

GUÍA TOTAL CANTABRIA



INCLUYE
PLANO
DESPLEGABLE

ANAYA
TOURING

GUÍA TOTAL

CANTABRIA

MAPA DE CARRETERAS
Escala 1:400.000

Los textos de este volumen han sido redactados por **Jesús de Castro** y **María Auxiliadora Garrido**. También han colaborado **Ramón Martín Martín** (Naturaleza y paisaje), **Francesc Ribes** (Gastronomía) y **Pepo Paz Saz**.

Coordinadora de proyecto: **Mercedes San Ildefonso**

Revisión y actualización: **Mercè Jiménez García**

Técnico editorial: **Miguel Ángel Cabrerizo**

Mapas, planos e infografía: Cartografía **ANAYA Touring**

Primera edición digital: **2025**

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaran públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Grupo Anaya, S. A., 2024
Valentín Beato, 21
28037 Madrid

Edición electrónica sobre la 17.^a edición impresa
ISBN: 978-84-9158-900-6

La información contenida en esta guía ha sido cuidadosamente comprobada antes de su publicación. No obstante, dada la naturaleza variable de algunos datos como horarios, números de teléfono, direcciones, etc., recomendamos su verificación antes de salir de viaje. Los editores agradecen de antemano cualquier sugerencia u observación al respecto y declinan cualquier responsabilidad por los daños o molestias que pudieran ocasionar a los usuarios de la guía.

guiasdeviajeanaya.es, la página web de Anaya Touring, ofrece un completo catálogo de publicaciones de la editorial de interés para viajeros.

PRESENTACIÓN

La **GUÍA TOTAL** de Cantabria recoge un gran volumen de información sobre esta comunidad autónoma, y eso la hace única en su género.

Las profundas transformaciones que España ha experimentado en las últimas décadas son equiparables a las nuevas sensibilidades de quienes habitamos este país y viajamos por él. Ya no solo queremos ver monumentos, también queremos apreciar paisajes, urbanos y rurales, conocer a quienes viven en ellos, compartir su oferta cultural, sus fiestas o su gastronomía, y hasta contemplar sus cielos nocturnos. Estas y otras tendencias son las que trata de reflejar esta guía, que aspira a ser una ayuda para el viaje y un punto de referencia riguroso tanto de la situación de nuestro patrimonio histórico-artístico, como de la infraestructura turística de cada localidad.

Su cuidada presentación es otro rasgo diferencial, la obra ha sido puesta al día conforme a los gustos de los viajeros más exigentes y a los criterios estéticos que predominan en este siglo, tanto en lo referido al diseño —gráfico y de contenidos—, como a su limpia tipografía.

El trabajo de actualización de datos se ha realizado durante los meses anteriores a la publicación de esta edición. Aquellos cambios producidos posteriormente formarán parte de las actualizaciones que habrán de añadirse en las próximas ediciones.

Los editores de Anaya Touring

Antes de iniciar el viaje

Se recomienda la lectura de la **Introducción** (de la pág. 18 a la 19) y **El contexto** (de la pág. 228 a la 252) como un buen modo de aproximarse a la historia y el arte, la gastronomía y otros aspectos, como la arquitectura popular y la oferta cultural de Cantabria.

Para planificar las rutas, consúltese el **mapa de carreteras**, escala 1:400.000, que aparece en las páginas 9-14 y los mapas parciales correspondientes a las excursiones por la Comunidad descritas en esta guía (en la pág. 23 están ubicadas sobre un mapa general de Cantabria).

Si se desea reservar hotel o mesa en un restaurante, las **informaciones prácticas** que aparecen al final de las excursiones o de cada pueblo y ciudad son una buena orientación, si no exhaustiva, sí útil de los establecimientos más destacados.

Durante el viaje

En el apartado titulado **8 Excursiones por Cantabria** (de la pág. 23 a la 75) se describen ocho recorridos por esta Comunidad. Todos van acompañados de un mapa de la zona en el que se señala, con un grueso trazo azul sombreado, el itinerario descrito.

Si el nombre de un lugar va seguido de la llamada [pág.] indica que en esa página del apartado **Cantabria de la A a la Z** hay una descripción más detallada de ese lugar.

Las estrellas (★ y ★★) ayudarán al lector a seleccionar los lugares más interesantes del trayecto.

