fino a raggiungere la cima, e lì...Il cielo. Mare e montagna si fondono, con quasi duecento chilometri di costa ai nostri piedi nelle giornate serene e con metà delle Asturie alla nostra vista semplicemente voltando lo sguardo, con la possibilità di vedere dai Picos de Europa fino alla Sierra del Aramo, da Peñes fino a parte della costa cantabrica.

39 Valle di Ponga



Tra San Xuan/San Juan de Beleño, Sobrefoz e Abiegos si aprono due valli fluviali che si uniscono e danno luogo a una valle più grande, quella di Ponga, attraversata da questo bellissimo itinerario che tocca i tre villaggi tra boschi e fiumi.

Questi percorsi, che indubbiamente furono un'antica via di comunicazione tra questi villaggi, attraversano un bosco misto, di riva e di castagneti con alberi di mirtillo nero, e incrociano il corso del fiume Ponga su un ponte di roccia naturale. Tra tutta la vegetazione visibile spiccano i corbezzoli, oltre ad alcune brughiere che danno un colorito alle radure dal verde ininterrotto.



Inizio/Fine dell'itinerario: San Xuan/San Juan de Beleño
Municipi: Ponga
Tipo di itinerario: Circolare
Lunghezza: 10 km

Durata: 3 h
Altezza minima: 404 m
Altezza massima: 628 m
Dislivello: 224 m



Itinerario completo

40 Bosco di Peloño



Entrare a Peloño è come farlo in un tunnel di vegetazione, natura e paesaggio: un tunnel di tranquillità, storia ed etnografia.

Peloño è, fondamentalmente, un gran faggeto che si attraversa lungo un percorso di circa sedici chilometri fino ad arrivare alla pianura dell'Arcenorio, una grande spianata con capanne sparse di pastori e nella quale solo il bestiame, gli abitanti e gli escursionisti spezzano la serenità del luogo. Al centro, la cappella dell'Arcenorio, e sulla strada il faggeto ci lascia alcune radure che ci offrono vedute panoramiche uniche dei Picos de Europa.

All'arrivo nella pianura ci salutano un'infinità di genziane gialle, e a metà del percorso facciamo una deviazione per fare una visita alla



Inizio/Fine dell'itinerario: Les Bedules
Municipi: Ponga
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 32 km

Durata: 8 h 30 min
Altezza minima: 991 m
Altezza massima: 1.448 m
Dislivello: 457 m



Itinerario completo

Grande Quercia di Bustiello ("Roblón de Bustiello"), una gigantesca quercia che vale la pena di vedere, e nella Guaranga, ad appena due chilometri dall'Arcenorio, avremo volto lo sguardo al passato per scorgere le trincee della guerra civile, in parte nascoste dalla vegetazione. Avvoltoi, picchi e ghiandaie spiccano tra la fauna di questo bellissimo e imprescindibile itinerario.

41 *Scogliere dell'Inferno*



Inizio/Fine dell'itinerario: rea
ricreativa di Cuerres o Area
ricreativa dell'Inferno
Municipi: Ribadesella
Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 5,49 km
Durata: 1 h 40 min
Altezza minima: 7 m
Altezza massima: 63 m
Dislivello: 56 m

In qualsiasi punto di questo itinerario potremo gustarci le sculture che il mare ha scolpito nella roccia nel corso dei secoli. Tra sottobosco, vacche e capre, vediamo piccole imbarcazioni della vicina Ribadesella/Ribeseya manovrare nelle acque del mar Cantabrico, alla ricerca del pesce che potremo degustare fresco alla fine delle loro attività.

Piccole penisole verticali danno rifugio ai nidi di gabbiani e marangoni lungo il cammino. Un'enorme lingua di terra di roccia si erge in una piccola rientranza della scogliera. Due archi di pietra giganti appaiono, lungo il nostro cammino, come ponti che non conducono da nessuna parte, unendo frammenti di scogliera. In cielo, è frequente la presenza della poiana comune e del gheppio

comune, due cacciatori che scrutano il terreno, pronti a lasciarsi cadere sui piccoli animali che sono parte della loro alimentazione.

