



SENDERISMO Y CICLOTURISMO

Cantabria



Cantabria
Infinita

ÍNDICE

Introducción	3
Camino de Santiago por la costa.....	4
Camino Lebaniego.....	6
Ubicaciones.....	8-9
COSTA CENTRAL:	
Ruta de la Costa Norte de Santander.....	10
Ruta vía verde de Villaescusa.....	12
TRASMIERA:	
De Somo a Langre por la costa.....	14
Ruta de las Marismas de Joyel.....	16
Monte Buciero.....	18
ASÓN - AGÜERA:	
Ruta del Pico Cerredo.....	20
Ruta del Pico Candiano.....	22
Camino de las cuevas de Ramales.....	24
Camino de Valdeasón.....	26
VALLES PASIEGOS:	
Carril bici de San Vicente de Toranzo.....	28
Valle de Yera y Vega de Pas.....	30
Sierra de Somo.....	32
LIÉBANA:	
Camino de Piasca - Santo Toribio.....	34
Valle de Valdebaró.....	36
Ruta de Lloroza y los Puertos de Áliva.....	38
BESAYA:	
Ruta del Monte Tejas.....	40
Ruta del Valle de Anievas.....	42
Calzada Romana de Cildá.....	44
Ruta del Pico Jano.....	46
CAMPOO Y VALDERREDIBLE:	
Ruta de los Menhires de Valdeolea.....	48
Ruta del Pico Tresmares.....	50
Ruta del Monte Hijedo.....	52
SAJA-NANSA:	
El Valle de Peñarrubia.....	54
Ruta del Monte Corona.....	56
Montes de Ucieda.....	58
San Sebastián de Garabandal.....	60
NORMAS BÁSICAS Y SEÑALIZACIÓN	62
Información de interés.....	63

SENDERISMO Y CICLOTURISMO EN CANTABRIA

Edita: Gobierno de Cantabria (Sociedad Regional Cántabra de Promoción Turística, S.A. CANTUR)

Diseño y maquetación: © C&C Publicidad, S.A.

Fotografía: Archivo C&C Publicidad

y (Sociedad Regional Cántabra de Promoción Turística, S.A. CANTUR)

Texto: © C&C Publicidad, S.A.

Imprime: Artes Gráficas J. Martínez

Depósito legal: SA 527-2019

Impreso en España 2019



S E N D E R O S

para compartir

Un estudio de la Federación Española de Deportes de Montaña señala que cuatro millones de españoles, el 10% de la población, practican “regularmente” el senderismo. En otros países –Alemania, 40 millones, Francia, 15 millones...– son aún más.

Bienvenidos a Cantabria.

Una tierra donde los “regulares” del senderismo encontrarán infinidad de posibilidades, y donde los “no regulares”... pueden encontrar el momento y lugar perfecto para iniciarse, o retomar esta saludable y sostenible manera de disfrutar del paisaje.

En nuestro clima, que nunca es excesivamente caluroso, y en nuestro relieve, que nunca es en absoluto monótono, recorrer caminos en medio de la naturaleza se convierte en un placer tan sencillo como extraordinario.

Adelanta un pie, luego el otro y camina. Ajusta tu sillín, cíñete el casco y pedalea. ¡Y no olvides hidratarte y dejar el camino por lo menos tan limpio como lo encontraste!

Caminos para compartir, al alcance de todos.

CAMINO DE SANTIAGO

por la costa

Descripción: Ruta que atraviesa Cantabria de este a oeste, bordeando la costa y recorriendo las principales villas marineras. Numerosas muestras arquitectónicas, especialmente religiosas, se pueden disfrutar durante el trayecto, además de descubrir algunos de los pueblos más bellos de España. Los contrastes de verdes y azules son los protagonistas durante toda la ruta.



DISTANCIA	166 km.
DURACIÓN APROX.	9 días, en nueve etapas
DESNIVEL	Inapreciable
DIFICULTAD	Ninguna

Recorrido: El límite territorial entre Cantabria y el País Vasco en El Haya de Ontón es el punto de partida de esta ruta, que cruza Cantabria de este a oeste. Tras ascender por el Canal de Baltezana, el Alto de Helguera y atravesar los bosques de Otañes se llega a Castro Urdiales, al que se accede por la Playa de Brazomar. En la villa se puede disfrutar de su conjunto arquitectónico medieval, en el que destaca su iglesia gótica, su puerto y la puebla vieja. La ruta prosigue hacia Laredo, con lugares de gran belleza natural a lo largo de su recorrido, como la ría de Oriñón, que nos obligará a remontar hasta El Pontarrón para poder cruzarla.



A silhouette of a fisherman wearing a hat and holding a fishing rod with a hook, set against a warm, orange sunset background. The sun is low on the horizon, and the water reflects the light. In the distance, a town skyline is visible, including a prominent church spire.

En Laredo, tomamos la lancha que cruza la bahía hacia Santoña, disfrutando del paisaje natural del Monte Buciero y sus dos faros: el del Caballo y el del Pescador.

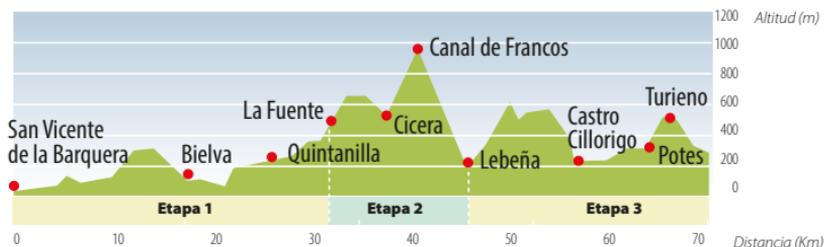
Una vez en tierra, cruzamos la villa en dirección a la playa de Berría. Al final de ésta, superaremos el monte Brusco para alcanzar el arenal de Noja, villa turística de gran atractivo. Por Castillo y Meruelo, el camino nos llevará hasta la iglesia románica de Santa María de Bareyo, excepcional ejemplo de románico costero. Desde allí, continuaremos hacia Cüemes ascendiendo el puerto de Ajo. De Cüemes, proseguimos hacia Somo atravesando Galizano y, desde allí, se toma una lancha que cruza la bahía hasta Santander. La villa de Santillana es el próximo destino de esta ruta. Para ello, cruzamos la capital cántabra en busca de la N-611, dirección Ojáiz-Peñacastillo, hasta llegar a Boo de Piélagos, Puente Arce, Miengo y Cudón, bordeando la costa, hasta llegar a Requejada. Continuamos hasta Barreda en donde cruzamos el río Saja dirección Camplengo para, desde allí, acceder a los pies de la Colegiata de Santillana del Mar, a dos kilómetros del emblemático Museo de Altamira. Pondremos rumbo a Comillas, villa modernista, atravesando Oreña y Cóbreces.

La ruta del Camino de Santiago por la costa prosigue hasta San Vicente de la Barquera, punto al que se llega cruzando la Ría de la Rabia, en este recorrido se puede disfrutar de un paisaje natural de enormes contrastes, de verdes y azules, con inmensos arenales como Gerra y el Merón o el macizo de los Picos de Europa. Unquera, límite con Asturias, al que se llega por La Acebosa, Serdio y Pesués, es el fin de la ruta en Cantabria.

CAMINO

Lebaniego

Descripción: Ruta que discurre desde la costa hacia el interior, descubriendo uno de los paisajes más bellos y abruptos de la comunidad, los Picos de Europa. Enclavado en pleno macizo, y rodeado de hermosas montañas, se encuentra el destino de este recorrido, el Monasterio de Santo Toribio de Liébana.



DISTANCIA	72 km.
DURACIÓN APROX.	3 días, en tres etapas
DESNIVEL	Desde el nivel del mar alcanza los 940 m. para terminar en 500 m.
DIFICULTAD	Media



Recorrido: El destino de la ruta es el Monasterio de Santo Toribio de Liébana, que junto con Jerusalén, Roma, Santiago de Compostela y Caravaca de la Cruz es uno de los cinco lugares del Cristianismo donde se puede obtener el Jubileo mediante la peregrinación, ya que alberga el “Lignum Crucis”, el fragmento más grande de la Cruz de Cristo. Por este motivo los fieles, cuando la festividad de Santo Toribio cae en domingo, acuden a ganarse el Jubileo.

San Vicente de la Barquera, punto en común del Camino de Santiago por la costa, es el origen de esta ruta. Dejando atrás esta villa nos dirigimos hacia La Acebosa, para adentrarnos en el municipio de Herrerías y recorrer Gandarilla, Bielva y Cades, con su ferrería. Continuaremos nuestra ruta hasta Quintanilla, con restos de románico rural, en el camino hacia Cicera y la Canal de Francos, que da paso a la comarca de Liébana. Nos da la bienvenida la iglesia mozárabe de Santa María de Lebeña y Cillorigo, Tama y Ojedo, antes de llegar a Potes, la capital de la comarca y uno de los núcleos turísticos más importantes de Cantabria.

A dos kilómetros de Potes, dirección Turieno, se encuentra nuestro destino final: el Monasterio de Santo Toribio de Liébana.