En la sección titulada **Cantabria de la A a la Z** (de la pág. 79 a la 227) se encuentran las localidades y lugares más significativos de la Comunidad. Los **planos** de las ciudades facilitarán el desplazamiento por estas y ayudarán a localizar los monumentos más destacados.

Por último, se recomienda consultar el **Índice de lugares** que figura al final de la guía, para una rápida localización de las páginas donde está la información que se precisa.

Mapa de carreteras

En las páginas 9 a 14

Signos convencionales en los mapas de carreteras, 10

Cuadro de distancias kilométricas, 15

Introducción

Cantabria, 18

8 excursiones por Cantabria

Signos convencionales de los mapas, 22

1. Los Picos de Europa, 24

2. Cabuérniga y Polaciones, 31

3. Julióbriga y el pantano del Ebro, 37

4. Valderredible, 42

5. Entre el Pas y el Miera, 47

6. Hacia el nacimiento del Asón y el Gándara, 55

7. La costa occidental, 61

8. La costa oriental, 66

Cantabria de la A a la Z

Ampuero, 79; El Astillero, 81; Bárcena Mayor, 86; Cabezón de la Sal, 90; Castañeda, 95; Castro Urdiales, 97; Cervatos (monasterio de San Pedro), 103; Comillas, 105; Los Corrales de Buelna, 111; Cuevas de Altamira, 116; Fuente Dé (Picos de Europa), 119; Laredo, 122; Liencres, 129; Limpias, 132; Noja, 133; Potes y Santo Toribio, 140; Puente Viesgo (cueva del Castillo), 146; Reinoso, 153; San Vicente de la Barquera, 158; Santa María de Lebeña, 165; Santander, 167; Santillana del Mar, 197; Santoña, 208; Suances, 213; Torrelavega, 218.