E nell'area ricreativa di Cuerres, nell'estrema parte orientale dell'itinerario, la miglior vista panoramica dei Geyser marini di Pría e della sua scogliera, dove l'acqua si infila attraverso le grotte che ci sono nella parte bassa e fuoriesce dai geyser marini. Particolare attenzione e prudenza nelle zone delle scogliere, soprattutto se l'itinerario viene effettuato con bambini.



*Itinerario
completo*

42 *Belvedere di Ordiales "Itinerario del Centenario"*



Inizio/Fine dell'itinerario:
Pandecarmen
Municipi: Cangas de Onís
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 22,4 km

Durata: 6 h 30 min
Altezza minima: 1.043 m
Altezza massima: 1.730 m
Dislivello: 687 m

Roberto Frassinelli, "Il Tedesco di Corao" e, in maniera molto particolare, don Pedro Pidal, marchese di Villaviciosa, sono i due grandi personaggi che hanno dato rilevanza a questa zona dei Picos de Europa. Nell'itinerario troviamo il Pozzo del Tedesco ("Pozo del Alemán") e raggiungiamo l'apice nelle migliori vedute panoramiche sulla tomba dei resti del marchese.

Nel centenario della creazione del Parco Nazionale, il primo del nostro villaggio, questo itinerario serve a rendere omaggio a chi lo ha reso possibile, don Pedro Pidal. Tra il lago Enol e il belvedere troveremo un mosaico di pascoli, spianate di montagna e roccia, e lungo il percorso guadagneremo metri in altitudine e, con essa, vedute panoramiche su metà delle Asturie e sul mare.

Tre sono le costruzioni che troveremo: capanne di pastori, corros per rinchiudere il bestiame per vaccinarlo, tosarlo o mungerlo, e tendayos per proteggerlo dalle tempeste o dai carnivori. E all'arrivo al Belvedere... Il paradiso, con incredibili vedute panoramiche indirezioni della valle di Angón, Amieva, Ponga e metà delle Asturie. Gli amanti della montagna più avvezzi potranno, in circa 45 minuti, arrivare alla cima del Cotalba, e godersi ancora di più il panorama.



*Itinerario
completo*

43 *Ercina - Pianura di Ario*



Inizio/Fine dell'itinerario: Lago Ercina
Municipi: Cangas de Onís, Onís
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 14,8 km

Durata: 5 h
Altezza minima: 1.054 m
Altezza massima: 1.650 m
Dislivello: 596 m

Salire alla Pianura di Ario significa scoprire un pezzetto di paradiso. Un viaggio ai tempi della pastorizia, un viaggio per scoprire il passato della madre terra, zone di antichi ghiacciai, di una storia scritta nella roccia dal vento, dall'acqua, dal ghiaccio e dal sole.

Paesaggi impossibili e sbalorditivi in cui la roccia si interpone ai verdi pascoli, alle macchie di brughiera e ai boschetti di faggi. Tutto questo costellato qua e là dalle tegole rosse delle capanne. Ci troviamo in un territorio di avvoltoi, aquile reali e camosci.

La salita ad Ario ci trasporta in un modo di vivere molto diverso da quello attuale, in cui, come dice il poeta, ci si faceva strada

camminando. Un itinerario per apprezzare il mare dai Picos de Europa, per renderci conto delle dimensioni di questa montagna e goderci momenti di solitudine e silenzio, rotti soltanto dagli alpinisti da lontano, dagli uccelli che sorvolano o dalle vacche, dalle capre e dalle pecore che pascolano ovunque.



Itinerario completo

44 *San Antolín – Geyser marini di Pría*



Inizio/Fine dell'itinerario: Naves o Llames
Municipi: Llanes
Tipo di itinerario: Traversata
Lunghezza: 15,6 km

Durata: 4 h 45 min
Altezza minima: 5 m
Altezza massima: 69 m
Dislivello: 64 m

È senza alcun dubbio l'itinerario delle spiagge, con alcune delle più sorprendenti delle Asturie, tra le quali ci sono la più piccola (Villanueva), una bellissima baia in cui è possibile prendere il sole o fare scalata sportiva (Cuevas del Mar) o una in cui non si vede il mare, che si trova nascosto nell'entroterra (Culpiyuri); senza dimenticarci di San Antonio, Guadamía, La Huelga e San Antolín de Bedón, con il suo monastero romanico.

