

I. SECTOR NOROESTE PENINSULAR



I. SECTOR NOROESTE PENINSULAR

PÁG.

● CAMINO NATURAL DE CACABELOS-QUILÓS (9)	21
● CAMINO NATURAL DE CARBALLEDA DE AVIA (19)	25
● CAMINO NATURAL DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA. ASTURIAS INTERIOR (20) ..	31
● CAMINO NATURAL DOS ARRIEROS (3).....	37
● CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL ESLA (10)	41
● CAMINO NATURAL DE LA MIRADA CIRCULAR. ANCARES LEONESES DE GUÍMARA A BALBOA (8).....	45
● CAMINO NATURAL DE MUÑIGO-COVADONGA (7).....	53
● CAMINO NATURAL DEL PAISAJE AGRARIO SAYAGUÉS (22)	57
● CAMINO NATURAL DE LA RIBEIRA SACRA (4)	61
● CAMINO NATURAL DEL RÍO BARBANTIÑO (16).....	69
● CAMINO NATURAL DEL RÍO NALÓN (FUSO-TUÑÓN) (5).....	77
● CAMINO NATURAL DEL ROMÁNICO PALENTINO (27)	83
● CAMINO NATURAL DE LA RUTA DE LA CONQUISTA (29).....	91
● CAMINO NATURAL DE LA RUTA DEL CANTÁBRICO (28).....	97
● CAMINO NATURAL DE LAS RUTAS ECOLÓGICAS DEL RÍO CATOIRA (1).....	103
● CAMINO NATURAL DEL INTERIOR. SAN ROSENDO. TRAMO PORTO-QUINTELA A CELANOVA (17)	109
● CAMINO NATURAL DEL INTERIOR. SAN ROSENDO. TRAMO CELANOVA A OURENSE (18)	115
● CAMINO NATURAL DE SAN ROSENDO. TRAMO MONDOÑEDO A FOZ (26).....	119
● CAMINO NATURAL SANTANDER-MEDITERRÁNEO. TRAMO LAS MERINDADES (14)	125
● CAMINO NATURAL DE SARÓN-LA PENILLA (12)	129
● CAMINO NATURAL SENDA DEL DUERO (21).....	133
● CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO. TRAMO EMBALSE VALDEMURIO-SANTA MARINA (6)	139
● CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO. TRAMO SANTA MARINA-RICABO (24)	145
● CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO. TRAMO ENTRAGO-CUEVA HUERTA (23)	151
● CAMINO NATURAL DE LAS SENDAS EN ABALO (2).....	157
● CAMINO NATURAL VÍA VERDE DE LA SIERRA DE LA DEMANDA (15)	161
● CAMINO NATURAL DEL TREN SECUNDARIO DE CASTILLA (31).....	165
● CAMINO NATURAL DEL VALLE DE TORANZO (13).....	173
● CAMINO NATURAL DE VILLAESCUSA (11).....	179



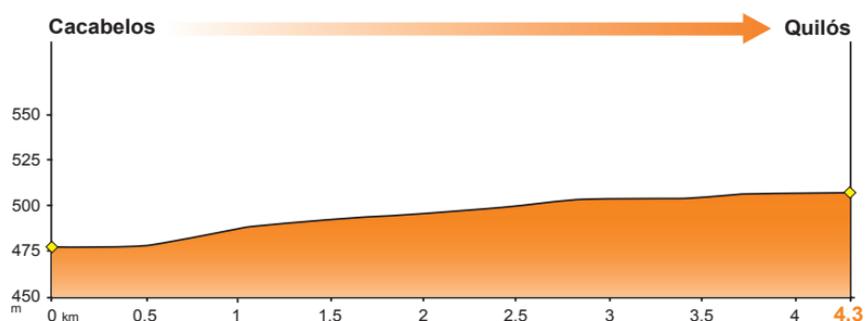
Senda empedrada

CAMINO NATURAL DE CACABELOS - QUILÓS

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	30 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	0 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	4,3 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	1		Horario	1 h	

◆ Población ● Punto de interés



PRESENCIA ROMANA ENTRE VIDES

La hoya berciana acogió un buen número de asentamientos romanos que ya por entonces degustarían los vinos que todavía producen estas tierras, hoy bajo la Denominación de Origen Bierzo, como seguramente disfrutarían de un paisaje ahora atravesado por el conocido como ramal francés del Camino de Santiago y el Camino Natural de La Mirada Circular, a los que esta ruta servirá de enlace.

El Camino Natural parte desde Cacabelos, en dirección a Villafranca del Bierzo, a la altura del puente que cruza el río Cúa. El firme, pavimentado con hormigón prensado imitando madera, transcurre junto al río por una chopera entre las últimas casas del pueblo.



Vista del río Cúa al inicio de la ruta



Perales junto al Camino

Aproximadamente a 700 m de su inicio, se aleja del río y gira por delante de unas casas hacia un cruce, donde termina el pavimento de hormigón, para después encontrarse, junto a una rotonda, con la calle de la Edrada, que lleva a Quilós por el oeste. Tras cruzarla y continuar en dirección norte por una gran recta pavimentada, la ruta sigue junto a la carretera LE-712 y un canal, pasando al lado de casas y cultivos, por un tramo que ha sido repoblado con alcornoques (*Quercus suber*), tilos (*Tilia* sp.), acebos (*Ilex aquifolium*), castaños (*Castanea sativa*), robles (*Quercus* sp.), cedros (*Cedrus* sp.) y vides, entre otras especies, con objeto de dar sombra al sendero.



Vides de camino a Quilós

El Camino pasa un canal de agua por un pequeño puente de madera, y llega a una rotonda que enlaza con la carretera que va hacia Quilós. En realidad, esta carretera es la avenida de Santos Cascallana, que enlaza con la calle del Piñon hasta la calle de la Fragua donde, girando a la izquierda, llegaremos al final de este Camino.

Al llegar al pueblo se pueden observar diversos ejemplos de construcciones típicas de la zona, así como huertas de cultivos tradicionales. Tras pasar junto a una fuente, el Camino Natural termina en una pequeña rotonda adornada en su centro con una columna de piedra.



Ruta junto al río

YACIMIENTO DE LA EDRADA

Ubicado al norte de Cacabelos, entre el río Cúa y el Reguera de los Cucos, este yacimiento posiblemente esté relacionado con el asentamiento romano de *Bergidum Flavium*, donde se han obtenido hallazgos procedentes en su mayoría del Alto Imperio, aproximadamente entre los años 31 a. C. y el siglo II d.C.

Entre las piezas más importantes se encuentran la lápida de *INV Deibalus* y el ara votiva dedicada a la diosa prerromana de carácter acuático *Deae Degantae*, ambas depositadas actualmente en el Museo Arqueológico de Cacabelos.

CASTRO DE VENTOSA

Situado junto a la carretera N-VI, a la altura del núcleo de Pieros desde el que se puede acceder por una pista, los restos que se conservan de este poblado romano son visibles desde muchos puntos de la hoya berciana.

Además de su situación, el aspecto más llamativo del castro es su recinto fortificado, constituido por una muralla torreada de cuarcita, pizarra y granito, adaptada al terreno, de la que todavía se conserva aproximadamente el 80%. Con una longitud cercana a los 1.250 m, tiene una anchura media de unos cuatro metros, siendo su altura máxima de entre seis metros y siete metros. Los torreones son mayoritariamente semicirculares, con un diámetro de unos cinco metros.

Por los hallazgos numismáticos se cree que la muralla es una construcción romana del período del Bajo Imperio, que debió realizarse antes del año 307 y que su recinto estuvo ocupado al menos a partir del siglo X, siendo protagonista de dos intentos de repoblación en la segunda mitad del siglo XII y en la primera del siglo XIII.

MUSEO ARQUEOLÓGICO DE CACABELOS

En la población de Cacabelos, al comienzo de la ruta se puede visitar el Museo Arqueológico de Cacabelos (M.AR.CA), uno de los edificios más interesantes de la arquitectura civil de la población, de finales del siglo XIX.

El edificio fue construido en 1892 como vivienda particular y en 1936 se restauró para convertirlo en bodega. En 2004, fue sometido a una profunda rehabilitación aunque se han conservado la estructura original de la bodega y los tinos de vinos.

El museo dispone de dos secciones permanentes. La primera planta está dedicada a la arqueología y a la historia de Cacabelos y el sótano está dedicado a la sala etnográfica donde podemos disfrutar de los fondos históricos de los hogares del Bierzo. La combinación de ambas salas muestra la evolución de su cultura material desde la Prehistoria hasta nuestros días. La planta baja, por la que se accede al edificio, acoge las exposiciones temporales pero además, el museo dispone de talleres infantiles y juveniles, biblioteca especializada en Arqueología y Patrimonio, laboratorios, sala de conferencias con capacidad para 50 personas y una tienda donde podemos comprar *souvenirs* y artículos de regalo que nos recuerden nuestro paso por el Camino Natural de Cacabelos.

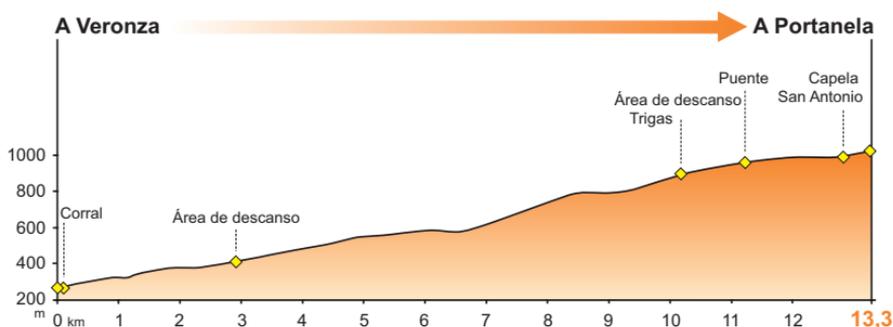
CAMINO NATURAL DE CARBALLEDA DE AVIA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	21 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	779 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	18,3 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	3 h 15 min	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales



UN SENDERO POR LA SIERRA DE PENA CORNEIRA

A través del Camino Natural de Carballada nos adentraremos en la sierra orensana de Pena Corneira, el espacio natural protegido más extenso de Galicia, surtido de grandes bolos graníticos y de viejos molinos restaurados, y situado dentro de la comarca de O Ribeiro, una zona rural de extraordinaria belleza donde el cultivo de la vid en los fértiles valles confiere una personalidad propia al paisaje.

Los aproximadamente 18 km de este Camino Natural discurren por el término municipal de Carballada de Avia, en la comarca de O Ribeiro, una de las más vitivinícolas de Galicia, situada al noroeste de la provincia de Ourense, y caracterizada por fértiles valles de laderas dedicadas históricamente al cultivo de la vid, con la que se elabora el famoso vino de Ribeiro.

La comarca está atravesada de noroeste a suroeste por el río Miño, cuyos afluentes, el Avia y el Arnoia, bañan estas tierras. En Ribadavia, el Miño recibe las aguas del Avia, que baja por la sierra del Suído, frontera natural entre las provincias de Ourense y Pontevedra, y que forma el embalse de Albarellos en los municipios de Avión y Leiro. Un poco más al sur, el río Arnoia, el más largo de la provincia, con sus casi 85 km de longitud, aporta su caudal al Miño por la margen izquierda.

El Camino Natural de Carballada permite conocer la belleza paisajística de esta zona rural, casi mística, desde los molinos de A Veronza hasta los montes de la Serra



Panorámica desde el Porto do Muiño

do Faro. Si se desea a través de un ramal se podrá acceder al Monumento Natural de la sierra de Pena Corneira, donde el ser humano ha ido adaptando sus modos de vida y producción a los criterios impuestos por la naturaleza.

La sierra de Pena Corneira, declarada Monumento Natural en 2007, y surtida de imponentes bolos graníticos, es la gran protagonista de esta ruta. Con sus 998 ha, esta sierra constituye uno de los espacios naturales protegidos de mayor extensión de Galicia, abarcando parte de la superficie de los ayuntamientos de Carballeda de Avia, Leiro y Avión. Pena Corneira, el gran cuerno de piedra, se alza en vertical con sus diez metros de altura sobre otras grandes rocas, constituyendo el referente visual desde casi cualquier punto del valle del Avia.

La mayor parte del Camino Natural de Carballeda discurre por pistas forestales salpicadas de numerosos molinos recuperados y consta de un tramo principal y un ramal. El tramo principal va desde A Veronza hasta el Curro del Faro das Laceiras. Poco antes de llegar a este lugar, a la altura del área de descanso de Abelenda, sale el ramal de Pena Corneira-Bolos.

DE A VERONZA HASTA A PORTELA

El camino principal, de algo más de 13 km, discurre entre el área de descanso de los molinos de A Veronza y el área del Curro del Faro das Laceiras, en A Portela do Pau.

La evolución histórica del municipio de Carballeda está íntimamente relacionada con la historia de la comarca de O Ribeiro, desde los yacimientos castreños y la presencia de romanos y suevos, hasta las disputas en la Edad Media entre señores, las revueltas contra el poder feudal y el dominio ejercido sobre estas tierras por monasterios como los de Celanova, Oseira o Melón.

Desde el núcleo de Carballada de Avia, caminando en dirección al área de descanso de A Veronza, donde se inicia la ruta, se alcanza la iglesia de San Miguel, el edificio religioso más notable del municipio, y la capilla de San Lorenzo.

Ya en el área de descanso de A Veronza, se localizan varios molinos restaurados, prueba de la importancia que tenía el agua en la vida cotidiana en Galicia, donde estas construcciones no sólo fueron utilizadas por sus propietarios, sino también por el resto de los habitantes de la zona, que pagaban la molienda con una proporción de la harina obtenida *a quenda*, previamente reglamentada.

Desde A Veronza, se emprende el camino principal al borde del regato de Gateira. Atravesando los bosques de ribera, que alternan con zonas de cultivo, viñedo y pinares de pino del país, el sendero discurre cerca del regato y hasta alcanzar una carretera. Desde este punto, a la izquierda, se puede hacer una breve excursión hasta el núcleo de Muimenta para ver su iglesia románica.

Junto al camino en contacto con el río, crecen sauces (*Salix atrocinerea*) y alisos (*Alnus glutinosa*) formando extensos bosques de ribera, y algún que otro alcornoque (*Quercus suber*) o madroño (*Arbutus unedo*). Los bosques, en su mayor parte de robles (*Quercus robur*) y rebollos (*Quercus pyrenaica*), acompañados de castaños (*Castanea sativa*), se verán sustituidos más adelante por la vegetación propia de las cumbres, caracterizada por extensas matas de matorral con algunos pinos silvestres (*Pinus sylvestris*) de porte mal formado por la dureza del clima.

Continuando por la ruta principal en dirección al Curro del Faro das Laceiras, y dejando el río a la izquierda, se llega a un molino que probablemente es el más antiguo de la comarca. Es más pequeño que el resto de los molinos de la zona y destaca por su tejado de *lousa do país*, ejemplo claro del aprovechamiento de los recursos del entorno por nuestros antepasados.



Molino de Trigás, probablemente el más antiguo de la comarca

El granito, como material de construcción para los molinos, se hace evidente a lo largo de todo el itinerario y muestra de ello son las imponentes elevaciones formadas por los bolos graníticos tan característicos de la sierra de Pena Corneira, que se comienzan a ver ya en este tramo. Estas rocas se formaron hace 300 millones de años por una masa de magma que se solidificó en la corteza terrestre a gran profundidad. Complejas asociaciones con formas geológicas convierten a esta sierra en un enclave de gran interés para geólogos de todo el mundo.

Alcanzada el área de descanso de Abelenda, en la bifurcación del camino, se localizan de nuevo varios molinos restaurados. Precisamente, detrás de uno de estos molinos, sale el ramal que nos llevará hasta Pena Corneira.

Para continuar por el camino principal, cruzaremos el arroyo de Gateira por un puente, en dirección a las ruinas de Sariñas. En este tramo del Camino queda patente el fenómeno de la despoblación y el abandono rural, tan frecuente hoy en día. Continuando la ruta, se cruza la aldea de As Fermosas. La senda discurre por la loma del monte ofreciendo unas magníficas vistas a ambos lados del sendero, donde el ganado de caballos y vacas pasta tranquilamente en régimen de semilibertad.

Ya próximos al Curro, la ruta comienza a ascender por amplios caminos forestales, entre matorral y pinos silvestres que, por su porte y altura, nos indica las duras condiciones climáticas del lugar. De esta forma, se llega al Curro del Faro das Laceiras, situado a una altura superior a los 1.000 m, desde donde se observan los característicos bolos. El matorral y las rocas, de curiosas formas, dominan el paisaje de este entorno natural.



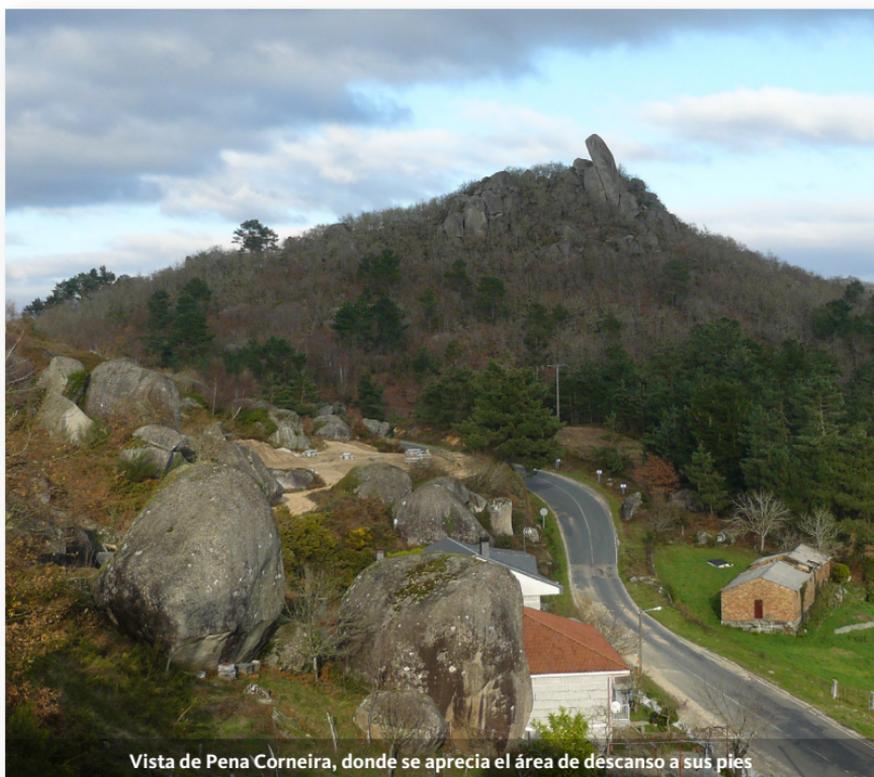
Poste con indicaciones junto al área de descanso de Abelenda

DE ABELENDA HASTA PENA CORNEIRA

Además de la ruta principal, existe un ramal de unos cinco kilómetros que parte del área de descanso de Abelenda hacia el norte, hasta Pena Corneira. Tomando este ramal, después de una pequeña subida, hay un desvío al núcleo de Abelenda das Penas para visitar la iglesia de San Andrés, que llegó a relacionarse incluso con la orden de los Templarios, y en cuyas proximidades se podrá ver un magnífico cruceiro del siglo XVII y un yacimiento romano.

Siguiendo el ramal hacia el norte por densos bosques y pasando por encima del núcleo de Faramontaos, se llega a un área de descanso situada en un entorno natural surtido de formaciones de bolos redondeados por las fuerzas de la naturaleza. Prosiguiendo la ruta, se llega finalmente hasta Pena Corneira, el enorme bloque granítico de diez metros de altura con forma de cuerno que da nombre a esta sierra y que preside desde lo alto el Monumento Natural.

Al bajar desde Pena Corneira y siguiendo la carretera a mano derecha, ya fuera del itinerario, se llega al área recreativa de A Lama, en el municipio de Leiro, donde se puede visitar la iglesia románica del mismo nombre. Por un sendero peatonal se asciende hasta el mirador de Outeiral para contemplar unas excelentes vistas de la comarca y del espacio protegido. Leiro es, junto a Carballeda de Avia, uno de los dos núcleos de población más importantes en las cercanías del Camino Natural. También es posible disfrutar del paseo fluvial junto río Avia.



Vista de Pena Corneira, donde se aprecia el área de descanso a sus pies

EL CULTIVO DEL VIÑEDO

En los límites con la provincia de Pontevedra, la comarca orensana de O Ribeiro está ligada históricamente a la producción del vino gracias a las excelentes condiciones climáticas de la zona, que favorecen su crianza. La configuración geográfica resguarda las hectáreas de cultivo de temperaturas y vientos extremos, evitando así el deterioro de las uvas.

Desde la antigüedad, los viñedos han sido la principal fuente de riqueza de la zona, extendiéndose por distintos municipios, como Arnoia, Castrelo do Miño, Leiro o Cenlle, encabezados por la capital, Ribadavia, y caracterizando de esta forma su paisaje.

Ya en el siglo I a. C., el historiador griego Estrabón hablaba del cultivo de la vid en O Ribeiro, pero fue en la Edad Media cuando la producción del vino inició su despegue. Aunque desde el siglo IX monarcas y señores poseían bodegas y viñedos, fue a partir del siglo XII cuando el cultivo de la vid comenzó a constituir la base de la economía en la comarca. Los monasterios jugaron un papel decisivo en este proceso a través de sus posesiones vitivinícolas, especialmente la orden del Císter, cuyos monjes se ocuparon con mimo del cultivo de la uva y del estudio de sus variedades autóctonas.

El cultivo del viñedo alcanzó su cenit durante los siglos XV y XVI con su expansión por España y Europa, sobre todo por las exportaciones a Flandes, la Bretaña francesa y especialmente a Inglaterra. En esta primera etapa de esplendor, los caldos del Ribeiro fueron utilizados para el trueque en el comercio del paño y del oro, siendo fundamental para su transporte la navegabilidad del río Miño.

En el siglo XVIII se inició la decadencia comercial del Ribeiro debido a las desavenencias políticas con Europa. Esta cuestión, unida a las dificultades en el transporte, encareció cada vez más el producto, entrando en competencia con vinos más económicos de Castilla y La Rioja, y provocando la pérdida de los mercados del norte de España. En el siglo XIX, plagas como el *oidium* y la filoxera hicieron perder protagonismo al viñedo, alentando la emigración de los habitantes de la comarca.

Actualmente, el cultivo del viñedo ha resurgido con fuerza, apostando por las variedades autóctonas que antaño le dieron su renombre mundial, entre las cuales la variedad de uva blanca *treixadura* es la estrella.

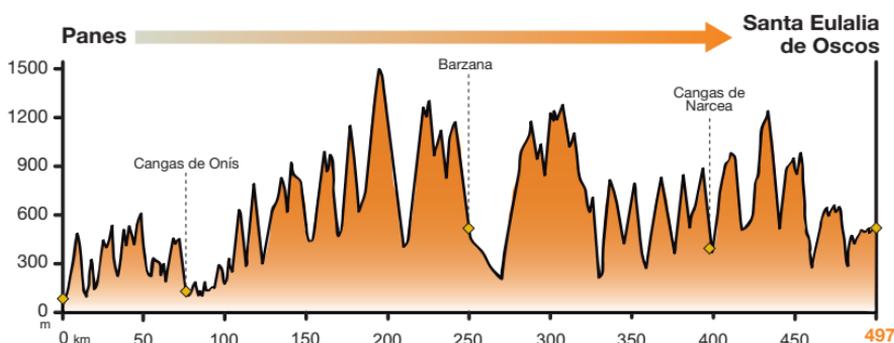
CAMINO NATURAL DE LA CORDILLERA CANTÁBRICA. ASTURIAS INTERIOR

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	15.264,8 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	14.736,8 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	607 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	5		Horario**	152 h	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales
** 27 etapas de 6 h aproximadamente



CAMINAR POR LAS ALTAS VENTANAS

De oriente a occidente, el Camino Natural de la cordillera Cantábrica atraviesa el interior de Asturias. Lejos de dejar indiferente al caminante, lo sorprende con rincones naturales de belleza extraordinaria en las comarcas montañosas más espectaculares, y lo acerca a un mundo rural donde las costumbres y labores tradicionales del campo siguen marcando los modos de vida en numerosos casones y aldeas.



Panel informativo en Panes, localidad de inicio del camino



Panorámica desde el Camino a la altura de Villar de Salcedo

El Camino Natural recorre algunos de los enclaves naturales protegidos más singulares, como el Paisaje Protegido de la Sierra del Cuera, cerca del Parque Nacional de los Picos de Europa; el Parque Natural de Redes, el Paisaje Protegido de las Cuenca Mineras, en la zona central; el Paisaje Protegido del Pico Caldoveiro, el Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, y el Paisaje Protegido de las Sierras de Carondio y Valledor, ya en el occidente asturiano.

El Camino tiene una longitud de poco más de 600 km, de los cuales 111 km suponen alternativas a la ruta principal. Se divide en 27 etapas (agrupadas en esta guía en tramos de cuatro etapas) de diferente dureza que recorren prácticamente todos los concejos del interior asturiano:

DE PANES A CANGAS DE ONÍS (76,4 KM)

Partiendo de Panes, y flanqueado por la Sierra del Cuera y el límite oriental del Parque Nacional de los Picos de Europa, el Camino transita por Alles y Carreña, dirigiéndose hacia Benia de Onís. Hasta llegar a Cangas de Onís se atraviesan distintos núcleos rurales de gran riqueza patrimonial en un entorno natural de singular belleza.

DE CANGAS DE ONÍS A MELENDROS (61,6 KM)

Desde Cangas de Onís, el recorrido atraviesa los concejos de Cangas, Parres y Piloña y Bimenes, compartiendo tramos de su recorrido con la calzada romana del Camín de la Reina, y acompañado de los ríos Sella y Piloña. Atraviesa Villamayor vadeando



Panorámica por el sendero de camino a Porciles

por los famosos hórreos de Espinaredo. Otra calzada romana, la del Camín Real del Sellón, sale al encuentro del Camino. Entrando en el Parque Natural de Redes el trazado deja atrás Fresnedal para llegar hasta Melendros.

DE MELENDEROS A CAMPOMANES (90,5 KM)

Saliendo de Melendros, el itinerario se adentra en la Sierra de Peña Mayor y tras recorrer Entralgos, discurre por el Paisaje Protegido de las Cuencas Mineras, entre los valles de los ríos Nalón y Aller. Dejando atrás Bello y Murias, se puede visitar Villar de Murias antes de llegar a Santibáñez. Tras ascender hasta los puertos del



Cruce indicando las dos alternativas para llegar a Tuña



Panorámica del valle del río Agüeira desde las laderas del monte Marón

Rasón, habiendo cruzado la vía romana de la Carisa, la ruta desciende hacia Campomanes.

DE CAMPOMANES A VILLAMAYOR (107,9 KM)

Desde Campomanes, la ruta avanza bordeando el Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, y se desvía de su recorrido para visitar Llanuces, o el Alto de la Cobertoria. Una vez superado Bárzana, el Camino se dirige al río Quirós por la “Senda del Oso” que transcurre por el trazado del ferrocarril minero de Trubia a Quirós. Tras cruzar Villanueva, se ofrece al caminante una alternativa al trazado, que recorre los pueblos de Tuñón, San Andrés o Castañedo del Monte. En el trayecto hacia Villamayor, se puede visitar Yernes o las Brañas de la Senra antes de llegar al pueblo que pone fin a este tramo.

DE VILLAMAYOR A TUÑA (78,5 KM)

Desde Villamayor, el Camino enlaza con el Camín Real de Cueiro pudiéndose disfrutar del paisaje protegido del Pico Caldoveiro. Coincidiendo con el Camín Real de La Mesa, una de las primeras sendas o caminos históricos asturianos, la ruta prosigue por Dolia dando un rodeo hasta Belmonte. Se continúa por Boinás y poco después de cruzar Alcedo, el Camino vuelve a dividirse. Se puede llegar a Torayo pasando por Espinaredo o remontando la sierra para después descender por el valle del río Genestaza. Este tramo concluye en la población de Tuña, célebre por sus casas palaciegas.

DE TUÑA A BERDUCEO (102,7 KM)

Tras dejar Tuña, el Camino transcurre cerca de Llamas del Mouro y continúa el recorrido hasta Onón. En Corias, el Monasterio de San Juan Bautista observa el recorrido que parte hacia las Sierras de Cangas del Narcea, dirigiendo sus pasos a Besullo. Desde aquí, el Camino se bifurca a ambos lados del valle del río Pumar. La ruta hacia Berduceo coincide con caminos históricos como es el caso del Camín Francés, primera ruta de peregrinación a Santiago que va a coincidir con buena parte de nuestro recorrido.

DE BERDUCEO A SANTA EULALIA (88,4 KM)

El trayecto entre Berduceo y Grandas de Salime se puede realizar por dos recorridos: cruzando por encima de la presa del embalse de Salime o tomando la dirección al pueblo de Villarpedre, al pie del embalse, donde hay que contactar con el barquero (notificándole con antelación la hora a la que se quiere cruzar) que llevará al viajero hasta la otra orilla del pantano.

Superado Grandas de Salime, se llega hasta la población de Castro, donde se encuentra el yacimiento de Castro de Chao Samartín. Desde Castro, se pueden tomar dos trayectos para éste último tramo del itinerario, ambos convergentes en La Coba. Desde esta localidad, el Camino se dirige entre bosques de castaños, pinos y robles, a Santa Eulalia de Oscos, municipio de la comarca de Oscos-Eo ubicada entre Asturias y las Tierras de Burón en Galicia, que marca el punto final de este tramo y del Camino.



Panorámica del Camino en la etapa de Espinaredo a el Fresnedal

RESERVAS DE LA BIOSFERA

Los Espacios Naturales del Principado de Asturias son una de sus señas de identidad más reconocidas. Estos paraísos en la tierra dan lugar al emblema de la región "Asturias Paraíso Natural" del que son claros referentes los espacios y poblaciones declarados Reserva de la Biosfera.

En el Principado de Asturias se han declarado cinco Reservas de la Biosfera, y el Camino Natural de la cordillera Cantábrica (Asturias Interior) con su amplio recorrido, permite disfrutar de los mismos.

Parque Nacional de los Picos de Europa

Declarados Parque Nacional en 1995, los Picos de Europa pasan a formar parte de las Reservas de la Biosfera en el año 2003. El Parque Nacional está ubicado entre las provincias de Cantabria, Asturias y León. Es de una gran belleza e interés tanto paisajístico, como natural y ecológico.

Parque Natural de Somiedo

El Parque Natural de Somiedo fue declarado como tal en 1988 y como Reserva de la Biosfera en el año 2000. Está ubicado en los límites de la montaña central y occidental, destacando la gran belleza de sus lagos.

Parque Natural de Redes

El Parque de Redes fue declarado Parque Natural en el año 1996 y Reserva de la Biosfera en el 2001. Situado en los términos municipales de Caso y Sobrescobio, la riqueza de este Parque se encuentra en los contrastes entre sus formaciones de origen glaciar, pasando por sus amplios campos de pastos, montes y frondosas masas boscosas.

Parque Natural de las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

Declarado Parque Natural en 2002 y Reserva de la Biosfera en 2003 está ubicado en el suroccidente de Asturias. Dentro de sus límites se encuentran otros dos espacios protegidos, la Reserva Natural Integral del Bosque de Muniellos y la Reserva Natural Parcial del Cueto de Arbás.

Comarca Oscos-Eo y las Tierras de Burón

Esta comarca ha sido la última en incorporarse a las Reservas de la Biosfera, al declararse como tal en el año 2007. Engloba los municipios gallegos de las Tierras de Burón, y los asturianos de la comarca de Oscos-Eo, en los que el río Eo sirve de unión.

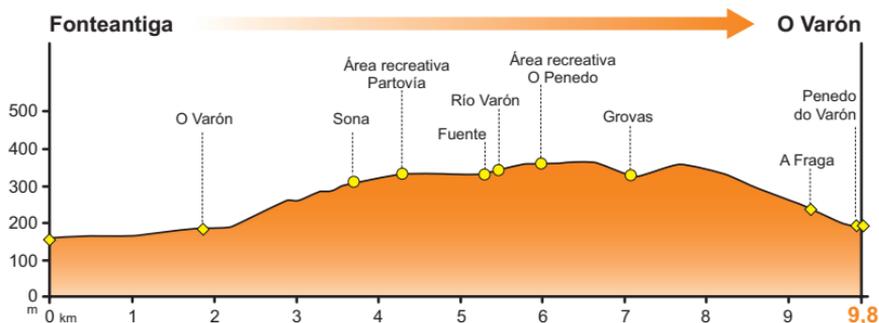
CAMINO NATURAL DOS ARRIEIROS

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	245 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	215 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	14,2 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	2 h 18 min	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales



SENDAS QUE SE ENTRECROZAN BAJO LOS ROBLES

El trazado de este camino natural aprovecha alguna de las muchas sendas que atraviesan el paisaje de una comarca, sembrada de riachuelos ocultos entre robles centenarios y frondosos bosques de ribera, que acogen una extraordinaria biodiversidad.

La ruta comienza en Fonteantiga, pequeño municipio del concejo de Carballino (Ourense), desde donde sale una pista de grava entre fresnos (*Fraxinus* sp.), castaños (*Castanea sativa*) y alisos (*Alnus glutinosa*) que bordea el arroyo Regato do Fondos. A los pocos metros hay una fuente a la derecha, cuyas aguas carecen de garantía sanitaria. Muy pronto el sendero de grava pasa a ser un camino empedrado



Fuente de piedra al comienzo de la ruta en Fonteantiga



Molino de agua tradicional

que avanza por un frondoso bosque de alisos, hasta cruzar un puente de piedra que permite acceder a los viñedos de Lodeiro, donde hay un caserío con capilla propia.

El recorrido continúa entre un frondoso bosque de ribera por la orilla del río, hasta San Fiz de Varón. Después de atravesar su casco urbano, la ruta cruza un puente de hormigón y gira a la izquierda, tomando el “Camino de los Arrieros”. Siguiendo un corto tramo junto al cauce del río, que se cruza por un segundo puente de hormigón, desde el que se puede ver un molino de agua, se llega entre huertas a la carretera que conduce al pueblo de O Varón.