El contexto

Naturaleza y paisaje, 231

La historia y el arte, 236

Arquitectura popular, 240

Gastronomía, 243

Oferta cultural, 248

Índices

Índice de lugares, 255

Índice de mapas, planos y plantas, 260



MAPA DE CARRETERAS

Escala 1:400.000

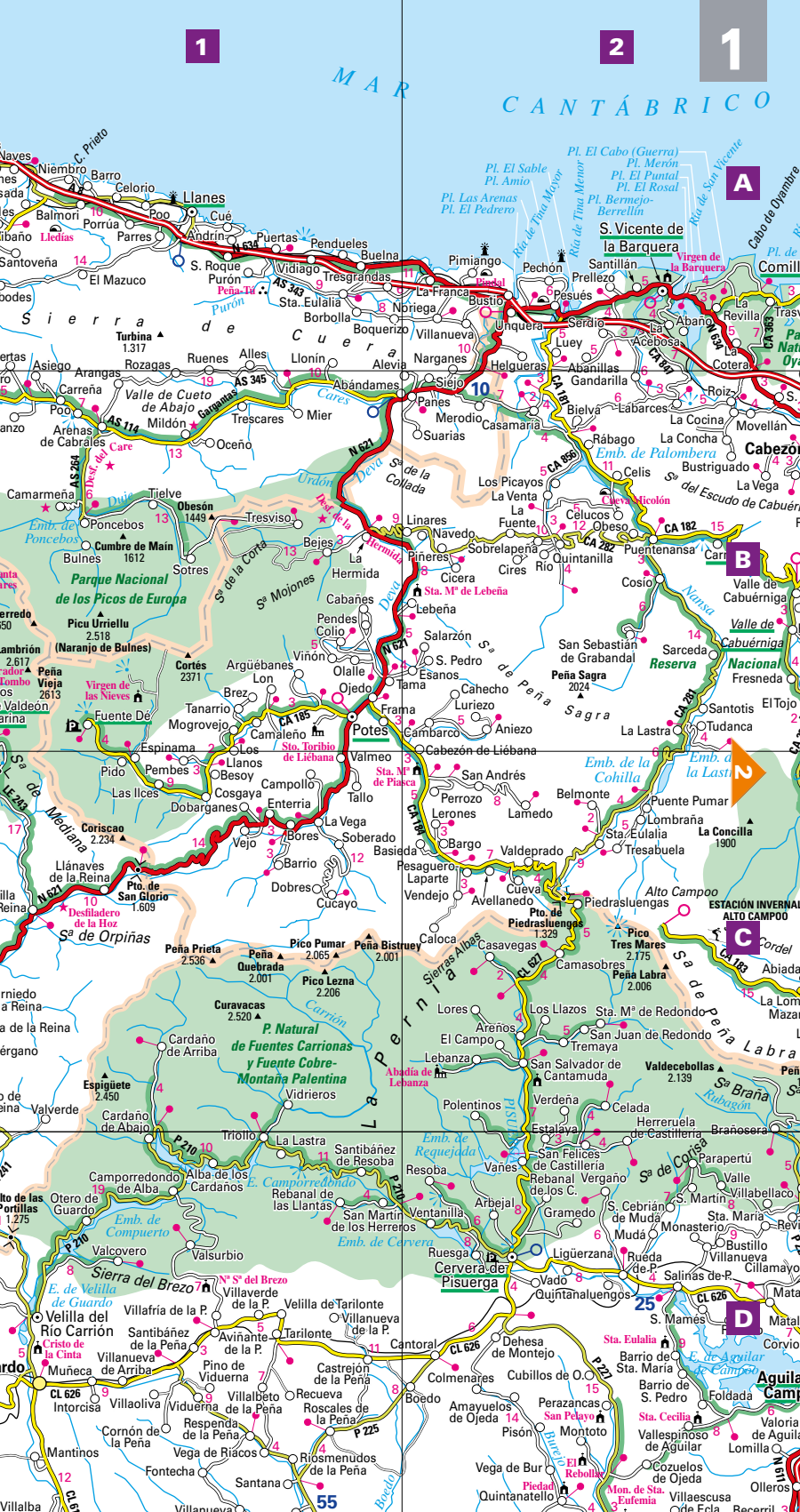


SIGNOS CONVENCIONALES EN EL MAPA

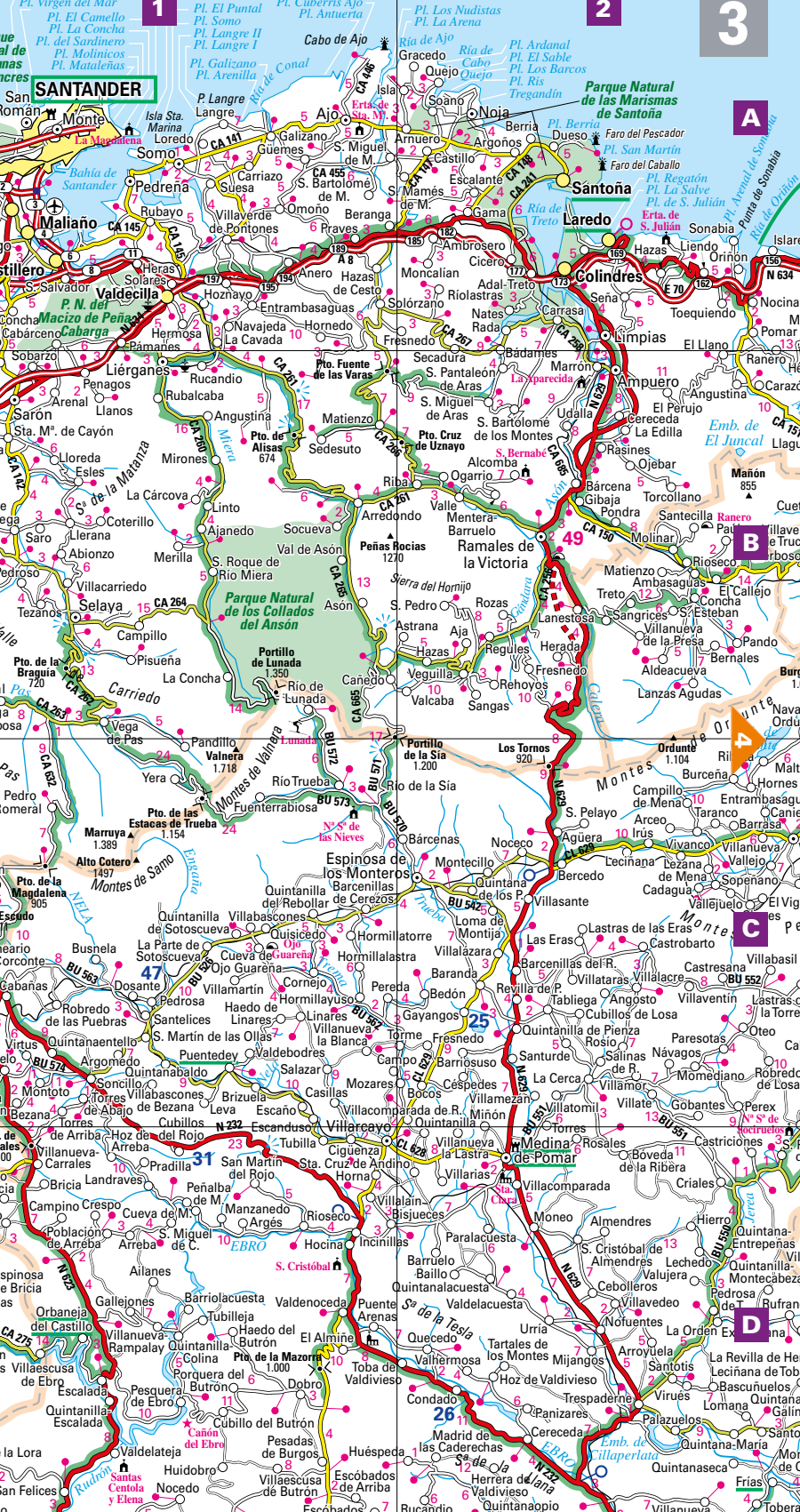
	Autopista de peaje
	Autovía
	Carretera nacional
	Autovías, autopistas y carreteras en construcción
	Vías rápidas o preferentes
	Carretera autonómica de 1er orden
	Carretera autonómica de 2º orden
	Carretera local
	Otras carreteras (caminos, pistas forestales...)
	Distancias en km totales por autopista
	Distancias en km totales
	Distancias en km parciales
	Ferrocarril
	Salida de las autovías y autopistas
	Números de las carreteras
	Puerto de montaña
	Túnel
	Límite nacional
	Límite autonómico
	Límite provincial
	Itinerario recomendado
	Itinerario recomendado en los mapas de las excursiones