UBICACIÓN EN EL MAPA

SAJA NANSA

- 20 El Valle de Peñarrubia
- 21 Ruta del Monte Corona
- 22 Montes de Ucieda
- 23 San Sebastián de Garabandal

BESAYA

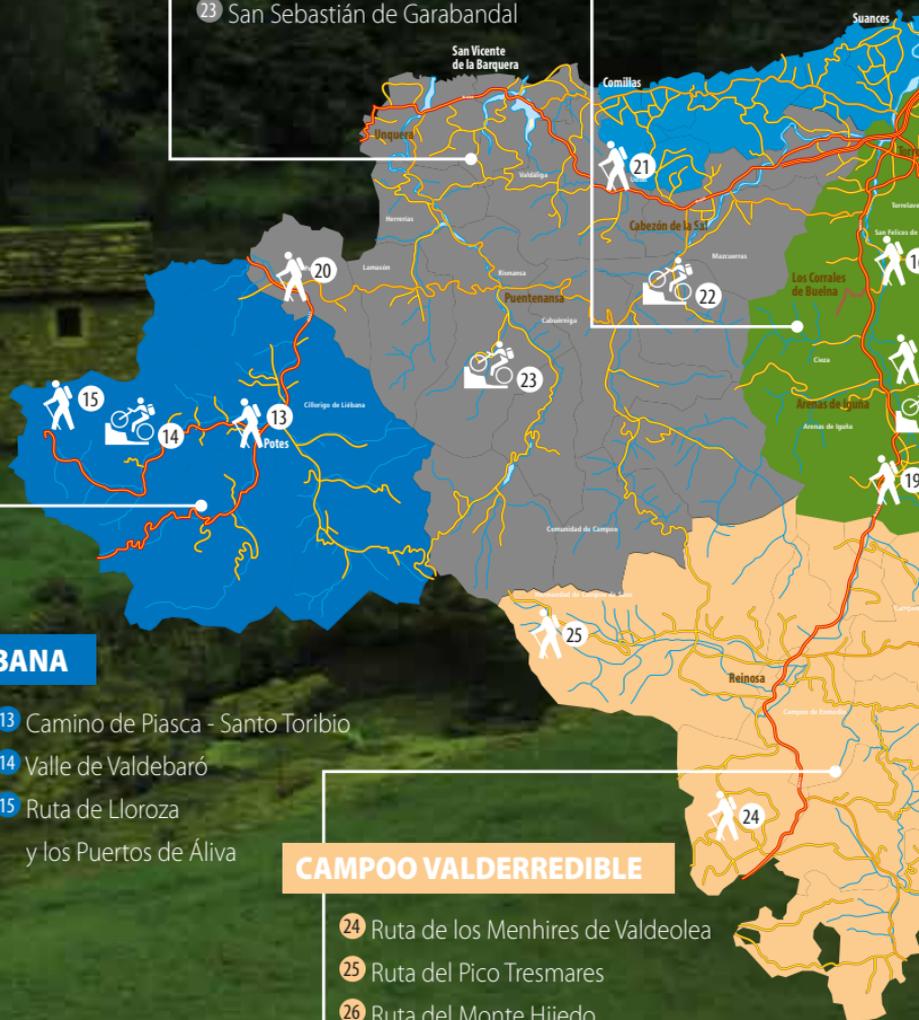
- 16 Ruta del Monte Tejas
- 17 Ruta del Valle de Anievas
- 18 Calzada Romana de Cildá
- 19 Ruta del Pico Jano

LIÉBANA

- 13 Camino de Piasca - Santo Toribio
- 14 Valle de Valdebaró
- 15 Ruta de Lloroza
y los Puertos de Áliva

CAMPO VALDERREDIBLE

- 24 Ruta de los Menhires de Valdeolea
- 25 Ruta del Pico Tresmares
- 26 Ruta del Monte Hijedo



COSTA CENTRAL

- 01 Ruta de la Costa Norte de Santander
- 02 Ruta Vía Verde de Villaescusa

TRASMIERA

- 03 De Somo a Langre por la costa
- 04 Ruta de las Marismas de Joyel
- 05 Monte Buciero



ASÓN-AGÜERA

- 06 Ruta del Pico Candiano
- 07 Ruta del Pico Cerredo
- 08 Camino de las Cuevas de Ramales
- 09 Camino de Valdeasón

VALLES PASIEGOS

- 10 Carril Bici S. Vicente de Toranzo
- 11 Valle de Yera y Vega de Pas
- 12 Sierra de Somo



SENDERISMO



CICLOTURISMO



RUTA DE LA COSTA NORTE

de Santander



DISTANCIA	7,5 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas
DESNIVEL	Unos 100 m. de subidas y bajadas
DIFICULTAD	Ninguna hasta Mataleñas. A partir de ahí, hay algunas bajadas pronunciadas y puede haber barro en algunos tramos



Descripción: El municipio de Santander ocupa un extenso espacio costero con tres zonas bien delimitadas: la bahía, el abra de El Sardinero y la costa norte. Esta última zona es la que vamos a recorrer con una ruta que parte de la Segunda Playa de El Sardinero en dirección a Cabo Mayor.

Recorrido: La ruta se inicia al final de la Segunda Playa de El Sardinero, y de ahí parte una escalera que asciende sobre Cabo Menor hasta llegar a una senda de losas que bordea el acantilado, el parque y el campo de golf de Mataleñas, hasta llegar a la playa semi-salvaje del mismo nombre. Siguiendo la carretera llegamos a Cabo Mayor, donde se levanta el faro de Santander y desde el que se divisan unas amplias vistas de la abrupta costa norte del municipio, con muchos acantilados y grandes praderías. Desde el faro, el camino se desdibuja un poco y desciende paralelo a los acantilados mostrando una panorámica extraordinaria durante todo el recorrido. Pasa junto a una pequeña ensenada e inicia una subida para llegar a lo que se conoce como 'Puente del Diablo' que, hasta hace unos pocos años, era una pasarela natural de origen cárstico y uno de los emblemas de esta zona del municipio. La erosión acabó con este monumento natural. Seguimos caminando hasta toparnos con el edificio del Centro Meteorológico de Cantabria. La senda se mantiene paralela a la costa hasta llegar al Panteón del Inglés, donde se introduce en una especie de laberinto rocoso y, tras él, por praderías hasta llegar a la playa de El Bocal. Sigue la ruta paralela al mar hasta la batería costera de San Pedro, y desde allí a La Maruca, donde finaliza el recorrido.

RUTA VÍA VERDE

de Villaescusa



DISTANCIA	8 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas
DESNIVEL	60 m.
DIFICULTAD	Ninguna



Recorrido: Esta ruta, que discurre por el trazado de las antiguas vías del ferrocarril recorre el tramo entre Astillero y el Parque de la Naturaleza de Cabárceno, uno de los recursos turísticos y naturales más importantes de Cantabria.



La excursión, se puede hacer caminando o en bicicleta ya que es un camino muy llano, parte de la zona de La Cantábrica, en la localidad de El Astillero, y toma el ramal que cruza la ría de Solía a través de un puente metálico. La tradición minera de la zona es la causa del color rojizo de sus aguas.

En este punto, habremos accedido al municipio de Villaescusa.

El primer pueblo con el que nos cruzamos es Liaño y tras él la senda se introduce en un entorno más rural y tranquilo, dominado por el pico más alto de la zona, el macizo de Peña Cabarga. A algo más de 3 kilómetros está el

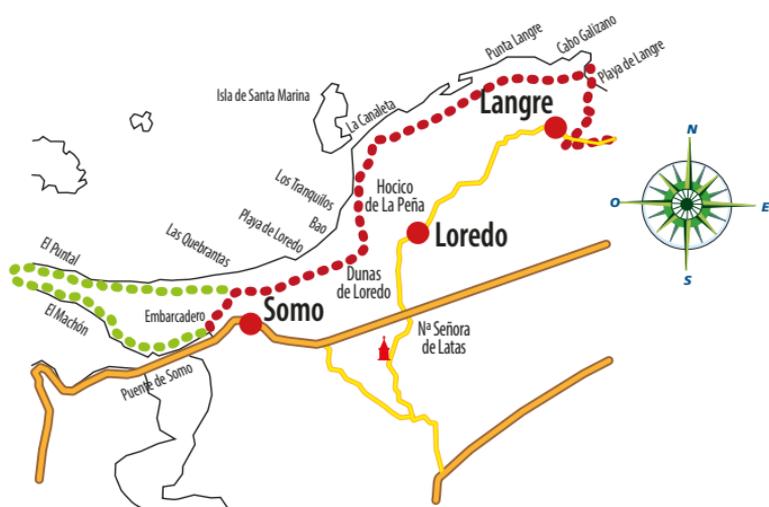
pueblo de La Concha, que se atraviesa por el centro para retomar de nuevo el pasillo verde que nos conducirá directamente al Parque de la Naturaleza de Cabárceno. Con animales de los cinco continentes distribuidos en recintos de grandes dimensiones en condiciones de semilibertad, el parque trata de representar el hábitat de origen de cada especie, favoreciendo su adaptación y reproducción.





DE SOMO A LANGRE

por la costa



DISTANCIA	6,5 km.
DURACIÓN APROX.	1 hora y 45 minutos.
DESNIVEL	220 m. de subida y de bajada
DIFICULTAD	Escaso, únicamente pronunciado en la bajada a la playa de Langre



Descripción: En la costa oriental de Cantabria, este paseo discurre entre Somo y Langre por la costa de Ribamontán al Mar, atravesando la playa El Puntal-Somo-Loredo y la isla de Santa Marina.

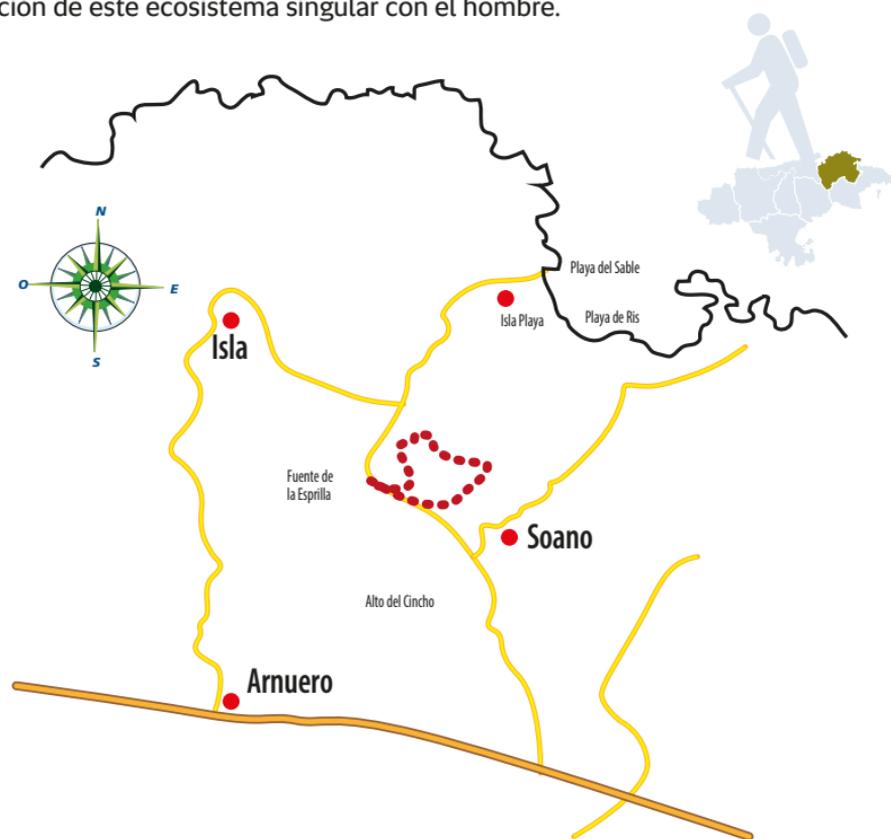
Recorrido: La marcha parte del embarcadero de Somo, al que se puede llegar en lancha desde Santander. Se atraviesa el pueblo hasta alcanzar la playa. Una vez allí, hay que dirigirse hacia la derecha, dirección este, hasta Loredo. En este lugar habrá que atravesar el pequeño arroyo de Castanedo. A partir de aquí comienzan a aparecer en el camino las primeras rocas, por lo que se recomienda tomar el sendero que discurre entre las dunas que bordean el pinar para bajar más tarde a la playa del Bao. Habrá que cruzar nuevamente un regato y ascender por un amplio camino que conduce al aparcamiento de la playa de Los Tranquilos, situado frente a la isla de Santa Marina, que es la más grande del litoral cántabro. A partir de este punto el camino discurre por unos altos acantilados, a lo largo de los cuales habrá que tener la precaución de no acercarse demasiado a los bordes. En breve llegaremos al mirador de Llaranza, que ofrece una espectacular imagen de la bravura del mar Cantábrico. Superado este lugar, se verá la bella playa de Langre. Una senda recorre el borde del acantilado y existe una escalera para bajar hasta la playa.