La ruta cruza el puente del pueblo y gira a la derecha entre un hórreo y una casa tradicional, hasta salir del casco urbano por un estrecho camino de grava, entre cultivos parcelados con muros de piedra. Más adelante se llega a un cruce junto a un



Camino entre muros

prado, donde nuevamente el camino gira a la derecha y cruza un puente de piedra sobre el río, para seguir viaje por su orilla izquierda hasta un desvío que va hacia el pueblo de A Fraga. La senda comienza a separarse del río, subiendo entre robles por unas escaleras muy empinadas, hasta llegar al pueblo abandonado de Sona, donde termina este breve remonte.

A la salida del pueblo hay un cruce que ofrece al viajero tres alternativas diferentes:

Hacia la derecha, conduce hasta el área recreativa de Porto de Eguas, pero si decide girar por el sendero de la izquierda, tras pasar junto a una fuente próxima, y continuar casi en paralelo a la carretera OU-210, se alcanza una pista de grava que, girando nuevamente a la izquierda, continúa hasta el área recreativa de Partovia. Si se decide continuar de frente en el cruce, se llegará hasta un nuevo cruce donde es preciso seguir hacia la izquierda por una pista de tierra en dirección a O Covelo. A esta población se llega por un terreno llano, tras pasar junto a un vertedero y atravesar otros tres cruces.

Desde O Covelo salen varios ramales de grava que, hacia la izquierda conducen hasta el pueblo de Grovas y al río Varón, y hacia la derecha, llegan a la iglesia de Partovia, donde, una vez más, surgen dos posibles recorridos. Un sendero que conduce por la derecha hasta Refoxo, y otro hacia la izquierda que lleva a As Caldas.

Desde O Covelo y en dirección norte también puede seguirse otro ramal que discurre recto por una pista de grava a la sombra de los robles y, tras dejar a la izquierda el área recreativa de Penedo, sigue de frente en dirección al cercano municipio de Mesego, por la carretera asfaltada que lo atraviesa. Después de cruzar el río por el puente de la carretera, la senda comienza a subir hasta encontrarse a la derecha, con una estrecha pista de grava que lleva hasta la iglesia del pueblo.



Entrada a la localidad de A Fraga

LA IGLESIA DE VERACRUZ

Conocida popularmente como “iglesia nueva” para diferenciarla de la segunda iglesia que posee la población, es un templo católico ubicado en el municipio de Carballino. Su original arquitectura, que empezó a construirse en los años 40, no deja indiferente a nadie y es que posee una gran mezcla de estilos arquitectónicos y escultóricos (trazas bizantinas, prerrománicas, románicas y góticas) que la convierten en una iglesia poco convencional con un diseño propio. El edificio fue diseñado por el famoso arquitecto de O Porriño, Antonio Palacios, que falleció antes de que la iglesia fuese terminada. Del templo podemos destacar la amplia torre de más de 60 m de altura y sus casi 6.000 arcos que conforman la estructura de esta impresionante iglesia.

Otro de los grandes atractivos turísticos de O Carballiño es su condición de estación balnearia. Las aguas termales, conocidas desde época romana, tienen sus dos referentes principales en Las Caldas de Partovia y en el Gran Balneario, que abrió sus puertas en el año 1816 y se encuentra ubicado a las orillas del río Arenteiro, rodeado por un magnífico jardín de árboles centenarios.

La ruta prosigue de frente, ascendiendo nuevamente por una pista de grava que llega a Grovas, donde vuelve a aparecer a la izquierda el ramal antes mencionado, que comunica este pueblo con O Covelo. Si se prefiere seguir de frente, se llega a un cruce donde la ruta continúa por un camino de grava con una barandilla de madera, hasta una carretera asfaltada que conduce a A Fraga, población donde enlaza con un tramo de escaleras con la pista que va a Fonteantiga, en el que finaliza este recorrido circular.



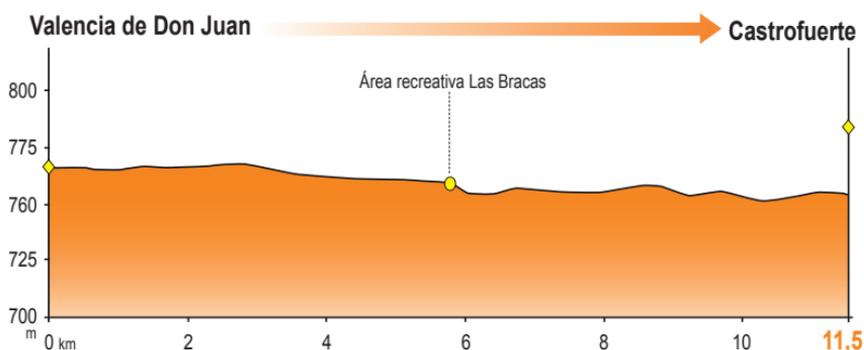
Iglesia de Santa María en Mesego

CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL ESLA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	15 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	25 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	11,5 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	2 h	

◆ Población ● Punto de interés



MAÍZ Y GIRASOLES EN UN PAISAJE POBLADO DESDE EL NEOLÍTICO

La villa de Valencia de Don Juan, al sur de la provincia de León, punto de origen de esta ruta, tiene sus orígenes en un asentamiento vacceo emplazado en el lugar que hoy ocupan las ruinas del castillo. Este municipio, también conocido como Coyanza, recibió su nombre actual en honor al primer Duque de la Villa, el infante don Juan de Castilla, hijo de Alfonso X.



Cultivo de girasol en las proximidades de Castrofuerte

Para llegar al punto de inicio de este Camino Natural, es preciso salir por la carretera LE-512 desde Valencia de Don Juan hacia Mansilla de las Mulas, y desviarse por el primer camino de tierra a la derecha, después de la urbanización Valjunco.

El primer tramo de la ruta transcurre por un camino de hormigón por el este de las casas, entre choperas y campos de cultivo, en dirección a Valencia de Don Juan, cruzándose con varias carreteras en las que continúa recto en dirección sur.

Al llegar a los límites del municipio, en el cruce con la carretera, junto al polideportivo, el firme del camino pasa a ser de grava, avanzando entre acacias (*Acacia* sp.), olmos (*Ulmus* sp.), nogales (*Juglans regia*), plátanos de sombra (*Platanus hispanica*) y parcelas cultivadas con maíz (*Zea mays*) y girasol (*Helianthus annuus*). La ruta continúa de frente, acercándose a la carretera que va hacia Castrofuerte, pasando por dos puentes sobre pequeños arroyos, dejando también atrás varios cruces con caminos agrícolas.



Camino hacia la localidad de Castrofuerte



Iglesia de San Pedro Apóstol en Valencia de Don Juan

Aproximadamente en el punto kilométrico 6, la senda llega al área recreativa de Las Bracas, entre choperas y maizales, continuando entre cultivos hasta el kilómetro 9, donde el itinerario pasa a estar asfaltado. Desde aquí y entre nuevas plantaciones, se divisa el pueblo de Castrofuerte. Tras varios cruces con caminos agrícolas en los que la ruta sigue una recta, se alcanza esta localidad, que atraviesa una carretera al lado de una pequeña fuente. Pocos metros después se llega a la antigua estación de tren, ahora en ruinas, donde finaliza la ruta.



Castillo de Coyanza a orillas del río Esla

CASTILLO DE COYANZA (VALENCIA DE DON JUAN)

El castillo de Coyanza, declarado Monumento Nacional por el Decreto del 3 de junio de 1931, fue construido en el siglo XV sobre otro anterior que, a su vez, se levantaba sobre los restos de un castro de la Edad de Hierro.

Está formado por un foso, un antemuro y la gran muralla almenada con torres de triples cubos. Al sur se alza la torre del homenaje, conservándose también algunos tramos de la primitiva muralla que rodeaba la villa.

El recinto, de acceso libre, está conservado y restaurado parcialmente. Pertenece al Patronato del Instituto de Valencia de Don Juan y se destina a uso turístico.

MIRADOR DE ESLA Y JARDÍN DE LOS PATOS

Valencia de Don Juan se denominó Coyanza en la Edad Media, nombre por el que es conocido popularmente.

Al lado del castillo y del auditorio, en la zona alta de la población, nos encontramos con el mirador del Esla desde donde los turistas pueden contemplar de unas grandiosas vistas de la vega del Esla. Este enclave se ha convertido, gracias a su belleza natural, en una visita obligada para todos los viajeros.

También en esta zona de Coyanza se puede disfrutar del Jardín de los Patos, el parque de la ciudad. Es habitual ver a los más pequeños en la zona del estanque donde disfrutaban tirando migas de pan a las aves acuáticas. El parque dispone de un quiosco donde los locales pueden tomar un refrigerio y de un auditorio al aire libre que utiliza la banda de música para animar las noches de verano. Existen placas conmemorativas que se reparten por todo el parque, que permiten recordar la historia del municipio.



Castillo de Coyanza en Valencia de Don Juan

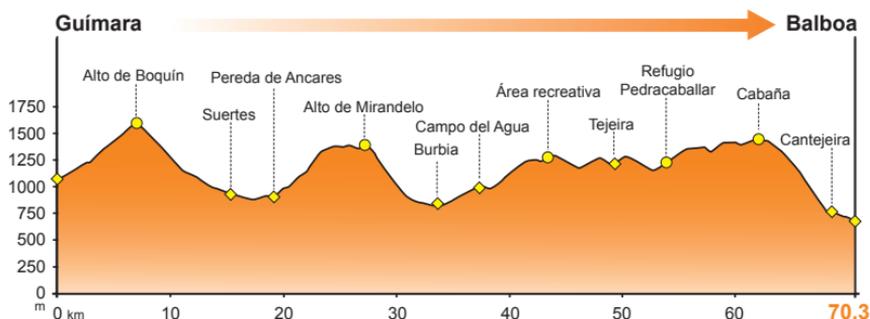
CAMINO NATURAL DE LA MIRADA CIRCULAR. ANCARES LEONESES DE GUÍMARA A BALBOA

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	2.090 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	2.475 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	70,9 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	5		Horario	18 h	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales



POR TIERRAS DE OSOS Y PALLOZAS

La sierra de Ancares está situada al noroeste de la provincia de León. Limita con la provincia de Lugo y el Principado de Asturias, dentro de la comarca del Bierzo, un territorio natural excepcional, reconocido Patrimonio de la Humanidad y Reserva de la Biosfera por la UNESCO, cuyos valles cubiertos por robles y castaños centenarios acogen una abundante y variada fauna, entre la que destacan los últimos urogallos de esta zona y la presencia ocasional del oso pardo.





Senda entre vegetación

DE GUÍMARA A PEREDA DE ANCARES

Esta ruta parte del municipio de Guímara, en la zona norte de los Ancares, en el límite con el Principado de Asturias, y finaliza en Balboa, al suroeste de los Ancares, cerca del límite provincial con Lugo.

La ruta se inicia en una pista que se encuentra antes de entrar en Guímara, desde donde asciende por una ladera cubierta de brezales y matorral bajo, que se alternan con masas de arbolado caducifolio, principalmente robles (*Quercus* sp.) y abedules (*Betula* sp.), entre los que se cobijan acebos (*Ilex aquifolium*) y, especialmente en otoño destacan los serbales (*Sorbus* sp.), que aportan un vistoso colorido al paisaje.



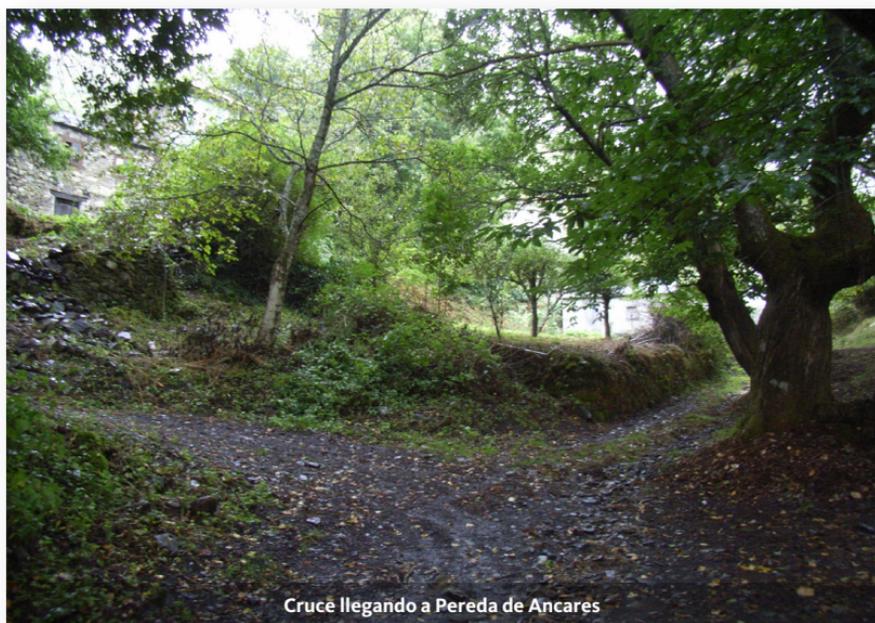
Área recreativa en la Braña del Cuadro

La pista remonta el valle en el que se encuentran pastos altos de aprovechamiento ganadero, hasta la braña del Cuadro, donde el excursionista encontrará una pequeña cabaña y un área recreativa donde descansar y recuperar fuerzas. La ruta continúa ascendiendo hasta un cruce que, hacia la derecha conduce al valle de Ibias, en el suroeste asturiano, y en sentido contrario lleva a la braña donde se encuentra el Refugio de la Pesca y Suertes a orillas del río Cúa.

El trayecto continúa en dirección al alto del Boquín (1.753 m), un promontorio silíceo que destaca entre el paisaje de brezo, desde donde se contempla una panorámica del valle de Suertes.

Desde este punto, el trazado desciende con fuerte pendiente hacia el pueblo de Suertes hasta llegar al río, donde el declive disminuye. El Camino Natural continúa paralelo por la orilla del cauce entre prados y bosques de roble, hasta llegar a Suertes y atravesarlo por la calle Real hasta su salida.

La ruta prosigue carretera abajo hasta pasar el desvío de Espinareda de Ancares. Después, comienza a girar hacia el sur, desviándose a la derecha por un camino de tierra, en dirección a Pereda de Ancares. El primer sector de este tramo discurre entre prados, adentrándose más tarde en un bosque de robles y castaños (*Castanea sativa*). Posteriormente el recorrido alcanza y cruza el río por un puente, para continuar por debajo de la carretera hasta llegar a otro cruce, en el que es necesario seguir recto hasta Pereda.



DE PEREDA DE ANCARES A BURBIA

Tras llegar a la iglesia es preciso seguir pueblo arriba hasta un cruce donde se encuentra un centro de turismo. Algo más adelante, la ruta prosigue hasta salir de Pereda por una pista de tierra hasta un nuevo cruce donde se deja a la derecha el desvío hacia la braña de Pereda.

Tomando sentido contrario, el itinerario transcurre junto a grandes castaños, para empezar a subir una fuerte pendiente hasta una curva cerrada donde, por fin, llanea. Más adelante la ruta vuelve a ascender entre brezales, genistas, robles y abedules, atravesando dos cruces. Tras esta subida se alcanza una zona más llana con bosques de repoblación de pino albar (*Pinus sylvestris*).

El Camino Natural cambia de rumbo en dirección sur, pasando junto a una cabaña y un depósito de agua. Tras superar un bosque de robles, cruza una pista que conduce a Candín, y continúa ascendiendo por la derecha, hacia el Alto del Mirandelo (1.414 m).

Desde este punto, la ruta llanea hasta un cruce donde desciende en fuerte pendiente por una pista en zigzag hacia Burbia. La senda pasa por un bosque de castaños centenarios con alguna construcción dispersa, atraviesa dos cruces y, una vez en Burbia, continúa recto por un firme adoquinado hasta llegar a la plaza del pueblo, donde hay un parque infantil y una fuente.



Fuente en la plaza de Burbia



Cabañas en el Regueiral

DE BURBIA A CAMPO DEL AGUA

El recorrido atraviesa después la carretera y continúa por una pista sin asfaltar, cruzando un bosque de ribera, hasta llegar a un puente de piedra sobre el río. A partir de aquí, avanza entre prados y robles hacia Campo del Agua.

El Camino Natural continúa río arriba entre retamas y avellanos (*Corylus avellana*), y atraviesa un cruce. Más adelante, la pista cambia de ladera y comienza a subir por un robledal hasta una zona llana, desde donde se observa la braña de las Agüerías y sus cabañas. La senda desciende después hasta vadear un arroyo donde comienza una nueva ascensión hasta un collado. Tras desviarse a la derecha, el viajero divisará



Valle abajo, al fondo el pueblo de Porcarizas



Iglesia de Campo de Agua

Campo del Agua donde, en su barrio de El Regueiral, se encuentran varios ejemplos de pallozas bien conservadas y las cabañas de pizarra, típicas de esta comarca.

DE CAMPO DEL AGUA A BALBOA

La pista asciende hasta un collado con un frondoso robledal, bajando después hasta rebasar un arroyo que serpentea entre robles y acebos. Tras pasar un cruce, la pista inicia un nuevo ascenso a través de un denso bosque de robles y abedules en el que también hay acebos y serbales.

Más adelante, la senda abandona el bosque. Tras discurrir junto a un área recreativa, el viajero podrá observar en el fondo del valle el pueblo de Porcarizas.

El Camino Natural atraviesa dos collados y un depósito de agua, prosiguiendo hasta un alto que da entrada al valle de Tejeira. La ruta desciende valle abajo hasta un cruce desde donde se observa, ladera arriba, el acceso al refugio de Pedra Caballar.



Camino entre grandes castaños



El itinerario continúa por la izquierda su ascenso a través de un bosque con numerosos acebos y tejos (*Taxus baccata*). La travesía llega a un nuevo alto donde se abandona el valle de Tejeira. Poco después, atraviesa un arroyo y remonta un collado desde donde se divisa la central térmica de Ponferrada y un cruce con un camino agrícola que se deja a la derecha para continuar por el de la izquierda.

La ruta sube a una braña hasta un desvío hacia una cabaña, descendiendo después a Cantejeira, donde se contemplan los pueblos de Pumarín y Chan de Villar.

Nada más entrar en el pueblo de Cantejeira, el trayecto se desvía a la izquierda para proseguir por un sendero de hormigón que atraviesa varios cruces hasta la plaza, que se cruza en dirección a Balboa.

La ruta continúa y antes de llegar al cruce con la carretera que va hacia Pumarín, es preciso girar a la derecha por un camino de hierba que se bifurca, descendiendo después por la izquierda.

El trayecto se estrecha en su viaje hacia el pueblo de Castañoso, atravesando dos cruces. Tras pasar unos prados, entra en una zona encharcada donde crecen avellanos. Después de un pequeño arroyo, la ruta continúa en llano, alcanzando una loma cubierta por retamas, donde gira a la derecha por un sendero que, tras adentrarse en un robledal, llega hasta un prado. En su parte baja, el sendero prosigue en dirección derecha. Cruza por un puente el arroyo, e inicia un ascenso que enlaza con la carretera. Nada más pasar por otro pequeño puente, comienza a bajar entre castaños centenarios hasta Balboa. Desde aquí, el trayecto continúa recto, cruza la carretera y atraviesa Cantejeira hasta el cruce de la carretera.

Siguiendo en dirección Castañoso y Villarinos, cruza una vez más el río por un puente próximo a unas pallozas y finalmente alcanza la iglesia y el albergue municipal, donde termina la ruta.

CASTRO DE CHANO

Este conjunto de edificaciones perteneciente a la cultura castreña del noroeste, se encuentra dentro del Parque Natural de Ancares, en el valle de Fornella.

Este conjunto arqueológico, datado entre los últimos años del siglo I y la primera mitad del siguiente, fue excavado entre los años 1989 y 1993. Está formado por 16 edificaciones de forma circular, en muy buen estado de conservación, construidas con piedra de pizarra formando muros de hasta cuatro metros de altura y un ancho de 60 cm.

En el centro de cada castro, cuyo interior estaba dividido en habitaciones, se encontraba un sillar sobre el que se apoyaba el poste de sujeción de la cubierta vegetal.

ESPACIO PROTEGIDO ANCARES-COUREL

No muy lejos de este Camino Natural se localiza este espacio protegido de incalculable valor natural y cultural. Las sierras de Os Ancares y de O Courel se extienden por Lugo, en el límite con Asturias y León. Se trata de un espacio que, debido a su aislamiento histórico por su difícil acceso, ha podido conservar hasta nuestros días un conjunto de valores que pertenecen a otra época.

Es un espacio cuya naturaleza se conserva prácticamente en estado puro, en equilibrio entre lo natural y lo tradicional de sus aprovechamientos. Es el territorio del lobo, el gato montés, el jabalí, el corzo, y el último reducto gallego para el oso pardo.

Ancares-Courel tiene la consideración de Zona Especial de Conservación y Lugar de Importancia Comunitaria en la Red Natura 2000, tanto por su interés geológico, como por su consideración de gran reserva verde de Galicia (Os Ancares son además ZEPA y Reserva Nacional de Caza, así como Zona de Especial Protección del Oso Pardo).



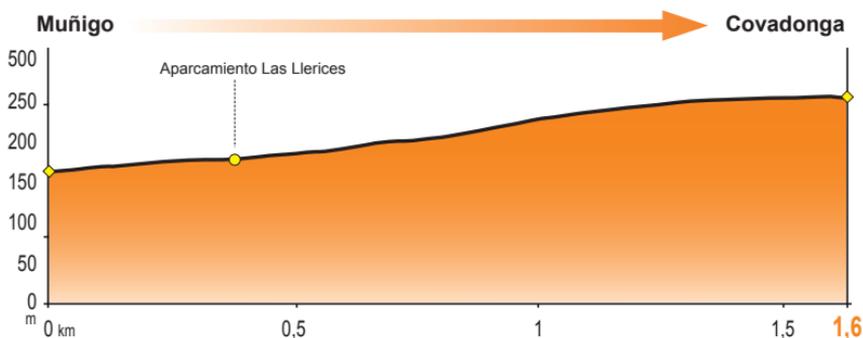
Palloza en la localidad de Balboa

CAMINO NATURAL DE MUÑIGO-COVADONGA

MIDE

Severidad del medio natural	1	⚠️	Desnivel subida	90 m	⬆️
Orientación en el itinerario	1	📍	Desnivel bajada	0 m	⬆️
Dificultad en el desplazamiento	1	👉	Longitud ruta	1,6 km	➡️
Cantidad de esfuerzo necesario	1	👤	Horario	30 min	🕒

◆ Población ● Punto de interés



LA CUNA DEL PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA

La historia de este espacio protegido comienza el 22 de julio de 1918, cuando se declara únicamente al macizo oriental de esta cordillera como “Parque Nacional de la Montaña de Covadonga”. Su actual denominación se declara el 30 de mayo de 1995, al ampliar su territorio hasta 64.660 ha que, integradas en la Red de Parques Nacionales, son declaradas por la UNESCO, en 2003, Reserva de la Biosfera.

Este Camino Natural se inicia justo debajo de la pasarela de madera que cruza la N-262. Desde este punto, comienza a subir por una ladera cubierta de retamas y tojos (*Ulex* sp.), para continuar después en llano hasta adentrarse en un gran bosque de castaños (*Castanea sativa*), abedules (*Betula* sp.) y arces (*Acer campestre*).



Arce campestre

A la izquierda de la ruta se ve La Cruz de Priena, un promontorio de más de 700 m de altitud, que es un observatorio privilegiado desde donde puede verse el mar, el Suevo, Arriendas, Cangas, Covadonga, la carretera de los Lagos y las mayores cimas de estos valles.

Desde el bosque comienza una suave pendiente que pasa junto a una cuadra tradicional y un prado, donde empieza a ser más frecuente la presencia de las hayas (*Fagus sylvatica*). Poco a poco, el recorrido se adentra en el Parque Nacional de los Picos de Europa y empiezan a divisarse entre los árboles el monasterio de San Pedro, y las torres de la basílica de Santa María La Real. La ruta concluye en la parte oeste del conjunto monumental de Covadonga, situado en un paraje de excepcional belleza.



Parque Nacional de los Picos de Europa

Rebeco (*Rupicapra rupicapra*)

EL PARQUE NACIONAL DE LOS PICOS DE EUROPA

Este territorio protegido, que representa los ecosistemas ligados al bosque atlántico, se encuentra en la mayor formación caliza de la franja atlántica europea. Los procesos cársticos de su geología han dibujado un impresionante paisaje sembrado de cuevas, desfiladeros y simas que superan los 1.000 m, denotando también una gran erosión glaciaria de la que permanecen como herencia los lagos de sus cumbres.

Entre sus riscos es posible encontrar especies tan esquivas como el rebeco (*Rupicapra rupicapra*), mientras que, en los abundantes bosques de la zona, son frecuentes los corzos (*Capreolus capreolus*), rebecos (*Rupicapra rupicapra*), lobos (*Canis lupus*) y también la presencia ocasional de algún oso (*Ursus arctos*).

En el Parque Nacional de los Picos de Europa habitan más de cien especies de aves, entre las que merecen destacarse el pito negro (*Dryocopus martius*) y el amenazado urogallo cantábrico (*Tetrao urogallus*). También son muchas las grandes rapaces, como el buitre leonado (*Gyps fulvus*) y el águila real (*Aquila chrysaetos*) que a diario sobrevuelan un paisaje único, rico en leyendas, tradiciones e historias.

REAL SITIO DE COVADONGA

Covadonga, Cuadonga en asturiano, es una parroquia del concejo de Cangas de Onís integrada en el territorio protegido del Parque Nacional de los Picos de Europa, que acoge un santuario edificado en honor a la Virgen, en conmemoración a la derrota en el año 722 de las tropas musulmanas en la batalla de Covadonga.

En el interior de este conjunto monumental, el más visitado del Principado de Asturias, destaca la "Santa Cueva", donde según la tradición se refugió el ejército cristiano durante los combates que dieron comienzo a la Reconquista, y que actualmente acogen la capilla-sagrario con la imagen de la Virgen de Covadonga, la "Santina", y la tumba de Don Pelayo.

Otro monumento de visita obligada es la basílica de Santa María La Real, ideada por Roberto Frassinelli y edificada, entre 1877 y 1901, íntegramente en estilo neorrománico con piedra caliza rosa por el arquitecto Federico Aparici.

Junto al monasterio de San Pedro, en la explanada de la basílica también se encuentran la Casa Capitular y una estatua de bronce de don Pelayo, de 1964, del escultor Eduardo Zaragoza.

Otras curiosidades de este conjunto son "La Campanona", campana de tres metros de altura y 4.000 kg de peso, construida en 1900 en La Felguera por el escultor italiano Sortini. Esta pieza, donada por el conde Sizzo-Norice y Luis Gómez Herrero, fue ganadora del primer premio en la Exposición Universal de París. Y el obelisco, que contiene la réplica de la Cruz de la Victoria, levantado en 1857 por los duques de Montpensier en el lugar llamado "El Repelao", donde según la tradición fue coronado rey don Pelayo.



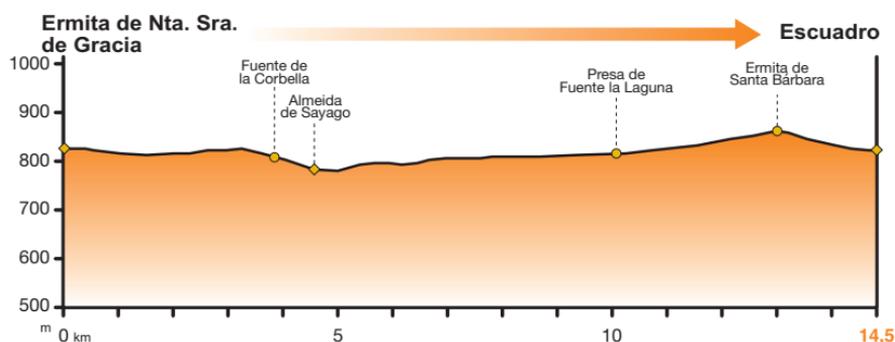
Gruta de la Santina

CAMINO NATURAL DEL PAISAJE AGRARIO SAYAGUÉS

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	85 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	50 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	14,5 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	3 h 30 min	

◆ Población ● Punto de interés



DEHESAS, CORTINAS Y ARQUITECTURA TRADICIONAL POR LAS VÍAS PECUARIAS SAYAGUESAS

A lo largo de esta ruta, que discurre por los trazados de vías pecuarias restauradas, se descubrirá la característica forma del paisaje sayagués, modelado por sus pobladores a lo largo de siglos, así como los elementos de su arquitectura tradicional, como pontones, fuentes o los característicos muros de piedra de sus cortinas.

Este Camino Natural discurre entre la ermita de Gracia (Bermillo de Sayago) y Escuadro (Almeida de Sayago), en plena comarca de Sayago. Está perfectamente señalado y no hay lugar a equivocaciones, excepto a su paso por el casco urbano de Almeida, donde hay que poner especial atención para encontrar las señales en fachadas, postes eléctricos o farolas.





Muros de mampostería en seco, característicos de la comarca

El Camino parte de las inmediaciones de la ermita de Gracia, en un paraje donde hay un área de descanso y el primero de los cruceros de piedra que se podrán ver durante el trayecto.

Para comenzar la ruta, que discurre sobre jabre (material procedente de la disgregación del granito) durante casi todo el recorrido, es preciso cruzar una verja de metal o porteras (que no hay que olvidar cerrar según se vayan cruzando, para que el ganado no se salga de sus zonas de pastoreo). Sin más, el sendero se adentra en una dehesa de encinas (*Quercus ilex*) de buen porte, atraviesa otras dos cancelas, entre las que se cruza la carretera ZA-311 y continúa por la dehesa hasta llegar a otro crucero.

Aunque el Camino Natural discurre junto a otros accesos a fincas, una alineación de piedras clavadas en el suelo indica, sin lugar a dudas, la zona de uso exclusivo como Camino Natural. El encinar se vuelve paulatinamente menos denso, dando paso a grandes extensiones de pastizal por los que pasea ganado ovino y bovino. Estas fincas (denominadas cortinas en la comarca de Sayago) están delimitadas por unos curiosos muros de mampostería en seco, muy característicos de la comarca.



Rebaño pastando en una cortina en Almeida de Sayago

Tras pasar junto al área de descanso de Nava Enjuta, el Camino atraviesa un arroyo por un pontón tradicional, comenzando un suave ascenso por una loma en la que ya no queda apenas arbolado. Se vuelve a pasar junto a otro crucero, junto a un depósito de agua, y se empiezan a divisar al fondo las casas de Almeida. El descenso hacia el pueblo se realiza pasando entre sus cortinas (parcelas cercadas por el típico muro de mampostería en seco que rodean a los pueblos) y, tras pasar por la fuente de la Corbella, se llega a las primeras casas.

Se desciende callejeando entre las pintorescas calles de Almeida, muchas de ellas vías pecuarias, hasta llegar a la iglesia de San Juan Bautista. El trayecto continúa entre casas de arquitectura tradicional, cruzando la rivera de Belén por el puente Grande y llegando a un parque junto a la fuente del Caño.

Tras cruzar la carretera ZA-320, se abandona el pueblo otra vez caminando entre sus cortinas pasando por la fuente de los Señores. El Camino se acerca momentáneamente a la carretera ZA-P-2219 para cambiar de dirección y adentrarse de nuevo en un paisaje de pastos interrumpido sólo por alguna encina solitaria o matorrales cuando se cruza algún arroyo. Dejando a un lado el área de descanso de Valdeseñeros, se llega en un par de kilómetros a un desvío, junto al área de descanso y la presa de Fuente Laguna que permite llegar hasta la fuente del mismo nombre, alejada del camino tan sólo unas decenas de metros. Más adelante el Camino pasa al lado de la Fuente de Prado Viejo.

El recorrido comienza un suave pero continuo ascenso, adentrándose de nuevo en una zona de dehesas, en la que empiezan a aparecer robles melojos (*Quercus pyrenaica*) que van intercalándose con las encinas hasta casi sustituirlas. Se llega entonces al entorno de la ermita de Santa Bárbara, un buen lugar para admirar el paisaje sayagués desde el mirador del Teso de Santa Bárbara.

A partir de este punto, el Camino desciende en dirección a Escuadro, pasando junto a la fuente y el área de descanso de Navalfaraz, desde donde se comienza a apreciar la cercanía de la población con la aparición de sus cortinas.



El Camino se adentra en una dehesa poblada por robles melojos

Tras cruzar la carretera ZA-P-2219, solo queda entrar a la población de Escuadro, terminando la ruta junto a la iglesia parroquial, que cuenta en su fachada con estelas romanas, procedentes de los des poblados romanos de Los Turriones o de Macada.

Antes de abandonar el Camino, merece la pena pasear por esta pequeña población y descubrir sus fuentes tradicionales, la de la Bomba, la del Barrero, la del Pozaco y la Fuente Romana.

LA COMARCA DE SAYAGO

La comarca sayaguesa tuvo un perfil de identidad cultural claro por unas condiciones geográficas favorecedoras. La figura del sayagués acaparó una atención literaria durante siglos; desde Juan de la Encina y Lucas Fernández hasta Torres Villarroel. La mayor intensidad de este perfil humano, asociado a una determinada "etnicidad" comarcal, se sitúa en el área de Almeida.

Las características de dicho perfil se fundamentan en "el habla", "la parla sayaguesa", y la tierra, el hábitat, la raíz, el origen, las costumbres, el propio medio, aquello que incide sobre la propia esencia o "sayagueidad".

El paisaje va íntimamente asociado a ella: toda la naturaleza sayaguesa era una arquitectura de "cortinas", realizadas al igual que las construcciones domésticas y auxiliares, con el granito de Sayago.

Junto a las cortinas, la casa se erige como construcción emblemática de Sayago, cuya estructura tradicional mantiene el corral delante de la vivienda, realizándose la entrada a través de una gran puerta carretera de dos hojas (la portalada), de grandes sillares labrados y a veces con la data en que se concluyó la obra, y la variedad de cerrojos y aldabas con motivos a veces prestados del bordado tradicional.



