

# ÍNDICE

LOS AUTORES .....	6
PRESENTACIÓN .....	7
INTERPRETACIÓN DE LA GUÍA .....	8
SENDERISMO EN FAMILIA .....	11
PECULIARIDADES DEL RELIEVE ASTURIANO .....	13
MAPA GENERAL .....	14

## EXCURSIONES

<b>PARQUE NACIONAL PICOS DE EUROPA</b> .....	17
1. Olla de San Vicente .....	18
2. Beyu Pen .....	20
3. Lagos de Covadonga .....	22
4. Senda de la Jocica .....	24
5. Mirador de Ordiales .....	26
6. Bulnes .....	28
7. Vega de Ario – Pico del Jultayu .....	30
8. Foces del río Casaño .....	32

<b>PARQUE NATURAL DE SOMIEDO</b> .....	35
9. Lago del Valle .....	36
10. Lagos de Saliencia .....	38
11. Braña de la Pornacal .....	40
12. Braña de Mumián .....	42
13. Brañas de Saliencia .....	44

<b>PARQUE NATURAL LAS UBIÑAS – LA MESA</b> .....	47
14. Vega de Meicín .....	48
15. Hayedo Montegrande y cascada del Xiblu .....	50

<b>PARQUE NATURAL DE REDES</b> .....	53
16. Majada de Valdebezón .....	54
17. Desfiladero de los Arrudos .....	56
18. Ruta del Alba .....	58
19. Tabayón del Mongallu .....	60

<b>RESERVA DE LA BIOSFERA RÍO EO, OSCOS Y TERRAS DE BURÓN</b> .....	63
20. Ruta de A Seimeira .....	64
21. Ruta del Agua .....	66

<b>PARQUE NATURAL DE LAS FUENTES DE NARCEA, DEGAÑA E IBIAS</b> .....	69
22. Bosque de Muniellos .....	70

<b>PARQUE NATURAL DE PONGA</b> .....	73
23. Valle de Ponga .....	74
24. Bosque de Peloño .....	76

<b>VALLE DEL TRUBIA</b> .....	79
25. Desfiladero de las Xanas .....	80
26. Cascadas de Guanga .....	82
27. Puertos de Marabio .....	84
28. Senda del Oso .....	86

<b>VALLE DE ALLER</b> .....	89
29. Cascada del Xurbeo .....	90
30. Foces del Pino .....	92

<b>COSTA OCCIDENTAL</b> .....	95
31. Cascadas de Oneta .....	96
32. Hoces del Esva .....	98
33. Cabo Busto .....	100
34. Cabo Blanco .....	102

<b>COSTA CENTRAL</b> .....	105
35. Cabo Peñas .....	106
36. Senda Luanco, Moniello, Bañugues .....	108

<b>COSTA ORIENTAL</b> .....	111
37. Senda costera playa La Griega – La Isla .....	112
38. Acantilados del Infierno .....	114
39. Pico Pienzu .....	116
40. El Camín Encantáu .....	118

ANEXO: MAPAS DE LAS EXCURSIONES .....	120
---------------------------------------	-----