RUTA DE LAS

Marismas de Joyel

Descripción: Integrada dentro del humedal más importante del norte de España, el Parque Natural de las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel, y dentro del Ecoparque de Trasmiera, la ruta por las Marismas de Joyel nos introduce en un espacio acuático repleto de vida y nos muestra la interacción de este ecosistema singular con el hombre.



DISTANCIA	1,5 km.
DURACIÓN APROX.	40 minutos
DESNIVEL	Inapreciable
DIFICULTAD	Ninguna

Recorrido: Es circular, parte de la Fuente de la Esprilla, un manantial de agua dulce que alimenta parte de las lagunas de esta zona. Tomamos una pista hacia la marisma a través de un camino rodeado de vegetación ribereña como laureles, madroños o encinas de litoral y que va bordeando lagunas de agua dulce y salada donde habita durante todo el año una rica avifauna propia de la marisma como anátidas, limícolas o ardeidas. Entre carrizos y juncos, la ruta llega al molino de mareas de Santa Olaja, un edificio rehabilitado que muestra el antiguo oficio de la molienda que se realizaba con un sistema hidráulico que utilizaba la fuerza de las mareas, tal y como se hacía en el siglo XVII.

El camino sigue su recorrido entre diques y a través de pasarelas que salvan brazos de marisma y algunas praderías, y llegamos a la laguna donde iniciamos la ruta, pero por su orilla opuesta.

En función de la época del año en la que realicemos esta excursión, cambiará notablemente el tipo de fauna con la que nos vamos a encontrar. Estos estuarios son zonas de paso de aves migratorias, por lo que en invierno doblan su población habitual.





MONTE Buciero

Descripción: Ruta circular que discurre por uno de los parajes más bellos del litoral cántabro, el Monte Buciero, un macizo rocoso situado en la localidad de Santoña y que se adentra en el mar.



DISTANCIA	10 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y media
DESNIVEL	Unos 500 m. acumulados en subidas y bajadas
DIFICULTAD	Media. La bajada y posterior subida, de las escaleras al Faro del Caballo pueden resultar complicadas para aquellas personas que tengan vértigo y también para niños



Recorrido: La ruta parte del Paseo Marítimo de Santoña, o final del Pasaje, donde se toman unas escaleras que van por detrás del fuerte San Martín. En la primera bifurcación habrá que tomar el camino de la derecha, y se ignorará la segunda, continuando hasta

llegar a un sendero que asciende por un paisaje cada vez más boscoso, dominado por encinas, madroños, laureles y espinos. Tras subir hasta lo alto se descenderá por otro hasta el denominado cruce de caminos. En este punto se tomará dirección a la derecha, y pronto se encontrará la puerta de acceso a los 760 peldaños que bajan hasta el Faro del Caballo. Una vez visitado se regresa al camino anterior y se prosigue hasta el Faro del Pescador, por el que se continuará hasta llegar a ver la playa de Berria y el penal de El Dueso. Al barrio de este mismo nombre se accede posteriormente. Tras atravesar un parque y una pista deportiva se sigue por el camino de la izquierda hasta el Fuerte del Mazo, también conocido como “de Napoleón”, desde el cual se divisan unas magníficas vistas de las Marismas de Santoña y su villa.

RUTA

del Pico Cerredo



Descripción: Muy cerca de la localidad marinera de Castro Urdiales está el Pico Cerredo, un macizo calizo desde el que se divisan unas impresionantes vistas de la costa cantábrica.



Recorrido: El camino parte del pueblo de Allendelagua tomando una estrecha pista asfaltada hasta llegar a una plantación de eucaliptos, donde abandonamos la pista para subir por una ladera en la que se pueden ver encinas.



DISTANCIA	10 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y media
DESNIVEL	Unos 600 m. de subida y bajada
DIFICULTAD	Hay algunas pendientes fuertes al inicio de la ascensión. El tramo final se adentra en una zona rocosa donde el sendero se difumina.

Tras pasar entre dos rocas, el camino rodea una pradería y sale de nuevo a una pista, que nos lleva junto a las ruinas del antiguo castillo de San Antón, que fue un hito del Camino de Santiago por el norte y al que se vincula con la orden de los Templarios. Desde aquí, la ruta gira a la derecha para iniciar una subida entre eucaliptos por un cortafuegos. En un punto del camino encontraremos con una estructura megalítica llamada menhir de Ilso Grande. Unos metros más arriba, dejamos el cortafuegos para tomar un sendero a la derecha que nos lleva hasta un collado en la base del Pico Cerredo, desde donde ascendemos rodeando formaciones rocosas a la cima.



Desde aquí, se contempla una panorámica costera entre Santander y el cabo de Machichaco, y todo el entorno litoral y urbano de Castro Urdiales.

La ruta desciende hacia el punto de partida por el mismo camino que hemos realizado para alcanzar la cima.

RUTA

del Pico Candiano



Descripción: Esta ruta es muy sencilla de realizar y nos llevará en poco más de una hora hasta el pico Candiano, desde donde disfrutaremos de unas magníficas vistas de la franja costera del Parque Natural de las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel y su entorno, o parte de los macizos del Alto Asón y poblaciones cercanas como Limpias o Ampuero.



Recorrido: El camino parte del pueblo de Padiérniga y salva un desnivel de 320 metros hasta la cota de los 500 metros del Pico Candiano. La ruta comienza tomando la carretera que llega hasta Carasa durante unos 300 metros, hasta llegar a una pista que gira a la derecha, y que enlaza con una segunda pista que nos lleva en sentido contrario, a la izquierda.



Atraviesa un pequeño conjunto de casas, conocido como barrio de Barriezas, y toma un desvío hacia la izquierda que asciende por una ladera de pendiente suave donde nos tropezamos con manchas de encinas y algunas enormes hayas, hasta llegar al último tramo hasta la cumbre. El Pico Candiano es un mirador privilegiado y merece la pena perder algo de tiempo contemplando las vistas de costa y de montaña, que en los días claros, permite divisar las altas y lejanas cumbres de los Picos de Europa.

El regreso se realiza por el mismo camino, hasta llegar de nuevo a Padiérniga.



DISTANCIA	7 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas y 15 minutos
DESNIVEL	325 m. Ascendente y descendente
DIFICULTAD	Ninguna

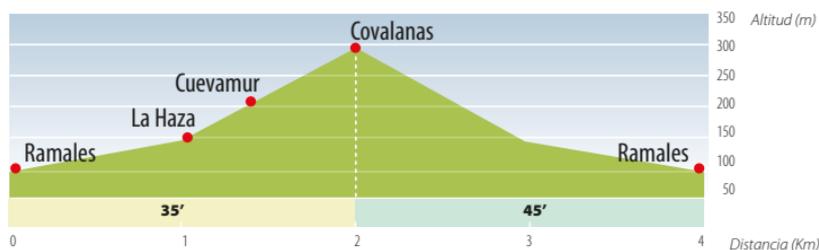
CAMINO

del las cuevas de Ramales

Descripción: Ruta de ida y vuelta desde Ramales por el antiguo Camino Real de Laredo a Burgos, cuyo recorrido, que fue empleado por Carlos V en su viaje de retiro a Yuste, se ha recuperado en forma de marcha popular.



Recorrido: Se toma la primera calle a la izquierda pasando el cuartel de la Guardia Civil en el Paseo Barón de Adzaneta, subiendo por el Barrio del Mazo hasta tomar el antiguo Camino Real que comunicaba esta zona con la provincia de Burgos. Atravesando un bosque de encinas se llega, tras un leve ascenso, a unas escaleras que conducen hasta una puerta metálica que impide el paso a la Cueva de la Haza, en cuyo interior se conservan pinturas de figuras de caballos, cérvidos o cápridos.



DISTANCIA	4 km.
DURACIÓN APROX.	1 hora y 15 minutos
DESNIVEL	220 m. de subida y de bajada
DIFICULTAD	Ninguna

Proseguiremos por el Camino Real hasta encontrar un camino pedregoso a mano izquierda que lleva a las cuevas del Mirón y Covalanas. Desde su boca se divisa una magnífica panorámica del valle, sobresaliendo la cara Este del Pico San Vicente. El Mirón y Covalanas constituyen un complejo paleolítico visitable, en el que pueden verse una excavación arqueológica y un importante conjunto de pinturas, en la segunda de las cuevas, que comprende varias ciervas, un caballo y un uro.



Poco más adelante, desde el mismo camino, podremos contemplar la impresionante Pared del Eco, frecuentada escuela de escalada, junto a la cual se encuentra la cueva de Cuevamur, sin arte paleolítico conocido. El regreso se realiza por la misma ruta.





CAMINO

de Valdeasón



Descripción: En la comarca del Asón, este camino discurre paralelo entre la carretera de Arredondo y la cascada de Cailaguna, de 70 metros, nacimiento del Asón.