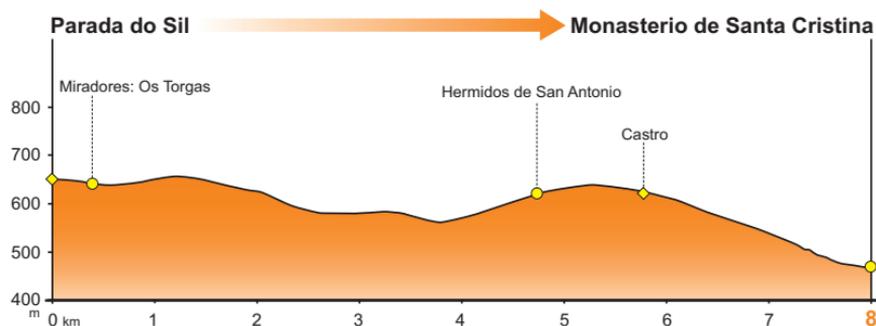
Vistas desde el mirador del Teso de Santa Bárbara

CAMINO NATURAL DE LA RIBEIRA SACRA

MIDE
RUTA MONASTERIO DE SANTA CRISTINA

Severidad del medio natural	2 	Desnivel subida	170 m 
Orientación en el itinerario	2 	Desnivel bajada	400 m 
Dificultad en el desplazamiento	3 	Longitud ruta	8 km 
Cantidad de esfuerzo necesario	2 	Horario	2 h 15 min 

◆ Población ● Punto de interés



POR TIERRAS DE VINO Y ORACIÓN

Posiblemente la denominación Ribeira Sacra por la que se conoce esta zona, se deba a la gran cantidad de edificios religiosos que conserva. De todos ellos pueden visitarse hasta 18 monasterios, entre los que cabe destacar el de Monforte de Lemos, y el de san Estevo de Ribas de Sil, reconvertido hoy día en Parador de Turismo.

Esta comarca enclavada entre los ríos Sil y Miño, que actúa como divisoria natural entre las provincias de Ourense y Lugo, tiene por convenio su capital comarcal en Monforte de Lemos (Lugo). Especialmente conocida por sus tesoros culturales y su gran biodiversidad, la Ribeira Sacra, nombre también de la Denominación de Origen de sus vinos, encierra paisajes y ecosistemas tan espectaculares y únicos como los cañones del Sil.



Patio del Monasterio de Santa Cristina

El Camino Natural de la Ribeira Sacra consta de varias rutas:

DE PARADA DE SIL AL MONASTERIO DE SANTA CRISTINA (8KM)

Este trayecto comienza en la entrada del pueblo de Parada de Sil (al norte del municipio del mismo nombre), junto al monumento homenaje a O Barquilleiro, desde donde desciende entre las casas, siguiendo las marcas blancas y amarillas, hasta el cruce con la carretera OU-605. Continúa hacia la derecha unos 200 m para desviarse a la izquierda por la carretera que se dirige a Fondo de Vila.

Una vez alcanzado el casco urbano de esta pequeña población, el trayecto pasa ante una fuente, y gira a la izquierda por un camino de tierra señalizado que transcurre entre muros de piedra y castaños (*Castanea sativa*) centenarios, hasta llegar a la carretera que va hacia Os Torgas y los Balcones de Madrid. En ese punto, la ruta desciende hasta un cruce ubicado junto a un aparcamiento, cerca de un campo de fútbol y un área recreativa. A pesar de que el Camino Natural continúa por la izquierda, merece la pena hacer un alto y desviarse a la derecha para visitar los Balcones de Madrid, un espectacular mirador natural sobre los cañones del Sil.

Siguiendo de frente, el trayecto se une en un nuevo cruce al trazado de este camino, descendiendo entre pinos (*Pinus* sp.) y robles (*Quercus robur*) por una pista de grava con fuerte pendiente. Tras cruzar varios senderos y la ruta PRG-98, se llega a un puente de madera. Desde aquí se inicia un ascenso por un camino empedrado hasta volver a confluir con la PRG-98. Pasado este punto, comienza una nueva bajada por una antigua senda empedrada, hasta un puente de piedra que cruza por tercera vez la ruta PRG-98, desde donde prosigue por un camino de hormigón hasta Portela.

La ruta cruza esta población y asciende por carretera hasta la ermita de San Antonio. Aquí confluye con la carretera que, hacia la derecha, va hasta el cercano pueblo de Castro. Una vez sobrepasado su núcleo comienza una fuerte pendiente del 12% que desciende hacia el monasterio de Santa Cristina. La carretera pasa después por una gran curva cerrada desde donde puede verse una impresionante panorámica de los cañones que ha ido formando durante milenios el río Sil. El trayecto continúa bajando aproximadamente un kilómetro, hasta el monasterio de Santa Cristina, donde terminan la carretera y la ruta.



Panorámica del río Sil desde la ruta

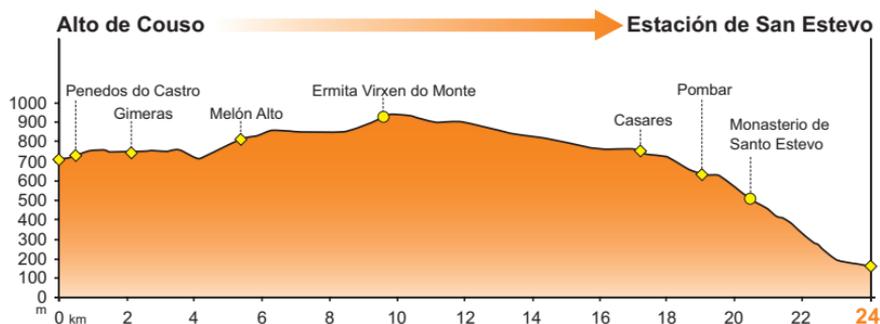
MIDE

RUTA DEL MONASTERIO DE SANTO ESTEVO-ERMITA VIRXEN DO MONTE

Severidad del medio natural	2	⚠️	Desnivel subida	545 m	⬆️
Orientación en el itinerario	2	📍	Desnivel bajada	1.090 m	⬆️
Dificultad en el desplazamiento	3	👣	Longitud ruta*	32 km	🚶
Cantidad de esfuerzo necesario	4	🍏	Horario	6 h 45 min	🕒

* Longitud de ruta incluyendo ramales

◆ Población ● Punto de interés



Desde este punto se puede acceder al monasterio, bajando entre castaños centenarios por un corto tramo escalonado.

DEL MONASTERIO DE SANTO ESTEVO A LA ERMITA VIRXEN DO MONTE (24 KM)

Prácticamente la primera mitad de esta ruta discurre por el municipio de Esgos, y la segunda parte por el de Nogueira de Ramuín. La ruta comienza en una pequeña carretera que avanza entre pinos, robles, abedules, retamas y tojos desde el Alto de Couso, en dirección norte, hacia el pueblo de Meiroás. Al llegar al primer cruce es necesario girar a la izquierda hasta una segunda intersección en la que el Camino Natural sigue por la derecha hasta un tercer cruce donde la ruta continúa de frente. En este punto también arranca hacia la derecha, el tercer ramal de este camino natural denominado Ruta Meiroás-Melón Baixo (4,8 km). El trayecto pasa por un cruce en el que es preciso continuar hacia la derecha unos 300 m, por un estrecho camino





Ermita Virxen do Monte

de gravilla entre prados, que cruza Melón Baixo, saliendo de su casco urbano por unas pequeñas escaleras que bajan desde su plaza al camino de grava.

La ruta supera un cruce por el que es preciso seguir a la derecha, continuando por la carretera hasta Melón de Arriba. A la entrada de esta pequeña localidad, la ruta gira nuevamente a la derecha, por detrás de la parada del autobús, y continúa ascendiendo por el camino señalado hasta llegar a una fuente con abrevadero. Desde aquí sale del pueblo por una pista de grava, que después se desvía a la izquierda por otra cuyo tramo inicial es de hormigón, hasta llegar por un estrecho camino de herradura, a un nuevo cruce, donde el trayecto continúa hacia la derecha por un roble-dal hasta una ancha pista con firme de grava. Desde este punto comienza hacia la izquierda, otro ramal de este recorrido, conocido como la Ruta de los Arcos (1,3 km).

Tras llegar a un tramo que coincide con una carretera asfaltada, el trazado de esta ruta diverge por un camino de grava paralelo, que remonta una fuerte pendiente, hasta el prado donde se encuentra la ermita da Virxen do Monte. Este lugar dispone de una zona acondicionada con una fuente y varias mesas donde disfrutar de un merecido descanso.

La ruta bordea la ermita y, tras girar hacia la izquierda por un camino de grava, desciende a la carretera y continúa en paralelo a ella hasta un cruce. La senda pasa después junto a un parque eólico y siete nuevos cruces sucesivos, hasta que finalmente alcanza el pueblo de Cortecadela.



Puente de San Esteban

Una vez que se ha cruzado el pueblo, este trayecto sigue por la carretera hasta el primer desvío que aparece a la derecha. Después, continúa entre retamas y robles por una pista de grava, hasta la cercana localidad de Pombar. Siguiendo por sus calles hasta la carretera OU-508, el Camino continúa en descenso, tomando el primer desvío que surge a la izquierda, hacia un nuevo cruce donde es preciso girar a la derecha. Si se decide subir desde este punto hacia la izquierda, se llega a la antigua fortaleza de Penedos do Castro, desde donde es posible disfrutar de unas magníficas vistas del valle del Sil y del monasterio de Santo Estevo.

La ruta prosigue su descenso entre robles y castaños por una pista de grava, hasta llegar a Santo Estevo de Ribas de Sil, localidad donde se ubica el monasterio, transformado recientemente en Parador Nacional.

El Camino continúa hacia la estación de Santo Estevo. Ascende por la carretera de acceso y atraviesa el pueblo, girando a la izquierda antes de abandonar el casco urbano por un camino empedrado. Tras bajar por un bosque de castaños y robles, llega a la carretera y continúa su último tramo por ella en paralelo al río Sil, hasta el puente de la estación de San Estevo, donde finaliza la ruta.

DE MEIROÁS A MELÓN BAIXO (4,8 KM)

El tercer trazado de los que componen este camino natural comienza a la altura del cruce del km 3 de la ruta de monasterio de Santo Estevo-Ermita Virxen do Monte, donde gira a la derecha por la carretera, dirección Meiroás, hasta llegar a la plaza

del pueblo, donde hay varios cabazos, u hórreos típicos gallegos. Después gira a la izquierda y avanza entre las casas del pueblo, para continuar por un camino de tierra hasta llegar, en el km 1 de la ruta, a la carretera que conduce a Fondodevila. Tras unos metros de recorrido por el asfalto, se desvía a la derecha por un camino de tierra.

Al llegar a un cruce, donde es preciso continuar por el camino de la derecha entre prados y bosquetes de roble y abedul (*Betula* sp.), hasta unirse a una carretera asfaltada en la que tuerce a la derecha, continuando un tramo por ella hasta girar a la izquierda por un camino entre muros de piedra. Después de atravesar una robleda centenaria, la senda comienza a subir por una zona de tojos (*Ulex* sp.) y retamas, hasta alcanzar los prados del pueblo de Casanova. El itinerario prosigue hacia la izquierda por la carretera, cruza la plaza del pueblo y gira a la derecha para entrar, pocos metros después, a un camino que hay a la izquierda, entre muros de piedra, y viejos robles y castaños.

La ruta continúa atravesando un bosque de robles jóvenes, hasta llegar a una pista ancha, por la que continúa durante unos metros, hasta desviarse poco después, por un camino ladera abajo. Tras cruzar un pequeño puente, alcanza un nuevo cruce en el que es necesario girar por un camino que se abre a la izquierda entre muros de piedra, y atravesar por él un frondoso robledal, hasta llegar a la carretera de Melón Baixo. Desde este punto, la ruta gira a la derecha y llega a la plaza del pueblo donde termina el recorrido.



Rodadas en el Camino Real

RUTA DE ARCOS (1,3 KM)

Esta corta variable comienza en el cruce ubicado en la ruta principal o Camino Real de la Ribeira Sacra. Transcurre por un camino de piedra que permite apreciar las antiguas rodadas del continuo paso de carros, y sigue por un bosque de robles hasta alcanzar la carretera que lleva a Arcos. Después gira a la izquierda hasta llegar al pueblo y cruzarlo, siguiendo entre prados y robles, hacia la derecha por un estrecho camino de piedra que confluye en la carretera donde finaliza esta corta ruta.

RUTA DE SAN XOÁN DE CACHÓN (2,5 KM)

La última variable de este Camino Natural comienza en un camino de loseta de granito, al oeste del monasterio de Santo Estevo de Ribas de Sil. Al salir del pueblo, hay un cruce desde el que parte hacia la izquierda una ruta señalizada que desciende después entre grandes castaños por la derecha, hasta pasar bajo el monasterio.

Tras girar a la izquierda, el Camino atraviesa, más o menos en llano, un bosque de robles, castaños, madroños (*Arbutus unedo*) y alcornoques (*Quercus suber*). Después de cruzar dos puentes de madera tendidos sobre unos arroyos, llega a una repoblación de eucaliptos (*Eucalyptus* sp.). En este punto el sendero comienza a descender en zigzag por unas escaleras de fuerte pendiente, hasta alcanzar la carretera que bordea el Sil, punto donde termina esta corta pero agradable ruta.



Monasterio de Santo Estevo

MONASTERIO DE SANTA CRISTINA DE RIBAS DE SIL

Ubicado en el municipio de Parada de Sil, a pocos metros del río Sil, goza de un entorno de incomparable belleza, dominado por un frondoso bosque de castaños centenarios.

Aunque se especula con un origen más antiguo, la primera noticia que registra la existencia de este monasterio es del siglo IX.

La iglesia, plenamente románica, de finales del siglo XII, tiene planta de cruz latina con una sola nave más crucero. Su cabecera cuenta con tres ábsides, siendo el principal la prolongación de la nave, mientras que los absidiolos laterales se abren a los brazos del crucero.

También tiene otros elementos románicos como su torre y una pequeña portada anexa a la fachada que da acceso al claustro, en el que solamente se conservan en pie las dos galerías septentrionales, edificadas en el siglo XVI y de estilo renacentista, que se articulan mediante arcos de medio punto sobre columnas de fustes ochavados.

MONASTERIO DE SANTO ESTEVO

El monasterio románico de Santo Estevó de Ribas de Sil es uno de los más importantes y conocidos de la Ribeira Sacra, ya que, además de conservar uno de los pocos claustros románicos de toda Galicia, llamado “de los Obispos”, fue reconvertido en Parador de Turismo en 2004.

La iglesia monástica es de un estilo románico muy tardío. Tiene tres amplias naves con arcos apuntados que finalizan en una cabecera de tres ábsides, con la curiosidad de ser los laterales más altos que el central.

En su interior destaca un original retablo románico de forma pentagonal tallado en piedra, con la figura central de Cristo, flanqueado por los Apóstoles bajo arquerías.

Aunque el piso bajo es románico, para compensar el peso del piso superior, el claustro presenta pesados contrafuertes rematados en pináculos gótico tardíos, que rompen la armonía y regularidad de las arcadas románicas. Las austeras arquerías de medio punto apoyan sobre parejas de columnas con capiteles de fuste esbelto, decorados con motivos vegetales.

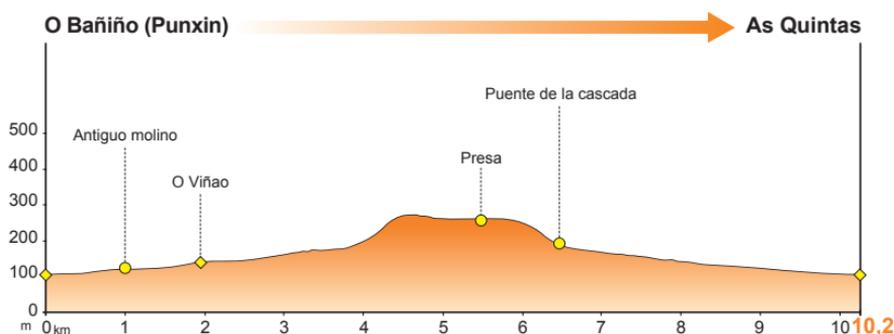
CAMINO NATURAL DEL RÍO BARBANTIÑO

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	168 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	168 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	15,15 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	3 h 15 min	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud de ruta incluyendo ramales



LA CULTURA DEL AGUA

El río Barbantiño, al noroeste de la provincia de Ourense, es el protagonista de un circuito fluvial de unos 15 km de longitud, entre su ruta principal y sus ramales. El Camino recorre un entorno natural de gran belleza, salpicado por pequeños puentes y pasarelas, donde la presencia de viejos molinos da fe de la importancia de los ríos gallegos para la economía local.



Capilla de San Roque en Punxín



Fuente termal en O Bañado

La ribera del río Barbantiño ha sido desde la Alta Edad Media un foco primordial de actividad molinera que posteriormente, con la llegada del maíz, se intensificó aún más. Los *muiños* (molinos) son muy abundantes a lo largo de todo el curso fluvial; algunos, bien conservados o restaurados, sirven de muestra de esta actividad ya olvidada. Pero otros, con peor suerte, permanecen en ruinas. En torno a ellos se conservan los caminos de servicio necesarios para el trasiego de grano y harinas, y para el mantenimiento de todos estos elementos.

Existen un gran número de restos de esta actividad entre los viaductos del AVE y la autopista AG-53, en la margen derecha del río. Muchos no conservan su techo, pero permanece en ellos la magia del lugar; sus muros se han ido cubriendo de vegetación y se pueden ver las piedras de la molienda que recuerdan que, en otros tiempos, estos lugares debieron tener una actividad frenética y, también, que el paso del hombre es temporal, mientras la naturaleza se abre paso y, poco a poco, cicatriza las heridas que podamos infringirle.



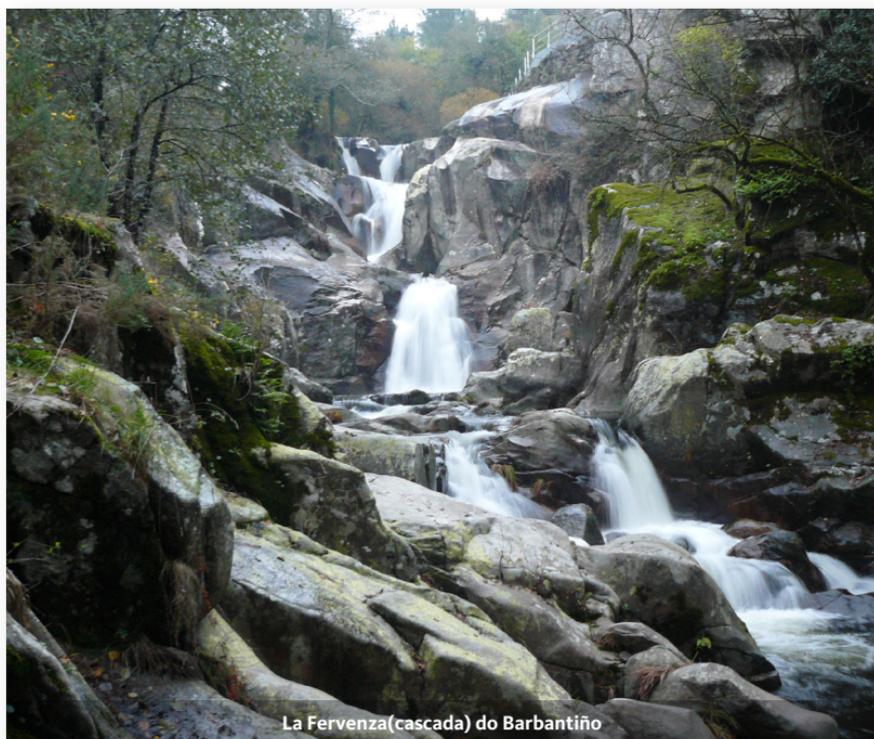
El Camino discurre entre robles y rebollos acompañados de helecho real

El Camino Natural del Barbantiño discurre por los municipios de Maside (parroquia de Armeses), Amoeiro (Parada) y Punxín (Santa María), donde se encuentra el inicio de la ruta. Punxín se encuentra a unos 20 minutos en coche desde Ourense. Por la autovía A-52 dirección Vigo, y tomando la salida 241, se coge la N-541 en dirección a O Carballiño, hasta la localidad de A Forxa (Punxín). Unos metros antes de llegar a la iglesia de Santa María de Punxín existe un apartadero donde se puede dejar el coche y donde se ubica un cartel de localización de la ruta.

A lo largo de la ruta se pueden encontrar diversos hitos y paneles que señalan la ruta. Las referencias kilométricas están tomadas con respecto al inicio de la misma en O Bañiño. Debido a que la zona de O Bañiño es una zona fácilmente encharcable y de difícil acceso en ciertas épocas del año, se ofrece la posibilidad de comenzar la ruta desde el ramal de la Iglesia de Santa María, donde se puede estacionar el coche.

La ruta principal del Camino se inicia en O Bañiño, cuando la época lo permite (posibles encharcamientos). Se trata de una surgencia de aguas templadas (23°C) y sulfurosas, con propiedades minero-medicinales, donde existe una pequeña área recreativa. En la comarca es bastante común la presencia de manantiales de aguas de este tipo, que tradicionalmente se han utilizado para el tratamiento de afecciones digestivas, respiratorias y del aparato locomotor, además de para relajarse.





La Fervenza(cascada) do Barbantiño

En caso de que haya que partir desde Santa María, este ramal recorre un tramo de viviendas y huertos diseminados en As Quintas, San Roque, O Babelo y Condes de Abaixo. En San Roque se puede encontrar la iglesia del mismo nombre. Justo antes de llegar a O Val, hay que desviarse en dirección al río Barbantiño donde se junta con la ruta principal que viene de O Bañiño. En este punto existe un paso de hormigón sobre el río que conecta con el recorrido de vuelta de la ruta principal.

Ya en este punto, el sendero asciende paulatinamente la cuenca fluvial del Barbantiño por la margen derecha del río hasta el puente de la carretera CV-409 (OU-0524), entre paisajes agrícolas y bosques de ribera formados por alisos (*Alnus glutinosa*), fresnos (*Fraxinus* sp.) chopos (*Populus* sp.) y sauces (*Salix* sp.). Otras especies de ribera que se pueden encontrar más puntualmente son el castaño (*Castanea sativa*), el cerezo (*Prunus avium*), el olmo (*Ulmus* sp) y el laurel (*Laurus nobilis*).

Además de la vegetación existente, este paseo está surcado por rocas graníticas esmaltadas por el agua y vestidas por musgo, y acompañadas de una tira extensa de ajo antosil (*Osmunda regalis*), que es un tipo de helecho muy extendido en las cuencas gallegas, y que a lo largo de la historia ha tenido infinidad de usos veterinarios y medicinales, usado incluso para revestir los tejados de antiguos chozos. En segunda línea, tras las especies puras de ribera se pueden encontrar robles (*Quercus robur*), rebollos (*Q. pyrenaica*) y pinos (*Pinus pinaster*).

Antes de llegar al puente de dicha carretera existe la opción de seguir la ruta al borde del río o ascender por el ramal de O Viño, pudiéndose más tarde retomar de nuevo el camino principal.



Detalle del río Barbantiño

Tanto en la margen derecha como en la izquierda se pueden encontrar diversas infraestructuras hidráulicas abandonadas, otras restauradas y algunas en uso. Aproximadamente en el punto kilométrico 1,4 del tramo principal, existe un molino restaurado rodeado de pasarelas de madera, y cerca una pasarela metálica que permite el paso a la otra orilla y retomar el sendero en sentido de vuelta.

A medida que se avanza por el valle por el que discurre el tramo principal, el sendero se va estrechando poco a poco. El verdor de este bosque de ribera resplandece aún en invierno debido a la presencia de laurel en la vegetación. Este misterioso tramo, que evoca en el recuerdo la imagen del bandido Fendetestas de “El bosque animado” (W. Fdez. Flórez), también sorprende con pequeños caneiros o diques artesanales de piedra, que en su día sirvieron para estancar el agua y desviarla por un canal para su posterior uso hidráulico.

A la altura del viaducto de la autovía AG-53 al otro lado de la orilla, el Camino se adentra en la parroquia de Parada (Amoeiro), donde se localizan una central hidroeléctrica y una antigua piscifactoría abandonada. A medida que el Camino va avanzando se van encontrando un conjunto de molinos abandonados que han sido invadidos totalmente por la vegetación y parecen ya formar parte del ecosistema de ribera.

Poco antes del punto kilométrico 4, el Camino principal abandona la vereda junto al río y asciende por una ladera hasta un área recreativa, para salvar la “Catara del Cachón”. En este punto hay un ramal (Ferverza I) por el que se puede emprender un pequeño paseo por una pasarela metálica, hasta el hermoso paraje natural de la



Puente medieval de San Fiz

“Ferverza do Barbantiño” o catarata del Cachón, conocido por su cascada de 15 m de altura y sus pozas de agua cristalina.

El área recreativa dispone de dos amplios bancos de piedra bajo un techado que protege tanto de las frecuentes lluvias como del intenso sol de verano. En días despejados se pueden apreciar bonitas panorámicas del valle. En este punto, para facilitar la visita a la “Ferverza do Cachón”, se ha empedrado el camino en pendiente para facilitar el acceso de los vehículos, y se han habilitado unas pasarelas de madera con el fin de permitir la visita a uno de los enclaves más hermosos de la región, incluso a personas con movilidad reducida.

Alrededor de unos 150 m, pasado el viaducto del AVE se encuentra la presa de Barbantiño, que alimenta la minicentral hidroeléctrica que hay aguas abajo. En este punto la ruta principal cruza por encima de la coronación de la presa y regresa por la margen izquierda.

Una vez pasada la presa, se puede continuar el Camino por el ramal de San Fiz, una población muy pequeña pero donde merece la pena visitar la ermita de San Pedro y un hórreo del siglo XIX. Este ramal es circular, y se puede volver a llegar a la coronación de la presa por la margen izquierda, de nuevo.

El ramal de San Fiz sube al pueblo y luego baja hasta el puente medieval de San Fiz (s XIII-XIV) por el que discurría el antiguo Camino Real que unía Ourense con Santiago de Compostela.

Este ramal salva el terraplén de la línea férrea con la ayuda de un pasadizo que goza de una gran acústica que conviene probar. Saliendo del pasadizo, aparece un paisaje de agua remansada por la presa.

Sinuosa, la ruta continúa a través de pinares y tojos por debajo del puente del AVE, en un descenso serpenteante por la montaña que conduce a varios molinos, los Muñños das Penas, que ponen de manifiesto la importancia de la cultura del agua en Galicia.

En este punto se llega de nuevo a la catarata del Cachón. Es un buen lugar para hacer un alto en el camino y disfrutar del entorno, dispone, además, de un pequeño refugio construido en madera que puede resguardar al visitante ante las inclemencias del tiempo. También hay una mesa de piedra realizada con la muela de un molino y un panel explicativo del funcionamiento del molino harinero.

El descenso a la vuelta es más fácil que a la ida y gran parte del itinerario discurre por cómodos senderos que ofrecen espectaculares vistas hacia el Barbantiño, ya que se camina a unos 10 m de altura sobre el nivel del río hasta la minicentral hidroeléctrica.

Un poco más abajo, aún se pueden observar las ruinosas instalaciones de una piscifactoría, otra actividad económica asociada al intenso caudal y a la buena calidad de las aguas del río.

Una vez se ha llegado de nuevo al puente de la carretera CV-409 (OU-524) se toma un camino que conduce de nuevo a escasos metros de la ribera y se continúa el curso del río hasta el puente de hormigón que conecta Parada con Punxín, para llegar así al origen de la ruta.

Un poco antes del hito kilométrico 9 existe un área recreativa con una pasarela metálica que conecta las dos orillas del río.



El Camino pasa junto a diferentes molinos

ABUNDANCIA DE RECURSOS HÍDRICOS

La comarca de O Carballiño es rica en recursos hídricos, superficiales y subterráneos. Además de una densa red hidrográfica, en esta zona abundan los manantiales de aguas termales mineromedicinales que la han convertido en uno de los principales enclaves del turismo termal de Galicia.

Numerosos arroyos nacen en las serras de Mantiñan, de Suído y en los montes de Testeiro, por donde los cursos de agua descienden hacia el sur en busca de los ríos Arenteiro y Barbantiño, protagonistas del característico paisaje en “socialcos” o terrazas, aprovechados para los viñedos de Ribeiro.

El río Barbantiño constituye el límite natural con la comarca de Ourense por el este, aportando sus aguas al Miño, mientras que el Arenteiro y el Viño recorren buena parte de la comarca para desembocar en el Avia, cuyas aguas también confluyen en el Miño.

LA PRESENCIA DEL ROMÁNICO

En Punxín, Maside y Treboedo encontramos las iglesias románicas de San Xoán de Ourantes, del siglo XII; la iglesia de Santo Tomé de Maside Vello, obra del Románico rural, y la iglesia de Santa Comba de Treboedo, todas ellas de una sola nave y ábside rectangular.

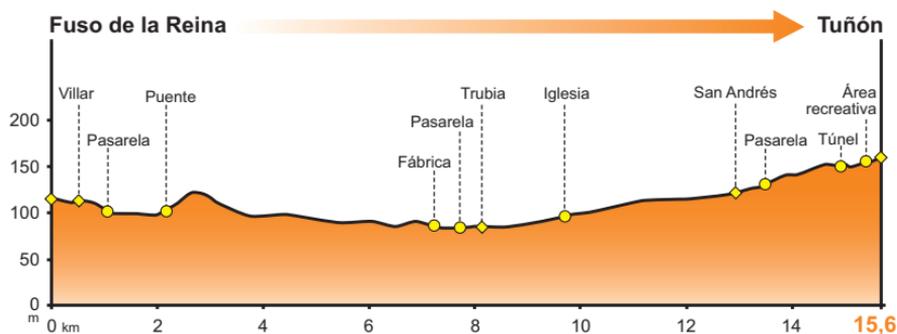
En la iglesia de Santa María de Punxín permanece el sepulcro de San Wintila, un ermitaño que vivió en tiempos de Alfonso III. Existe la tradición popular de recoger la tierra que hay alrededor de la sepultura para curar dolencias.

CAMINO NATURAL DEL RÍO NALÓN (FUSO - TUÑÓN)

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	115 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	70 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	15,6 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	3 h	

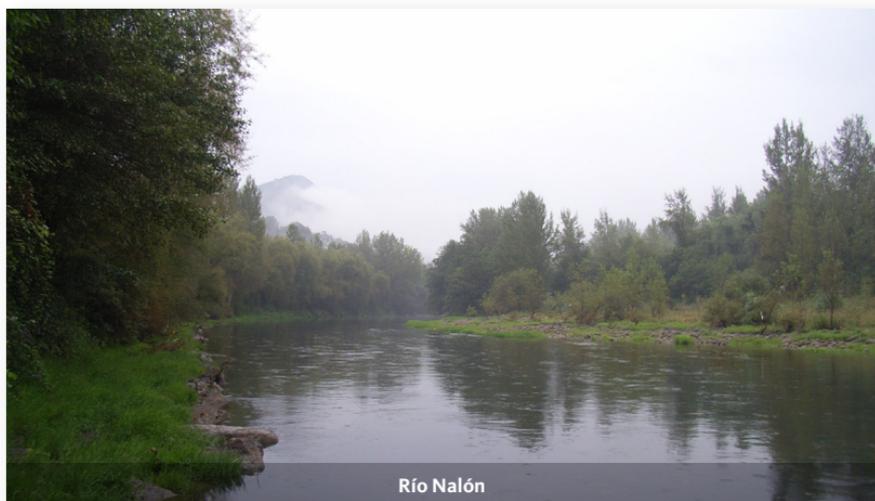
◆ Población ● Punto de interés



ERMITAS ROMÁNICAS Y TEJOS MILENARIOS

Esta ruta de 16 km, que une la Vía Verde que enlaza Fuso de la Reina y el Parque de Invierno de Oviedo con la Senda del Oso, que comienza en Tuñón, y continúa atravesando praderíos, castañares y bosques de ribera por las orillas de los ríos Nalón y Trubia.

La ruta comienza en Fuso de la Reina, junto a la estación ferroviaria de FEVE (Ferro-carriles Españoles de Vía Estrecha), y discurre pegada a las vías hasta dejar atrás el pueblo. Unos metros más adelante, continúa en paralelo a un canal que toma aguas del Nalón con fines hidroeléctricos, hasta llegar a un cruce. En este punto gira a la





Sendero junto al bosque de ribera

derecha y accede a un paso a nivel. De nuevo, avanza paralelo a la vía del tren hasta que empieza a alejarse de la misma y del canal de agua para llegar a una pasarela metálica peatonal que cruza el río. En este punto es posible observar numerosa avifauna ligada a las zonas húmedas, como ánades reales (*Anas platyrhynchos*), garzas reales (*Ardea cinerea*), gallinetas comunes (*Gallinula chloropus*), lavanderas cascadeñas (*Motacilla cinerea*) y, con suerte, algún ejemplar de nutria (*Lutra lutra*).

El Camino discurre por la margen derecha del río Nalón, inmerso en un bosque de ribera muy desarrollado, formado principalmente por alisos (*Alnus glutinosa*), chopos (*Populus* sp.) y fresnos (*Fraxinus* sp.), y, tras un cruce, continúa por la orilla



Hórreo tradicional



Pasarela peatonal sobre el río Trubia

izquierda hasta llegar a un puente donde se puede ver el peculiar castillo de Priorio. Después de atravesar un puente sobre el Nalón el sendero continúa por la carretera hacia Caces.

A la entrada de esta localidad, justo al lado de un parque infantil, el itinerario gira a la derecha, atravesando algunas calles en las que, entre otras buenas muestras de arquitectura tradicional, el viajero puede ver varios hórreos todavía en uso. En el primer cruce la ruta continúa recta y, tanto en la segunda como en la tercera intersección, gira a la derecha para desembocar en un camino de tierra que comunica con una vía asfaltada que de nuevo acerca al río Nalón.