	SANTANDER	Capitales de provincia
	Torrelavega	Poblaciones con más de 25.000 habitantes
	Laredo	Poblaciones de 5.000 a 25.000 habitantes
	Limpias	Poblaciones de 1.000 a 5.000 habitantes
	Rubalcaba	Poblaciones con menos de 1.000 habitantes

SANTANDER	Localidades de interés	∴ Ruinas históricas / Arqueología
Santoña	Lugares de interés	🏠 Parador
Desf. de Hermida	Paraje natural	🏊 Balneario
	Vista panorámica	🎿 Deporte de invierno
	Edificio religioso de interés	⛶ Cámping
	Edificio civil de interés	✈ Aeropuerto
	Cueva / Gruta	🗼 Faro







DISTANCIAS KILOMÉTRICAS POR CARRETERA ENTRE CAPITALES DE PROVINCIA

[illegible]





CANTABRIA

CANTABRIA

Entre los variados lemas que durante décadas se han adoptado para promocionar la imagen turística de esta región, el que ha tenido más fortuna es sin duda *Cantabria Infinita*, curioso adjetivo para una de las comunidades autónomas más pequeñas de España, cuya superficie no llega a los 5.325 km². Sin embargo, las posibilidades que brindan al visitante este territorio y sus gentes justifican el calificativo, porque invitan al descubrimiento continuo, reconcilian con la naturaleza, regalan los sentidos y enseñan a disfrutar de lo importante, que aquí suele ser lo más sencillo, aunque también hay lugar para el refinamiento.

En Cantabria se puede observar el cielo desde las norteñas cumbres de los Picos de Europa —o desde Valderredible, al sur, donde se encuentra el Observatorio Astronómico de Cantabria— o descender hacia las entrañas de la tierra por las vertiginosas simas de Ruesga y el Alto Asón, practicar el *surf* en olas legendarias, esquiar en Brañavieja o jugar al golf en campos acariciados por el mar. La gastronomía es otra fuente de satisfacción en estas tierras, avalada por la excelente materia prima que aportan los productos de proximidad, ya sea degustando un cocido casero en el bar de algún pueblo o deleitándonos con las creaciones de los *chefs* más apreciados. La red de alojamientos se ha modernizado y

ampliado en las últimas décadas, con establecimientos para todo tipo de gustos y economías, desde exclusivos hoteles de cinco estrellas diseminados por la región, pasando por las magníficas casas rurales, hasta el camping junto a la playa o al pie de la montaña.