Recorrido: La ruta parte del Ayuntamiento de Arredondo, se cruza el río Bustablado y se prosigue por el camino viejo que lleva al pueblo de Socueva. En la parte baja del pueblo se continúa por la izquierda por un sendero que cruza la carretera y atraviesa el río. El trayecto recorre la margen derecha del



DISTANCIA	10 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas
DESNIVEL	535 m. Ascendente y descendente
DIFICULTAD	Baja. Evitar realizar el vadeo previo a la llegada a Cailagua en situaciones de crecida del río Asón

río hasta la carretera del Puente Nuevo. Se atraviesan prados y se divisan las típicas cabañas de ganado. Para hacer más interesante el camino se aconseja ir por un estrecho sendero, que nada más iniciarse gira a la derecha y adentra al visitante a una frondosa vegetación hasta llegar a Asón. Se cruza el pueblo y se asciende por la margen izquierda. Después de atravesar un par de cabañas se llega a una explanada repleta de impresionantes hayas y, tras un rato por la margen izquierda, se atraviesa el río para llegar a una zona de gran vegetación, especialmente de espinos y endrinos. A continuación se llega a un prado, desde el cual se divisa ya la sonora cascada de Cailagua.



CARRIL BICI

de San Vicente de Toranzo



Recorrido: Ruta apta para principiantes y niños que parte del parque de Alceda, pueblo declarado conjunto histórico artístico, donde se pueden encontrar un magnífico conjunto de palacios y casonas. El camino, que se

ha habilitado en el espacio por el que antiguamente discurrían las vías de la "Balastrea", ferrocarril que unía Santander y Ontaneda, bordea la ribera del Pas.





DISTANCIA	20 km.
DURACIÓN APROX.	1 Hora
DESNIVEL	100 m.
DIFICULTAD	Ninguna



El Puente de Hierro de la localidad de San Vicente de Toranzo es uno de los lugares de referencia de esta ruta, que prosigue sin apenas dificultad hasta el siguiente Ayuntamiento, el de Santiurde de Toranzo. Por el mismo carril bici se prosigue atravesando localidades como Corvera o Aes hasta llegar al final del carril, el pueblo de Puente Viesgo, localidad de la que cabe destacar sus cuevas de arte rupestre, conjunto artístico de excepcional interés y declarado Patrimonio de la Humanidad.

VALLE DE YERA y Vega de Pas



Recorrido: Se parte de la última cabaña de El Campizo, antiguo poblado de trabajadores, cuyo camino desciende hasta el valle. Una vez dejado atrás un grupo de cabañas situadas junto a la abandonada estación de Yera, se cruza un puente y se prosigue por la margen derecha del río. Al encontrar la unión del río Yera con su afluente, el Aján, cuyo origen está en la boca norte del conocido túnel de la Engaña, se avanza hasta El Avellanal, una de las zonas más típicas de La Vega con abundantes cabañas pasiegas.





DISTANCIA	6 km.
DURACIÓN APROX.	1 hora y 30 minutos
DESNIVEL	250 m. de bajada
DIFICULTAD	Ninguna. El suelo empedrado en determinados tramos puede resultar resbaladizo si está mojado

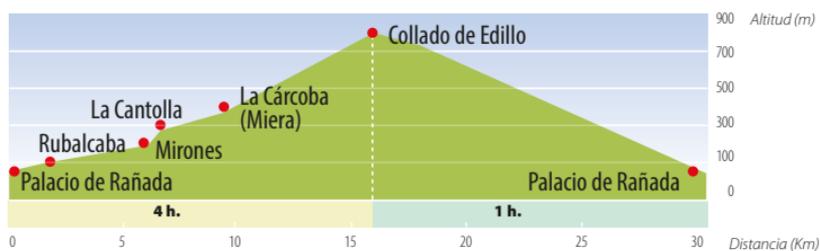
Durante el trayecto valle abajo aparecerán numerosas edificaciones de este tipo, antiguos puentes de piedra, y alguna construcción nueva. El camino asciende después hasta la carretera y tras recorrer 200 metros se abandona para descender por un camino de la izquierda hacia Sel de la Canal, otro barrio de cabañas situadas junto al río.

De nuevo, se sale a la carretera y, tras avanzar cerca de un kilómetro hasta la Vega de Pas, se cruza el río por el último de los puentes de piedra y se asciende sendero arriba hasta llegar a una pista que, a su vez, conduce en suave descenso hasta el cruce de La Vega de Pas. Una vez en el pueblo se aconseja llegar hasta su plaza, corazón de la comarca y punto de encuentro de visitantes.





SIERRA de Somo



DISTANCIA	26 km.
DURACIÓN APROX.	4-5 horas
DESNIVEL	700 m.
DIFICULTAD	Alta, en particular la subida hasta el Collado de Edillo y a la Cantolla a Miera, cuyo terreno exigirá hacer algunos recorridos a pie



Recorrido: El punto de partida y final de esta ruta es el Palacio de la Rañada en Liérganes. Desde aquí, se toma la carretera dirección al puerto de Lunada, se atraviesa el pueblo de Rubalcaba y dirección a San Roque de Riomiera se llega a un puente, a partir del que se sigue el desvío de la derecha. Se ignora otro desvío y se continúa camino de Mortesante, punto al que se llega tras subir por un sendero que atraviesa un prado. En Mortesante el camino se convierte en pista, que conduce hasta una carretera en la que, tras girar a la derecha, se llega al pueblo de Mirones. Es en este pueblo donde comienza la empinada carretera que lleva a la Cantolla. El recorrido que sube a la torre es de 260 metros. En la torre se toma un camino a la izquierda cuyo destino es Miera, camino que por su dureza obliga a dosificar las fuerzas. El próximo reto es llegar a Noja. Se recorre la falda sur de la loma dirección el Collado de Edillo, al que se llega por un sendero, que en tramos es aconsejable hacer a pie. Desde aquí se retomará la vuelta, siguiendo esta vez la vertiente oeste de la Loma de Noja hasta el descenso de la Sierra de Somo, que separa las cuencas del Miera y Pisueña. En la próxima bifurcación se sigue el camino de la derecha, dirección Liérganes. El final del recorrido es, de nuevo, el Palacio de la Rañada.



CAMINO DE PIASCA

Santo Toribio



Descripción: Recorrido por el valle de Valdeprado, la zona de Liébana más próxima a Castilla. Se atraviesa el pueblo de Piasca, con su monasterio románico, y el punto de llegada es Santo Toribio de Liébana.



DISTANCIA	20 km.
DURACIÓN APROX.	4 horas y 35 minutos
DESNIVEL	Ascendente acumulado 300 m. y descendente 450 m.
DIFICULTAD	Ninguna

Recorrido: Desde el pueblo de Lomeña se sigue por la carretera hasta su parte más alta, para posteriormente acceder a un cruce. En este punto se toma el camino hacia la derecha, llegando hasta la parte baja de Yebas. Se cruza esta aldea y por una cambera, en la que se disfrutará del contacto con la naturaleza, se llegará hasta la ermita de San Roque y a la localidad de Los Cos.

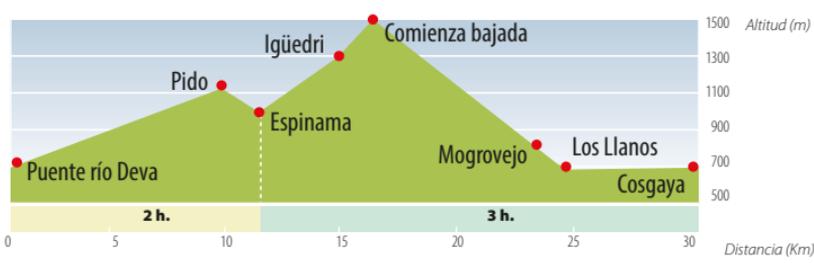
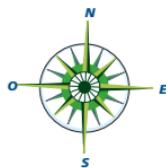
Por la carretera de acceso al pueblo, y pasando el desvío de Ubriezo, se toma el camino que conduce a Piasca. Allí se encuentra uno de los monasterios más famosos de Cantabria, que en la Edad Media tuvo gran relevancia. Se sigue por la carretera, subiendo de frente en el cruce del cementerio, se deja el camino de asfalto a la derecha y se coge el camino hasta Aceñaba, que se toma en la primera curva que se encuentra. En este pueblo se llega hasta las casas situadas en la zona más alta desde donde, tras pasar una portilla, se cruza una cambera. Más tarde, se asciende por la derecha hasta encontrar un cortafuegos que desciende por la ladera del monte. Tras recorrer parte de él, se encuentra una desviación a la izquierda, camino que desciende hacia el valle y en el cual se puede divisar de frente el pueblo de Frama y el macizo oriental de los Picos de Europa. Una vez se llega a Cabariego por la misma senda, se sigue un camino carretero hacia Frama, bordeando el río Buyón. Atravesado este pueblo se continúa por la misma vía hasta Ojedo y posteriormente a Potes. Desde la capital de la comarca lebaniega faltarán tan sólo 3 kilómetros al monasterio de Santo Toribio, al que llegaremos siguiendo las numerosas indicaciones que existen.





VALLE

de Valdebaró



DISTANCIA	30 km.
DURACIÓN APROX.	4-5 horas
DESNIVEL	820 m.
DIFICULTAD	Dureza en la pista que asciende por Espinama hasta Igüedri, que obligará, en muchos casos, a realizar este trayecto a pie

Recorrido: El recorrido parte del puente sobre el río Deva, en la carretera Potes-Espinama km. 15, que lleva hasta el pueblo lebaniego de Pido. Desde este puente, a través de una pista, se recorre un trayecto de leve pendiente hasta llegar a un cruce, en el que se gira hacia la derecha para llegar a Pido.



Se cruza la localidad por la parte más alta hasta el barrio este del pueblo, que conduce a la parte trasera de una casa. En este punto, encontramos un camino por el que se desciende al pueblo de Espinama, que se atraviesa hasta llegar a una pista que finaliza en un puente, y tras una ascensión se llega a la portilla de Igüedri. Tras cruzar dos abrevaderos y cruzar otra portilla aparece una bifurcación, en la que se toma el camino ascendente de la derecha. Poco después, la subida se convierte en bajada, la cual tiene como destino el bello pueblo de Mogrovejo. En este punto, se sigue la carretera de la derecha, la cual baja hasta Los Llanos. Comienza aquí la parte final de la ruta, ya que a tan sólo 4 kilómetros, dirección Fuente Dé, está el final de esta excursión, en el pueblo de Cosgaya.