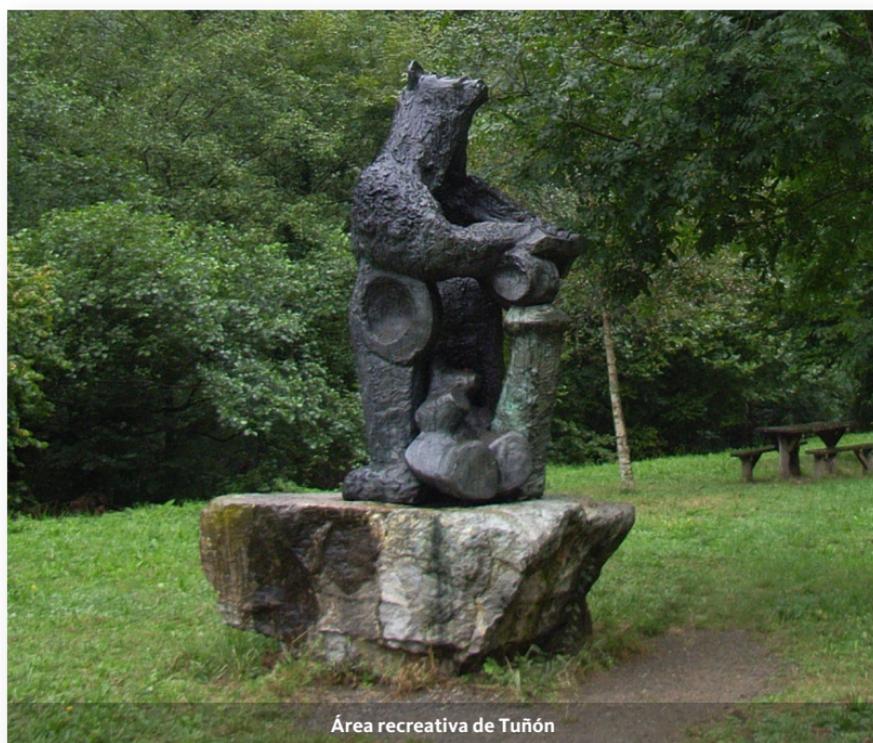
Castaños a orillas del Nalón

Sin posibilidad de confusión, el camino asfaltado desciende paralelo al río por una zona muy frondosa repleta de castaños centenarios (*Castanea sativa*) entre prados y cultivos, a orillas del río, entre los que destaca una gran plantación de kiwis desde la que se exportan toneladas de fruta hacia Europa. Un poco más adelante el trayecto alcanza el cruce con la carretera que asciende a Pintoria, desde donde se continúa a la derecha, y siempre paralelo al río, en dirección a Trubia.

La senda se encuentra de nuevo con la vía del tren y, tras unos metros de recorrido conjunto, llega a las instalaciones industriales de Química del Nalón, ubicada a las afueras de Trubia. Ya en el pueblo, discurre por su zona urbana hasta llegar a la estación de tren, donde el Camino cruza las vías por una pasarela metálica peatonal, o por el paso a nivel, continuando por las calles más céntricas de esta localidad, hasta aproximarse a la margen derecha del río Trubia, al final del casco urbano.

El recorrido continúa por la orilla derecha del río, deja atrás varios puentes y pasa entre diversas industrias, llegando al cruce con la carretera a Perlín. Desde aquí, sigue a la derecha hasta la iglesia de Santa María de Trubia, donde el Camino gira a la izquierda por detrás de un caserío abandonado. Desde este punto hasta San Andrés, el camino discurre entre prados, zonas de cultivo y un frondoso bosque mixto dominado por arces (*Acer sp.*), fresnos y castaños.

En San Andrés la ruta se introduce por un camino a la izquierda que, paralelo a la carretera, llega hasta una antigua cantera donde hay una pasarela peatonal de madera que cruza la carretera y el río Trubia, para continuar a la izquierda por un camino asfaltado.



Área recreativa de Tuñón

IGLESIA PRERROMÁNICA DE SANTO ADRIANO DE TUÑÓN

En la zona rural de Santo Adriano de Tuñón encontramos este edificio de tres naves, con un pórtico extraordinariamente alargado a causa de reformas posteriores a su construcción, y una estancia lateral adosada, aunque probablemente debió existir otra en el lado opuesto, que fue derruida en su momento para instalar el cementerio.

Fue construido por Alfonso III y su esposa, la reina Jimena, sobre un antiguo convento benedictino, consagrado en el año 891 y restaurado en el año 1108. Fue declarado Monumento Nacional en junio de 1931.

Alfonso III el Magno, último rey de la monarquía Astur, dedicó la iglesia a los mártires Adriano (oficial romano) y a su esposa Natalia.

Los materiales constructivos son la mampostería, el sillarejo y el sillar en las esquinas. En el testero encontramos de nuevo el exterior de la cámara alta, que en esta ocasión nos muestra un ventanal ajimezado de dos huecos y columna central. La iluminación de la nave central se realiza mediante ventanas con celosías. Una techumbre de madera cubre las naves, a excepción de la tripartita cabecera rectangular, donde una bóveda de cañón hace esta función.

Al penetrar en Santo Adriano nos encontramos ante la clásica concepción prerrománica asturiana de planta basilical, dividida en tres naves comunicadas entre sí por arcos de medio punto sobre pilares, que en este edificio no presentan imposta.

La decoración del templo es muy limitada. Hay que destacar los motivos pictóricos de la capilla mayor, en cuyo muro se representa la alegoría del Sol y la Luna. Debajo de las mismas, se divisa un friso de almenas de influencia mozárabe y sobre ambas reposan flores y roleos.

Una cruz, semejante a la cruz de la Victoria, –y restos del primitivo cancel de mármol completan los elementos decorativos de Santo Adriano de Tuñón.

La senda serpentea entonces por el fondo del valle del Trubia, acercándose a las paredes de caliza de la Peña de la Escalera y a las pendientes de La Recusa y Las Garradas, atravesando después un antiguo túnel de tren, para continuar remontando el valle al tiempo que se acerca lentamente hasta el cauce del Trubia. Al llegar a un puente de chapa metálica, cruza el río para llegar al área recreativa de Tuñón, junto a la carretera AS-228, donde ponemos punto y final a este Camino Natural y comienza uno de los tramos de la Senda del Oso.

TEJO DE BERMIEGO

El tejo de Bermiego, también llamado en asturiano «*Teixu l'Iglesia*», es un árbol milenario que se encuentra en la localidad quirosana de Bermiego. Está plantado en la falda occidental de la sierra del Aramo, a las afueras del pueblo y dentro del recinto de la iglesia del pueblo.

Este ejemplar de tejo (*Taxus baccata*), considerado por algunos autores como el tejo más antiguo de Europa, presenta una morfología casi perfecta. Su copa mide 15 m de diámetro; su tronco presenta un perímetro de 6,5-7 m y alcanza 10 m de altura. Declarado Monumento Natural, es una especie protegida que se encuentra incluida en el Plan de Ordenación de los Recursos Naturales de Asturias.



Casas en Tuñón

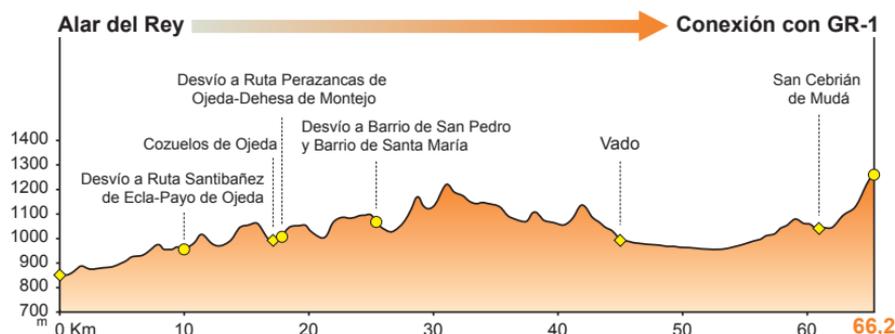
CAMINO NATURAL DEL ROMÁNICO PALENTINO

MIDE
RUTA DEL CARBÓN DE COK

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	1.806 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	1.337 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta*	70,47 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	5		Horario**	21 h	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales
** Recorrido en tres etapas



LA MONTAÑA PALENTINA, LA COMARCA DE LA OJEDA Y EL RICO PATRIMONIO ROMÁNICO DE LA PROVINCIA DE PALENCIA

El Camino Natural del Románico Palentino utiliza un antiguo trayecto que unía la cuenca minera de los valles de Orbó, la Castillería y Vergaño con el Canal de Castilla, en Alar del Rey, a través del cual el carbón llegaba a Palencia y Valladolid. El Camino Natural, de 103 km, consta de una ruta principal, la Ruta del Carbón de Cok, haciendo referencia a uno de los usos tradicionales del trayecto, de 66 km, y dos rutas alternativas que parten de la principal y sirven para complementar la principal en la labor de dar a conocer el rico patrimonio románico de Palencia, uno de los lugares en Europa con mayor concentración de este estilo artístico.



Dársenas del Canal de Castilla, junto al inicio del Camino

RUTA DEL CARBÓN DE COK

Esta ruta conecta la localidad de Alar del Rey con el GR-1 a la altura de San Cebrián de Mudá, mediante 3 etapas:

ALAR DEL REY-COZUELOS DE OJEDA

La primera etapa de la ruta principal, de unos 17 km, arranca en Alar de Rey, junto a las dársenas del Canal de Castilla donde se cargaba el carbón para su distribución por la meseta. Dejando atrás esta población, y cruzando el río Pisuerga, en esta etapa del Camino se atraviesan llanuras de cultivo, barrancos entre pinares y colinas adehesadas, mientras se pasa por Prádanos de Ojeda, Santibáñez de Ecla (donde se encuentra el primer ejemplo del románico que da nombre a este Camino Natural, la iglesia de San Juan) y Villaescusa de Ecla, terminando en Cozuelos de Ojeda.

CANAL DE CASTILLA

El Canal de Castilla es uno de los proyectos de ingeniería civil más relevantes de la España de los siglos XVIII-XIX. Esta obra pretendía sacar del aislamiento en el que se encontraba la meseta castellana y leonesa. Una de sus principales funciones fue facilitar el transporte del trigo de Castilla hacia los puertos del norte, y de allí a otros mercados.

Aunque pronto quedó obsoleto por la llegada del ferrocarril, siguió siendo de gran utilidad por el aprovechamiento de la fuerza motriz de las esclusas para los molinos y para riego agrícola. La navegación se abandonó en 1959, y aunque su uso principal sigue siendo el riego agrícola, últimamente se está promocionando el importante patrimonio arquitectónico que supone el Canal de Castilla como recurso turístico.

COZUELOS DE OJEDA-VADO

La etapa más larga de las tres que componen esta ruta, casi 28 km, discurre por los límites nororientales de la comarca de La Ojeda, permitiendo disfrutar de impresionantes panorámicas cuando el camino alcanza altura (La Ruya, Peña Umoma). Recorre las poblaciones de Cozuelos de Ojeda, Vallespinoso de Aguilar (pasando junto a la bella ermita románica de Santa Cecilia), Dehesa de Montejo y Vado. Desde el punto final de esta etapa es posible llegar a la cercana población de Cervera de Pisuerga.

A cuatro kilómetros de Vallespinoso, un ramal permite asomarse a las tierras de Aguilar de Campoo y divisar su embalse, así como visitar Barrio de San Pedro y Barrio de Santa María (y la iglesia de San Andrés en el primero y la ermita de Santa Eulalia y la Iglesia de La Asunción en el segundo).



Vista del embalse de Aguilar desde la ermita de Santa Eulalia

CERVERA DE PISUERGA

Entre el patrimonio histórico de Cervera de Pisuerga cabe destacar la Iglesia de Santa María del Castillo, un edificio gótico que alberga unos valiosos retablos, como el de la capilla de Santa Ana (que contiene una pintura de Juan de Flandes, La Adoración de los Reyes) o el renacentista retablo mayor; el eremitorio rupestre de San Vicente, rodeado de una necrópolis (siglos VIII y XI) en la pedanía de Vado, junto al Pisuerga; la Casa de los Leones, un palacete hidalgo con dos escudos muy ornamentados en su fachada que hoy alberga la biblioteca municipal; el palacio de Cervera, hoy museo etnográfico Piedad Isla; la plaza porticada o el palacete que hoy alberga la Casa de Cultura.

VADO-CONEXIÓN CON GR-1 (SAN CEBRIÁN DE MUDÁ)

La última etapa de la Ruta del Carbón de Cok comienza en compañía del río Pisuerga, pasando junto a Ligüerzana o Barcenilla de Pisuerga, para posteriormente cruzarlo y tomar dirección norte, pasando por Rueda de Pisuerga, Vallespinoso de Cervera, y San Cebrián de Mudá. Por continuar haciendo honor al nombre del camino, en estas poblaciones habrá ocasión de visitar más tesoros del románico, como las iglesias de San Cristóbal (Rueda de Pisuerga), San Juan Bautista (Vallespinoso de Cervera) o San Cornelio y San Cipriano (San Cebrián de Mudá). La ruta principal

del Camino Natural termina en el cruce con el sendero histórico GR-1, tras haber pasado junto a la Reserva y Centro de Interpretación del Bisonte Europeo, en pleno Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina.

RESERVA Y CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL BISONTE EUROPEO

La reserva del bisonte europeo (*Bison bonasus*) está situada en una parcela de 20 ha de robledal y praderas. Aquí se ofrece la posibilidad de observar varios ejemplares de bisonte europeo en semilibertad. Los principales objetivos del proyecto son la recuperación de este animal histórico del que, en el año 1927, no quedó ni un solo ejemplar libre en el mundo.

MIRADOR DE LAS ESTRELLAS

El mirador de las estrellas está situado en un antiguo secadero de carbón que data del año 1956. Se rehabilitó en el año 2006 como observatorio astronómico, permitiendo su conservación como elemento significativo de la arquitectura industrial. Con este edificio se pretende dar a conocer la historia de la cuenca minera y llegar a entender la labor que realizaban los mineros.



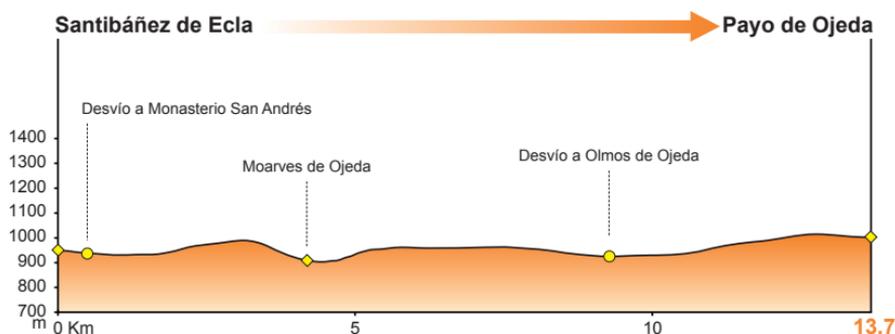
Petro de herrar, en Vallespinoso de Cervera

MIDE

ALTERNATIVA 1: SANTIBÁÑEZ DE ECLA A PAYO DE OJEDA

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	285 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	240 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	13,7 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	4 h	

◆ Población ● Punto de interés



RUTA ALTERNATIVA DE SANTIBÁÑEZ DE ECLA-PAYO DE OJEDA

Con una longitud de 14 km, esta ruta recorre el ondulado territorio de La Ojeda entre paisajes modelados por el río Burejo, rodeado de campos de cultivo, y algunos bosquetes de robles y pinares. Durante la ruta se pueden visitar las iglesias románicas de San Juan (Santibáñez de Ecla), San Juan Bautista (Moarves de Ojeda) o Santas Justa y Rufina (en el final de esta alternativa en Payo de Ojeda). Esta comarca esconde además otros bellos exponentes del románico español y europeo, como son los monasterios de San Andrés y Santa Eufemia.

REAL ABADÍA CISTERCIENSE DE SANTA MARÍA Y SAN ANDRÉS DE ARROYO

Conocido comúnmente como monasterio de San Andrés de Arroyo, esta abadía es un exquisito ejemplo del arte cisterciense rural y uno de los monumentos más populares del románico palentino. Fue fundada en 1181 para acoger una comunidad de monjas de clausura cistercienses. En 1931 el conjunto fue declarado Bien de Interés Cultural, lo que permitió una importante labor restauradora. En la actualidad, la comunidad de monjas de clausura que habita el monasterio desarrolla una artesanía culinaria de pastas de té, hojaldres y otros productos de repostería que los visitantes pueden adquirir. El monasterio también ofrece un servicio de hospedería mixta, con plazas muy limitadas.

SANTA EUFEMIA

La Iglesia románica de Santa Eufemia (monumento histórico-artístico nacional desde 1931) es el único vestigio de lo que fuera el monasterio de Freiras Comendadoras de Santiago, y es uno de los enclaves más importantes del románico español. Alberga dos sepulcros de piedra: el primero, tallado con flores de lis, leones y una espada, pertenece a la Infanta Doña Sancha Alfonso; el otro corresponde a un caballero cruzado.



Iglesia de Santa Rufina y Santa Justa.

MIDE

ALTERNATIVA 2: PERAZANCAS DE OJEDA A DEHESA DE MONTEJO

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	538 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	503 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	22,5 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario	6 h 48 min	

◆ Población ● Punto de interés



RUTA ALTERNATIVA DE COZUELOS DE OJEDA-DEHESA DE MONTEJO

Con una longitud de 22,5 km arranca de la etapa 2 de la Ruta del Carbón de Cok, a un kilómetro de Cozuelos de Ojeda, y atraviesa el norte de la comarca de La Ojeda, entre las llanuras de Tierra de Campos y el murallón rocoso que forman las primeras cumbres la Cordillera Cantábrica. Durante el trayecto se sigue descubriendo el románico palentino, al pasar junto a la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción y la ermita de San Pelayo (Perazancas de Ojeda), la iglesia de San Esteban (Montoto de Ojeda), la iglesia de San Pelayo (Pisón de Ojeda) o la de San Fructuoso (Colmenares de Ojeda). En Dehesa de Montejo esta ruta vuelve a unirse al itinerario principal.



Final de la etapa y unión con la ruta del Carbón de Cok

TEJEDA DE TOSANDE

Es un espacio natural protegido que se encuentra incluido en el Parque Natural de Fuentes Carrionas y Fuente Cobre-Montaña Palentina declarado en el año 2000. La tejeda de Tosande es una de las más importantes de la Península Ibérica, no solo por el número de ejemplares existentes (tejos), que superan los setecientos, sino por la longevidad que alcanzan muchos de sus individuos, hecho que se aprecia por el perímetro de sus troncos, algunos de los cuales superan los tres metros.

Para conocer este bosque se puede realizar la ruta PR-P 03 "Senda de la Tejeda de Tosande", de 11 km y una duración aproximada de cinco horas, a la que se puede acceder desde un aparcamiento habilitado a la altura del kilómetro 2,2 de la carretera regional CL-626 de Cervera de Pisuerga a Guardo.



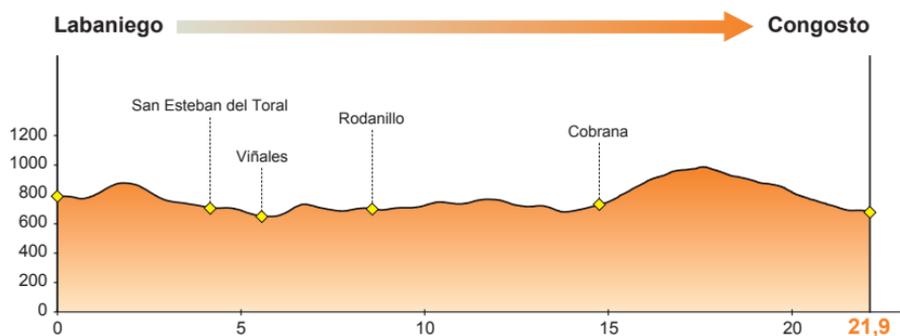
Iglesia de San Fructuoso en Colmenerares

CAMINO NATURAL DE LA RUTA DE LA CONQUISTA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	615 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	710 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	21,9 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	6 h	

◆ Población ● Punto de interés



PUEBLOS DE PIEDRA Y PIZARRA SE ASOMAN ENTRE BOSQUES DE ALCORNOQUES Y REBOLLOS

Labaniego inicia el Camino Natural de la Ruta de la Conquista. Tras un bello rebollar, se visita San Esteban del Toral. Los cultivos de vid localizados aquí desde tiempos remotos, dieron nombre al pueblo de Viñales. Tras disfrutar de Rodanillo, alcornoques y madroños engalanan el itinerario, que tras Cobrana aumentan su presencia avanzando junto a la Ruta Zofrerar. El Santuario de N^a Señora de la Peña ofrece espectaculares panorámicas de Congosto, donde finaliza este Camino Natural de la Ruta de la Conquista.



El Camino Natural de la Ruta de la Conquista transita por la comarca de El Bierzo, en León, e inicia su recorrido en el pueblo de Labaniego. Un panel interpretativo indica el comienzo del viaje que, por la calle El Cristo, recorre la localidad de oeste a este, lo que permite al viajero visitar la iglesia de Santiago Apóstol y la ermita del Santo Cristo. En el aparcamiento, antes de abandonar el pueblo, existe un desvío a la izquierda que lleva a las ruinas del Convento de San Fructuoso.

El itinerario, ya por camino de tierra, continúa recto y comienza a descender, para encontrar a pocos metros un área recreativa dotada de mesas y bancos de piedra. El usuario se adentra en un rebollar (*Quercus pyrenaica*) en el que disfrutar, en otoño, de sus tonos pardos debido a la marcescencia de sus hojas: característica por la cual las hojas al secarse no caen al suelo y siguen prendidas en el árbol durante un largo periodo de tiempo.

Poco antes de que el itinerario gire a la izquierda, comienza un ascenso que culmina bien superado el primer kilómetro, acompañado en todo momento por el denso rebollar. El trazado gira a la derecha, la pendiente se suaviza, y aparecen las primeras masas de pinar a la izquierda del camino. En el punto kilométrico 2 se inicia el



Torre Mirador El Centinela de Viñales



Vista panorámica de Rodanillo

descenso y, poco después, un mirador ofrece espectaculares vistas de Labaniego, la sierra y los pueblos cercanos.

El descenso torna dirección sur, acrecentando su pendiente entre encinas en monte bajo y repoblaciones de pinos, avanzando cercano al arroyo de la Reguera del Goyo, dirigiéndose a San Esteban del Toral. El punto kilométrico 4 se sitúa a la entrada de la población y poco después el panel interpretativo que ilustra al viajero de las bondades de esta localidad.

Se avanza por la calle Principal, continuando por la calle de Las Llamas y la calle de La Laguna, pudiendo desviarse escasos 200 m para visitar la bella iglesia de San Esteban del Toral. De vuelta al sendero se gira a la derecha tomando el camino de tierra, al mismo tiempo que se abandona la localidad.

Cultivos de vid a la izquierda del trazado, indican que el viajero se acerca a Viñales. En descenso se supera el punto kilométrico 5 y tras jóvenes repoblaciones y viejos castaños se alcanza la población. Ya por asfalto se gira a la izquierda avanzando por la plaza del Barrio de Arriba y por la calle Venancio Álvarez, hasta el monumento al carbón, momento en el que se gira a la derecha, donde el panel interpretativo informa de lo más destacado de la localidad.

A continuación, se alcanza la torre de la antigua parroquia de Viñales, conocida actualmente como Torre Mirador El Centinela de Viñales. Avanzando por la acera el caminante alcanza el punto kilométrico 6 para cruzar por el siguiente paso de peatones, abandonando el pueblo al mismo tiempo que se toma el camino de tierra de la izquierda.

Se asciende por un tramo de fuerte subida de en torno a medio kilómetro de longitud, en la que algunas rampas llegan al 10% de desnivel. Tras una curva, la pendiente se suaviza premiando al viajero con espectaculares vistas de Viñales, finalizando la ascensión en el próximo cruce de caminos. Comienza el descenso, contemplando el pueblo de Rodanillo de frente, superando el punto kilométrico 7 entre viñedos, pequeñas repoblaciones y zonas de matorral. La bajada finaliza al alcanzar el arroyo

de Valdemolín, donde su bosque de ribera compuesto por chopos y fresnos, entre otras especies, protege el cauce y ofrece una fugaz sombra al viajero.

A continuación, el pueblo de Rodanillo da la bienvenida al turista, avanzando por la calle de Los Majuelos, la calle de Las Eras, la calle Camino Losada, donde se localiza su iglesia. La población se abandona por la calle La Cárcava, donde se encuentra el panel informativo de la localidad. Poco después se cruza la carretera LE-463 por el paso de peatones habilitado al efecto, y ya por camino de tierra se supera el punto kilométrico 9 en una zona con arbolado disperso donde el rebollo vuelve a ser el protagonista.

Se supera el canal de Andrés y tras varios tramos de sube y baja, la vegetación va ganando en espesura y en variedad de especies, apareciendo los primeros alcornoques (*Quercus suber*) y madroños (*Arbutus unedo*). Un área recreativa custodiada por viejos castaños, dotada de fuente y mesas en piedra, permiten al viajero disfrutar de un confortable descanso.

Poco después del punto kilométrico 12, el Camino Natural se cruza con la ruta local conocida como del Zofreral. El trazado cruzará en varias ocasiones con la mencionada ruta, e incluso algún tramo es coincidente en ambas rutas. Los alcornoques y su aprovechamiento corchero, cada vez son más abundantes, zambullendo al usuario en un oasis de biodiversidad de sinigual valor botánico en estas latitudes.

Se suceden los cruces con la Ruta Zofreral, apareciendo viejos castaños testigos del pasado, hasta llegar a una nueva área de descanso en pleno alcornocal.

Recuperadas las fuerzas, se alcanzan los restos de la ermita del Santo Cristo de Cobrana, y posteriormente el panel interpretativo del Camino Natural junto al de las dos Rutas El Zofreral, inmersos ya en las calles de la localidad. Se asciende por la calle



Detalle de corcho bornizo y segundero



Santuario de Nª Señora de la Peña

Las Nogales, girando a la derecha en la calle Las Moreras para después avanzar por la calle El Ciprés, dejando a la izquierda la bella iglesia de Santa María Magdalena, cuyo campanario es un claro ejemplo de arquitectura tradicional. Tras superar la plaza de la Constitución se gira a la izquierda, donde en subida se va dejando atrás el pueblo.

Poco antes del punto kilométrico 15, el trazado torna a camino ancho de tierra que asciende por el monte. Tras superar el punto kilométrico 16, y sin dejar de ascender, el itinerario se hace coincidente con la Ruta Zofreral, al mismo tiempo que se hace senda, por lo que se recomienda bajarse de la bicicleta como así lo indica la señal preventiva al efecto. Este tramo de senda juguetea a media ladera con la pendiente, adentrando al viajero en un espectacular alcornocal, donde los abundantes ejemplares de madroño ensalzan la belleza del paraje. La senda finaliza en el mirador de Cobrana que permite realizar un descanso al caminante al mismo tiempo que disfruta de las panorámicas ofrecidas por esta localización privilegiada.

Ya por camino ancho se supera el punto kilométrico 17 y, poco después, una cadena impide el paso a vehículos de motor. El protagonista vegetal a partir de este momento es el pinar de repoblación, pudiendo disfrutar, tras superar el punto kilométrico 18, de un bosque de pino silvestre (*Pinus sylvestris*) con su característica corteza papirácea de color asalmonado.

Una pequeña masa de encinas (*Quercus ilex*) tras el punto kilométrico 19, precede al Santuario de la Virgen de la Peña, que bien merece una parada disfrutando de su valor arquitectónico y de los paisajes que regala su localización en la cima del monte Turcia.

Se desciende por sendero de tierra en paralelo a la carretera que da acceso al santuario, cruzando poco después la mencionada carretera, extremando las precauciones. A continuación, el camino se estrecha y desciende por la ladera, para ensancharse de nuevo poco después. Tras superar el punto kilométrico 20, se zigzaguea en descenso, observando la huella que un incendio dejó sobre la vegetación, visualizando en todo momento la población de Congosto.



Pocos metros antes del punto kilométrico 21, comienza un corto tramo por carretera que con la fuente de Santa Olaya se adentra en el núcleo urbano de Congosto. Ya en el pueblo, se gira a la izquierda en la ermita del Santo Cristo de las Maravillas por la calle Real, y a la derecha por la calle del Ayuntamiento para, finalmente, girar de nuevo a la derecha por la calle la Era, donde un área recreativa precede a los soportales del mercado de la era y al panel interpretativo que pone punto y final al Camino Natural de la Ruta de la Conquista.

EL ZOFRERAL

Se conoce con este nombre al alcornoque en la localidad de Cobrana. La formación de alcornoques o zofreros, que ocupan unas 180 ha a media ladera y con orientación de solana, se sitúan en torno a los 600 m de altura. La peculiar orografía y las condiciones ambientales permiten la proliferación de este tipo de bosques mediterráneos típicos de latitudes más meridionales.

El alcornoque es una especie de la familia de las fagáceas, cuya principal característica es su corteza, de donde se extrae el corcho. El corcho natural del alcornoque se denomina bornizo y presenta grandes grietas de distribución irregular. Una vez extraído este bornizo, las sucesivas capas de corcho que produce el árbol presentan una distribución más regular y se conoce con el nombre de segundero. La corteza extraída en rectángulos, se llaman “panas” de corcho. Las panas de corcho bornizo se utilizan principalmente en decoración (en belenes, por ejemplo) y las panas de corcho segundero se utilizan principalmente en la industria vinícola, generando los conocidos tapones.

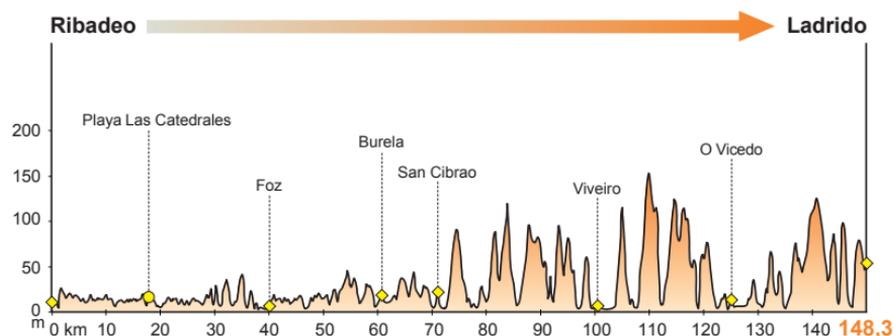
CAMINO NATURAL DE LA RUTA DEL CANTÁBRICO

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	2.156 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	2.112 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	153,24 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	5		Horario	40 h 20 min	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales



PLAYAS Y ACANTILADOS PROTAGONISTAS DEL CAMINO

El Camino Natural de la Ruta del Cantábrico, discurre por las provincias gallegas de Lugo y A Coruña, con una longitud total de más de 150 km, distribuidos en 7 etapas y 3 ramales. El itinerario se puede realizar a pie y en bicicleta, siendo ciclable en la mayor parte del trazado, existiendo varios tramos compartidos con el tráfico motorizado.

Este viaje zambulle al caminante en la costa gallega y en la intensa relación de sus gentes con el mar. Se visitan muchas de las playas de la comunidad autónoma, sobresaliendo de entre todas ellas la playa de Las Catedrales. Bellos pueblos, como Ribadeo y San Cibrao, y espacios naturales protegidos como la ría de Foz-Masma hacen de este viaje una experiencia única.



Molín das Aceas

RAMAL DE RIBADEO AL MOLINO DAS ACEAS

Pequeño ramal de dos kilómetros y medio que desde Ribadeo avanza aguas arriba de la ría del Eo hasta el molino de mareas conocido como Muiño das Aceas. La Casa das Algas y las vistas de las localidades asturianas de Figueras y Castropol, al otro lado de la ría, aderezan el recorrido.

DE RIBADEO A LADRIDO

La columna vertebral de este Camino Natural está compuesta por 7 etapas, que unen las localidades de Ribadeo (Lugo) y Ladrido (A Coruña).

DE RIBADEO A LAS CATEDRALES

Con poco más de 18 km de longitud la etapa parte de Ribadeo. Se alternan diferentes playas, castros, furnas y cetáceas, encontrándose estas últimas en las proximidades de la bella población pesquera de Rinlo. Avanzando cerca del acantilado, disfrutando de las numerosas panorámicas, la etapa concluye en la playa de Las Catedrales, declarada Monumento Natural.

DE LAS CATEDRALES A FOZ

La segunda etapa cuenta con algo más de 21 km y comienza dejando atrás la playa de Las Catedrales. La primera mitad del tramo alterna acantilados y playas con zonas residenciales, para emplear la segunda mitad en remontar la ría de Foz-Masma disfrutando plenamente de este entorno natural. La localidad pesquera de Foz, al otro lado de la ría, pone punto final a esta segunda etapa.



Playa de Las Catedrales



Río Ouro

DE FOZ A BURELA

Los más de 20 km que separan las localidades de Foz y Burela transitan muy cercanos a la costa en todo momento. El castro de Llas y el castro de Fazouro son buena prueba de los antiguos pobladores de la zona y se sitúan antes y después del Espacio Natural Protegido que forma la desembocadura del río Ouro. Finalmente, la etapa concluye en el corazón del puerto pesquero de Burela.

DE BURELA A SAN CIBRAO

La etapa más corta del Camino Natural de la Ruta del Cantábrico, con menos de 13 km de longitud, continúa su viaje por la costa. Desde Burela, el Camino discurre junto a diferentes playas, alcanzando la de Rueta, donde se separa de la costa para disfrutar del Pazo de Pedrosa. Ya de vuelta a la costa, se recorre San Cibrao y su Faro Punta Atalaia, finalizando la etapa frente a las antiguas fábricas de salazón y aserradero de Don Julián.