L'essere umano ha occupato questa zona fin dall'antichità, come è provato dall'esistenza in questo luogo di depositi preistorici di conchiglie, che ci parlano di un'alimentazione a base di molluschi risalente a migliaia di anni fa. Questo insediamento portò ad un

uso agricolo e di pastorizia della zona, che si può osservare ancora ai giorni nostri, con macchie di vegetazione sparse che si alternano a piantagioni di eucalipto, sottobosco, bosco di riva e il gioiello: la quercia rossa, la cui presenza è massiccia in questo costa di Llanes.

E tutto questo tra il mare e la montagna, che si erge fino ai 1317 metri del Picco Turbina, nella Sierra del Cuera, a una decina di chilometri in linea retta dall'itinerario.



Itinerario completo

45 *Itinerario del Cares*



Noto come la Gola Divina ("Garganta Divina"), l'itinerario del Cares ci rimpicciolisce, ci affascina, ci domina con i suoi paesaggi rocciosi, i suoi alberi posti in luoghi impossibili, le sue rupi quasi inaccessibili, la profondità della valle scavata dalle verdi e cristalline acque del fiume Cares, sotto lo sguardo attento del Picu Urriellu ("Naranjo de Bulnes"), che se tutto va bene vedremo all'inizio dell'itinerario, nella zona di Poncebos.

Inaugurato un sistema di trasporto delle acque nel 1915, nel 1945 viene realizzato il sentiero per dare accesso al canale della centrale idroelettrica che ci accompagna per tutto il percorso; questo rende facile il cammino tra queste impressionanti montagne quasi sul fondo di questa falla rocciosa di oltre 2000 metri di profondità.



Inizio/Fine dell'itinerario: Poncebos
Municipi: Cabrales
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 24,6 km

Durata: 6 h 30 min
Altezza minima: 239 m
Altezza massima: 583 m
Dislivello: 344 m

Da Poncebos a Caín e ritorno, o scambiandosi le chiavi delle automobili a metà del percorso, vale la pena realizzare l'itinerario a passo tranquillo, fermandosi di tanto in tanto per godersi la grandiosità di questo paesaggio unico. Ciononostante, il Cares ci obbliga a portare all'estremo le precauzioni, a tenere d'occhio le possibili pietre in caduta, così come a fare molta attenzione a camminare sul bordo di un precipizio in maniera continua senza parapetto.



Itinerario completo

46 *Salita a Bulnes*



In mezzo alla montagna, alla fine di una stretta gola, in un luogo che dal basso sembrerebbe impossibile perfino che possa esistere, si nasconde il villaggio di Bulnes, luogo che dà il suo secondo nome ("Naranjo de Bulnes") al Picu Urriellu, leggenda e mito della scalata a livello nazionale e internazionale.

Salire attraverso il Canale del Texu, tra due pareti quasi verticali di roccia, è realmente qualcosa di impressionante: si perde la nozione della prospettiva e della distanza, e ci rimpiccioliamo alla vista. Se facciamo attenzione, guardando verso l'alto, verso lo sbocco del canale, potremo apprezzare una valle pronunciata con una forma a "V", scavata dal fiume, posta all'interno di un'altra valle più grande a forma di "U", aperta da un antico ghiacciaio.



Inizio/Fine dell'itinerario: Poncebos
Municipi: Cabrales
Tipo di itinerario: Andata e ritorno
Lunghezza: 6,6 km

Durata: 2 h 30 min
Altezza minima: 259 m
Altezza massima: 643 m
Dislivello: 384 m

Spiccano nella zona le querce, sospese sulle rupi, che crescono nelle fenditure della roccia; la digitale purpurea, con proprietà medicinali e diffusa nelle montagne del nord della Penisola Iberica; e richiamano in particolare l'attenzione delle piccole lumache, coniche alcune e appiattite altre, attaccate alla roccia e che quasi non riusciamo a vedere fino a quando non ne siamo molti vicini. Un po' più in alto di Bulnes giungiamo al belvedere che dà sull'Urriellu.