RUTA DE LLOROZA



v los Puertos de Áliva

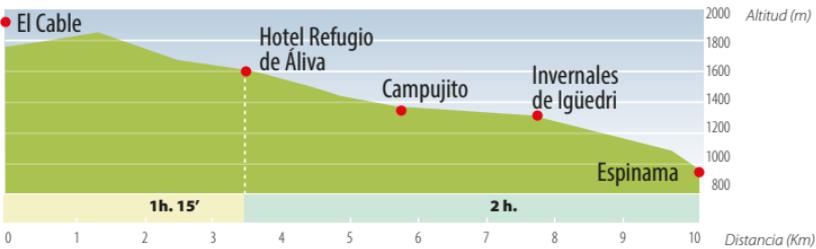
Recorrido: Para acceder al punto de inicio, la mejor opción es el Teleférico de Fuente Dé. Una vez arriba, se toma la pista que parte de la estación superior de teleférico, que asciende rodeando las depresiones de Lloroza.



Desde aquí, ya no abandonamos el camino que al avanzar se bifurca en un ramal a la izquierda que sube al macizo de Horcados Rojos y Cabaña Verónica, y que atraviesa los Pozos de Lloroza. Nuestra pista desciende al abrigo de las estribaciones de Peña Vieja donde nos topamos con la fuente del Resalao, de la que emerge el río Duje y, a ambos lados del camino, los pastos donde en verano sube el ganado de los valles de los alrededores. En una de las laderas a la izquierda de la pista se encuentra el Chalet Real, construido por la Real Compañía Asturiana de Minas para alojar al Rey Alfonso XIII durante sus cacerías por estos puertos.

Algo más abajo está el Hotel Refugio de Áliva, propiedad del Gobierno de Cantabria. En esta

zona es frecuente encontrar rebaños de ovejas, cabras y vacas tudancas o pardo alpinas. En el descenso, nos encontramos un refugio para el ganado. Desde ahí, se divisa la pequeña ermita de la Virgen de la Salud, patrona del valle, junto a la que pasa un camino que llega hasta Sotres. La pista sigue hasta las Portillas del Boquejón, y la pendiente se vuelve más acusada. El siguiente hito son los invernales de Igüedri, un conjunto de cuadras desde donde se contemplan unas magníficas vistas de la zona. El camino finaliza en Espinama. No es una ruta circular, para el regreso es necesario desandar el camino o bien tener un vehículo de apoyo en Espinama que dista de Fuente Dé cuatro kilómetros.

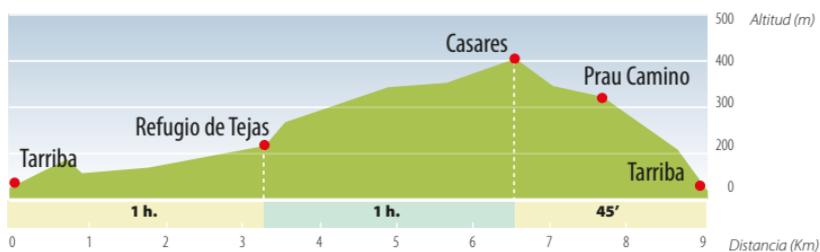


DISTANCIA	10,5 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y 15 minutos
DESNIVEL	100 m. de subida y 1.050 m. de bajada
DIFICULTAD	La ruta discurre por pista y, si no hay nieve y el tiempo es bueno, no plantea dificultad, aunque la altitud hace imprescindible el chubasquero y ropa de abrigo en cualquier época del año



RUTA

del Monte Tejas



DISTANCIA	9,5 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas y 50 minutos
DESNIVEL	Unos 300 m.
DIFICULTAD	Ninguna, aunque algún tramo de la bajada puede estar embarrado



Descripción: La ruta del Monte Tejas nos lleva hasta la vega del río Besaya, en concreto al valle de Buelna, para llegar hasta un magnífico bosque de robles y hayas, a poco más de 200 metros de altura sobre el nivel del mar, y conocer una de las cuevas catalogadas como Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en 2008.

Recorrido: El camino parte del pueblo de Tarriba, que se atraviesa pasando delante de un hermoso edificio del siglo XVI, y llegamos a una pista asfaltada que nos acercará hasta la vaguada del río Tejas. La ruta abandona la vía principal para girar a la izquierda, donde tomamos una pista que nos introduce en el corazón del monte. Una vez en él, llegamos hasta una escarpada roca desde donde parte una senda que asciende hasta la cueva Hornos de la Peña, donde se encuentran una de las más importantes representaciones de pinturas paleolíticas.

Tras dejar atrás la cueva, la ruta prosigue hacia el refugio de Tejas, que se encuentra junto al río del mismo nombre, y al que se llega cruzándolo en varias ocasiones. Los robles y hayas mantienen su presencia y el valle se va haciendo más estrecho. Seguimos ascendiendo para contemplar unas buenas vistas de los montes Dobra e Ibio, incluso más lejanos como Peña Sagra o Alto Campoo y una inmejorable panorámica del valle de Buelna.

Desde allí, iniciamos el retorno. Para ello tomamos el camino que gira a la izquierda, nuestro punto de destino es de nuevo el pueblo de Tarriba, al que vamos descendiendo a través de caminos y pistas asfaltadas.

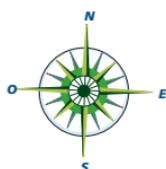




RUTA DEL VALLE

de Anievas

Descripción: Circuito que parte desde Barriopalacio, pueblo más bajo del valle de Anievas en la cuenca del Besaya, de arquitectura típicamente montañesa.





DISTANCIA	9 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas y 50 minutos
DESNIVEL	Unos 300 m.
DIFICULTAD	Ninguna

Recorrido: La ruta parte de Barriopalacio, por un camino que se dirige hacia el sur, y desde el que se divide el valle. Se atraviesa el río hasta llegar a una bifurcación, en la que se toma la pista de la izquierda, que en breve se convierte en un empinado sendero que asciende por el margen izquierdo de una valleja, en cuyo recorrido bordeamos la zona baja de un pinar. Se dejan atrás dos caseríos y una pista y se llega a una nueva bifurcación. Ahora se desciende por la derecha, hasta divisar Cotillo. Más tarde se pasa por delante de la iglesia románica de San Andrés, se deja atrás el pueblo y se llega a un tramo empedrado cuyo destino es Villasuso.

En este pueblo se sube hasta la iglesia, desde donde se alcanza la carretera, por la que se camina durante algo más de medio kilómetro. Se toma el desvío hacia la derecha para subir al último pueblo del valle. En la siguiente bifurcación que aparece se sube hacia la izquierda, hasta llegar a un nuevo cruce donde se vuelve a tomar el camino de la izquierda, desde el que se divisarán praderías y unas magníficas vistas del valle y los pueblos de Cotillo y Barriopalacio.

En la ladera del valle está situada Calga, por cuya bajada se llega hasta la carretera principal, en el mismo punto donde se inició este recorrido.



DISTANCIA	30 km.
DURACIÓN APROX.	4-5 horas
DESNIVEL	815 m. de subida y 902 m. de bajada.
DIFICULTAD	Media

Recorrido: En Molledo, localidad situada en el Valle de Iguña, se toma la antigua carretera Santander-Palencia hasta el desvío a Silió, pueblo que atravesamos.



Al final del mismo se encuentra el comienzo de la pista que lleva al collado de Pombo. Se cruza el río y se sigue su curso por la izquierda hasta llegar a un tramo de fuerte pendiente. Obviando una pista que desciende hasta el río, en un nuevo desvío se abandona la senda y se toma otra que aparece a la derecha. Su destino es el collado de Pombo, al que se llega con mayor esfuerzo por el mal estado de la pista. Desde aquí, se remonta el cortafuegos del Monte Cildá. Al llegar a la antena que encontramos en este alto, se gira hacia la izquierda para tomar el camino que desciende por el centro de una ancha loma. El posterior destino es la Perizuela, donde aún se conservan restos de la calzada romana del Escudo. Se continúa por la sierra que divide los valles de Iguña y Toranzo, dirección al pueblo de Quintana de Toranzo. De camino aparece la cabaña de Extremado, actualmente derruida, y una torre de alta tensión, desde la que hay que tomar el desvío hacia la izquierda. Se bordean unos prados y se coge ahora el camino de la derecha. En la próxima bifurcación, se sigue a la izquierda. Posteriormente, se toman dos desvíos a la derecha, más tarde se prosigue en línea recta, se gira nuevamente a la derecha, después a la izquierda, y por último a la derecha hasta llegar a la carretera, que lleva a Arenas de Iguña.





RUTA

del Pico Jano

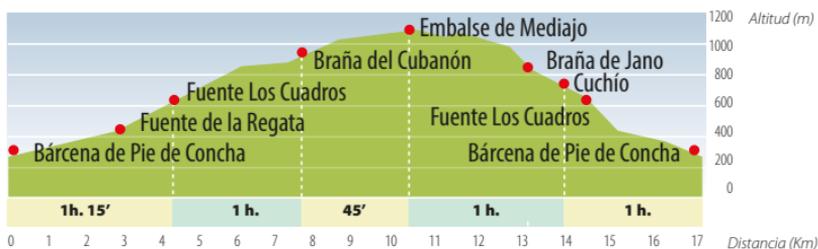


Descripción: La ruta parte del pueblo de Bárcena de Pie de Concha, que atravesamos hacia el sur hasta llegar al desvío del 'Camino Real', que durante siglos fue la vía de unión de Cantabria con la Meseta.