Playa del islote Peña Grande



Playa de Muñelos

DE SAN CIBRAO A VIVEIRO

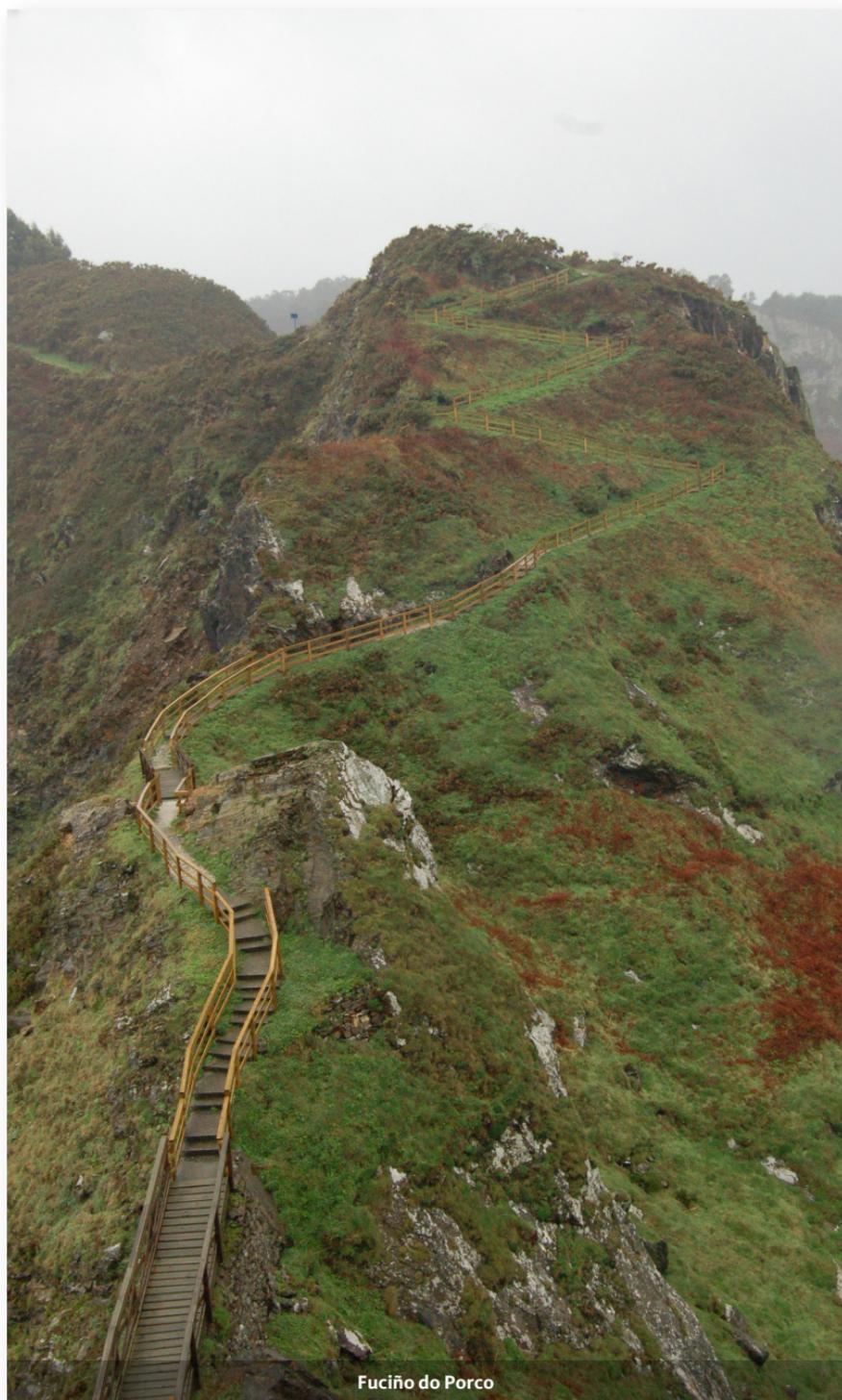
La quinta etapa del Camino Natural de la Ruta del Cantábrico es al mismo tiempo la de mayor longitud (con casi 30 km) y la de mayor desnivel. Comienza despidiendo al viajero de San Cibrao por la ría de Lierio, formada por la desembocadura del río Covo. En Celeiro se desciende al puerto para después alcanzar la cercana población de Viveiro donde destaca la Puerta de Carlos V situada a escasos 200 m del punto final de la etapa.

DE VIVEIRO A O VICEDO

La sexta etapa recorre algo más de 22 km que unen las localidades de Viveiro y O Vicedo. El Puente de la Misericordia cruza la ría uniendo Viveiro con la gran playa de Covas. La Cruz de San Román ilustra la dureza de estas costas. Inmediatamente después de la playa de Vicedo Vello, el puerto pesquero de O Vicedo abre las puertas a la localidad.

DE O VICEDO A LADRIDO

La séptima etapa despide tierras lucenses y adentra al viajero en la provincia de A Coruña. Con casi 23 km, transita por el puente de O Barqueiro, que da nombre a la localidad y hace las veces de límite entre las dos provincias. Tras superar la playa de Bimbieiro se alcanza la localidad pesquera de Porto de Espasante y poco después el final de etapa en Ladrido, concretamente en la iglesia de Santa Eulalia.



Fucño do Porco

RAMAL DE CASA DA VELA

Ramal de menos de un kilómetro que comienza en Porto de Espasante y finaliza en la pequeña construcción defensiva del siglo XVIII conocida como Casa da Vela. En su corto recorrido se disfruta del paisaje formado por las playas de San Antón y Bimbieiro.

RAMAL DE LA RUTA CIRCULAR LADRIDO

Ramal circular de menos de dos kilómetros que comienza cerca del punto kilométrico 22 del itinerario principal de la etapa 7 del Camino Natural de la Ruta del Cantábrico. Recorre el paraje O Picoto disfrutando de la isla de San Vicente y de la ría de Ortigueira-Ladrido, declarada esta última como ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves).

PLAYA DE LAS CATEDRALES

Playa de reconocida belleza, declarada Monumento Natural, forma parte de la Red Natura 2000 como Lugar de Importancia Comunitaria, siendo además Reserva de la Biosfera.

Su visita debe realizarse en bajamar para contemplar todo el esplendor de la multitud de arcos esculpidos con el paso de los años, debido a la acción de las olas del mar.

LIC RÍO OURO

Según se cuenta, el lecho del río contenía pepitas de oro, proviniendo su nombre de este hecho y presentando orígenes romanos. El espacio presenta numerosos valores ambientales entre los que destaca el mejillón de río, las poblaciones de ciervo volante (*Lucanus cervus*), las junqueras (*Juncus maritimus*) y numerosas especies de peces y aves que encuentran en el lugar las condiciones ideales para desarrollarse. El principal elemento arquitectónico ligado al medio fluvial son los *caneiros*, pequeños diques en diagonal al curso del agua, utilizados para realizar pequeños aprovechamientos hidráulicos o pescar.

CASTRO DE FAZOURO

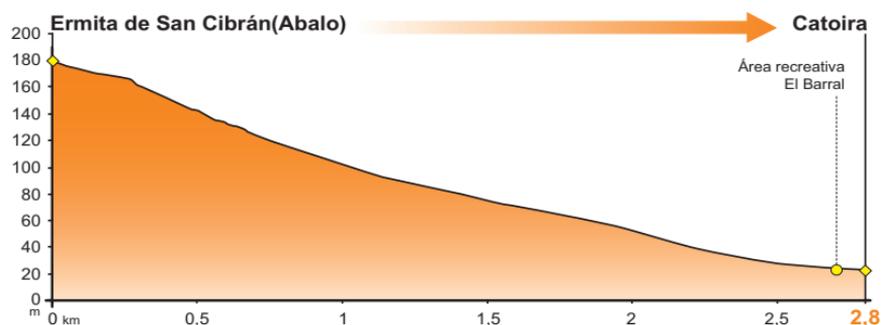
A lo largo de toda la provincia de Lugo son numerosos los asentamientos conocidos como castros. Los trabajos de excavación de este castro se realizaron en dos periodos: 1963-1965 y 1988-1992. Los restos hallados en este castro indican un periodo de utilización desde finales del siglo I d.C. hasta el III d.C.

CAMINO NATURAL DE LAS RUTAS ECOLÓGICAS DEL RÍO CATOIRA

MIDE

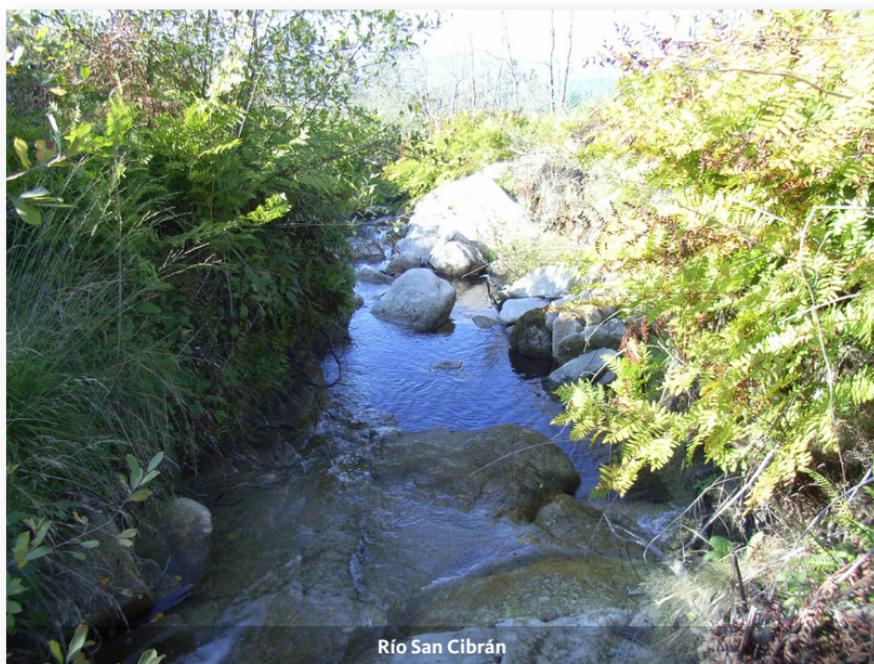
Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	0 m	
Orientación en el itinerario	5		Desnivel bajada	160 m	
Dificultad en el desplazamiento	4		Longitud ruta	2,8 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	1 h 18 min	

◆ Población ● Punto de interés



VIEJOS MOLINOS DE AGUA Y BOSQUES DE RIBERA

Este Camino Natural permite al viajero descubrir, por dos itinerarios diferentes, una comarca de Pontevedra en la que el agua se ha constituido desde antaño como el elemento más esencial de su paisaje, como bien lo demuestran los abundantes molinos que aparecen en las orillas de sus ríos, en ocasiones ocultos entre una frondosa vegetación.





Molino en ruinas

(Por razones ajenas al Programa de Caminos Naturales, este camino no cumple los estándares de conservación exigidos, por lo que algunos tramos del mismo pueden no ser transitables).

El municipio de Catoira está situado en la ría de Arousa, provincia de Pontevedra. El recorrido consta de dos rutas ecológicas, cada una de tres kilómetros de longitud, aproximadamente, que discurren por los ríos San Cibrán y Catoira, respectivamente.

RUTA DEL RÍO SAN CIBRÁN

La ruta comienza en el área recreativa de Abalo, junto a la ermita de San Cibrán, el único punto de este recorrido donde es posible abastecerse de agua potable. El primer tramo de este itinerario es un sendero prácticamente cubierto por la vegetación, que baja por la orilla derecha del río Catoira, hasta que cruza una pista de frente y sigue en paralelo al cauce fluvial. En toda esta zona abundan los viejos molinos, aunque muchos de ellos ya están derruidos.



Molino del Rey

Se sigue de nuevo entre el río y un bosque de eucaliptos por un camino que, en alguno de sus tramos, debido al poco tránsito de senderistas, pasa casi desapercibido entre la vegetación, llegando hasta un pequeño puente de madera. Más adelante el sendero alcanza un prado, donde deja a su derecha otro antiguo molino.

El Camino pasa después por un viñado y una zona de prados abiertos, cruza una pequeña carretera asfaltada, y continúa entre la vegetación de ribera de la orilla del río, acompañado por la presencia continua de los pájaros. En su tramo final, la ruta cruza unos pequeños puentes de piedra hasta alcanzar el área recreativa de Barral, donde se une al río Catoira y a la ruta que discurre junto a su cauce.

ERMITA DE SAN CIBRÁN

La ermita de San Cibrán está situada en la ladera septentrional del monte Xiabre (647 m), dentro del término municipal de Abalo, Catoira.

El edificio, de líneas barrocas, e íntegramente construido con piedra tallada, denota múltiples reformas y añadidos y, aunque bajo una de sus ventanas parece leerse 1671, no resulta posible conocer la fecha exacta de su fundación.

Unos metros al este de la ermita, sobre unas lajas donde da comienzo la pendiente, está asentado un crucero de unos 4,5 m de altura, que parece ser del siglo XVIII, donde se representa a Cristo crucificado mirando hacia la ermita, y por su parte posterior, una Piedad.

DESEMBARCO VIKINGO EN CATOIRA

Posiblemente la fiesta popular más famosa de la zona sea la que, cada primer domingo de agosto, se celebra en la villa pontevedresa de Catoira, escenificando los combates contra los invasores vikingos que hace mil años asolaron estas tierras, cuando pretendían alcanzar Compostela, remontando el río Ulla desde su desembocadura.

Esta tradición, declarada Fiesta de Interés Turístico Internacional, que comenzó en 1960, reúne a miles de personas que acuden a esta localidad, en la que sus habitantes, disfrazados de guerreros vikingos, representan el ataque pirata a la villa llegando a bordo de réplicas de *drakkar*, espectaculares barcos de estos invasores del Norte, con el objetivo de tomar los restos de la Torre del Oeste (una construcción defensiva de origen medieval cercana a la localidad).

Ataviados con vestimentas y armas de aquel tiempo, los habitantes simulan combatir contra los invasores en una batalla en la que lo único rojo que se derrama es vino.

Tras la lucha, habitantes, vikingos y turistas participan en una comida campesina de confraternización, amenizada con el sonido de las típicas gaitas gallegas.

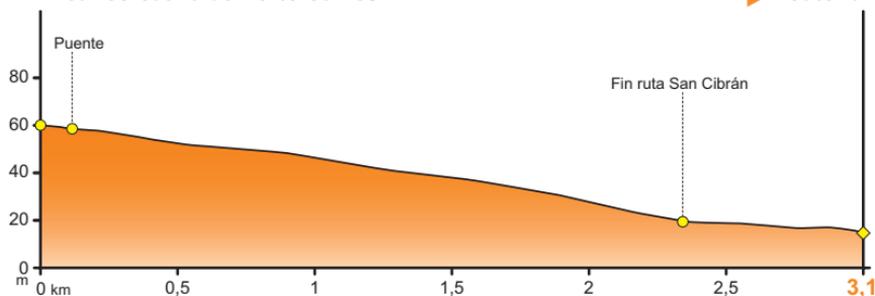
MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	0 m	
Orientación en el itinerario	5		Desnivel bajada	40 m	
Dificultad en el desplazamiento	4		Longitud ruta	3,1 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	1 h 18 min	

◆ Población ● Punto de interés

Área recreativa de Porto Canlés

Catoira



RUTA DEL RÍO CATOIRA

El segundo itinerario de este Camino Natural comienza en el área recreativa de Porto Canlés, desde donde desciende por la orilla izquierda del río atravesando un bien conservado ecosistema de bosque ribereño, entre una densa vegetación arbustiva. Pocos metros después de su inicio, cruza un pequeño puente de piedra, junto a un antiguo molino, y continúa río abajo por la margen derecha del Catoira.





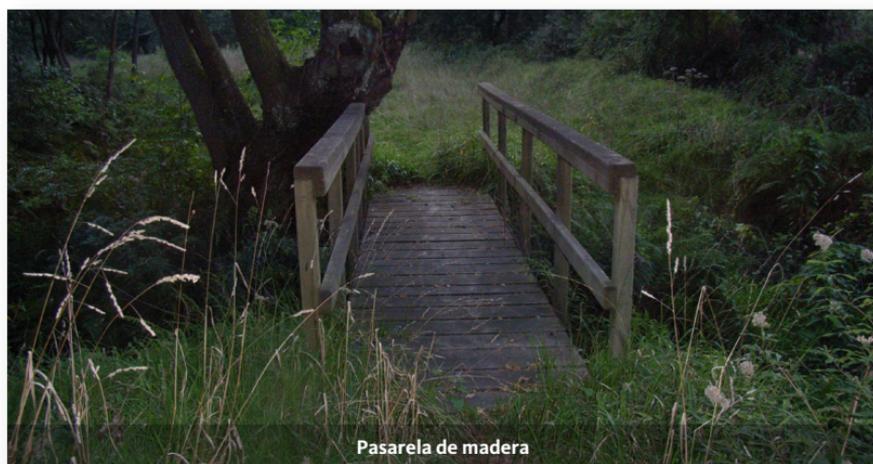
Viñedo junto al Camino

El Camino llega después a una carretera asfaltada que nuevamente cruza el río, para seguir por la orilla izquierda hasta un puente de piedra, que no se debe cruzar, porque el trazado de esta ruta sigue el curso del río junto a un viñedo. Tras pasar por una zona muy cerrada de arbustos, el Camino llega hasta la carretera general (PO-548), la cruza y continúa viaje por la orilla derecha del río.

La ruta se adentra ahora en un bosque de ribera y pasa junto a unos antiguos molinos, casi ocultos por la densa vegetación, hasta cruzar una estrecha carretera asfaltada, siendo necesario seguir de frente. Tras un pequeño puente de madera sobre un arroyo que se une al río Catoira, el itinerario pasa cerca de varios puentes de piedra y molinos hasta llegar a un lavadero en la orilla del río, que es necesario cruzar para entrar en el área recreativa de Barral.



Antiguo molino junto al Camino



Pasarela de madera

Desde este punto, el Camino sigue aguas abajo hasta un estrecho puente de piedra que cruza el río, para continuar descendiendo por su margen derecha hasta llegar a la carretera general que lleva al pueblo de Catoira. El recorrido cruza esta vía y sigue bajo un emparrado entre unas casas, hasta llegar de nuevo al río. Tras cruzarlo nuevamente, se sigue por la orilla izquierda, pasando junto a un molino restaurado. Un último puente de madera permite acceder hasta una fuente que se encuentra junto a unas escaleras que suben hasta el pueblo de Catoira, punto final de esta ruta.



Lavadero en el río Catoira

TORRES DEL OESTE Y CAPILLA DE SANTIAGO

Situadas en la confluencia del río Ulla y la ría de Arousa, se trata de un sitio arqueológico compuesto por un conjunto de torres de origen romano que sirvieron de enclave fundamental para la defensa de las tierras de la archidiócesis de Santiago de Compostela, de los ataques normandos durante la Alta y Baja Edad Media. Debido a la débil defensa existente en dicho enclave, el rey Alfonso V decidió donar a la Iglesia la isla de Oneste, para la construcción de una fortaleza (en el año 1024). Años más tarde, las defensas fueron reforzadas con muros más sólidos, y se añadió una capilla en honor al apóstol Santiago.

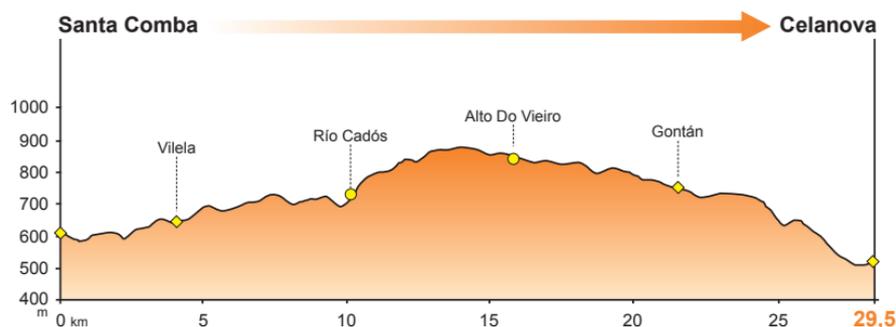
CAMINO NATURAL DEL INTERIOR. SAN ROSENDO. TRAMO PORTO-QUINTELA A CELANOVA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	495 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	585 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta*	30,4 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario	7 h 25 min	

◆ Población ● Punto de interés

* Longitud total incluyendo ramales



UN PASEO POR LA HISTORIA DE GALICIA. DE PORTO QUINTELA A CELANOVA

La ruta de San Rosendo desde Porto-Quintela hasta Ourense forma parte de la recuperación de 225 km de vías peatonales que comunican Porto-Quintela (Bande) y Foz (Lugo). Lleva el nombre de san Rosendo por el santo que se conoce como el defensor y pacificador de Galicia, pero también hace referencia a este recorrido una obra llamada “A vía romana do Gerês” escrita por Don José Matos Ferreira después de haber realizado el recorrido en el año 1728. Durante la ruta, se pueden descubrir magníficos ejemplos del patrimonio religioso como el templo visigodo de Santa Comba, la iglesia de Bande y el monasterio de Celanova, entre otros.

Aunque la denominación de este primer tramo sugiere el comienzo en Porto Quintela su verdadero inicio está en Santa Comba, cerca del Parque Natural Baixa Limia-Serra do Xurés.

Comenzando detrás de la iglesia parroquial de la localidad, a pocos metros se tiene el primer encuentro con la historia de Galicia. A pie de camino se localiza la capilla de san Torcuato. La también llamada “joya visigoda de Galicia”, cuya capilla data del siglo VII, fue declarada Monumento Nacional en 1921.

De allí se continua hasta el núcleo de Quintela donde un ramal permite descender hasta el embalse das Conchas, imprescindible para el amante de la arqueología, ya que en las orillas se halla la excavación de *Aquis Querquennis*. Se trata de un



Capilla visigoda de San Torcuato

antiguo campamento romano, probablemente construido para vigilar la Via XVIII o Via Nova, que comunicaba *Bracara Augusta* (Braga, Portugal) y *Asturica Augusta* (Astorga, León). Se puede visitar el manantial de aguas termales y el centro de interpretación antes de emprender de nuevo el camino, que conduce a Lobosandaus y Vilela, donde existe una capilla y un crucero.

Después de Vilela, el itinerario sigue en dirección a O Souto y Rubiás pasando por montes con denominación como O Uzal, Pena Maior o Monte do Souto. Estas denominaciones indican las variaciones geográficas y de vegetación, ya que primero se camina por montes con brezales (*uz* en gallego), luego se continúa por una zona con grandes peñas de granito y, por último, el recorrido se adentra en un denso bosque de frondosas, con abedules (*Betula* sp.), robles (*Quercus robur*) y castaños



Excavación de Aquis Querquennis

(*Castanea sativa*, *souto* en gallego). De hecho, el siguiente pueblo se llama Souto en alusión a estos árboles. Saliendo de éste se pasa por debajo de Pazos hasta Rubiás.

La próxima estación es A Ponte Nova, pero antes de llegar a este paso por el río Cadós el camino nos conduce a la iglesia parroquial de Santiago y a un crucero espectacular.

Desde A Ponte Nova se asciende a Recarei donde el Camino pasa por delante de la capilla de San Antonio. El camino principal sigue hasta Sarreaus pero entre ambos pueblos existe un desvío que nos lleva directamente a Bande, donde se podrá reponer fuerzas para el resto de la etapa. También se puede ver la iglesia de San Pedro de Bande, de estilo barroco.

Fue construida entre el siglo XVII y XVIII y en el arco de la entrada se pueden observar las armas de san Rosendo. Al lado se encuentra el "Priorato", como se denomina a la antigua casa rectoral.

Desde Bande se continúa en dirección a Sarreaus para retomar el itinerario original en dirección a Vieiro entrando ya en el municipio de Verea. Se atravesarán los montes de O Castro, Monte Calvo y el Alto do Vieiro.

En último lugar se pasa cerca de la OU-540, donde hay un área recreativa con unos enebros (*Juniperus* sp.) dignos de ver. Pasado Vieiro se puede ver a la derecha un cruceiro y se comienza a distinguir la silueta de la ermita de Santa Eulalia. Previamente, el Camino se desvía unos 100 m a la derecha descendiendo la ladera, para atravesar los montes hacia Gontán. Ya a la llegada se puede ver la iglesia parroquial de Santo André y justo enfrente de la iglesia, al borde del Camino, aparece un magnífico peto de ánimas. La actividad agrícola que se desarrolla es la base de la buena y visible conservación del núcleo urbano.



Panel informativo junto al embalse das Conchas



Capilla de Vilela

Desde Gontán, en dirección Celanova, se llega a la aldea de Cañón. A la entrada del pueblo hay una fuente para refrescarse en verano, y en el tramo entre Cañón y la capilla de San Lourenzo, es palpable la importancia del agua en la cultura gallega, ya que hay que cruzar varias derivaciones de agua y un pozo natural que se utilizaba para almacenar el agua para regar.

Llegando a la capilla, existen dos itinerarios posibles, que se vuelven a encontrar en la iglesia-cementerio de San Verísimo. Cruzando la carretera OU-540, hacia el final de la etapa se pasa junto a la capilla de la Encarnación, para llegar más tarde al monasterio de San Rosendo, donde finaliza este recorrido.



Área recreativa junto al Camino



Hórreo junto al Camino cerca de Cañón

SAN ROSENDO

De origen noble, nació el 20 de noviembre de 907, durante el reinado de Alfonso III el Magno, en el valle de Salas, o en las cercanías de Santo Tirso (hoy Portugal).

Sucedió a su tío como obispo de Dumio (Mondoñedo). Reedificó el monasterio de Caaveiro y fundó un monasterio en Celanova en el año 936. En 1172 fue elevado a los altares por el cardenal legado Jacinto Bobone en una canonización episcopal al uso en aquellos tiempos. Dicha canonización fue confirmada por el propio prelado al ascender al pontificado con el nombre de Celestino III. Parece que ya en esa época el santo gozaba de un notable culto popular.



Monasterio de San Rosendo

MONASTERIO DE SAN ROSENDO CELANOVA

Es uno de los más singulares de Galicia, con dos claustros y una iglesia barroca. Aunque comenzó a construirse a mediados del siglo XVI, el grueso de la edificación de este edificio, uno de los ejemplos más destacados del denominado Barroco gallego, data del siglo XVII. Se organiza alrededor de dos claustros: el barroco o procesional (del siglo XVI), y el conocido popularmente como Poleiro (terminado en 1722) por la curiosa balconada o *poleiro* que da acceso a las celdas situadas entre los pisos.

CAPILLA DE SAN MIGUEL

En la antigua huerta del monasterio podemos encontrar la capilla de San Miguel, construida en el año 940. Fundada por Froila, el hermano de san Rosendo, es considerado como una auténtica joya mozárabe peninsular, única en Galicia.

CAMINO NATURAL DEL INTERIOR. SAN ROSENDO. TRAMO CELANOVA A OURENSE

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	395 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	810 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	37,8 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario	9 h 30 min	

◆ Población ● Punto de interés



UN PASEO POR LA HISTORIA DE GALICIA. DE CELANOVA A OURENSE

A lo largo de esta ruta nos acercamos a la Galicia rural y la riqueza paisajística de esta zona de la provincia de Ourense. Se camina a través de bosques de frondosas, formados por abedules, robles y castaños, junto con ríos y regatos repletos de infinitas muestras etnográficas, como molinos, caneiros, puentes y pueblos con construcciones típicas, como los hórreos, importantes para la economía rural gallega.

El itinerario comienza en la plaza Mayor de la Villa de Celanova frente al monasterio benedictino de San Rosendo y finaliza en el puente romano-medieval en Ourense. El trayecto desde Celanova conduce primero a Vilanova dos Infantes, que se puede distinguir en el paisaje desde lejos por su singular torre de la Baja Edad Media. Alrededor de la torre se puede visitar un núcleo urbano compacto y bien conservado. Se recomienda una visita al interior de la torre donde se recoge lo más significativo de la comarca de Celanova. La terraza superior ofrece un lugar de espectaculares vistas paisajísticas de la zona.

Retomando el itinerario, se continúa por los asentamientos de Carfaxiño y Viveiro antes de llegar, cerca de Barxiña, al río Arnoia. Aquí se puede hacer el primer descanso en un área recreativa al borde del río. Se prosigue por un paseo a lo largo de su orilla izquierda bajo alisos (*Alnus glutinosa*), robles (*Quercus robur*), fresnos (*Fraxinus* sp.) y sauces (*Salix* sp.), acompañados por el murmullo constante del agua, hasta llegar a un puente de granito que permite pasar a la orilla contraria.



Santuario de Nosa Señora das Marabillas

En medio del puente, es el mejor sitio para contemplar la ruidosa caída del agua río arriba por un *caneiro* de unos tres metros de altura, que embalsa el agua para el molino de Varela que se puede observar al final del puente.

Desde este punto se emprende una pequeña subida hasta el núcleo de Aúlfe, que se deja a la derecha, nada más entrar, para seguir el itinerario por una pista forestal que conduce hasta el santuario mariano de Nosa Señora das Marabillas. De esta iglesia barroca destaca su gran sencillez, con una fachada principal enmarcada entre pilas-tras adosadas, siendo éstas el único elemento ornamental.



Camino junto al río Arnoia

La ruta continúa por la izquierda de la iglesia, en dirección a la aldea de Parderrubias, donde apartándose del itinerario se puede visitar la iglesia parroquial de Santa Olaia, con fachada neoclásica. Siguiendo la ruta llegamos a la localidad de Niguelroá desde donde se puede observar, a la izquierda del camino, un conjunto de hórreos, hoy vacíos de grano. Los hórreos son el símbolo de una tierra de abundancia, que supo modernizar y diversificar sus cultivos.



Frontal de la Iglesia de San Martiño, en Loiro

Saliendo de Nigueiroá hacia Loiro se pasa por Covelas y O Couso, cruzando los regatos Seixas, Ruxidoiro y Porto. Se disfruta de bosques de frondosas y pinos hasta llegar a Loiro; ya a la entrada del pueblo se puede ver a nuestra derecha la iglesia parroquial de San Martiño. Si se desea descansar antes de emprender la última parte de esta etapa, se puede visitar este templo románico. Aunque es visible la despoblación rural, Loiro es un claro ejemplo de la Galicia rural, por lo que merece la pena visitarlo

En dirección Enfestada se pasa junto a la pequeña capilla de San Roque, la aldea de Alén y Sobrado do Bispo. Atravesando todo el valle fluvial del regato de Santa Olaia se alcanza Moreiras y As Airas. Se puede disfrutar de la densa vegetación, entre la cual hay que destacar el madroño (*Arbutus unedo*). Finalmente se alcanza el otro lado del valle por un camino y una pista hasta el núcleo de Barbadás, que forma un espolón geográfico entre dos valles. Saliendo de Barbadás por el barrio de Os Rosales se camina por una carretera sinuosa hasta el regato de Soutolongo. Cruzado este regato se continúa por un denso bosque fluvial de alisos al margen derecho de éste hasta su confluencia con el regato de San Benito.

A partir de allí los dos regatos forman el río Barbadás, junto al que aparece un bonito paseo fluvial hasta su confluencia con el río Barbaña, al borde de cuyas orillas continua la ruta hasta finalizar en el puente romano-medieval sobre el río Miño. El paseo fluvial discurre a lo largo de los barrios de Laxas, O Polvorín u Os Remedios de Ourense. Rematada la ruta se puede descansar en los manantiales de aguas termales de As Burgas, cuyas aguas medicinales son recomendadas para problemas de piel, reuma y artritis.

LAS BURGAS

Las Burgas son unos manantiales de aguas termales que se localizan en la ciudad de Ourense. En concreto, se trata de tres manantiales: la Burga de Arriba, la más antigua, de estilo popular y perteneciente al siglo XVII, la Burga do Medio, pegada al muro y de estilo moderno, y la Burga de Abaixo, de estilo neoclásico, siglo XIX, con dos caños laterales y una pila labrada en el centro, con otro caño.

Eran conocidas por los romanos, que tenían unos baños termales públicos en el lugar, pero ya existían antes de su llegada a Ourense y se tiene constancia del culto a un dios prerromano de las aguas.

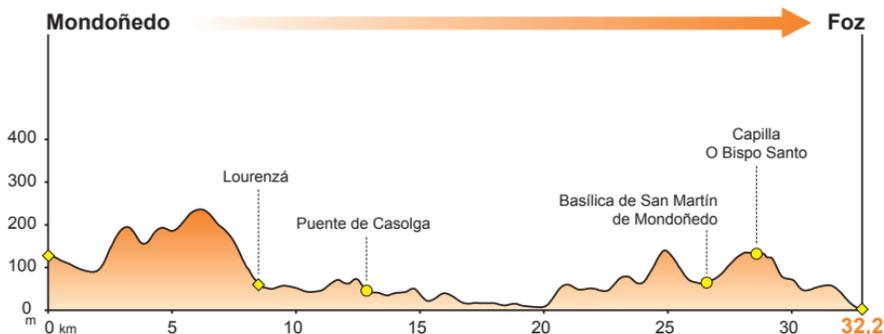
Estos manantiales fueron declarados Conjunto Histórico-Artístico en el año 1975 y Bien de Interés Cultural en 2007. En la actualidad son utilizados para el baño.

CAMINO NATURAL DE SAN ROSENDO. TRAMO MONDOÑEDO A FOZ

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	671 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	788 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	32,2 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario	9 h 20 min	

◆ Población ● Punto de interés

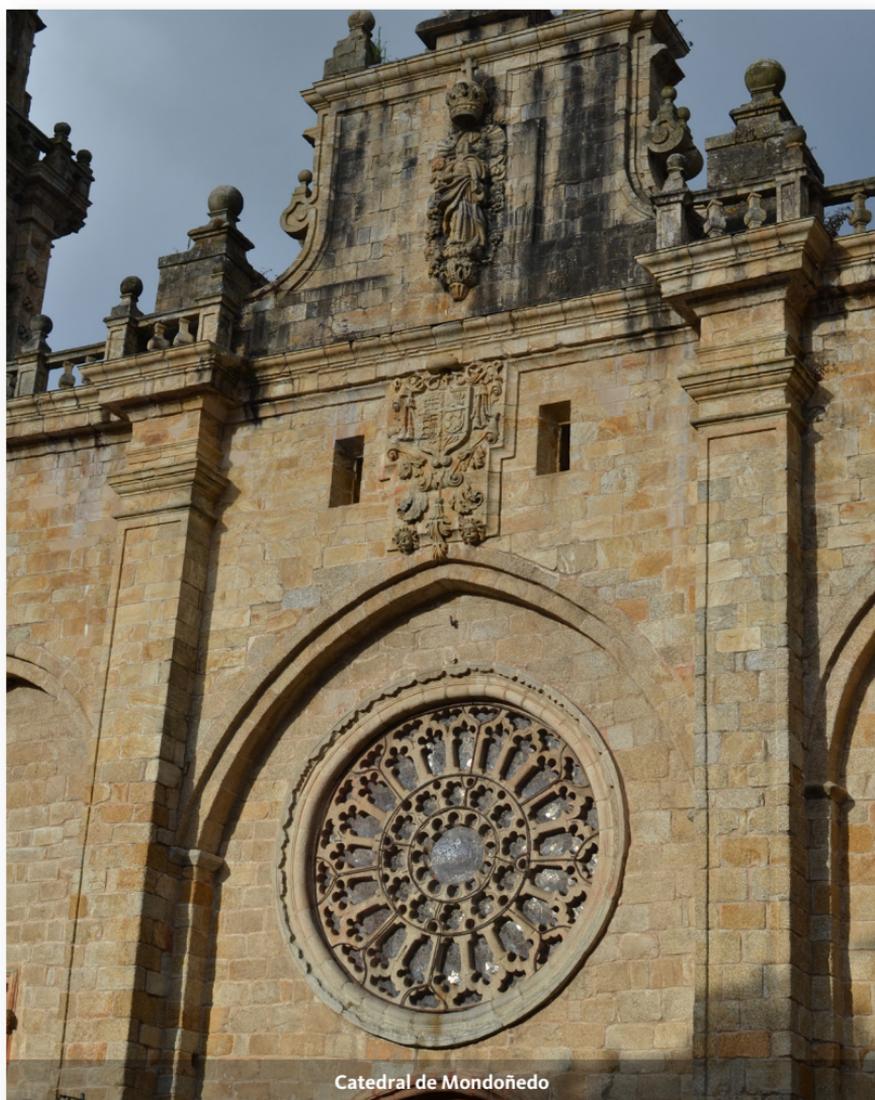


SIGUIENDO LOS PASOS DE SAN ROSENDO HASTA EL MAR CANTÁBRICO

Este tramo del Camino Natural de San Rosendo cruza los municipios de Mondoñedo, Lourenzá, Barreiros y Foz, llevando al viajero a través de pueblos cargados de historia, aldeas, pastos e impresionantes bosques mixtos. Una parte del recorrido coincide con la variante norte del Camino de Santiago y acompaña al río Masma hasta que se convierte en la ría de Foz a su desembocadura en el mar Cantábrico.