Itinerario completo

47 Panes - Alles (Asturie interne)



Inizio/Fine dell'itinerario: Panes o Alles

Municipi: Peñamellera Baja e Peñamellera Alta

Tipo di itinerario: Traversata

Lunghezza: 19,4 km

Durata: 6 h

Altezza minima: 393 m

Altezza massima: 797 m

Dislivello: 404 m

Non c'è modo migliore di scoprire un territorio che percorrerlo a piedi, godendosi ogni momento. A Panes facciamo il primo passo per scoprire le Asturie interne, che ci conduce attraverso i sentieri che univano i suoi villaggi, i suoi pascoli, le sue capanne e le sue montagne. In questo tratto attraverseremo i fiumi Deva e Cares, vedendo alcuni dei boschi più orientali della regione e godendoci paesaggi unici.

La geologia ci offre vedute panoramiche spettacolari dai pendii dell'impressionante Pica de Peñamellera ma, se facciamo attenzione, potremo anche vedere antiche grotte aperte da fiumi che lasciano scoperte stalattiti e stalagmiti formatesi migliaia di anni fa. Farnie

e boschi fluviali si alternano a una grande quantità di mele, per la produzione delle mele da sidro; ma se c'è una pianta che spicca all'interno dell'itinerario è la Digitalis parviflora. Non sono rare le tracce di capriolo nelle zone fangose dell'itinerario, così come la presenza di grandi uccelli rapaci, data la prossimità delle grandi incisioni nella roccia dei Picos de Europa. Un itinerario perfetto da godersi in bicicletta, a parte un piccolo tratto accanto al fiume Cares che è meglio percorrere su strada.



Itinerario completo

48 Scogliere di Pimiango



Inizio/Fine dell'itinerario: Parking della Grotta del Pindal, Pimiango

Municipi: Ribadedeva

Tipo di itinerario: Circolare

Lunghezza: 7,9 km

Durata: 2 h 30 min

Altezza minima: 15 m

Altezza massima: 164 m

Dislivello: 149 m

Al confine più orientale delle Asturie troviamo un itinerario che riunisce arte parietale, resti del Romanico e natura e paesaggio con belvedere tra il mare e la montagna. Dichiarata Patrimonio Mondiale dell'UNESCO, la grotta del Pindal, di fronte al mare e protetta da questo da una bella quercia rossa, cela nella parte più profonda della cavità pitture rupestri che risalgono a circa 13000-18000 anni fa.

Da qui, il sentiero ci conduce in qualsiasi momento in prossimità della scogliera per giungere ai resti del monastero romanico di Santa María di Tina.

Tra boschi e piantagioni di eucalipti appare la punta di Tina, un luogo sul bordo della scogliera dove finiscono le Asturie e la falla della ría di

Tina Mayor ci separa dalla Cantabria. Indubbiamente, le querce sono le specie che dominano la vegetazione della zona per la loro particolarità, ma non lo sono da meno, anche se meno numerosi, gli olivastri (ulivi selvatici), che si trovano sparpagliati all'interno del querceto e sospesi sulla scogliera in punti isolati.

Gli uccelli rapaci, come i falchi, dominano i cieli, e se abbiamo pazienza e facciamo attenzione, nelle brughiere e a terra potremo trovare qualche mantide religiosa, specie presente in tutta la zona.



Itinerario completo

Calendario della Natura



Nel momento in cui andiamo per i campi alla ricerca delle principali specie animali, è importante tenere in considerazione l'etologia di ogni specie, i suoi periodi di attività, i suoi cicli biologici, ecc., che aumentano considerevolmente le possibilità di avvistarle con successo. Inoltre, sebbene molte specie siano residenti in queste zone, altre possono essere osservate nella nostra natura in determinati mesi dell'anno, che coincidono con il loro arrivo durante il periodo migratorio. Di seguito ti mostriamo il periodo idoneo per l'osservazione delle specie più emblematiche della natura asturiana, così come il miglior momento per godersi i nostri boschi e le altre risorse naturali.