Recorrido: El camino atraviesa una portilla y pasa por encima de la Nacional 611 que se dirige a Hoces de Bárcena. Paralela a la carretera, una suave pendiente nos lleva hasta la fuente de La Regata. Tras una curva cerrada cruzamos el arroyo, y alcanzamos una bifurcación, donde tomamos el camino de la izquierda que asciende por una empinada pista. De nuevo hay que cruzar el arroyo de la Regata para seguir por el ramal derecho hasta la cumbre. El siguiente hito es la fuente de los Cuadros, desde donde se asciende por una acusada pendiente hasta cruzar por tercera vez el arroyo. En el recorrido se atraviesan masas boscosas de avellanos, robles, hayas, abedules, acebos... Llegamos a la braña del Cubanón, desde la que se disfruta de unas magníficas vistas de la Sierra del Cordel. Tomando el camino de la derecha, ascendemos suavemente hasta un cruce donde nos dirigimos de frente hasta llegar a un talud terroso, que nos indica que estamos a los pies del Pico Jano, junto al embalse de Mediajo, que alimenta a la central hidroeléctrica de Torina. A pocos metros se halla la cumbre del pico, donde se ubican un buen número de antenas de radio y telecomunicaciones, y desde el que se divisan unas magníficas vistas de Lunada, Peña Sagra, el Cordel...

Desde la cima se inicia el descenso por la braña de Jano, donde encontramos acebos y hayas, y tras pasar las curvas de Cuchío, llegamos de nuevo a la fuente de los Cuadros, donde retomamos el camino que nos llevará de nuevo a Bárcena de Pie de Concha.



DISTANCIA	17 km.
DURACIÓN APROX.	5 horas
DESNIVEL	870 m., llegando a 1.000 m. si se asciende al Pico Jano
DIFICULTAD	Buen firme para caminar pero con algunos tramos de fuerte pendiente



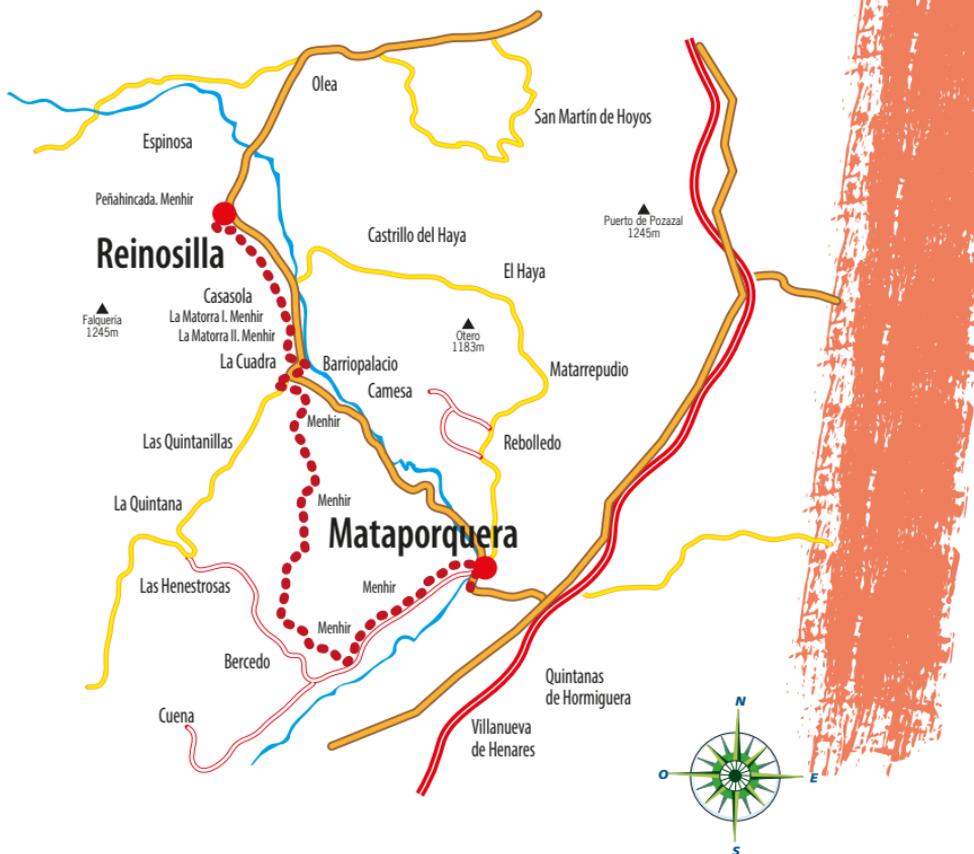
RUTA DE LOS MENHIRES

de Valdeolea

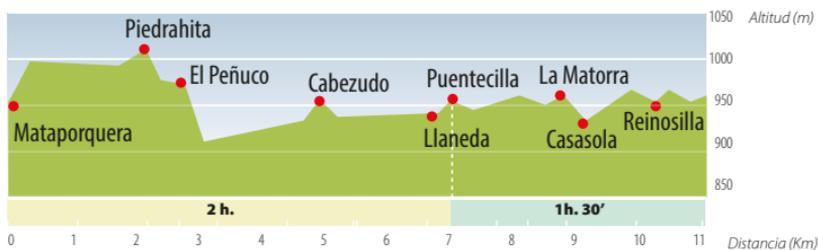
Recorrido: Este recorrido de 11 kilómetros nos permitirá conocer un conjunto de menhires de 5000 años de antigüedad.

Comenzamos en Mataporquera, capital del municipio, junto al menhir conocido por "Cañón" o "Piedrahita", de 3,68 metros de altura. Desde esta ubicación se puede disfrutar de una panorámica de todo el valle. Muy próximo, cercano al pueblo de Bercedo, encontramos el "Peñuco", de cuatro metros de altura. Se cree que fue arrastrado más de dos kilómetros hasta su ubicación actual. A continuación encontramos "El Cabezudo", de cinco metros y uno de los más altos de España. Prosiguiendo la ruta, en el término de la Cuadra, encontramos "La Llaneda", de casi 4 metros de altura. Uno de los menhires más pequeños es el denominado "La Puentecilla", de 2,35 metros de altura. Siguiendo el itinerario fijado están "La Matorra I" y "La Matorra II", que, además de ser los de menos altura (1,60 y 2,20 metros, respectivamente), son los únicos que se encuentran juntos.





En la localidad de Reinosilla se encuentra la “Laja megalítica” o “Menhir puente”, cuyo origen se cree que fue un dolmen, que tras ser destruido fue acarreado hasta su actual ubicación para servir de “puente” sobre un arroyo. El último es el denominado “Peñahincada”, o “Piedra de Sansón”, de 3 metros de altura. Una leyenda popular asegura que fue lanzado por este personaje desde un alto cercano.

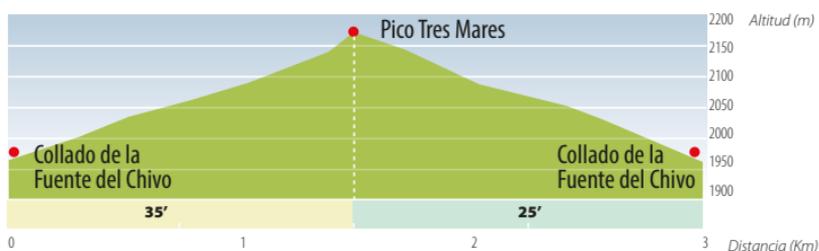
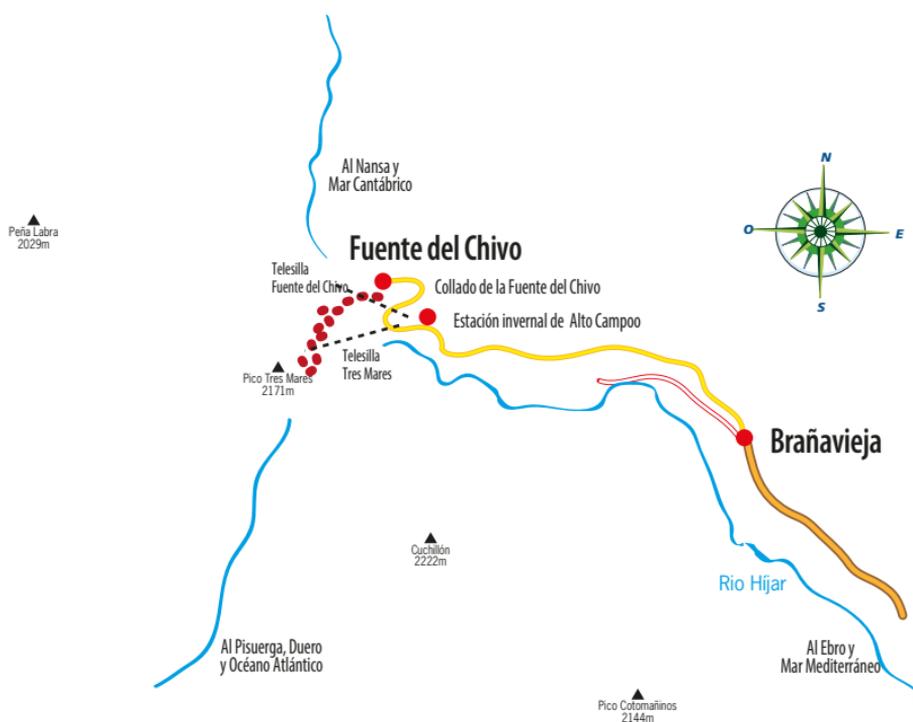


DISTANCIA	11 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y 30 minutos
DESNIVEL	Unos 250 m. de subida y casi 400 de bajada
DIFICULTAD	Ninguna, aunque para acceder a los megalitos hay breves tramos de campo a través. También hay muchos cruces pero están bien señalizados

RUTA



del Pico Tres Mares



DISTANCIA	Algo menos de 3 km.
DURACIÓN APROX.	1 hora
DESNIVEL	200 m. de subida y de bajada
DIFICULTAD	Ninguna con buenas condiciones climatológicas



Descripción: Para hacer esta ruta hay que trasladarse al sur de Cantabria, a la Estación de Esquí y Montaña de Alto Campoo, y a ser posible en los meses centrales del año cuando no hay mucha nieve.

Recorrido: Por carretera, se accede al collado de la Fuente de El Chivo, punto de partida de la ruta y lugar que ofrece unas vistas grandiosas de los valles de Polaciones y el puerto de Piedrasluengas, que da acceso a Liébana.

Desde el refugio de la Fuente de El Chivo se toma el sendero que discurre por la cresta de la montaña, hasta llegar a la estación superior del telesilla de la pista de El Chivo.

La ruta sigue por la cresta de la montaña camino del Pico Tres Mares, donde se accede sin mucha dificultad. Tras dejar atrás el remonte superior de la pista de esquí, nos encontramos un pequeño repecho antes de llegar a la cima. Una vez arriba, las vistas son extraordinarias pues se divisan las montañas palentinas y los Picos de Europa y si el día está limpio, en la lejanía, el mar.