El Camino Natural parte de la plaza de la Catedral de Mondoñedo, saliendo de ella por la rúa Pardo de Cela, una estrecha calle bastante representativa de la arquitectura del casco antiguo de esta localidad. Desde aquí, desemboca en la rúa do Camiño Norte, donde se puede encontrar un panel informativo de este camino natural.

Cruzando la carretera LU-124, el sendero abandona esta población por la calle San Antonio, posteriormente por la rúa San Lázaro, y tras cruzar el histórico puente del mismo nombre, continúa por la carretera de Lorenzana (N-634a). Aquí se deben extremar las precauciones, ya que se trata de carreteras sin aceras en algunos tramos. Apenas recorridos 300 m por la carretera de Lorenzana el camino gira a la derecha hacia San Paio, ascendiendo por la ladera de la montaña por una pista asfaltada hasta Reguengo. Después gira a la izquierda, abandonando momentáneamente el asfalto y los edificios para caminar por una estrecha pista de tierra que lleva hasta San Pedro. Tras descender a este barrio, gira a la derecha junto a la capilla que da nombre a la aldea y se abandona el mismo por una pista enlosada que pasa a ser sólo de tierra tras un giro a la derecha.



Catedral de Mondoñedo

El Camino deja atrás la tapia trasera del cementerio de Mondoñedo y vuelve a internarse en un bosque. Pronto se alcanza otra pista asfaltada en dirección a Grove, abandonándola enseguida para tomar un camino a la derecha que conduce a ese poblado junto a unos pastos tras pasar bajo un hórreo. Tras cruzar la carretera N-634a junto a la capilla de Guadalupe, se bordean las carreteras que llegan a Grove y se abandona el lugar pasando entre invernaderos.

Hasta pasar Arroso, se discurre por una pista de tierra entre la N-634 y prados para el ganado, pasando bajo la autopista del Cantábrico (A-8). Un vallado lo separa de la carretera. Una vez pasado, y coincidiendo con el Camino de Santiago, el Camino vuelve a internarse en un bosque de frondosas hasta llegar a las afueras de Lourenzá, donde se alterna con algunas praderas.

Dejando a mano derecha el cementerio de Lourenzá, el Camino desciende hacia el pueblo por una estrecha pista cubierta de vegetación, que llega al cruce de las calles Riego Vilazo y Avelino Montero Villegas. Continúa por esta última, girando



Puente de Casolga, sobre el río Masma

enseguida a la derecha por la plaza de Linares Rivas, desde la que comienza a verse el monasterio de San Salvador. El Camino sigue hacia la izquierda por la travesía de Mariña hasta su cruce con la carretera LU-153, donde se toma el camino a Ferreira, que cruza sobre el rego do Batán por un puente de piedra. Apenas 300 m más adelante lo vuelve a cruzar, tras girar a mano derecha junto al desvío hacia el aula de naturaleza de la localidad.

Se abandona Lourenzá por un camino asfaltado que, tras pasar por una explotación ganadera y bajo la A-8, gira a la derecha. Posteriormente se llega a una larga recta que va dejando a mano derecha diferentes barrios de Lourenzá y praderas ganaderas, hasta cruzar con la carretera LU-P-2804. A unos 50 m a la derecha del cruce, el camino abandona la carretera para internarse en un denso eucaliptal salpicado de algunos robles. Vuelve a pasar bajo la A-8 y poco después gira a la derecha, comenzando una subida que se prolonga durante casi un kilómetro. Tras una bajada que desemboca junto a un pinar, se toma una pista asfaltada, hacia la izquierda, hasta llegar al puente sobre el río Masma en las afueras de Casolga.



Se abandona Celeiro por un firme asfaltado

El recorrido se interrumpe momentáneamente para continuar unos 600 m después, a las afueras de Casolga, por una pista de tierra que va buscando el río Masma, del que ya no se despejará hasta las inmediaciones de Celeiro, en el concello de Barreiros. De camino a Celeiro de Mariñaos se pasa junto a un área de descanso y una fuente, para más adelante ver una central hidroeléctrica en desuso del Pozo Capitán, de la que aún quedan algunos edificios y restos de la presa que regulaba el caudal. Según se va acercando a la población, el Camino recupera el firme asfaltado y las praderas donde pasta ganado vacuno se van alternando con el bosque, hasta que sólo queda bosque a la derecha del camino, mientras que a la izquierda todos son prados y cultivos.

Tras el último cruce que da acceso a Celeiro de Mariñaos el Camino comienza a alejarse del río Masma para dirigirse a Villaronte. Apenas penetra esta población, paseando entre los barrios de sus afueras y frente a la Capela do Carmen, justo antes de girar para cruzar la carretera LU-152. Al otro lado de la carretera, el Camino hace un nuevo giro para emprender una larga bajada, en línea recta hacia Bao. Sin llegar a alcanzar esta población gira a la derecha para elevarse momentáneamente por la montaña, pasando detrás de unas viviendas. Tras medio kilómetro, se aleja de la montaña, pasando sobre el río Centinó y cruzando una carretera, para alcanzar la calle que lleva hasta la basílica de San Martín de Mondoñedo.

Antes de abandonar la basílica, continuando por la misma carretera por la que se llegó, se tiene una buena vista de este edificio y de sus alrededores desde el cercano cementerio. El camino emprende una larga subida internándose en un eucaliptal hasta alcanzar un cruce con una carretera, donde vuelve a interrumpirse. Se retoma 200 m más adelante, junto a la capilla del Obispo Santo.

Desde la explanada donde se asienta la ermita hay unas vistas muy interesantes de Foz, la desembocadura del río Masma y el mar Cantábrico.

La ruta continua por su último paseo entre eucaliptos mientras desciende en busca de la N-642, que se alcanza rodeando Forxán. Tras pasar bajo la carretera, se gira a



Basílica de San Martín de Mondoñedo



Foz desde Praia do Altar

la derecha por una pista que discurre en paralelo a ella y, tras pasar sobre un túnel de ferrocarril, se llega a un camino que se adentra en la localidad de Foz por la rúa do Calvario.

El Camino Natural continúa por la rúa Lugo hasta la plaza Salgado Toimil y posteriormente por la avenida Valle Inclán, que baja hasta la zona comercial del puerto de Foz. Dejando la cofradía de pescadores y la lonja a mano derecha, se transita por la Travesía Riveira, hasta llegar al final de esta ruta, en un parque junto a la ría de Foz, punto donde conecta con el Camino Natural Ruta del Cantábrico.

LA RAPA DAS BESTAS Y LA GANADERÍA AUTÓCTONA

Una de las tradiciones más famosas y espectaculares de Galicia, es la Rapa das Bestas (corte de pelo de los caballos, literalmente) en las que el hombre se enfrenta directamente a los caballos salvajes con el fin de raparle las crines y marcar a los potros para luego volver a dejarlos en libertad. Así, en Mondoñedo se celebra todos los años una Rapa das Bestas en Campo do Oso el último fin de semana de junio, una fiesta que está considerada de interés turístico nacional, y en la que el Caballo de Pura Raza Gallega es el protagonista indiscutible.

Así mismo los días 17, 18, 19 y 20 de octubre se celebran las Ferias de San Lucas, cuya principal actividad en estas fiestas es la feria de ganado caballar, donde todo el programa de actos está ligado a este tema.

Además del Caballo de Pura Raza Gallega, es fácil encontrar ganado autóctono de otras especies, en las tierras que atraviesan el Camino Natural de San Rosendo. Destacan los bovinos de la raza Rubia Gallega, perfectamente adaptada y vinculada con la geografía y orografía gallega. Pero también se pueden ver vacas de las razas Cachena, Limiá, Caldelá, Frieresa y Vianesa, e incluso Asturianas de los Valles y de la Montaña, debido a la cercanía con el Principado de Asturias. Tampoco es extraña la presencia de ejemplares de las especies cabra Galega y ovella Galega, y el porco Celta.

BASÍLICA DE SAN MARTÍN DE MONDOÑEDO (SAN MARTIÑO)

La basílica de San Martín de Mondoñedo (San Martiño de Mondoñedo en Gallego) está situada en el municipio de Foz (Lugo) y es considerada la catedral más antigua de España ya que en el siglo IX fue sede de dos obispados del Reino de Galicia. Desde 1931 está catalogada como BIC (Bien de Interés Cultural) y en 2007 obtuvo la categoría de basílica. Entre los obispos que se sucedieron al mando del obispado se encuentra Rosendo, fundador del monasterio de Celanova (Ourense) y conocido como san Rosendo.

Arquitectónicamente, se observan elementos constructivos de los siglos X, XI y XII. Es de planta basilical con tres naves y sus tres ábsides semicirculares, donde pueden apreciarse las bandas y los arquillos ciegos de factura lombarda. El central está dividido por tres fajas verticales con ventanas en cada tramo adornadas con un ajedrezado. Dispone de un crucero y cimborrio cuyo tambor tiene la originalidad de ser rectangular con las esquinas redondeadas. Las naves están separadas por tres pares de pilares, con columnas adosadas a los que están más próximos al crucero. Las naves laterales reciben la luz de los vanos abocinados; la nave central se cubre con techumbre de madera y tejado a dos aguas.

Actualmente, sirve como templo parroquial y alberga el Museo Parroquial de San Martiño de Mondoñedo.

MONDOÑEDO

Capital de la comarca de la Mariña Central, sus primeras menciones se remontan al siglo XII, cuando la reina Doña Urraca traslada la Sede Episcopal de San Martiño de Mondoñedo a Vilamaior do Val de Brea, precursora de la actual Mondoñedo.

El casco viejo de la ciudad, declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1985, tiene como centro la plaza de la catedral, monumento nacional construido en el siglo XIII y hacia donde confluyen todas las calles de la villa. En el año 2015 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Esta plaza es también lugar de paso de la variante norte del Camino de Santiago (también declarado Patrimonio de la Humanidad en 2015).

En Mondoñedo destacan otros edificios como el santuario de los Remedios, construido a mediados del siglo XVIII, el hospital de San Pablo, construido en la misma época, el convento de la Concepción, la iglesia de Santiago, el monasterio de Los Picos y el Real Seminario Conciliar de Santa Catalina, del siglo XVIII.

En la zona también se han encontrado numerosos restos arqueológicos, como petroglifos, dólmenes o castros (como el de Zoñán), demostrando que el valle en que se sitúa este municipio fue habitado desde la Prehistoria.

CAMINO NATURAL SANTANDER - MEDITERRÁNEO

TRAMO LAS MERINDADES

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	0 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	75 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	6,9 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	1 h 20 min	

◆ Población ● Punto de interés



ENTRE EL PAISAJE MEDITERRÁNEO Y LOS PRADOS CANTÁBRICOS

Las Merindades es una comarca que ocupa el tercio norte de la provincia de Burgos, en Castilla y León. Está limitada al oeste y noroeste por la Comunidad Autónoma de Cantabria, al noreste por la provincia de Vizcaya; al este por la provincia de Álava y al sur por las comarcas burgalesas de Ebro, La Bureba y Páramos. La capital de la región es Villarcayo de Merindad de Castilla la Vieja.



Área de descanso La Engaña



Sierra de Caliza

Con sus 6.974 m de recorrido, el túnel de La Engaña fue hasta hace unos años el más largo de España, aunque nunca llegó a entrar en servicio. Se construyó para la línea Burgos-Mediterráneo que se dio por finalizada en 1984, y atravesaba de lado a lado la cordillera Cantábrica para unir Pedrosa de Valdeporres, en Burgos, con los valles pasiegos (*para más información sobre este inconcluso ferrocarril, que formó parte del proyecto del ferrocarril Santander-Mediterráneo, consultar la información en la página 382 de esta guía*).

Para la ejecución de las obras se construyeron dos poblados junto a las entradas del túnel para acomodar a los obreros. El poblado de la parte burgalesa se llamó Portolés, como la empresa adjudicataria, y contaba con barracones para los obreros, un hospital y una iglesia-escuela.

El recorrido del Camino comienza en un área de descanso, en las proximidades del túnel ferroviario y los restos del pueblo de Portolés.

Al poco de comenzar, la ruta deja a su izquierda las ruinas de la antigua iglesia-escuela y unos metros después la estación de tren de Pedrosa de Valdeporres, junto a la que se encuentran las casas en ruinas de los ingenieros del túnel.



Puente en San Martín de Porres



Antigo Palacio de las Rozas en Pedrosa

Desde aquí, el Camino continúa su recorrido entre robles (*Quercus* sp.), chopos (*Populus* sp.), espineras (*Crataegus monogyna*), acacias (*Acacia* sp.), pinos (*Pinus* sp.) y alisos (*Alnus glutinosa*), para seguir entre las impresionantes paredes de la sierra.

La senda discurre por la pista, dejando ver a la izquierda la sierra de Caliza y a su derecha el río Nela. Tras su llegada a un puente, donde cruza la carretera BU-526 a la altura de Pedrosa, continúa la pista hacia el sur, pasando junto al antiguo Palacio de las Rozas. Un poco más adelante, el Camino Natural cruza bajo un puente que comunica ambos lados del pueblo de San Martín de Porres.

Continúa después por una amplia pista en dirección sur hasta encontrar, a un kilómetro del final, una antigua estación, rehabilitada actualmente como vivienda. Poco antes del final de la ruta, el Camino cruza un puente sobre la carretera BU-561.



Monumento Natural de Ojo Guareña

La ruta finaliza junto a la maderera de la localidad de Santelices, en la antigua intersección de las vías del tren, parte de cuyo trazado se encuentra ahora transformado en Camino Natural.

MONUMENTO NATURAL DE OJO GUAREÑA

El río Guareña se introduce en el interior de este macizo calizo originando el Complejo Kárstico de Ojo Guareña. Sus cerca de 100 km de recorrido lo convierten en el más importante de España y en uno de los diez mayores del mundo. Además de ser uno de los mayores complejos conocidos de cuevas, atesora un importante legado cultural, pudiendo visitar en su interior la ermita de San Bernabé y la cueva del Ayuntamiento. Los recorridos de distintas longitudes en el interior de la cavidad atienden a la variedad de elementos de interés y a la necesidad de preservación de los mismos.

También es recomendable el descenso al Ojo del Guareña, para el cual existe una red de senderos exteriores bien señalizados.

PUENTEDEY, LA LOCALIDAD CONSTRUIDA SOBRE UN PUENTE NATURAL

A siete kilómetros del comienzo del Tramo de Las Merindades del Camino Natural Santander-Mediterráneo se encuentra el pueblo de Puente de Dios, que forma parte del término municipal de Merindad de Valdeporres y cuyo censo no alcanza el centenar de vecinos. Esta localidad atrae a miles de turistas cada año ya que se encuentra edificada sobre un puente natural de roca de más de 15 m de altura.

El entorno natural y tranquilo que envuelve a esta población ha sido catalogado por sus visitantes como un lugar ideal de gran belleza natural donde los visitantes pueden disfrutar de la naturaleza y huir del estrés de las grandes ciudades. Al puente natural de Puente de Dios, se le ha atribuido legendariamente el nombre de “dedo físico de Dios” o el “puente de Dios”, aunque ha sido la fuerza del río Nela la que, paulatinamente, ha ido conformando el monumento natural.

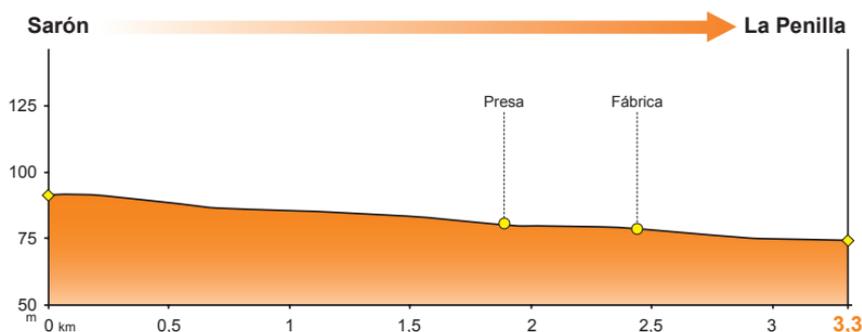
Además, la población se encuentra rodeada por una gran muralla que fue construida con fines militares. De hecho, dicha muralla es uno de los monumentos más importantes del legado histórico de la localidad. La Casa Palacio de los Porras, construida a finales del siglo XV, y la iglesia de San Pelayo se suman a los monumentos más destacados de la zona.

CAMINO NATURAL DE SARÓN - LA PENILLA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	0 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	20 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	3,3 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	1		Horario	45 min	

◆ Población ● Punto de interés



UN OASIS NATURAL EN EL CENTRO DE CANTABRIA

Entre las sierras de Caballar y de La Matanza se sitúa el valle de Cayón, donde el río Pisueña se une al Pas en un entorno de robles, avellanos, espineras, hayas, acebos, campos de cultivo y grandes prados de pastos ganaderos, constantemente salpicados por el alboroto de las muchas especies de aves que pueblan el valle.



Ruta junto a la urbanización La Campanilla



Caserío entre maizales

El Camino Natural se inicia al oeste de la localidad de Sarón, en su estación de autobuses, desde donde, atravesando el parque urbano, continúa adyacente a la urbanización "La Campanilla", hasta abandonar el municipio.



Desvío hacia el parque público de La Penilla



Tramo final de la ruta

La ruta discurre paralela a la carretera hasta llegar a un nuevo parque. Tras pasar bajo la N-634 la ruta continúa durante un tramo junto al cauce del río Suscuaja, en paralelo a la carretera N-634a.

Siguiendo la vía, se cruza otra que conduce hacia La Abadilla entre vegetación de ribera, y prosigue por un camino de gravilla hasta llegar a La Penilla. El itinerario continúa recto por las calles del pueblo hasta abandonarlo, lejos del río, junto a la zona industrial.

Después de un tramo de 500 m entre casas, huertas y prados se inicia el sendero peatonal de La Cueva, donde termina esta ruta.

ERMITA DE SAN MIGUEL DE CARCEÑA

Se trata de una pequeña ermita de estilo románico-gótico datada en el siglo XIII y que fue declarada Bien de Interés Local en el año 2005. Esta ermita, situada en La Penilla, servía a los fieles de La Cueva, La Penilla y La Encina de Cayón.

Se trata de una construcción de una sola nave de reducidas dimensiones acabada en ábside semicircular, que presenta canecillos con figuras de tradición románica. Sobre el origen de la ermita existe la leyenda que cuenta que dos pastores vieron a un toro escarbando pertinazmente en lo alto del Monte Carceña y, cuando decidieron acercarse al lugar, descubrieron una imagen de San Miguel enterrada en la tierra. A raíz de este hecho se decidió construir este templo dedicado al arcángel pero en un lugar distinto, un lugar al que fuese fácil acceder para los fieles. Debido a extraños acontecimientos que tuvieron lugar mientras se construía dicho templo, los propios creyentes decidieron levantar la ermita en el lugar que le correspondía, ya que tomaron estos sucesos como una señal divina.

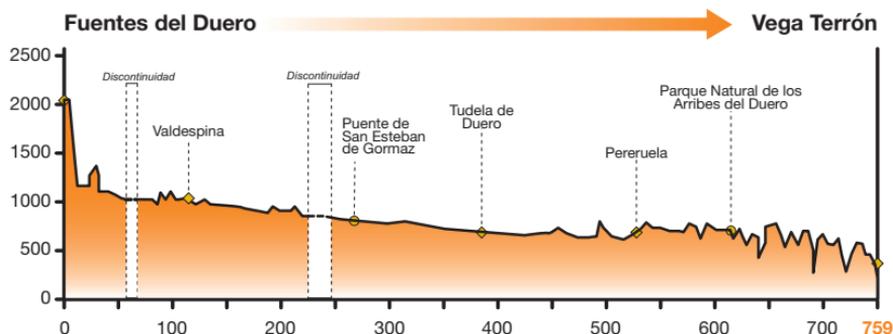
CAMINO NATURAL SENDA DEL DUERO

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	3.606 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	5.472 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	759 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario*	184 h	

◆ Población ● Punto de interés

** 42 etapas de duración variable



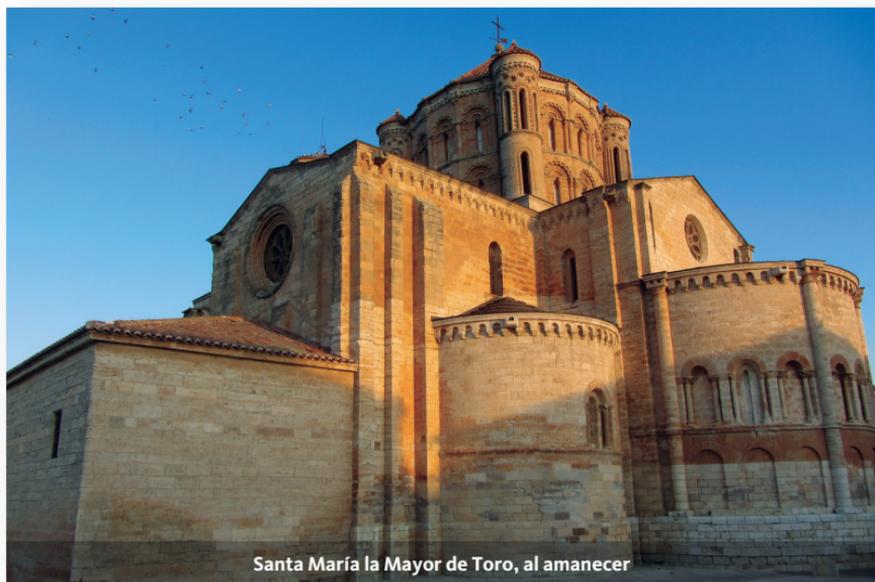
CRUZANDO EL CORAZÓN DE ROBLE DE IBERIA Y DE CASTILLA

El Camino Natural del Duero recorre, durante más de 750 km, lugares que han servido de inspiración a poetas y caminantes, que son pedazos vivos de nuestra historia y que son referencia de nuestra gastronomía y cultura.

Desde su nacimiento en la Sierra de Urbión, en Soria, hasta Vega Terrón, en Salamanca, la senda atraviesa diferentes entornos. Los pinares de la sierra, los sabinars y viñedos de la ribera del Duero, los campos de labor y regadío de Tierra de Campos o los encinares y olivares de los Arribes del Duero. Son paisajes que han marcado y marcan la cultura, las tradiciones y las costumbres de estas tierras castellanas.



Orillas del tramo alto del río Duero



Santa María la Mayor de Toro, al amanecer

En las Fuentes del Duero, a escasos metros de la cumbre del Pico Urbión, inicia su andadura esta senda, recorriendo un paisaje de alta montaña caracterizado por la presencia de pastizales y cortados rocosos, pronto sustituidos por los magníficos y extensos bosques de pino albar (*Pinus sylvestris*) que crecen en las laderas de la Sierra de Urbión. En este tramo alto, el Duero es un río de montaña, de aguas límpidas y cristalinas, con el lecho pedregoso, donde las truchas encuentran su hábitat preferido.

En el descenso, entre bosques de pinos albares y al norte del pantano de la Cuerda del Pozo, aparece la villa de Vinuesa, rodeada de agua y montañas. Atravesando este valle, a más de mil metros de altitud, la ruta se va acercando en su andadura a Soria capital, donde se pasa por los lugares que inspiraron la poesía de Antonio Machado mientras paseaba con su mujer Leonor, camino de la ermita de San Saturio.

Tras el buen sabor que deja esta pequeña ciudad castellana, el recorrido se sigue adentrando en los montes y llanuras sorianas, donde es posible oír el canto de los pájaros, el silbido del viento o disfrutar de la sencillez de sus gentes.



Pasarela de madera junto al río

Entrando en la comarca de Tierras de Almazán, se alterna en el paisaje el verdor de los pinares resineros (*Pinus pinaster*) y el cambiante paisaje cerealista. En este tramo se encuentran varias localidades que fueron frontera en la época de la reconquista, lo que ha marcado su carácter e historia, como Almazán, Andaluz o Gormaz.

El trayecto se va adentrando en el característico paisaje de la ribera del Duero, un mosaico compuesto por fincas agrícolas, pinares, encinares y la inconfundible silueta del río Duero, definida por los altos chopos (*Populus nigra*) que crecen en sus orillas. Destacan los pinares de pino rodeno o negral que ocupan la comarca del centro de la provincia de Soria y que se extienden por las terrazas fluviales y suelos arenosos hasta el norte del río Duero.

Tras dejar atrás la imponente fortaleza califal de Gormaz, el panorama va cambiando desde sabinas (*Juniperus thurifera*) y encinas (*Quercus ilex*), a la aparición de los almendros (*Prunus dulcis*) y los viñedos. Aquí es donde se entra en el territorio de la Denominación de Origen de los vinos de la Ribera del Duero, que tanta fama han dado a estas tierras a nivel mundial.

La ruta se acerca más a la ribera del río Duero y transita por el interior de su bosque de ribera, junto a sus remansadas aguas, lo que permite disfrutar de la biodiversidad y tranquilidad de estos corredores verdes. En este tramo, a lo lejos pueden observarse curiosas formaciones geológicas, como las chimeneas de hadas.

La senda recorre en la parte del tramo medio del río el área vitivinícola más representativa de la Ribera del Duero Burgalesa, y donde el cordero lechal supone la máxima expresión de la gastronomía, atravesando localidades como Aranda de Duero, Castrillo de la Vega, Roa y Peñafiel.

El sendero continúa entre las tranquilas y quietas aguas del río y la llanura aluvial ocupada por viñedos y pinares de pino piñonero (*Pinus pinea*), con sus amplias y globosas copas. En este trecho se pasa a lo largo del Canal del Duero, construido en el siglo XIX para abastecer de agua potable a la ciudad de Valladolid, y donde varias acequias dan servicio a las fincas de regadío.



Río Duero a su paso por Zamora



La ruta se acerca al río Pisuerga, que articula un amplio territorio castellano-leonés gracias al Canal de Castilla, y que acompaña el Camino hasta que se junta con el Duero en Tordesillas, famosa localidad vallisoletana por su carácter histórico-cultural.

Desde aquí, el Camino se dirige hacia tierras zamoranas, cruzando Tierra de Campos hasta la Reserva Natural de las Riberas de Castronuño, un paraje de singular belleza y especial atractivo para los amantes de la naturaleza y el turismo ornitológico.

Ya en tierras zamoranas, el recorrido se adentra en la fértil vega del río Duero, donde las fincas de regadío ofrecen magníficas cosechas. En este tramo se alcanza la bella localidad de Toro, situada en un balcón natural sobre el río, y se llega a Zamora, donde crece la anchura del río, que forma remansos, y la corriente se vuelve lenta.

Entre Zamora y la penillanura de los Arribes del Duero se extiende una vasta superficie de terreno dedicada a la agricultura de secano y a la ganadería; un paisaje que esconde una amplia y diversa comunidad de aves.

Se continúa por lo que fue la calzada romana Mirandesa, que se adentra en dehesas de encinas centenarias, con estupendos pastizales de carácter semi-extensivo y afloramientos rocosos graníticos. Este paisaje da paso a terrenos más abiertos y de mayor altitud, entrando en el Parque Natural de los Arribes del Duero, que no se abandonará hasta el final del Camino Natural Senda del Duero.

El sendero cruza la comarca de Sayago entre encinas, carrascas y hierbas aromáticas, arroyos y pequeños bosquetes de ribera, en lo que es considerado como uno de los espacios naturales más interesantes y valiosos de Europa.

Los acantilados de roca granítica, propios de los Arribes del Duero, empiezan a divisarse entre la localidad de Villardiegua de la Ribera y Torregamones, desde donde



Vista panorámica de los Arribes del Duero

la senda toma el río de la Mimbre o Mimbbrero, rodeado por viejos fresnos (*Fraxinus angustifolia*), dehesas de encina, puentes, molinos, chozos y berrocales.

El característico paisaje de la penillanura sayaguesa da la oportunidad de asomarse sobre el río en varios puntos del recorrido, para poder disfrutar de las espectaculares vistas sobre los Arribes y ver las encajadas aguas del río Duero varios cientos de metros más abajo.

Entre Famoselle y Trabanca, viñedos y olivares acompañan al Camino, llegando al río Tormes, remansado por la enorme presa de La Almendra, donde los pastizales de la penillanura con escobas (*Cytisus scoparius*) y algunos rebollos (*Quercus pyrenaica*) son los protagonistas.

Tras discurrir por zonas de huerta, olivos y viñedos, se asciende junto al arroyo de los Cabrones bajo la tupida sombra de rebollos y castaños (*Castanea sativa*), en un ambiente más cantábrico que mediterráneo, para luego abrirse la ruta otra vez a viñedos y parameras entre muros de piedra, y andar por la Calzada Vieja, un camino empedrado entre Masueco y Aldeadávila de la Ribera.

Un estrecho y serpenteante sendero permite descender desde la penillanura hasta el fondo de los Arribes, en una bajada con increíbles vistas sobre el río y envuelta en un bosque mediterráneo de gran biodiversidad. Le sucede un duro ascenso, con gran cantidad de pequeños e improvisados miradores en cada curva del camino, hasta llegar al entorno de Mieza, donde según los botánicos se encuentra el mejor bosque de almez (*Celtis australis*) de Europa Occidental.

Más adelante, tras pasar la atalaya del Castillo de Vilvestre, se entra en campos de almendros y pronto se podrá disfrutar de los arribes del Huebra o el Camaces, afluentes del Duero, que también han horadado en el terreno cañones graníticos, formando paisajes de gran belleza y espectaculares cascadas.

EL PARQUE NATURAL DE LOS ARRIBES DEL DUERO

Gran parte de la Senda del Duero pasa por los Arribes del Duero, situados entre las provincias de Zamora y Salamanca, conformando una comarca que se ha conocido tradicionalmente como “la raya” con Portugal.

Este espacio destaca por el encajonamiento del río Duero y sus afluentes en profundos y hermosos cañones graníticos horadados con sus aguas, creando un impresionante paisaje.

Tras su paso por la llanura cerealista, el río se introduce en la penillanura occidental labrada en duros materiales paleozoicos donde los cursos de agua se han ido encajando formando cañones y cortados de hasta 400 m de altura. Gracias a esta profunda “herida” en el terreno a lo largo de casi 100 km se ha generado un microclima mediterráneo que ha sido aprovechado para el cultivo de especies poco frecuentes a esta latitud, como el olivo, almendro y otros frutales, situados en bancales o terrazas creados en las pronunciadas laderas. Además, esta característica ha propiciado una rica comunidad de vegetación de ribera, con saucedas, fresnedas y bosquetes de almeceas. Sobre la penillanura, los mosaicos de cultivos entre cortinas de piedra, pastizales, bosques de encinas y robles, dan el toque castellano a este paisaje característico.

A esta rica y peculiar comunidad vegetal hay que unir una elevada riqueza faunística. Merced a la importante avifauna presente, la zona fue designada, en el año 1990, Zona de Especial Protección para las Aves, por la Unión Europea. Estos valores naturales, paisajísticos y faunísticos motivaron su declaración como Parque Natural en el año 2002.

En esta zona de la penillanura arribeña los casitos de piedra de los cabreros (“chiviteras”) y las dehesas de encinas, fresnos o alcornoques (*Quercus suber*) recuerdan la fuerte tradición ganadera de la comarca.

El final del Camino Natural constituye un verdadero balcón natural sobre los Arribes y la vertiente portuguesa, pudiéndose disfrutar de los cuidados campos lusos y de los cortados y fuertes laderas que se precipitan desde la llanura hacia las remansadas aguas del río Duero. El Muelle Internacional de Vega Terrón supone el punto final a esta ruta, que recorre algunos de los parajes más bellos de la meseta castellana y del norte peninsular.

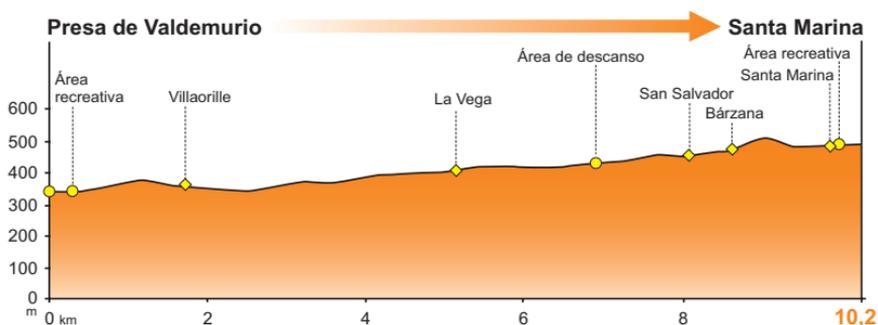
Por motivos ajenos al Programa de Caminos Naturales del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la etapa (8) está fuera del Camino Natural Senda del Duero.

CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO. TRAMO EMBALSE VALDEMURIO-SANTA MARINA

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	220 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	75 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	10,2 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	2 h	

◆ Población ● Punto de interés



UN PASEO POR EL CORAZÓN DEL BOSQUE

Este Camino Natural peatonal y ciclable del concejo de Quirós (Asturias), aprovecha el antiguo trazado del ferrocarril minero que unió Trubia y Santa Marina, con un ramal hasta las explotaciones mineras de Entra-go. La zona, de excepcional belleza paisajística, acoge buena parte de las especies de fauna asturiana más emblemáticas, como el oso, la nutria o el águila real, y ofrece al viajero el rico patrimonio cultural de su arquitectura, tradiciones e incomparable gastronomía.





Sendero entre castaños

El Camino Natural comienza justo antes de cruzar la pasarela del embalse de Valdemurio, que hay junto a las instalaciones de turismo activo y su embarcadero. Este punto se ha convertido en un referente para el avistamiento de aves acuáticas y del oso pardo, ya que las laderas de la montaña situada por encima del embalse son lugar de cría de oso pardo.