La naturaleza también ha sido más que generosa con Cantabria; de hecho, la mayor parte de la región conforma un gran parque natural compuesto por una increíble red de espacios protegidos: el Parque Nacional de Picos de Europa, Europa, declarado Reserva de la Biosfera y compartido con Asturias y León, y los parques naturales de Los Collados del Asón, las Dunas de Liencres, Oyambre, Saja Besaya, las Marismas de Santoña y el Macizo de Peña Cabarga, conforman un muy valioso patrimonio natural, junto con numerosos enclaves designados como Lugares de Importancia Comunitaria (LIC) o Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPA).

Si hablamos de historia, se ha probado recientemente que los autores de ciertas pinturas en las cuevas cántabras del Castillo las realizaron hace 40.800 años. Las nuevas técnicas de datación doblan de largo la antigüedad de las pinturas rupestres de Altamira, que pasan del 15.000 al 36.000 a.C. Desde la Prehistoria se viene depositando en esta región un extenso

Playa de Bikinis, en Santander



legado, más físico que documental, seleccionado por el paso de los siglos, con monumentos sobresalientes de casi todas las épocas y grandes personalidades de repercusión global como el anónimo autor del formidable techo de Altamira; el ideólogo de la Reconquista; Beato de Liébana; Juan de la Cosa, navegante del Nuevo Mundo y autor del primer mapamundi en el que aparece América; Juan de Herrera, arquitecto del Escorial; Leonardo Torres Quevedo, ingeniero autor del transbordador sobre las Cataratas del Niágara; o, ya en época contemporánea, el financiero Emilio Botín, que aupó a un banco nacido en Santander hasta la élite mundial.

El patrimonio etnográfico es realmente valioso. Los pobladores de estas tierras difíciles y agrestes han plasmado una serie de peculiaridades como expresiones de sus propios modos de supervivencia, diversión y espiritualidad. De este modo, han patentado ancestrales sistemas de vida como los de las comarcas pasiegas, han encumbrado deportes vernáculos como el de los bolos, han preservado manifestaciones tradicionales como *La Vijanera* de los valles de Iguña, *La Folia* de San Vicente de la Barquera, las *marzas* o los *picayos*, han exportado amas de cría, marinos, canteros o campaneros hacia las principales ciudades de España y han demostrado siempre un irrenunciable apego hacia su lugar de nacimiento, como el de los

célebres indianos que regresaban a su tierra, ricos o arruinados, tras los años de ultramar.

Pero no solo hay tradición. Cantabria se posiciona en el siglo XXI con importantes apuestas de modernidad, como el Centro Botín de Santander, las dotaciones culturales y artísticas de Torrelavega o las ofertas de turismo activo, con novedades como la primera reserva natural de *surf* española, creada en Somo, a la que se han sumado Suances y Noja, o las vías ferratas: paredes verticales, preparadas y asistidas, para iniciarse o mejorar en la práctica de escalada (las hay en Liébana y en el oriente cántabro).

Opciones para todos los grupos, gustos y edades. El Parque de Cabárceno, ahora también con perspectiva aérea desde el funicular que lo sobrevuela; la cueva de El Soplao y sus tesoros geológicos; el camino lebaniego de peregrinaje a Santo Toribio; subir en teleférico a los Picos de Europa o dar un paseo por Santillana del Mar y el Museo de Altamira con su Neocueva; tal vez una cómoda travesía por los fondos marinos en el Museo Marítimo del Cantábrico; un cocido en Cabuérniga, en el corazón del Saja, con tiempo para tomar un café ante la puesta de sol en Liencres y continuar asistiendo a un concierto de *rock* en el Escenario Santander o de la Orquesta Filarmónica en el Palacio de Festivales. Si no infinita, la gama de atractivos que presenta Cantabria es inmensa, y en muchos casos única.







8 EXCURSIONES POR CANTABRIA

8 EXCURSIONES POR CANTABRIA

Estas excursiones corresponden a una división en ocho etapas de las tradicionales rutas por Cantabria, que se describen de acuerdo con la actual red de carreteras, destacando las localidades de interés y los monumentos más importantes que encontrará el viajero en su recorrido.

Después del nombre de cada excursión se ha señalado la totalidad de kilómetros, real o aproximada, para que el viajero pueda calcular, si lo desea, el tiempo que se tarda en efectuar el recorrido.