Orso Bruno
Orso Cantabrico

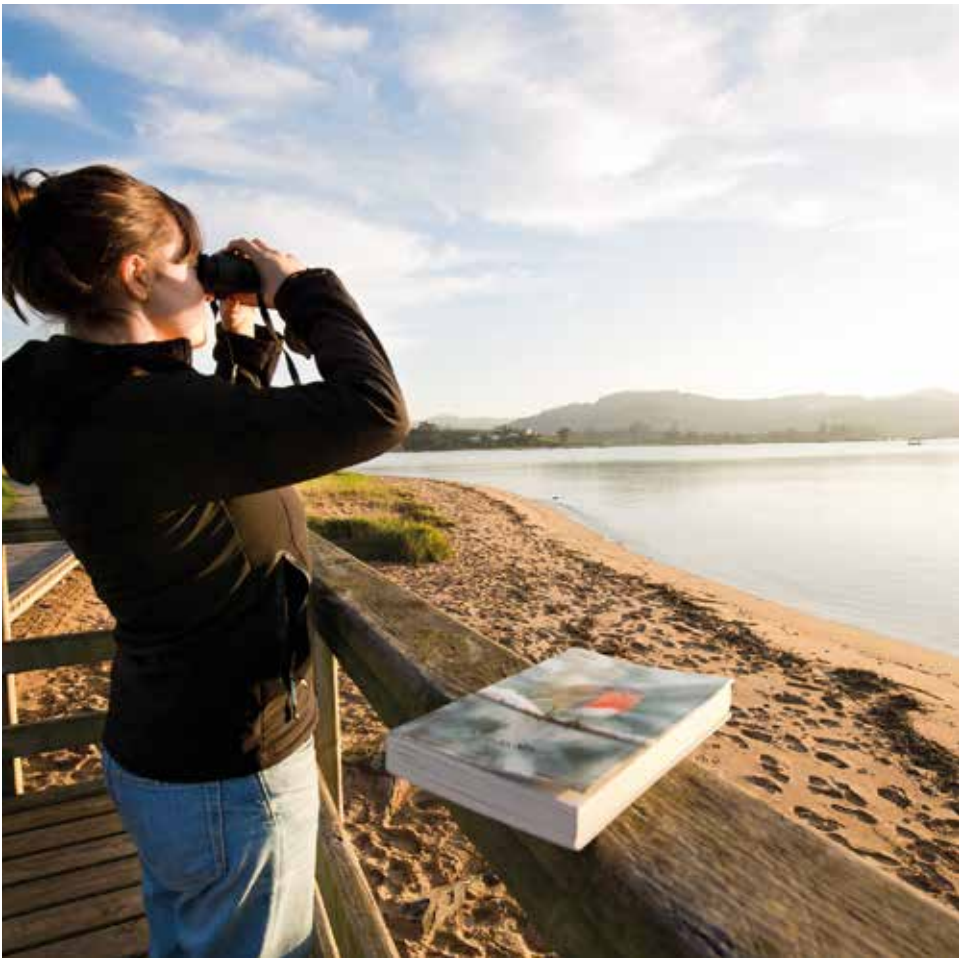


Lupo
Iberico

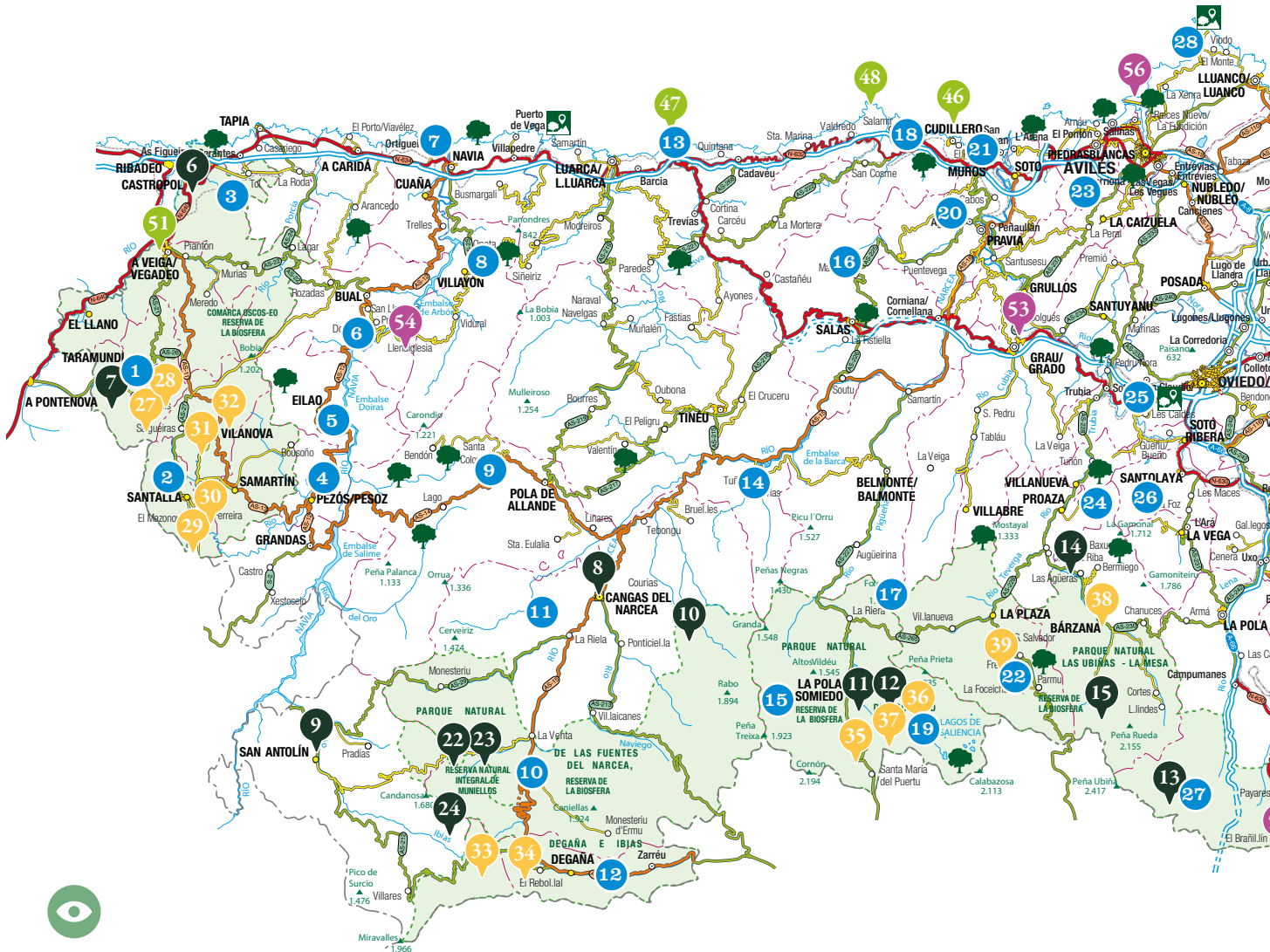


Cervo europeo
o cervo

GENNAIO			●
FEBBRAIO			●
MARZO			
APRILE	●		
MAGGIO	●		
GIUGNO	●		
LUGLIO			
AGOSTO	●	●	
SETTEMBRE	●	●	●
OTTOBRE	●		●
NOVEMBRE			
DICEMBRE			●



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



Da non perdere...

Esplora il Paradiso

1. Centro di Accoglienza Visitatori, Casa Dago (Cangas de Onís)
2. Centro Visitatori Pedro Pidal (Cangas de Onís)
3. Laghi di Covadonga: Ercina ed Enol (Cangas de Onís)
4. Scuderia di Belbín ("Majada de Belbín") (Onís)
5. Bulnes e la sua funicolare (Cabrales)
6. Centro Studio della Ría dell'Eo (Castropol)
7. As Veigas ("Taramundi")
8. Casa del Parco delle Fonti di Narcea, Degaña e Ibias (Cangas del Narcea)
9. Sala della Natura del Parco Naturale delle Fonti del Narcea, Degaña e Ibias. La Palloza (Ibias)
10. Belvedere dell'Alto del Acebo (Cangas del Narcea)
11. Centro di Accoglienza e Studio del Parco Naturale di Somiedo
12. Centro Studio "Somiedo e l'Orso" (Somiedo)
13. Centro Informativo del Parco Naturale di Las Ubiñas-La Mesa (Lena)
14. Bacino artificiale di Valdemurio (Quirós)
15. Los Garrafes (Quirós)