Una vez al otro lado, ya dentro del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa, Reserva de la Biosfera, el Camino comienza una corto pero fuerte ascenso entre castaños centenarios (*Castanea sativa*) y, tras pasar unas curvas, alcanza una zona llana de prados desde donde comienza a descender otra vez, para continuar su viaje por la orilla el embalse, entre sauces (*Salix* sp.), fresnos (*Fraxinus* sp.) y otras especies de ribera. En este tramo se puede disfrutar de unas impresionantes vistas de la ladera este del valle de Quirós, con los pueblos de Las Agüeras, Aciera y Tene.

La senda sigue bordeando el embalse, por una zona de prados, más o menos llana, hasta cruzar la carretera que sube al pueblo de Vil.luriche (Villaorille) desde donde se puede ver la imponente sierra del Aramo, destacando hacia el noreste el Pico La



Vista desde la ruta hacia el norte

Gamonal, la Peña de Alba con su capilla del S. XV, el Barriscal o el Picu Gamoniteiru, cumbre más alta de la sierra y accesible, y en el noroeste, la silueta del Cuetu Mar. El Camino Natural continúa por un bosque de castaños y avellanos (*Corylus avellana*) hasta cruzar un sendero donde hay una canalización de agua junto a una agradable zona de descanso.

Al acercarse a las orillas del río Trubia (conocido como Quirós en este tramo), el bosque de castaños cede paso a un paisaje cubierto por alisos (*Alnus glutinosa*), sauces y fresnos, donde es posible observar aves asociadas a medios ribereños, como el mirlo acuático (*Cinclus cinclus*), la lavandera cascadeña (*Motacilla cinerea*) o el martín pescador (*Alcedo atthis*).

La ruta llega por ese bosque de ribera hasta el pequeño pueblo de Veiga (Vega), situado a unos 4,5 km del inicio, y tras cruzar la carretera que sube a Turiezo (Toriezo), sigue por la orilla del río Trubia hasta unirse a la carretera a Bárzana (AS-229).

Veiga es una localización donde se cruzan innumerables rutas. Además de la Senda del Oso, existen senderos de Gran Recorrido como GR 106.1 "Ruta de San Melchor", GR 207 "Camino Real de Ventana o Ruta de Las Reliquias", con el GR 109 "Cordillera Cantábrica", ruta del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa y ruta de los "Molinos de Corroriu". Además, en su entorno hay más de 300 vías de escalada deportiva equipadas.

Continúa un tramo de unos 400 m en paralelo a la citada carretera que pasa junto al Museo Etnográfico de Quirós (p.k. 6 km de esta ruta), que se ubica en los antiguos altos hornos de fundición, símbolo de la industrialización del concejo durante el siglo XIX. En el mismo está representada la antigua vida campesina de la comarca, y cómo ésta se fue transformando con la minería. En estas instalaciones se localiza también la Oficina municipal de Turismo.

Después de recorrer un tramo por su margen, y cruzarse con la carretera que va a Faedo y a Fresneo (Fresnedo), gira en San Salvaor (San Salvador) por un camino



Pánoramica del pueblo de Bárzana



Puente sobre el río de la localidad de Lindes

asfaltado que atraviesa un pequeño pinar de repoblación, y continúa por un bosque de castaños hasta un cementerio.

Desde este punto, el Camino sigue por terreno llano entre castaños y robles (*Quercus robur*), hasta un puente, con pasarela de madera y que aún conserva la estructura metálica original del tren minero, sobre un arroyo, tras el cual se alcanzan unas praderías desde las que se divisa a la izquierda el pueblo de Bárzana, capital del Concejo de Quirós, y donde se encuentra la mayor parte de los servicios (bancos, tiendas, restauración, urgencias, Guardia Civil, etc).

La senda llega a la carretera (QU-1) que sube a los pueblos de Cuañana (Coañana) y Vil.lamarcel (Villamarcel), por la que habrá que bajar unos metros y desviarse, para después ascender por un camino hormigonado hasta un abrevadero de agua no potable.

El recorrido continúa después por un tramo llano bajo la espesura de un bosque de castaños, cruzando de nuevo el río Trubia/Quirós por un puente de madera. Tras cruzarlo, el Camino sigue enmarcado entre el río y la carretera que va a Pola de Lena (AS-230), por debajo de esta y justo antes de llegar al pueblo de Santa Marina, un túnel iluminado cruza por debajo la carretera y el pueblo.



Hórreo junto al Camino

IGLESIA ROMÁNICA DE SAN PEDRO DE ARROJO

Este pequeño templo, totalmente construido con sillares de piedra bien tallados a escuadra, es la pieza arquitectónica más interesante del concejo de Quirós.

Aunque seguramente es originaria del primer tercio del siglo XIII, posteriormente se le añadió a su trazado original, una sacristía y, en una rehabilitación llevada a cabo tras la guerra civil española, le fue instalada la cubierta de madera que presenta actualmente.

Su planta presenta una distribución atípica en las iglesias asturianas, ya que su ancha nave única, rematada en un ábside semicircular con restos de frescos, seguramente del siglo XV, se encuentra dividida en cuatro tramos por pilastras que se corresponden con los contrafuertes exteriores.

Destaca el abovedado del ábside con sus pinturas murales de marcada simbología románica. Destaca la imagen de la Crucifixión de Jesús, con la Virgen María, imágenes de Adán y Eva, la luna y el sol de gran belleza. Hay en un lateral una talla de San Melchor, primer santo asturiano y natal del pueblo de Cortes.

En el interior también destacan los ocho vanos abiertos entre las pilastras, supuestamente destinados a acoger las tumbas de la familia Quirós. En uno de ellos, según cuenta la tradición, estaría enterrado don Gutierre, primer marqués de Camposagrado. En la casa solariega, casi aladaña, se encuentra el escudo en el que reza “Después de Dios la Casa de Quirós”

La única portada del templo, enmarcada en un cuerpo saliente del muro, tiene tres arquivoltas de medio punto decoradas con motivos vegetales en zigzag. Las columnas que las soportan presentan capiteles tallados únicamente en su lado izquierdo. Sobre el tejazoz que protege esta portada hay una ventana apuntada con una decoración calada de motivos geométricos.

Es también muy interesante las representaciones de sus canecillos, por debajo de los aleros, de bestiaros e iconografía románica.



Iglesia de San Pedro del Arrojo

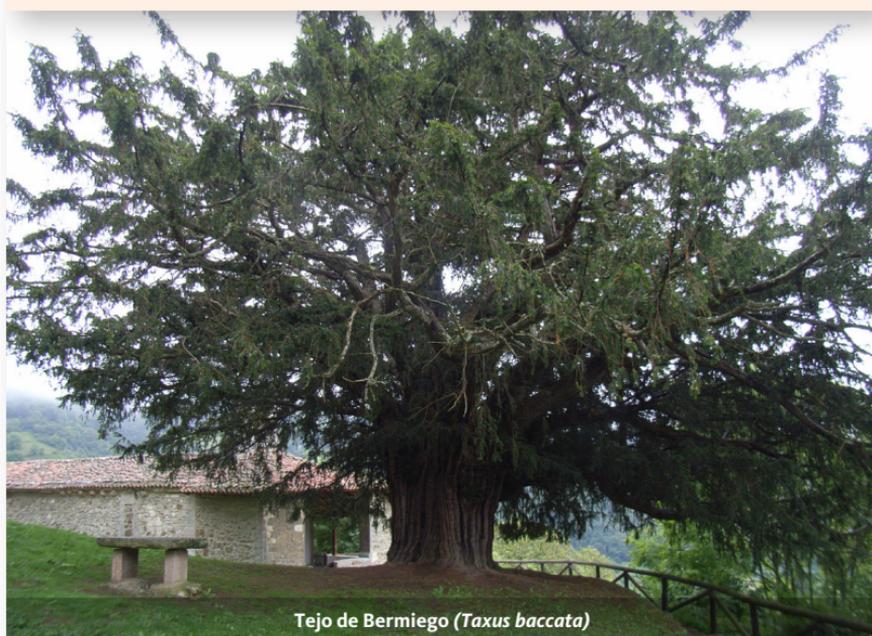
A la salida del túnel, la ruta salva el río de Lindes por otro puente de madera, y llega a una pequeña área recreativa cercana a la carretera (QU-4) de acceso a los pintorescos pueblos de Cortes y L.Lindes (Lindes). Tras seguir unos pocos metros junto a esta vía, hay un aparcamiento junto a un antiguo cargadero de mineral, El Cribu, donde finaliza este tramo de la Senda del Oso. A partir de este punto se puede continuar el Camino Natural de la Senda del Oso por el tramo de Santa Marina (El Cribu) a Ricabo/Ricao (El Pradal).

TEJO DE BERMIEGO

El tejo (*Taxus baccata*), es un árbol sagrado para los celtas y los primeros pobladores de estas tierras, que marcaba los emplazamientos donde efectuaban sus ritos ceremoniales, rezos y enterramientos, fabrica una sustancia tóxica bastante venenosa denominada taxina que, salvo en el arilo rojizo de su bayas, está presente en sus hojas, semillas y corteza. Las leyendas y tradiciones cuentan a este respecto el envenenamiento de las puntas de las flechas que los astures lanzaron sobre las tropas de Augusto durante su conquista a los territorios de la franja norte de Hispania.

La veneración de la que eran objeto fue lentamente olvidada con la llegada de los primeros cristianos a la zona, cuando fueron emplazando sus ermitas y capillas en aquellos lugares mágicos.

Uno de los ejemplares más notables de Asturias es el denominado *Teixu de Bermiego*, catalogado como de Interés Especial, fue declarado Monumento Natural del Principado de Asturias en 1995. Popularmente como *Teixu l' Iglesia*, ocupa un promontorio privilegiado a las afueras del pueblo, junto a la iglesia de Santa María.



Tejo de Bermiego (*Taxus baccata*)

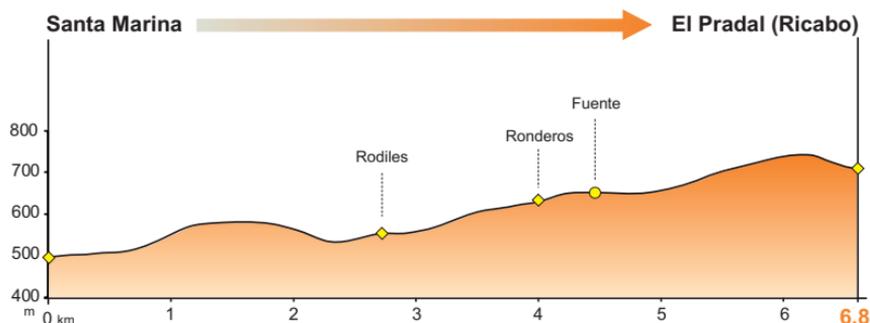
CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO.

TRAMO SANTA MARINA-RICABO

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	300 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	85 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	6,8 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	2 h 6 min	

◆ Población ● Punto de interés



REMONTANDO EL VALLE DEL RÍO RICABO. EL ENCANTO DEL BOSQUE ATLÁNTICO

Este tramo de la Senda del Oso transcurre entre Santa Marina de Quirós y Ricabo, en el concejo de Quirós, situado al sur de la zona central del Principado de Asturias, remontando el valle del río Ricabo. La senda aprovecha parte del trazado del Camino Real de Puerto Ventana, vía ancestral de comunicación entre Asturias y León. Una visita en otoño permite al viajero disfrutar de la espectacular gama de colores que ofrece el bosque atlántico en esta época del año. Castaños, acebos, avellanos, robles y arces acompañan al caminante durante todo el recorrido, atravesando poblaciones con una rica arquitectura tradicional.



Tramo en pendiente, una de las pequeñas dificultades que ofrece el Camino



SANTA MARINA-RODILES

Para iniciar la ruta es necesario coger la carretera que sale de Santa Marina de Quirós a Lindes, hasta llegar a un aparcamiento situado unos metros antes del antiguo cargadero de carbón de *El Cribu*, punto de partida del ferrocarril minero que recorría en su día el valle del Trubia. La senda comienza en este punto, mediante una pista ascendente a la derecha que pronto permite al viajero disfrutar de un frondoso y denso bosque, en el que abundan entre otras especies castaños (*Castanea sativa*), acebos (*Ilex aquifolium*) y avellanos (*Corylus avellana*), indicadores del magnífico estado de conservación del bosque atlántico en la comarca.

Después de caminar por el paraje de “La Llaera”, con Santa Marina de Quirós a la vista desde los claros del bosque que lo permiten, el viajero se enfrenta pronto a un repecho de unos 370 m de fuerte pendiente, siendo este punto una de las pocas dificultades que presenta la senda, sobre todo para el tránsito en bicicleta. Superada la cuesta, la pendiente se suaviza bastante, permitiendo disfrutar en adelante del Camino sin grandes esfuerzos. Después de un suave ascenso, el viajero alcanza un pequeño claro desde el que es posible divisar el pueblo de Villamarcel en la ladera opuesta del valle, rodeado de prados y setos. Continuando la senda, se atraviesa una pista forestal en el paraje “Los Corros”, pasando junto una pequeña nave ganadera y una antigua construcción de madera en ruinas, vestigio de la actividad minera de la zona.

El camino, perfectamente señalizado en todos sus cruces, continúa adentrando al viajero en la espesura del bosque, donde conviven ejemplares centenarios de castaño con otros menos longevos. Pronto se llega a la segunda dificultad que ofrece la senda, sobre todo para los viajeros en bicicleta, pues en este punto el camino se estrecha y se convierte en una corta pero pronunciada bajada, con firme irregular,



Las masas de bosque atlántico tapizan gran parte del territorio

hasta llegar a la carretera de Santa Marina a Ricabo. Se debe prestar atención al tráfico rodado desde este punto hasta Rodiles, ya que es necesario cruzar la carretera y utilizar la calzada de acceso a la aldea. Una vez cruzado el río Ricabo (río profundo, en latín), reconocido por la calidad de sus truchas, llegamos a la aldea de Rodiles, donde existe un antiguo molino en el que los habitantes de la comarca molían antiguamente el grano. El viajero podrá disfrutar de elementos característicos de la arquitectura tradicional, destacando la capilla de Santa Bárbara, construida en el siglo XVII y un hórreo cuya decoración es única en el concejo, con dos de las cabezas de liño talladas con forma de rostro humano de excelente calidad.

Las cabezas de liño son el inicio de los liños, vigas superiores del hórreo que encajados sobre las colondras –tablones verticales de madera que conforman la caja del hórreo- cierran por la parte superior la caja.

RODILES-RONDEROS

Para continuar el Camino, es necesario tornar en el primer desvío a la izquierda, junto a un abrevadero. Un hito kilométrico marca el kilómetro 27 del Camino Natural (considerando el inicio del mismo en Tuñón), que remonta ahora el valle por la ladera de solana, aprovechando el trazado del antiguo Camino Real. Una suave pendiente entre praderías nos lleva hasta una curva a derecha, desde donde el viajero podrá contemplar unas estupendas vistas de Ronderos con el imponente macizo de Ubiña al fondo. En este tramo de la senda se puede observar cómo el aprovechamiento continuado por el hombre a lo largo de la historia ha transformado muchos de los bosques que habitaban esta zona en praderías, que conservan en sus lindes restos de las especies del primitivo bosque: castaños, avellanos, robles (*Quercus pyrenaica*) y acebos son acompañados de rosas silvestres (*Rosa* sp.), zarzas (*Rubus* sp.), endrinos (*Prunus spinosa*) o majuelos (*Crataegus monogyna*).



Antes de alcanzar la población de Ronderos, si el viajero levanta la vista hacia la derecha, podrá contemplar la elegante silueta de la iglesia de San Vicente de Nimbra, construida en el siglo XIX. Un pequeño repecho con firme empedrado y balaustrada de madera, nos lleva hasta el pueblo, que atravesaremos por la calle principal pasando junto la ermita de la Virgen Soberana, hasta llegar a un hórreo donde debemos girar a la derecha para continuar el Camino, que transcurre ahora por el Camino del Pradal.

RONDEROS-RICABO

Dejando atrás la aldea de Ronderos, el Camino transcurre por una ladera de fuertes pendientes donde prados y zonas de matorral conviven con zonas arboladas poco densas y afloramientos rocosos. El viajero pronto llega al depósito de agua de Ronderos, junto a un abrevadero donde podrá aprovisionarse de agua para afrontar el resto del tramo y disfrutar de las espectaculares vistas que al frente ofrece el valle. La senda desciende hasta la vaguada del arroyo de Valdecueva, que alimenta al río Ricabo con sus cristalinas aguas. Un pequeño puente de madera permite cruzar el arroyo y disfrutar de un bonito rincón de la senda. Tras salvar la vaguada, aparece una sencilla cabaña de piedra cubierta de teja tan típica en estas zonas de pasto. El sonido del agua y la imponente figura del macizo de Ubiña acompañarán al viajero hasta el final del camino.

Los tramos de subidas y bajadas se suceden en esta parte del Camino, flanqueado de nuevo por impresionantes castaños y avellanos, que en otoño ofrecen al viajero un espectáculo de color digno de contemplar y cuya sombra en verano a buen seguro agradecerá el senderista. Estas densas zonas forestales cobijan varias de las especies más representativas de la fauna asturiana, como lobos, zorros, tejones, ginetas, ardillas, jabalíes, urogallos, incluso osos en sus partes más altas, además de varias especies de mustélidos y roedores.

Así llegamos hasta la fuente de la Cruz, antes de la cual el viajero deberá desviarse a la izquierda para tomar una bajada sinuosa y empedrada por uno de los antiguos caminos carreteros de la comarca. Durante esta bajada y hasta llegar a las primeras viviendas de El Pradal, la circulación en bicicleta vuelve a complicarse. Posteriormente continúa el descenso, ya por calles hormigonadas sin ninguna dificultad, hasta alcanzar la carretera de Ricabo, donde finaliza el recorrido. En esta pequeña localidad se encuentra la iglesia de San Bartuelu, de origen medieval, cercana al área recreativa de El Mansu, que cuenta con una bolera profesional donde se celebra en agosto un renombrado campeonato de bolos.

EL HÓRREO ASTURIANO

A lo largo del recorrido se pueden contemplar varias de las construcciones más representativas de la comarca, una de ellas es el hórreo, símbolo inequívoco de la identidad asturiana. Se trata de una construcción normalmente de planta cuadrada con cubierta a cuatro aguas, construida a base de piezas desmontables y transportables de madera, excepto la cubierta, que puede ser de teja o elementos vegetales.

Se encuentra aislada del suelo mediante pilares (pegoyos), manteniendo así la construcción a salvo de la humedad e impidiendo la entrada a la cámara de roedores y otros animales, lo que permite su utilización como granero o zona de almacenaje de diversos productos comestibles, incluso como habitación. El espacio que queda entre los pegoyos (solhorru) es utilizado habitualmente por los habitantes de la comarca como zona de almacenaje de leña o aperos de trabajo. Antiguamente, este espacio servía también para celebración de reuniones vecinales y fiestas populares.



Hórreo tradicional en Ricabo

PARQUE NATURAL DE LAS UBIÑAS-LA MESA

El Parque Natural de Las Ubiñas-Mesa, localizado en el sector más meridional de Asturias, ocupa una superficie de 32.630 ha entre los municipios de Teverga, Lena y Quirós, limitando al sur con la provincia de León. Se trata de un territorio de montaña caracterizado por un relieve de grandes contrastes, cuyas cotas más elevadas se localizan en los límites con León, donde se ubica el macizo de Peña Ubiña, segundo macizo montañoso más alto de Asturias, después de los Picos de Europa, con cotas superiores a los 2.400 m.

La diversidad y el buen estado de conservación que presenta la vegetación, se pone de manifiesto en la gran superficie ocupada por bosques maduros, entre los que destaca el hayedo como formación boscosa dominante, seguida de robledales, carbayedos y abedulares. La abundancia de prados y pastos deja patente la importancia que a lo largo de los tiempos ha supuesto la ganadería para la economía local.

La rica masa forestal acoge en su interior varias de las especies más emblemáticas de la fauna asturiana y cantábrica, como el lobo, el jabalí, el zorro, la gineta, el corzo o el ciervo, siendo uno de los pocos lugares donde aún es posible contemplar el oso pardo (*Ursus arctos*) o el escurridizo urogallo cantábrico (*Tetrao urogallus*). Entre las aves destacan el águila, el buitre o el halcón peregrino. La nutria y el desmán que habitan en los numerosos cursos de agua que surcan el Parque, denotan la excelente calidad de sus aguas.

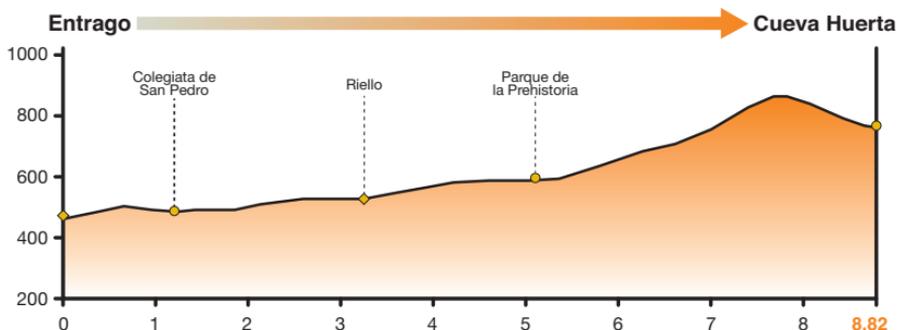
En los núcleos urbanos enclavados dentro de los límites de este espacio, se puede disfrutar aún de la riqueza arquitectónica y etnográfica de la zona, ya que gran parte de la artesanía, gastronomía y tradiciones ancestrales, han perdurado en el tiempo hasta el día de hoy.

CAMINO NATURAL DE LA SENDA DEL OSO. TRAMO ENTRAGO-CUEVA HUERTA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	370 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	110 m	
Dificultad en el desplazamiento	2		Longitud ruta	8,82 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	2 h 30 min	

◆ Población ● Punto de interés



SIGUIENDO LAS HUELLAS DEL OSO PARDO POR VÍAS DE FERROCARRILES MINEROS

Este camino natural se halla en el valle que forman los ríos Teverga y Páramo, en el concejo de Teverga, en pleno corazón de la cordillera Cantábrica. La senda aprovecha parte del trazado de una antigua vía de ferrocarril por la que pequeñas locomotoras a vapor transportaron hierro y carbón entre los valles mineros de Quirós y Teverga. La crisis minera provocó el cierre, en 1963, de la línea férrea, y hoy, por donde circulaban los trenes, pasean las personas.



Panorámica desde el Camino Natural de la Senda del Oso



Colegiata de San Pedro

Este recorrido discurre por parte de uno de los caminos más emblemáticos de la cordillera Cantábrica: el Camín Real, antigua ruta prerromana que pasaría a formar parte de la calzada romana Ruta de la Plata. Además, este Camino permite continuar la conocida Senda del Oso del Principado de Asturias.

Con una longitud cercana a los nueve kilómetros, el Camino parte de Entrago (Entragu), prosiguiendo por las localidades de Samartín, Las Veigas, Riellu, San Salvador, las cercanías de Fresneu, y terminando en la imponente cavidad de Cueva Huerta. Vestigios históricos y elementos naturales se combinan en nuestra ruta, durante la cual se podrá disfrutar de los fuertes contrastes altitudinales del paisaje del Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa.



Caleyá con Hórreos en Riellu

La ruta empieza en la localidad de Entragu, junto a los paneles informativos y señales que nos guiarán durante todo el Camino Natural. A las faldas de la imponente sierra de la Sobía, en Entragu abundan las casonas solariegas. Destaca el Palacio de los condes de Agüera, una casona del siglo XVII vinculada al linaje de los Miranda, vestigio de una época en la que señores y marqueses dominaban una comarca organizada en valles independientes.

El recorrido prosigue hasta la localidad de Samartín-La Plaza, la más importante del concejo de Teverga. A la entrada del pueblo se encuentra el Palacio de los marqueses de Valdecarzana, de finales del siglo XVI, edificio ahora abandonado que albergó diversas generaciones de una rama de la familia Miranda.

Pasando por la plaza, se puede contemplar la colegiata de San Pedro, de finales del siglo X o principios del XI, ejemplo de la transición del prerrománico al románico, donde destacan los muros de sillería y las figuras de animales que poblaban el valle en la Edad Media.

A partir de Las Veigas, el Camino discurre por un entorno natural más salvaje, donde poder disfrutar de la abundante fauna que puebla el valle y la sierra de la Sobía, en el corazón del Parque Natural. La senda discurre hasta el pueblo de Riellu, una hermosa y tranquila localidad junto al río Páramo. Sobresale la iglesia parroquial de Santo Tomás, una antigua abadía románica que ha sufrido diversas modificaciones posteriores, como la fachada, que es del siglo XVII.

Las transparentes aguas del río Páramo discurren sobre un lecho de piedras cargado de vida. Se inicia después un repecho que atraviesa un hermoso bosque de castaños (*Castanea sativa*) conocido como el Castañedón, que conserva ejemplares centenarios entre musgos y helechos.



El Camino atraviesa la localidad de San Salvador

Las superficies forestales ocupan casi un tercio del territorio del Parque Natural de las Ubiñas-La Mesa, donde los castaños predominan en las zonas bajas. En el descenso, se atraviesan los verdes prados de Valdelaurlina, a los pies de las imponentes paredes de la sierra de la Sobía.

El Camino Natural atraviesa el pueblo de San Salvador, atravesado por el río Páramo, que cruza junto a sus casas. Desde aquí, se pueden distinguir las ruinas del castillo de Alesga, atalaya de la Edad Media desde la que se controlaba el valle. San Salvador posee un interesante conjunto de arquitectura popular. Sus viviendas, perfectamente conservadas y restauradas, reflejan la armonía de las construcciones rurales asturianas.

A partir de San Salvador, donde una fuente junto a la senda permite al viajero refrescarse, se inicia el tramo con mayor pendiente del Camino Natural. La senda se adentra en el bosque, y discurre por un recorrido tranquilo que atraviesa una pasarela peatonal sobre uno de los numerosos arroyos del valle.

Desde el camino se divisa, al otro lado del valle, la población de Fresneu, ya muy cercana al final del recorrido. Realizando un ligero desvío del Camino Natural se puede visitar el Parque de la Prehistoria, un museo que muestra el arte del Paleolítico Superior en Europa y que contiene fieles reproducciones de cuevas como las de Altamira y las de Tito Bustillo, entre otras.

En las cercanías del Parque de la Prehistoria es posible admirar intrigantes pinturas rupestres de hace más de 3.000 años realizadas por moradores de las cuevas más remotas de las montañas de Fresneu a finales de la Edad del Bronce. Aquí, en los altos más inaccesibles, con un poco de suerte y paciencia, se puede observar al rey del valle, el oso pardo cantábrico (*Ursus arctos*).



El Camino discurre por un empedrado protegido por una balaustrada de madera

CUEVA HUERTA

Se trata de una impresionante cavidad situada en Fresnedo (Teverga), de interés hidrogeológico y biológico, que ha sido declarada Monumento Natural en 2002. Su colonia de murciélagos de cueva ha sido catalogada de Interés Especial y de Interés Comunitario.

Es actualmente la segunda cavidad asturiana por el desarrollo total de sus galerías (14,5 km). Forma parte de un conjunto cárstico singular, compuesto por un desfiladero, sumidero, gran cueva, diversos cauces subterráneos y resurgencia.

Cueva Huerta guarda celosamente numerosos tesoros naturales, entre ellos la sala de *gours*, pequeños agujeros hechos en el suelo por las gotas de agua, a unos 25 m de la entrada. A menos de 40 m hay otro atractivo singular, la Sima del Caracol, y 29 m más allá el Paso del Perro, un desnivel de poco más de dos metros de altura. En el recorrido por la Galería Vieja se pueden ver las Catedrales, unas llamativas formaciones pétreas de apariencia gótica; la Santina, una formación geológica que imita un altar natural, y el Sillón de la Reina.



Acceso a Cueva Huerta

La presencia del oso en el valle es habitual y la zona es, además, un corredor ecológico fundamental para la conexión con la exigua población osera del oriente de la cordillera Cantábrica. Tras atravesar el paraje de Presorias, entre prados y bosques de robles (*Quercus robur*), hayas (*Fagus sylvatica*) y abedules (*Betula* sp.), se llega finalmente al desfiladero donde se encuentra Cueva Huerta.

Para entrar en el Monumento Natural de Cueva Huerta hay que estar acompañado por un experto, que hará de guía por el interior de esta enorme cavidad. Tras recorrer uno de los rincones más hermosos de la geografía asturiana, el Camino Natural llega en este punto a su fin.



Desfiladero en el entorno de Cueva Huerta

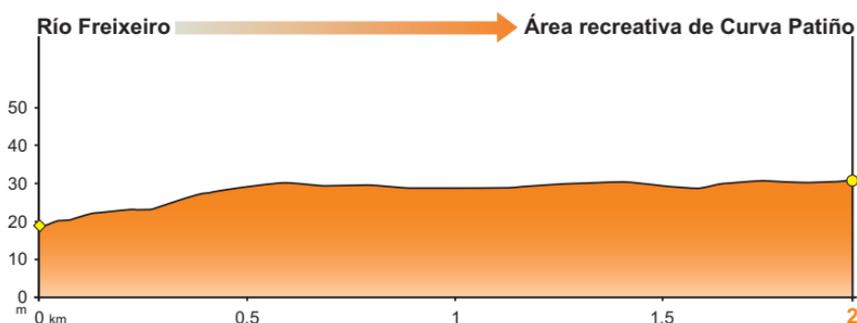
CAMINO NATURAL DE LAS SENDAS EN ÁBALO

MIDE
RUTA 1 - SENDA DEL CAMINO REAL

Severidad del medio natural	2 	Desnivel subida	275 m 
Orientación en el itinerario	5 	Desnivel bajada	355 m 
Dificultad en el desplazamiento	4 	Longitud ruta*	10,4 km 
Cantidad de esfuerzo necesario	2 	Horario	2 h 

◆ Población ● Punto de interés

*Datos MIDE para el conjunto de todas las sendas y ramales



CUATRO RUTAS DE MONTE PARA PERDERSE FRENTE AL MAR

Este tranquilo trazado ofrece al viajero la posibilidad de conocer la esencia del paisaje gallego: cauces tranquilos de aguas limpias donde no resultan raros los centenarios molinos, suaves praderas junto al agua y frondosas robedas o eucaliptales, que esconden promontorios naturales abiertos sobre el horizonte del mar y la ría.

(Por razones ajenas al Programa de Caminos Naturales, este camino no cumple los estándares de conservación exigidos, por lo que algunos tramos del mismo pueden no ser transitables).





Camino entre eucaliptos

SENDA DEL CAMINO REAL

La senda comienza en el río Freixeiro, unos pocos metros antes de su desembocadura en el río Ulla, junto a una casa desde donde, tras cruzar un puente de hormigón y atravesar un camino asfaltado perpendicular a la ruta, sigue flanqueada por un muro de piedra entre eucaliptos (*Eucalyptus* sp.), hasta llegar a un mirador sobre la ría de Arousa.

La ruta continúa su recorrido bajo una espesa vegetación hasta una carretera asfaltada entre casas y eucaliptos, por la que se adentra en una finca, pegada a su muro, hasta llegar a la carretera general PO-548. En ese punto sigue por un camino de hierba hasta alcanzar un promontorio sobre la ría de Arousa, desde donde baja hasta un cruce para seguir por un camino asfaltado entre casas.

Al final del tramo asfaltado comienza un último tramo de hierba que conduce al pueblo de Cores, y, tras cruzar la carretera PO-548, finaliza en el área recreativa de Curva Patiño, donde puede enlazarse con la senda siguiente.



Área recreativa de Curva Patiño

SENDA DE SOUTO DA VILA

La senda Souto da Vila parte del área recreativa de Curva Patiño y discurre entre un bosque de ribera y eucaliptos, desde donde remonta la orilla del río hasta unos prados y continúa por un sendero hasta un camino empedrado. Tras pasar junto al molino Dos Freixos, llega a las casas y emparrados de la parte baja del pueblo de Cores.

El Camino sigue entre muros de piedra y al cruzar un río se bifurca, pudiendo continuar de frente hasta el pueblo de Moroi, junto a los alojamientos rurales de Mirlo Blanco y su capilla, para visitar los petroglifos de As Tixolas, o bien continuar hacia la izquierda atravesando unos prados, hasta el área recreativa de A Devesa.

Desde este punto, la ruta continúa remontando el río, pasa por una fuente y, después en un robledal, asciende por la orilla entre laureles, hasta un monte cubierto por eucaliptos donde pueden observarse varios molinos de agua, entre los que destacan el molino “Dos de Campo” y el conocido como “Do Portugués”.

(Con motivo de la construcción del AVE a Galicia el Camino se encuentra interrumpido, se puede llegar hasta Souto da Vila, desde donde se podrá retomar el Camino Natural continuando por la carretera que sale a mano izquierda tras llegar a Moroi)

Desde aquí, el Camino se separa del río discurriendo entre un retamar hasta llegar entre viñedos a Souto da Vila, desde donde continúa por la carretera principal hacia el pueblo de Abalo, girando hacia Freixeiro en el primer cruce que se encuentra. En este punto la senda empieza a subir entre casas hasta una glorieta, y continúa unos 300 m hacia la derecha por una carretera asfaltada, finalizando al llegar al río Freixeiro.



Camino empedrado hacia el antiguo molino de Dos Freixos



Molino de viento de Abalo

SENDA DE LOS MOLINOS DE VIENTO DE ABALO

Este corto tramo comienza en la glorieta de Abalo desde donde gira a la izquierda por una pista de tierra. Al llegar al primer cruce comienza a subir a la derecha, hasta un sendero señalizado que conduce directamente a los molinos de viento de Abalo, ubicados en un paraje.

SENDA DEL RÍO FREIXEIRO

Desde la ermita de San Cibrán se inicia viaje río arriba por un sendero entre robles (*Quercus robur*) que van siendo reemplazados por tojos (*Ulex* sp.) y eucaliptos. Acompaña después al cauce del Freixeiro, por una pista que finaliza no muy lejos de su desembocadura en el río Ulla, donde coincide con el inicio de la ruta del Camino Real a escasos metros de su desembocadura con el río Ulla. En este último tramo del Camino Natural de las Sendas en Abalo, resulta excepcionalmente notable la espesura de la vegetación que, a causa de la gran humedad reinante, se regenera muy rápidamente.