La peculiaridad de este pico es que en él nacen tres ríos que vierten sus aguas en tres mares: el Nansa que desemboca en el Cantábrico; el Híjar que es afluente del Ebro y desemboca en el Mediterráneo y el Pisuerga que vierte en el Atlántico.

El descenso se hace por el mismo camino.

RUTA

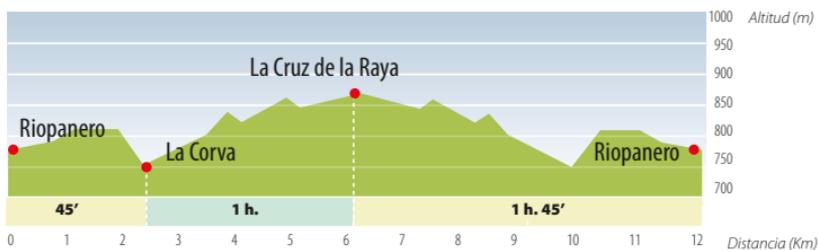


del Monte Hijedo



Recorrido: Esta excursión nos lleva hasta uno de los bosques más espectaculares de Cantabria, situado en el sur de la región. La ruta parte de Riopanero, lugar donde se encuentra el Centro de Interpretación del Monte Hijedo. Los primeros metros de la ruta son muy suaves, hasta que llega al bosque donde nos encontramos los primeros ejemplos de rebollo o quejigo.





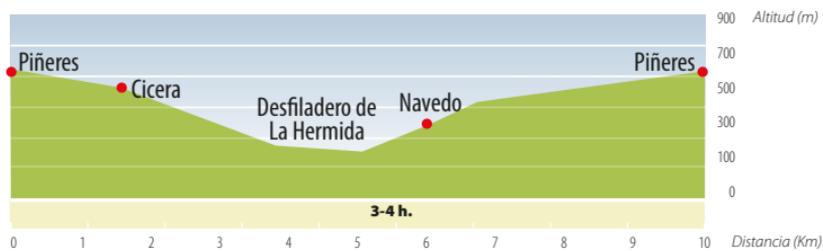
DISTANCIA	12 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y media
DESNIVEL	150 m. de subida y bajada
DIFICULTAD	Los vadeos del final se complican en las crecidas del río Hijedo



Tras cruzar una portilla se llega a la confluencia del río Hijedo y el arroyo de las Breñas, y una vez dejado atrás un refugio forestal, tomamos la pista que discurre paralela a la margen izquierda del río Hijedo y nos adentramos en una gran masa boscosa donde predomina el roble albar, aunque hay también abundantes hayas, además de una reserva de tejos centenarios. La pista muere en medio del bosque, pero un poco antes de su final, hay que tomar un desvío a la izquierda que nos lleva hasta el río, que deberemos vadear para seguir avanzando. Tras cruzarlo, llegamos a la Cruz de la Raya, que marca el límite con la provincia de Burgos. El camino nos lleva entre robles, avellanos, sauces, serbales y tejos. El Monte Hijedo es uno de los espacios naturales más extensos de esta parte del país.

El camino finaliza en la localidad burgalesa de Santa Gadea, y para volver al inicio, Riopanero, tenemos que desandar todo el camino y disfrutar de nuevo de un entorno natural único y singular.

EL VALLE de Peñarrubia



DISTANCIA	10 km.
DURACIÓN APROX.	3-4 horas
DESNIVEL	400 m. de subida y bajada por el desfiladero
DIFICULTAD	En ocasiones algún sendero que sea difícil de ver





Recorrido: El cruce de entrada a los pueblos de Piñeres y Cicera desde la carretera CA-282, en el Valle de Peñarrubia, es el punto de partida. Desde aquí, se toma la dirección al pueblo de Cicera, que se atraviesa. Se cruza el río y se recorre el camino que baja por su margen izquierda. Siguiendo el curso de este río se llega al corazón del desfiladero de La Hermida, todo un espectáculo geológico. La ruta prosigue por un camino empedrado que llega hasta la Nacional 621, que tomamos en dirección a Unquera. Es necesario extremar la precaución por lo estrecho y transitado de la carretera. Recorridos casi dos kilómetros por el desfiladero de La Hermida, se llega al puente sobre el río Navedo, en el que comienza un barranco lateral, cuyo camino ascendente bordea la margen izquierda de este río y llega hasta el pueblo de su mismo nombre. Aquí comienza el regreso hacia el punto de partida, bien subiendo la carretera o bien a través del campo. Los amantes de la naturaleza suelen elegir la segunda opción, cuyo camino por bosques y campos lleva de nuevo hasta el cruce de Piñeres, origen de esta excursión.



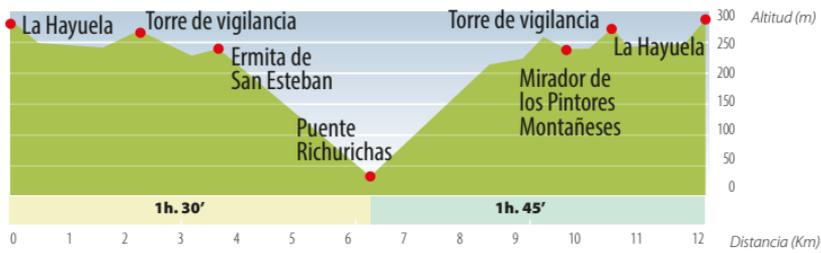


RUTA

del Monte Corona



Descripción: Esta ruta nos va a llevar por sendas en el Monte Corona, una gran masa boscosa dentro del Parque Natural de Oyambre.



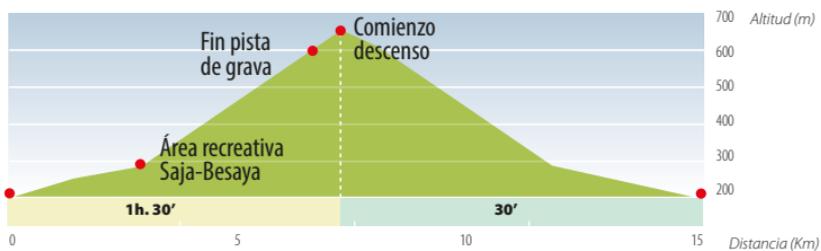
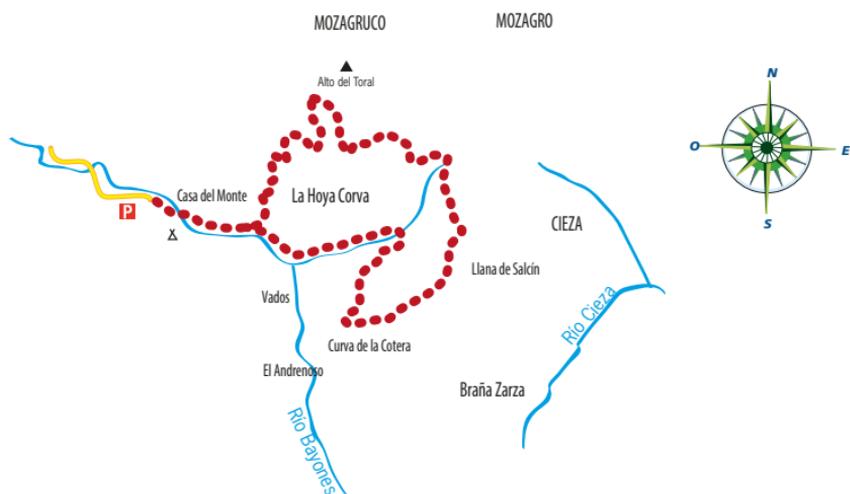
DISTANCIA	12 km.
DURACIÓN APROX.	3 horas y 30 minutos
DESNIVEL	350 m. de subida y bajada
DIFICULTAD	Ninguna. El recorrido discurre por pistas forestales con desniveles suaves



Recorrido: El punto de partida es el pueblo de La Hayuela, desde cuyo núcleo tomamos el desvío señalado de la derecha hacia la casa de los guardas forestales y la torre de vigilancia de incendios. La senda desciende rodeada de robles americanos hasta un collado donde se encuentran especies como las hayas, cipreses, pinos, fresnos, alerces y abetos. Siguiendo la ruta llegamos hasta un coto donde se ubica la ermita de San Esteban y desde el que se contempla el litoral de Comillas y San Vicente de la Barquera, que se indican en un antiguo mirador. Tomamos el desvío que desciende entre castaños y eucaliptos y llegamos al fondo del valle hasta el río Turbio, que se cruza por el puente Richurichas. Desde aquí, nos adentramos en el bosque y podemos apreciar su sorprendente variedad de árboles, sobre todo robles, pero también castaños, avellanos, abedules, acebos... Cuando llegamos al desvío, tomamos el camino de la derecha en dirección a Caviedes, que nos conducirá hasta la ermita de San Antonio ubicada entre una amplia mancha de pino de Monterrey. La senda sigue hasta un desvío que tomaremos a la derecha hasta el conocido como mirador de los Pintores Montañeses, desde donde se divisa una amplia vista del monte y de su robledal. A escasos 700 metros nos topamos de nuevo con la casa de los guardas, desde donde llegamos a nuestro punto de partida, La Hayuela.

MONTES

de Uceda



DISTANCIA	13 km.
DURACIÓN APROX.	2 horas
DESNIVEL	380 m.
DIFICULTAD	Escarpadas rampas en los kilómetros cinco y seis





Recorrido: El área recreativa del Parque Natural Saja-Besaya es el punto de salida de esta excursión. Aquí se toma una pista que atraviesa todo el valle y desde la que se asciende a la Ermita del Moral, situada en el lugar de Entrerríos. Una vez que termina la misma pista, se toma un desvío a la izquierda, cuyo terreno en mal estado supone un mayor esfuerzo para los ciclistas. Se sigue por la derecha y, más tarde, de frente. Poco después, hay que obviar un desvío a una pista que aparece a la izquierda. Surge otra pista con mejor firme, en la que comienza el descenso hasta el aparcamiento del Parque, donde finaliza esta ruta.