16. Centro di Accoglienza e Studio della Natura del Parco Naturale di Redes (Caso)
17. Bacino artificiale di Caleao (Caso)
18. Bacino artificiale di Tarna (Caso)
19. Lago Ubales (Caso)
20. Centro di Accoglienza e Studio del Parco Naturale di Ponga
21. Faggeto di Peloño (Ponga)
22. Centro di Accoglienza Visitatori della Riserva Naturale Integrale di Muniellos (Cangas del Narcea)
23. Centro Studio della Riserva Naturale Integrale di Muniellos (Cangas del Narcea)
24. Lagune di Muniellos

Cultura, tradizione ed etnografia

25. Sito Reale di Covadonga ("Real Sitio de Covadonga") (Cangas de Onís)
26. Grotta-Esposizione del Quesu e centri di produzione artigianale del Formaggio Cabrales (DOP) (Cabrales)
27. Complesso Etnografico di Os Teixóis e Museo dei Mulini di Mazonovo (Taramundi)



28. Museo Etnografico di Esquíus (Taramundi)
29. Complesso Etnografico di Mazonono (Santa Eulalia de Oscos)
30. Casa Natale del Marchese di Sargadelos (Santa Eulalia de Oscos)
31. Ecomuseo del Pane (Villanueva de Oscos)
32. Monastero di Santa María de Villanueva (Villanueva de Oscos)
33. Artigiani del legno (Tixileiros) (Ibias)
34. Artigiani del legno (Cunqueiros) (Degaña)
35. Ecomuseo di Somiedo a Caunedo (Somiedo)
36. Case di Teito a Veigas (Somiedo)
37. Rifugi di montagna di Mumián, La Pornacal, La Peral e Sousas ("Brañas de Mumián, La Pornacal, La Peral y Sousas") (Somiedo)
38. Museo Etnografico di Quirós
39. Parco della Preistoria (Teverga)
40. Museo del Legno e dello Zoccolo (Caso)
41. Museo dell'Apicoltura (Caso)
42. Casa dell'Acqua (Sobrescobio)
43. Centro di produzione artigianale del Formaggio Casín (DOP) (Caso)
44. Brañagallones (Caso)

Immergiti nella costa

45. Geyser marini di Pría (Llanes)
46. Porto di Cudillero

47. Capo Busto (Valdés)
48. Capo Vidio (Cudillero)
49. Capo de Lastres (Colunga)
50. La Costa dei Dinosauri e il Museo Giurassico delle Asturie (Colunga)
51. Paesaggio della Ría dell'Eo (Castropol e Vegadeo)

Fai attività nelle Asturie

52. Discesa in canoa o piroga lungo il fiume Sella
53. Discesa in canoa o piroga lungo il fiume Nalón
54. Discesa in canoa o piroga lungo il fiume Navia
55. Picu Urriellu ("Naranjo de Bulnes") (Cabrales)
56. Surf a Xagó (Gozón)
57. Stazione di sport invernali: Valgrande-Pajares (Lena)
58. Stazione di sport invernali: Fuentes de Invierno (Aller)

Le Asturie



Seguici su:



facebook.com/asturieparadisonaturale



@TurismoAsturias



@TurismoAsturias



@turismoasturias



youtube.com/asturias



Ora su ***turismoasturias.it***
cerca, scegli e prenota
il tuo pernottamento.

Tel: +34 985 185 860

#ParadisoNaturale

#TornatealParadiso



turismoasturias.it



LeAsturie
paradiso naturale



GOBIERNU DEL
PRINCIPÁU D'ASTURIAS