(Con motivo de la construcción del AVE a Galicia el camino se encuentra interrumpido, una vez alcanzada la pista asfaltada junto a Freixeiro, se puede continuar por ella hasta llegar a las cercanías de Cores, desde donde una pista de tierra a mano derecha permite volver a enlazar con el Camino Natural una vez salvadas las vías del AVE)



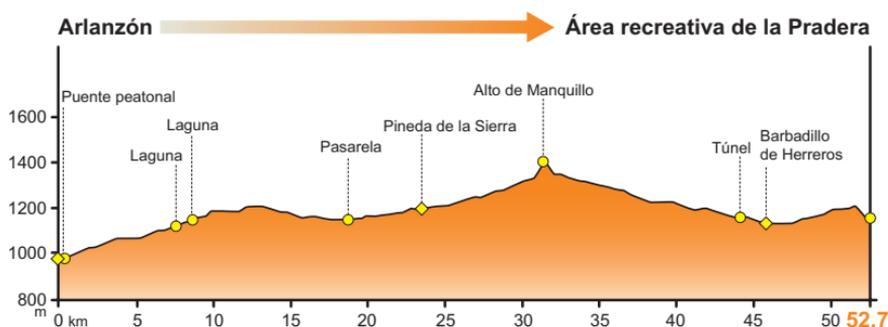
Sendero entre robles al inicio de la ruta del río Freixeiro

CAMINO NATURAL VÍA VERDE DE LA SIERRA DE LA DEMANDA

MIDE

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	600 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	420 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	52,7 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	5		Horario	9 h	

◆ Población ● Punto de interés



POR TIERRAS DE ROBLES Y LOBOS

La proximidad de esta zona a la cordillera Cantábrica hace que esta sierra sea excepcionalmente húmeda, lo que ha favorecido la presencia de grandes masas forestales de robles y hayas, en las que encuentran cobijo muchas de las especies animales de nuestra geografía, entre ellas el lobo ibérico, cuyo aullido se puede escuchar esporádicamente en los valles y cresterías de la zona.

Este Camino Natural, que sigue el trazado de un antiguo tren minero, parte desde el polideportivo de Arlanzón, en dirección este por un camino de gravilla de unos tres metros de anchura, hasta cruzar el río Arlanzón por un puente, y continuar después por un tramo llano entre robles (*Quercus* sp.), hasta una estación depuradora de aguas.





Pequeña laguna con nenúfares

Tras continuar por otro robledal con ejemplares centenarios y zonas adhesionadas, la ruta cruza un cortafuegos y se adentra por una repoblación de pino albar (*Pinus sylvestris*) en la que también hay algunos robles.

A medida que el camino continúa llaneando, el bosque mixto va cediendo paso a zonas de pasto hasta que, tras cruzar la carretera que va a Urrez, vuelve a adentrarse en un espeso robledal donde, antes de llegar a un cruce señalizado que continúa de frente, hay una pequeña laguna donde abundan los nenúfares (*Nymphaea* sp.), de la que sobresalen los troncos pelados de algunos viejos robles. Poco después, pasa junto a otra laguna mayor que la anterior, en cuyas orillas comienza a ser frecuente la presencia de hayas (*Fagus sylvatica*) entre los robles.

En el siguiente tramo, el camino abandona el trazado del ferrocarril, para remontar una fuerte pendiente hasta un cruce. En este punto es preciso descender hacia la izquierda hacia un segundo cruce donde, nuevamente, será preciso girar a la izquierda para, ya en llano, seguir el Camino Natural por la pista que ocupaban las vías del tren.

El Camino desciende después por el bosque para cruzar un arroyo, y subir otra vez hasta adentrarse en un pinar donde pasa dos cortafuegos. Al llegar a la orilla del embalse lo bordeará por la ladera a media altura, entre pinares y robledales.

Posteriormente, por un puente de hierro y madera se cruza un riachuelo que desemboca en esta presa, continuando por la orilla hasta la cola del embalse. A partir de este punto la ruta continúa valle arriba, por una zona de praderías desde donde pueden verse los picos de la Demanda, donde se encuentra la estación invernal de Pineda de la Sierra.

Tras pasar dos desviaciones en las que es preciso continuar de frente, el camino llega a un cruce junto a una ermita, frente a Pineda de la Sierra, donde continúa entre fincas hasta cruzar la carretera BU-820.

Desde aquí, el Camino Natural transcurre junto al río por un bosque de ribera, con abedules (*Betula* sp.) y hayas. Tras cruzar el cauce varias veces por pequeños puentes, pasa un robledal y continúa por una zona de brezales donde también hay bosquetes de hayas, hasta llegar a un cruce en el que la ruta asciende una fuerte pendiente, dejando a la izquierda el túnel del antiguo trazado de la vía ferroviaria. Una vez que se llega al puerto del Manquillo (1.400 m), la ruta desciende hacia Barbadillo de Herreros, después de hacer un alto ante una de las mejores panorámicas sobre el valle que ofrece este trayecto.

El siguiente tramo viene marcado por una pendiente pronunciada en dirección su-este, que se encuentra con la salida del túnel y continúa por un terreno llano entre un espeso robledal con hayas en las zonas más umbrías, siguiendo el mismo recorrido del antiguo trazado ferroviario hasta cruzar la carretera que baja del puerto.

Tras unos kilómetros de camino, los claros del bosque comienzan a dejar ver hacia la derecha, el pueblo de Riocavado de la Sierra y, un poco más adelante, los caseríos de Barbadillo de Herreros. El Camino pasa después por un túnel iluminado y más adelante cruza nuevamente la carretera, para continuar su viaje hacia Bezares por un robledal que, tras pasar una pequeña charca, da paso a unas extensas praderías.

El Camino continúa atravesando varios cruces hasta llegar al pequeño municipio de Bezares. Sigue por una zona de prados y cruza una pequeña carretera, adentrándose después en el bosque de Las Aceras, donde están presentes las grandes especies



Capilla de Pineda de la Sierra

arbóreas de las masas forestales atlánticas, desde hayas o robles, hasta pinos, arces (*Acer sp.*) y acebos (*Ilex aquifolium*), entre otros.

Tras bajar una fuerte pendiente, el Camino Natural llega a su fin en el área recreativa de la Pradera, bonito enclave cercano al pueblo de Monterrubio de la Demanda, donde una fuente, una pequeña cabaña y varias mesas bajo robles centenarios, invitan a un merecido descanso.



Iglesia de Monterrubio de la Demanda

YACIMIENTO DE ATAPUERCA

Este yacimiento, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, contiene numerosos vestigios fósiles de los primeros seres humanos que se asentaron en Europa, que han aportado elementos básicos para comprender la evolución de nuestra especie. Esos vestigios constituyen una fuente excepcional de datos, cuyo estudio científico proporciona información inestimable sobre el aspecto y el modo de vida de nuestros antepasados remotos. Cabe destacar el hallazgo en 2007 del *Homo antecessor*, el primer humano europeo del que derivarían el *Homo heidelbergensis* (y de éste el *neanderthalensis*) y el *Homo sapiens sapiens*.

CAMINO NATURAL DEL TREN SECUNDARIO DE CASTILLA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	65 m	
Orientación en el itinerario	1		Desnivel bajada	35 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	29,8 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	4		Horario	6 h 10 min	

◆ Población ● Punto de interés



POR LA LLANURA DE TIERRA DE CAMPOS

El Camino Natural del Tren Secundario de Castilla cuenta con casi 30 km de longitud, y ha sido proyectado sobre el antiguo trazado ferroviario del emblemático ferrocarril llamado popularmente como “Tren Burra” por su lentitud. Fue construido para transportar la enorme producción cerealista de la comarca hacia los puertos del Cantábrico. El Camino Natural parte de la ciudad de Palencia y atraviesa los términos municipales de Grijota, Villamartín de Campos, Mazariegos, Baquerín de Campos para finalizar en Castromocho. El recorrido permite disfrutar de la Tierra de Campos y sus extensos campos cerealistas, así como de los humedales recuperados de la Laguna de la Nava y la Laguna de Boada y la flora y fauna asociada.



Vista del Canal de Castilla desde la dársena de Palencia



Camino de sirga paralelo al Canal de Castilla

El recorrido comienza en la dársena del Canal de Castilla en la capital palentina, en el Ramal Sur, y discurre por el camino de sirga durante aproximadamente cinco kilómetros, hasta enlazar con la antigua plataforma de la vía del tren en la esclusa 30 del Canal de Castilla.

El lugar en el que se asienta la capital de la Tierra de Campos tiene sus orígenes en la Prehistoria, vinculándose al poblado vacceo de Pallantia, del cual deriva su nombre actual: Palencia. Esta ciudad fue, durante la Edad Media, señorío episcopal, y bajo el reinado de Alfonso VIII se fundó en ella la primera universidad de España. Aunque el Camino Natural no entra en la parte antigua de la ciudad, el visitante puede acercarse a conocer algunos de sus importantes monumentos como la Catedral de San Antolín, conocida como “La Bella Desconocida”, que alberga la única cripta visigoda del país; la iglesia de San Miguel o la iglesia de San Francisco. También el Cristo de



El Camino entre cultivos cerealistas de Tierra de Campos



Vista a la Tierra de Campos

Otero (del artista palentino Victorio Macho), desde donde se pueden apreciar unas espectaculares panorámicas de la ciudad.

Aproximadamente a un kilómetro y medio del inicio, el Camino cruza la antigua carretera P-901 donde se encuentra con el carril bici de la ciudad de Palencia, y sigue por el camino de sirga durante unos tres kilómetros junto al Canal de Castilla. Este Canal es una histórica obra de ingeniería hidráulica que recorre la meseta desde las estribaciones de la cordillera Cantábrica hasta el corazón de Castilla, a lo largo de 207 km.

A poco más de cuatro kilómetros del inicio del Camino, éste se adentra en la antigua plataforma de la vía del tren. Un kilómetro más adelante, se pasa sobre la cañada de la Mendoza, mediante una pasarela. En este punto existe un panel explicativo sobre la importancia de las vías pecuarias de la zona. El paisaje de cultivos y barbechos que se puede observar desde aquí, será la tónica general durante todo el recorrido, cambiando solo cuando el Camino atraviesa las trincheras excavadas para el uso del ferrocarril o por los diferentes cruces con caminos de acceso a fincas.



Torre Mirador en la antigua estación de Mazariegos

Se sigue recorriendo el Camino, y una vez sobrepasado el punto kilométrico 7 se observan a ambos lados del camino los cultivos típicos de esta zona: los cereales. Principalmente se cultiva trigo y cebada ya que son los más idóneos debido a las características del suelo: profundo, arcilloso y poco ácido; y del clima: inviernos fríos, veranos áridos y lluvias concentradas en otoño y primavera.

Pasados casi dos kilómetros tras el cruce de la ruta con la cañada, el caminante se encuentra con la primera área de descanso, donde podrá hacer un alto en el camino en sus mesas y bancos a la sombra, y a su vez coger fuerzas para seguir la ruta.

Retornando la marcha, nos adentramos en la población de Villamartín de Campos, donde se encuentra la primera estación del antiguo tren, que actualmente está destruida. En esta localidad el caminante puede visitar la iglesia del Salvador y el Pala-



El Camino Natural a su paso por la antigua estación de Baquerín de Campos



Pasarela sobre el río Valdeginat en Castromocho

cio de los Martín-Ovejero, un palacio hidalgo del siglo XVIII, que aún conserva una bella fachada rococó.

En el punto kilométrico 12, el caminante se encuentra la segunda área de descanso del recorrido, a las afueras de Villamartín de Campos, donde se podrá disfrutar de una parada en sus bancos y mesas.

Se avanza a lo largo del camino, y se ve un paisaje salpicado por palomares, construcciones típicas de Tierra de Campos, que suelen estar ubicados a las afueras de los pueblos. Se trata de edificios macizos de planta circular con una pequeña puerta de acceso y su función es la cría de pichones y el aprovechamiento de la palomina.

Tras cuatro kilómetros después de dejar atrás Villamartín de Campos, el Camino cruza la carretera PP-9201, para alcanzar la tercera área de descanso con mesas, bancos y una fuente, al lado de la antigua estación de Mazariegos, que ha sido rehabilitada. Junto a ella se ha levantado una moderna Torre Mirador, desde la cual se observan unas impresionantes vistas de la comarca de Tierra de Campos. El caminante tiene la opción de entrar en el pueblo de Mazariegos a 500 m, y visitar la Iglesia Parroquial de la Asunción que data del siglo XVI. En este punto, y a dos kilómetros fuera de la ruta se sitúa la Laguna de la Nava, que el caminante puede visitar.

A partir de este momento y hasta el final del Camino, se entra en la Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) La Nava-Campos Sur. Esta zona es importante por la presencia de especies en las que destacan las esteparias como la garza, avutarda, grulla o ganso y las rapaces como el aguilucho cenizo, el cernícalo y el búho campestre que se pueden ver durante el recorrido sobrevolando los cultivos al acecho de lagartijas, ratones o insectos de los que alimentarse.

A cuatro kilómetros y medio de la Torre Mirador de Mazariegos, se cruza el río Valdeginat mediante una pasarela. En este punto es posible disfrutar de un espectacular paisaje: una estepa interminable, donde apenas destacan algunas lomas por donde discurren ríos únicamente en invierno y la vegetación natural se restringe a

LA LAGUNA DE BOADA

Es un humedal situado en el término municipal de Boada de Campos, en la provincia de Palencia. De carácter estepario, se encuentra ubicada en una hondonada endorreica que condiciona sus características halófitas. Fue recuperada en 1998 hasta alcanzar progresivamente las 60 ha de extensión. Está incluida dentro de las 39.000 ha de la Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) La Nava-Campos Sur.

Esta laguna fue desecada en la década de los 70 durante el proceso de concentración parcelaria con el fin de aumentar la superficie agrícola de Tierra de Campos. Antes de su desecación, la laguna abarcaba aproximadamente 100 ha. A finales de la década de los 90, el Ayuntamiento de Boada de Campos, propietario de buena parte de los terrenos, firmó un acuerdo con la Fundación Global Nature para el arrendamiento de los mismos, de cara a la restauración de la laguna.

En 1998, mediante el trasvase de agua procedente del Canal de Castilla a través de un arroyo, se consiguió recuperar el humedal. Este humedal permanece inundado unos nueve meses al año, de octubre a julio, y se alimenta del agua de lluvia, recibiendo aportes puntuales del Canal de Castilla a través del arroyo Madre.

El humedal representa un lugar de gran importancia para multitud de aves migratorias y nidificantes como cigüeñuelas, avefrías, tarros blancos, fumareles cariblancos y zampullines cuellinegros, además existe un proyecto específico para la conservación del carricerín cejudo, especie bajo la catalogación de “globalmente amenazada”.



Laguna de Boada



El Camino se acerca a la población de Mazariegos

los linderos de las fincas, siendo la avena, la amapola y el cardo las especies más representativas.

Un kilómetro aproximadamente después de la pasarela sobre el río Valdeginat, se cruza la carretera PP-920, y el camino llega enseguida a la última área de descanso, que está situada junto a la antigua estación, hoy derruida, muy cerca de la población de Baquerín de Campos, pero sin adentrarse en el pueblo. A 400 m de aquí el caminante podrá visitar la majestuosa iglesia de Santa María de Arvis, que data del siglo XVI, y está declarada como Bien de Interés Cultural (BIC).

Siguiendo los hitos, y a tres kilómetros y medio del último área de descanso se vuelve a cruzar el río Valdeginat, de nuevo mediante una pasarela. En este punto, a unos 6 km fuera de la ruta se encuentra la Laguna de Boada, que el caminante puede visitar.

Se avanza durante aproximadamente 700 m y se cruza la carretera PP-9221 para llegar a la estación de Castromocho, la última del recorrido. El caminante tiene la opción de entrar en el pueblo de Castromocho situado a 500 m, y visitar las iglesias de Santa María de Colaña y de San Esteban, que datan del siglo XV y XVI, respectivamente.

Desde la estación de Castromocho, a 3,6 km finaliza el itinerario en el punto en el que el Camino Natural del Tren Secundario de Castilla se encuentra con el Ramal de Campos del Canal de Castilla, estando indicado por el panel informativo de Caminos Naturales.

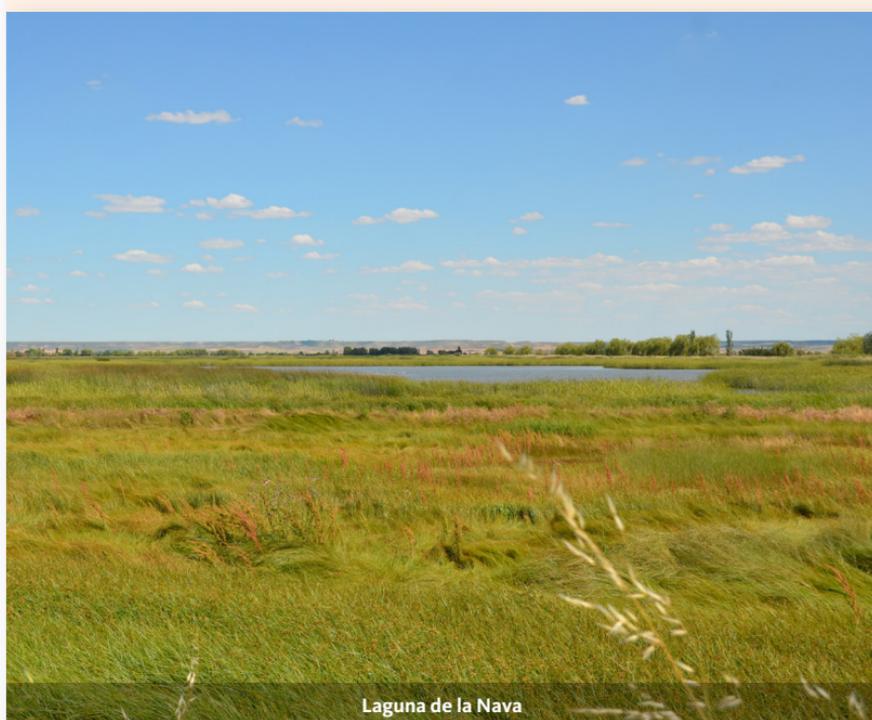
LA LAGUNA DE LA NAVA

En la actualidad, la Laguna de la Nava es un humedal completamente artificial, recuperado y gestionado por la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León. La existencia de esta laguna es el fruto del esfuerzo y la cooperación entre diferentes entidades, colectivos y administraciones.

La Laguna de la Nava, es uno de los espacios más importantes de toda la comunidad autónoma desde el punto de vista faunístico. Están catalogadas 253 especies de vertebrados, destacando sin duda, las 221 especies de aves, que suponen algo más del 41% de las aves de España.

La laguna posee una extensión de 307 ha, dividida en dos partes iguales, separadas por la carretera que une Mazariegos con Fuentes de Nava y con distinto régimen de uso. Una de las mitades se destina exclusivamente a conservación (aves) y, la otra, se aprovecha conjuntamente con los ganaderos de Fuentes de Nava (pastoreo). En estas últimas 150 ha, conservación y pastoreo conviven en perfecta armonía.

La Nava es una laguna somera, cuya profundidad es de solo 35 cm. Sin embargo, existen sectores más o menos extensos con mayor profundidad, que superan ligeramente el metro. Debido al carácter artificial, el agua procedente del Canal de Castilla es introducido todos los años en el mes de octubre por personal de la Consejería de Medio Ambiente. La intención es imitar, dentro de lo posible, el ciclo natural de la laguna: inundación en otoño e invierno y desecación durante el estío.



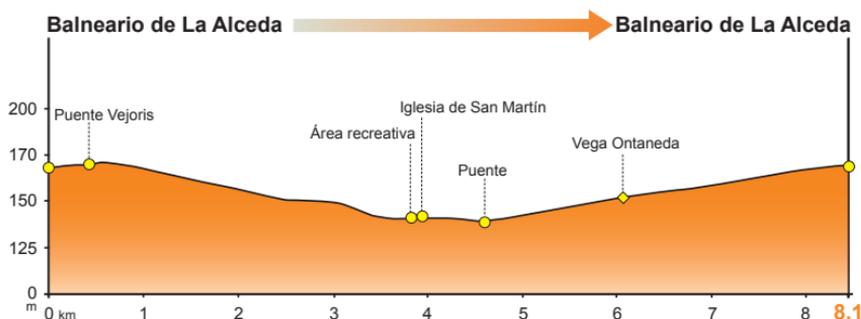
Laguna de la Nava

CAMINO NATURAL DEL VALLE DE TORANZO

MIDE
1 - RUTA DE ONTANEDA

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	35 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	30 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	8,1 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	3 h	

◆ Población ● Punto de interés



BREZOS Y AVELLANOS EN UN VALLE ABIERTO AL FUTURO

Corvera de Toranzo es un municipio de la Comunidad Autónoma de Cantabria, situado en la cuenca del Pas en el Valle de Toranzo, comarca de Pas-Miera, también denominada Valles Pasiegos, que limita al norte, con Puente Viego; al sur, con Luena; al este, con Santiurde de Toranzo y al oeste, con Arenas de Iguña, Anievas y San Felices de Buelna.

Este municipio puede considerarse afortunado ya que ha conseguido, gracias a la hostelería (balneario de La Alceda), al turismo y a la industria alimentaria en general, y láctea en particular (El Buen Pastor), frenar la regresión poblacional que están sufriendo buena parte de las comarcas interiores de Cantabria.

El gran atractivo de Corvera de Toranzo es su rico patrimonio natural y artístico. En el primer caso, destacan la ribera del río Pas, con un cauce fluvial rico en truchas (*Salmo trutta*) y salmones (*Salmo salar*), y los montes Cildá y Espina del Gallego, escenarios de las guerras cántabras. Además, abundan los conjuntos arbóreos de gran belleza. En cuanto al patrimonio artístico de la zona, sobresale la arquitectura civil. En concreto, las casonas y palacios blasonados como los de las familias Ceballos, Ruiz de Bustamante y Ruiz de Villegas, y por otra parte la Torre de Agüero, en San Vicente de Toranzo.

El Valle de Toranzo perteneció, como Señorío, a los marqueses de Aguilar de Campoo, condes de Castañeda. Dentro de estos parajes del Valle de Toranzo se presentan dos Caminos Naturales que permiten al viajero un mejor conocimiento de sus pueblos, naturaleza y tradiciones:



Río Pas

RUTA DE ONTANEDA

La ruta inicia su recorrido en la carretera CA-602, al lado del parque situado junto al balneario de La Alceda. Discurre por la carretera que bordea el parque, cruzando el puente de Vejoris sobre el río Pas para continuar hacia la izquierda por la misma carretera, entre prados ganaderos que conforman el paisaje del valle.

El Camino continúa hasta Vejoris y tras recorrerlo, atraviesa los prados y campos de cultivos que encuentra a su paso, antes de entrar en San Martín de Toranzo.



Parque de San Martín

Una vez en este pueblo, se continúa la carretera hasta encontrar un cruce reconocible porque a la derecha está la marquesina donde está la parada del autobús. En esta intersección se debe girar a la izquierda por una carretera asfaltada en dirección oeste, que pasa aledaña a la iglesia, para dejar después el parque y la bolera a la izquierda. Posteriormente, avanza hasta su llegada al puente de hierro verde con suelo de madera, por donde, de nuevo, cruza el río Pas.

A la salida del puente, la ruta continúa hacia la izquierda, río arriba, pasando junto a un aserradero. Más adelante, llega hasta el cruce con una pequeña isleta de hierba para continuar por la senda asfaltada, con el murmullo del río y los cantos de las aves de fondo.

Entre sauces (*Salix* sp.), fresnos (*Fraxinus* sp.), alisos (*Alnus glutinosa*), chopos (*Populus* sp.), avellanos (*Corylus avellana*) y madroños (*Arbutus unedo*) que dan vida y colorido al transcurrir de la ruta, el camino llega a la piscina municipal del pueblo de Ontaneda. Sigue hasta un cruce, en donde se encuentra de nuevo con el parque de la Alceda, desde donde prosigue por carretera asfaltada hasta el final del parque. El Camino Natural bordea la zona verde hasta un cruce desde el que se accede al Balneario de la Alceda, donde termina esta ruta circular.



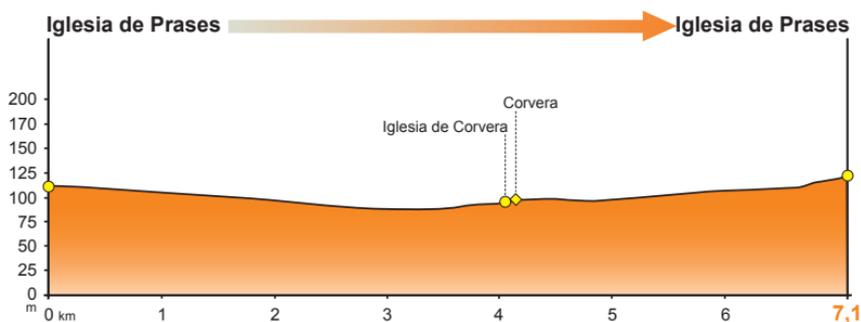
Iglesia de San Martín, en Toranzo

MIDE

2 - RUTA DE CORVERA

Severidad del medio natural	2		Desnivel subida	35 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	30 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	7,1 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	3		Horario	3 h	

◆ Población ● Punto de interés



RUTA DE CORVERA

La ruta comienza junto a la iglesia de Prases, en un camino asfaltado que se encuentra a la izquierda del templo y baja con una fuerte pendiente, entre robles (*Quercus* sp.), higueras (*Ficus carica*) y eucaliptos (*Eucalyptus* sp.). El Camino Natural de Corvera llega a un primer cruce, se desvía hacia la derecha para seguir por una senda de asfalto, situada a la orilla del río Pas, que ofrece al excursionista un hermoso panorama del Valle de Toranzo. El trayecto continúa por una recta larga y paralela a la orilla del río, torciendo al final hacia la izquierda para cruzar un pequeño puente de madera sobre un arroyo. Tras salvarlo, sigue el curso del río entre campos de cultivo y de chopos.

La trayectoria discurre hasta su encuentro con un cruce, en el que es preciso girar a la izquierda hacia Corvera, entre campos de cultivo y granjas ganaderas. Tras pasar





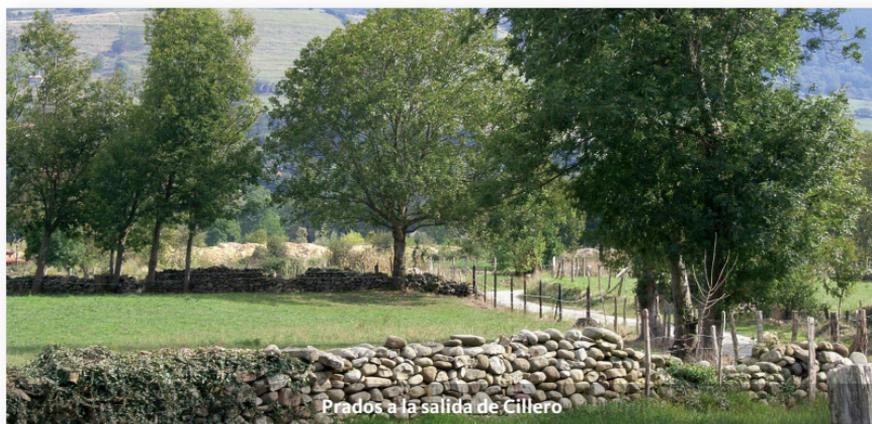
Capilla de Cillero

cerca de unas naves industriales, entra en el pueblo. La ruta supera un cruce y fluye entre las casas de esta localidad hasta alcanzar una nueva bifurcación donde prosigue por la derecha hacia la N-623.

La senda atraviesa la carretera, continuando de frente entre una casa y un muro, hasta alcanzar otro cruce, donde se desvía a la izquierda por un camino de hierba entre muros. A su término, la ruta sigue por una calle del pueblo, para seguir por un camino de hierba y grava. Después pasa por una cuadra abandonada hasta llegar a una calle del pueblo, por la que desciende para volver a cruzar la carretera general.

El Camino Natural sigue por la derecha de una casa situada al otro lado de la carretera y sigue su discurrir entre las calles de Corvera, hasta llegar a un cruce con tres salidas, donde se debe continuar de frente hasta el segundo cruce, junto a una cuadra de vacas, donde, tras girar a la derecha, pasa junto a un vivero, una casa con un amplio jardín y un pequeño campo de fútbol.

La ruta prosigue por la pequeña carretera asfaltada hasta llegar a Cillero y continúa por su calle principal dejando a la izquierda su iglesia. Se encuentra dos cruces en los que es preciso continuar recto y seguir por una pequeña carretera asfaltada hasta abandonar el pueblo. Por último, el trayecto discurre entre prados hasta llegar a la iglesia de Prases, donde se une con el punto de partida y concluye su recorrido.



Prados a la salida de Cillero

BALNEARIO DE LA ALCEDA

Este establecimiento, inaugurado en julio del 2001, cuenta con todas las comodidades de un moderno hotel. Se encuentra ubicado en un gran parque de árboles centenarios al lado del río Pas, en el mismo pueblo de Alceda. Su especial situación, en el epicentro geográfico de Cantabria, permite al viajero disfrutar de las aguas termales, además de ofrecer en su entorno cercano, alguno de los lugares turísticos más significativos de esta comunidad.

EL HUMEDAL DE LA FURTA

Uno de los mayores atractivos naturales del concejo de Corvera es el Humedal de La Furta, un embalse natural famoso por ser el lugar de paso, cría, hibernación, o descanso de numerosas aves acuáticas como patos nadadores, los ánades azulón y friso, el porrón europeo, el pardo y la garza real, entre otros. Debido a esta característica, en 2003, el humedal fue catalogado como Zona de Especial Protección para Aves (ZEPA). Esta maravilla natural cuenta con un observatorio propio, que recopila gran parte de la flora del paisaje de Corvera.

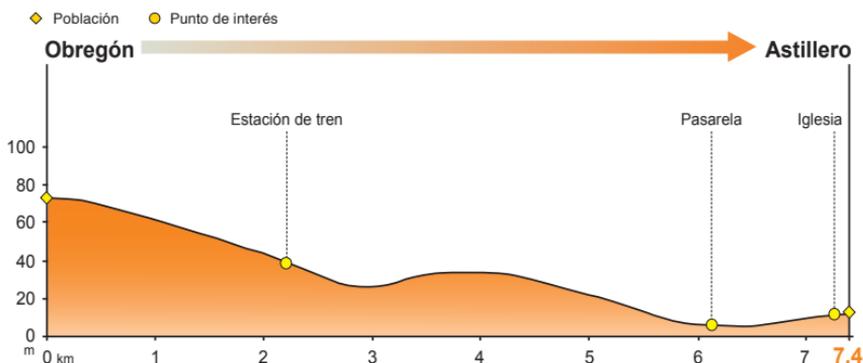


Inicio de ruta de Ontaneda junto al parque de la Alceda

CAMINO NATURAL DE VILLAESCUSA

MIDE

Severidad del medio natural	1		Desnivel subida	15 m	
Orientación en el itinerario	2		Desnivel bajada	75 m	
Dificultad en el desplazamiento	1		Longitud ruta	7,4 km	
Cantidad de esfuerzo necesario	2		Horario	1 h 20 min	



POR PRADOS ENTRE LA FAUNA SALVAJE Y EL MAR

Villaescusa es un municipio de la comunidad autónoma de Cantabria situado en el arco sur de la bahía de Santander e integrado en la comarca de Santander. Limita al norte con El Astillero, al oeste con Piélagos y Castañeda, al sur con Santa María de Cayón y al este con Medio Cudeyo y Penagos.





Hembra de oso pardo con su cría en Cabárceno

PARQUE DE LA NATURALEZA DE CABÁRCENO

El Parque de la Naturaleza de Cabárceno no es un zoológico convencional ni un Parque Natural. Es un espacio naturalizado por la mano del hombre sobre las 750 ha de una antigua explotación minera a cielo abierto, enclavada sobre un paisaje cárstico.

Este espacio acoge a un centenar de especies animales de los cinco continentes en régimen de semilibertad, distribuidos en recintos de grandes superficies donde coexisten una o varias especies.

El Camino Natural de Villaescusa da comienzo junto al Parque de la Naturaleza de Cabárceno, entrando por Obregón. El recorrido continúa entre prados por un camino asfaltado que gira a la izquierda hasta llegar a un cruce. Desde este punto, empieza un recorrido ascendente hacia la derecha, para continuar después en llano. Tras pasar junto a varias casas, se adentra en un pequeño bosque de robles (*Quercus* sp.), arces (*Acer* sp.), fresnos (*Fraxinus* sp.), castaños (*Castanea sativa*) y madroños

(*Arbutus unedo*) que, una vez atravesado, permite ver las primeras viviendas del pueblo de Villanueva.

La ruta conduce hasta la antigua estación de tren de La Concha, ahora recuperada para albergar algunas dependencias municipales, y continúa por una zona de prados, rodeados de arces, laureles, robles, castaños y encinas.

Más adelante, cruza la carretera de La Concha y continúa atravesando campos de maíz y zonas de pasto, hasta que, antes de llegar a Liaño pasa junto una pequeña área de descanso y supera la transitada carretera comarcal S-432, y las antiguas instalaciones de una fábrica de ladrillo.

Se abandona el municipio de Villaescusa tras cruzar la carretera CA-142, pasando posteriormente bajo uno de los carriles de acceso a la autovía S-30 (Ronda de la Bahía de Santander) en un primer momento, y a continuación pasando por la propia autovía.



Iglesia de El Astillero y parque La Planchá



Cargadero de Orconera

El Camino llega a la ría de Solía, que cruza por un puente de hierro, para adentrarse en la industrializada localidad de El Astillero, donde tras atravesar el parque de la Planchá, llega a su fin junto al antiguo cargadero de mineral de Orconera, desde donde se puede disfrutar de un bello panorama de la ría de Solía hacia Santander.

IGLESIA SAN JOSÉ

La iglesia de San José, situada en la población de El Astillero, es el punto y final de la ruta del Camino Natural Villaescusa. Fue construida en 1720 y ampliada en 1746 con dos capillas en la parte opuesta a la torre. En 1890 se derribó la primera capilla, construyéndose sobre su solar otra más amplia de planta octogonal. En 1947, el edificio fue demolido y se levantó un nuevo templo dotado por tres naves de corte neorrománico, con techo de estilo neomudéjar y una torre de doble campanario.

En su interior destaca el retablo de la nave del lado del Evangelio, de estilo churrigueresco, procedente de la antigua edificación y datado en el siglo XVIII. Destaca también la obra del escultor santoneés Víctor de los Ríos, el Cristo Yacente.