SAN SEBASTIÁN

de Garabandal



DISTANCIA	20 km.
DURACIÓN APROX.	3-4 horas
DESNIVEL	600 m., aproximadamente
DIFICULTAD	Ninguna



Recorrido: Desde San Sebastián de Garabandal, localidad próxima a Peña Sagra, situado en el valle de Rionansa, se desciende por la carretera en dirección al pueblo de Cosío. El próximo destino es el collado de Abellán, que aparecerá después de la primera pista que surge en la parte izquierda. Una moderada pendiente llevará hasta los invernales de Tánago. Por la misma pista, obviando los desvíos, se llegará hasta el collado, a partir del que comenzará una suave pendiente. Siguiendo por el camino accede hasta una braña, que se atraviesa dirección a la izquierda, para tomar una pista de nuevo. En línea recta por esta vía, en la que disfrutaremos del paisaje, aparecerá el final de la ruta, San Sebastián de Garabandal, donde se pueden visitar sus famosos pinos, que en los años 60 se afirma hubo apariciones de la Virgen, así como la ermita situada junto a ellos, que fue encargada por la escritora Mercedes Salisachs en honor a esta Virgen. Su arquitectura popular es otro de sus atractivos.



Normas básicas y señalización

El senderismo y el cicloturismo son actividades sencillas y asequibles para todos, pero siempre conviene adentrarse en la naturaleza con el equipamiento adecuado y mucha prudencia.

- Es recomendable complementar la información de este folleto con cartografía civil o militar que se adquiere en librerías especializadas; llevar la ruta descargada en el móvil a través de Wikiloc; utilizar una app de GPS, e incluso llevar un GPS específico de montaña para las rutas más difíciles. Recuerde cargar las baterías al máximo antes de salir.
- Una adecuada indumentaria es de gran importancia: botas que nos protejan de torceduras y resbalones, ropa acorde con la estación del año, impermeable, etc.
- La mochila debe adaptarse a la espalda, y no ser demasiado voluminosa.
- Antes de partir hay que informarse sobre las predicciones meteorológicas.
- Llevar agua potable y no beber de riachuelos, canales ni aguas estancadas.
- Alimentarse poco a poco, evitando comidas copiosas y atracones. Los frutos secos y el chocolate son una gran fuente de calorías.
- Mantener un ritmo constante.
- Grupos con una preparación física similar. El ritmo debe adaptarse a las personas más lentas.
- Nunca se debe ir solo, ya que cualquier contratiempo puede resultar peligroso. Para hacer posible una hipotética operación de rescate, se debe informar en el alojamiento o a terceras personas del recorrido y horarios que se prevé hacer.

NORMAS BÁSICAS PARA EL COMPORTAMIENTO EN EL MEDIO RURAL

- Evitar ruidos innecesarios.
- No hacer fuego salvo en las zonas acondicionadas a tal efecto.
- No arrojar basura al suelo.
- Respetar los usos y costumbres de la población rural; respetar la propiedad privada, no molestar al ganado, cerrar las portillas a nuestro paso.

SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO

Señalizados con marcas de pintura blanca y amarilla, su duración puede ser de un pequeño paseo, excursiones de media jornada y un día.



SENDEROS DE GRAN RECORRIDO

Su recorrido es de cientos de kilómetros. Señalados con pintura roja y blanca, recorren comarcas, regiones e incluso países.



TELÉFONOS DE INTERÉS

OFICINAS DEL GOBIERNO DE CANTABRIA

SANTANDER

Oficina Regional de Turismo
Mercado del Este. Hernán Cortés, 4. 39003
Tel. 942 310 708 Fax 942 313 248
Teléfono Vacaciones: 901 111 112
Infocantur: 902 210 112
turismosantander@cantur.com

CASTRO URDIALES

Parque Amestoy, s/n. 39700
Tel. 942 871 512 Fax 942 871 337
turismoCastro@cantur.com

LAREDO

Alameda Miramar, s/n. 39770
Teléfono y Fax 942 611 096
turismolaredo@cantur.com

SANTILLANA DEL MAR

Jesús Otero, 20. 39350
Tel. 942 818 251 Fax 942 840 265
turismosantillana@cantur.com

AEROPUERTO DE SANTANDER - SEVE BALLESTEROS

Terminal de Llegadas
39600 Camargo. Tel. 942 250 904
turismoaeropuerto@cantur.com

ESTACIÓN MARÍTIMA DE SANTANDER

Estación Marítima, s/n. 39003
Abierta en días de Ferry/cruceros

ESTACIÓN AUTOBUSES DE SANTANDER

Plaza de las Estaciones, s/n. 39002
Tel. 629 910 440

Abierta en verano, Semana Santa y puentes
turismoestacionbus@cantur.com

UNQUERA

San Felipe Neri, s/n. 39560
(junto a Casa de Cultura Villa Mercedes)
Tel. 690 602 107
turismoUnquera@cantur.com
Abierta Semana Santa y verano

TORRELAVEGA

Plaza José María González Trevilla
(Pequeñeces)
39300 - Tel. 942 133 077
turismotorrelavega@cantur.com

PARQUE DE LA NATURALEZA DE CABÁRCENO (Junto a Reptilario)

Abierto en Semana Santa y verano
Tel. 606 592 281
infoturcabarceno@cantur.com

CENTRO DE ESTUDIOS LEBANIEGOS, ATENCIÓN AL PEREGRINO

Tel. 942738 126

OFICINAS MUNICIPALES ABIERTAS TODO EL AÑO

SANTANDER

Jardines de Pereda, s/n. 39002
Tel. 942 203 000 - Fax 942 203 005
turismo@ayto-santander.es

CABEZÓN DE LA SAL

Botín, 1. 39500. Tel. 942 700 332
turismo@cabezondelasal.net

CASTILLO (ARNUERO)

Antiguas Escuelas Castillo 7 Villas. 39193.
Tel. 942 637 915
museohedilla@ecoparque.info

COMILLAS

Bajos de Ayuntamiento
Joaquín del Piélagu, 1. 39520
Tel. 942 722 591 Fax 942 720 037
oficinadeturismo@comillas.es

FONTIBRE

Castillo de Argüeso
Hermandad de Campo de Suso. 39212.
Tel. 942 779 607
cunadelebrofontibre@gmail.com

LIENDO

Bajos del Ayuntamiento
Barrio Hazas, 53. 39776
Tel. 942 643 026
turismo@aytoliendo.org

NOJA

Plaza de la Villa s/n, 79-81. 39180
Teléfono y Fax 942 630 306
oficinadeturismo@ayuntamientodenoja.com

POLIENTES

(Frente al Museo Etnográfico)
Barrio La Huertota. 39220
Tel. 942 776 146 Fax 942 776 155
cultura@valderredible.es

POTES

Centro de Estudios Lebaniegos. 39570.
Tel. 942 730 787
turismopotes@yahoo.es

RAMALES DE LA VICTORIA

Fundación Orense
Paseo Barón de Adzaneta, 8. 39800
Teléfono y Fax 942 646 504
turismo@cantabriorientalarural.es

REINOSA

Avda. del Puente de Carlos III, 23. 39200
Tel. 942 755 215 Fax 942 751 147
turismo@aytoreinosa.es

SANTOÑA

Palacio de Manzanedo. 39740
Teléfono y Fax 942 660 066
oficinadeturismo@turismosantona.com

SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Avda. del Generalísimo, 20. 39540
Tel. 942 710 797 Fax 942 712 251
oficinadeturismo@sanvicentedelabarquera.es

SUANCES

Mirador Vuelta Ostrera. 39350
Teléfono y Fax 942 810 924
turismo@aytosuances.com

VILLACARRIEDO

Pl. Jacobo Roldán Posada, 1-2pl. 39640
Tel. 942 591 999
agencia@vallespasiegos.org

PUNTOS DE INTERÉS TURÍSTICO

MUSEO DE ALTAMIRA

39330 Santillana del Mar
Tel. 942 818 815 / 942 818 005
museodealtamira.mcu.es

CUEVA EL SOPLAO

Rábago. Tel. 902 820 282.
www.elsoplao.es

CENTRO DE INTERPRETACIÓN Y CUEVAS DEL MONTE EL CASTILLO

Puente Viesgo. Tel. 942 598 425
cuevas.culturadecantabria.com

CUEVA HORNOS DE LA PEÑA

S. Felices de Buelna.
Tel. 942 598 425
cuevas.culturadecantabria.com

CUEVA COVALANAS

Ramales de la Victoria
Tel. 942 598 425
cuevas.culturadecantabria.com

CUEVA DE EL PENDO

Escobedo de Camargo
Tel. 942 598 425
cuevas.culturadecantabria.com

CUEVA DE CHUFÍN

Riclonés. Tel. 942 598 425
cuevas.culturadecantabria.com

MUSEO DE PREHISTORIA Y ARQUEOLOGÍA DE CANTABRIA. MUPAC

C/ Bailén s/n. 39003
Tel. 942 209 922
www.museosdecantabria.com

MUSEO ETNOGRÁFICO DE CANTABRIA

Muriedas. Tel. 942 251 347
www.museosdecantabria.com

MUSEO MARÍTIMO DEL CANTÁBRICO

S. Martín de Bajamar s/n. Santander
Tel. 942 274 962. www.cantur.com

MUSEO REGIONAL DE LA NATURALEZA

Carrejo. Tel. 942 701 808
www.museosdecantabria.com

PARQUE DE LA NATURALEZA DE CABÁRCENO

Tel. 942 563 736
www.parquedecabarceno.com

CAMPO DE GOLF ABRA DEL PAS

Mogro. Tel. 942 577 597.
www.cantur.com

CAMPO DE GOLF NESTARES

Las Eras s/n. Tel. 942 771 127.
www.cantur.com

ESTACIÓN DE ESQUÍ Y MONTAÑA ALTO CAMPOO

Brañavieja. Tel. 942 779 223
www.altocampo.com

TELEFÉRICO DE FUENTE DÉ

Tel. 942 736 610 www.cantur.com

CASONA DE TUDANCA

Tel. 942 598 425
www.museosdecantabria.com

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DOMUS DE JULIÓBRIGA

(Retortillo). Tel. 626 325 927
culturadecantabria.com/juliobriga.asp

YACIMIENTO ROMANO-MEDIEVAL DE CAMESA-REBOLLEDO

Tel. 626 325 932
culturadecantabria.com/camesa.asp



www.turismodecantabria.com



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**



**Cantabria
Infinita**

Teléfono Vacaciones:
(+34) 901 111 112