Al final de cada excursión figura una selección de **informaciones prácticas** (dónde alojarse, dónde comer, compras...) de los diferentes puntos de la ruta.

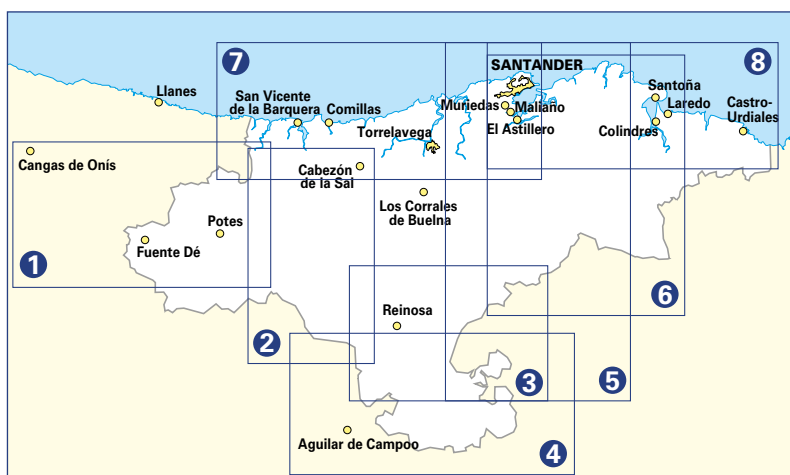
Las estrellas (★ y ★★) que acompañan a los nombres de las localidades y lugares hacen referencia, respectivamente, a su importancia o especial interés.

La referencia [pág.] significa que en dicha página se amplía la información que corresponde a ese lugar. Asimismo, en el **Índice de lugares**, al final de este volumen, se indican las páginas en las que se cita el lugar en las diferentes secciones.

Todas las excursiones van acompañadas de su correspondiente **mapa**, a fin de suministrarle al viajero toda la información precisa.

SIGNOS CONVENCIONALES EN LAS EXCURSIONES

	Autopista		Aeropuerto
	Autovía		Arquitectura popular
	Autopistas y autovías en construcción		Castillo, fortificación
	Carretera nacional		Iglesia, capilla, santuario
	Carretera comarcal		Lugar de interés
	Otras carreteras		Mirador, vista panorámica
	Itinerario recomendado		Monasterio, convento
	Ferrocarril		Museo
	Ciudades con más de 5.000 habitantes		Palacio, casa señorial
	Ciudades de 1.000 a 5.000 habitantes		Puente
	Ciudades con menos de 1.000 habitantes		Restos arqueológicos
	Caseríos, barrios, urbanizaciones		
	Ciudades de importancia turística		



1. Los Picos de Europa: Cangas de Onís - Covadonga - Las Arenas de Cabrales - Potes - Fuente Dé, *pág. 24.*

2. Cabuérniga y Polaciones: Valle de Cabuérniga - Carmona - Puente de Pizar - Cosío - La Lastra - Puente Pumar - San Mamés - Salced, *pág. 31.*

3. Julióbriga y el pantano del Ebro: Reinosa - Arroyo - Las Rozas - Cilleruelo de Bezana - Corconte - La Costana - Requejo, *pág. 37.*

4. Valderredible: Orbaneja del Castillo - San Martín de Elines - Polientes - Campo de Ebro - Santa María de Valverde - Quintanilla de las Torres, *pág. 42.*

5. Entre el Pas y el Miera: Santa María de Cayón - Villacarriedo - Selaya - Vega de Pas - San Roque de Riomiera - La Cárcoba - Liérganes - Pámanes - Solares, *pág. 47.*

6. Hacia el nacimiento del Asón y el Gándara: Santander - La Cavada - Arredondo - Socueva - La Gándara - Ramales de la Victoria, *pág. 55.*

7. La costa occidental: Parque Natural de las Dunas de Liencres - Suances - Santillana del Mar - Comillas - San Vicente de la Barquera - Unquera - Panes, *pág. 61.*

8. La costa oriental: Somo - Loreda - Ajo - Arnauero - Isla - Noja - Santoña - Laredo - Castro Urdiales, *pág. 66.*

1. LOS PICOS DE EUROPA

Del mar al cielo

(101 km)

A caballo entre Asturias, Cantabria y León, los Picos de Europa constituyen el macizo rocoso más espectacular de la Península. A tan solo 14 km del mar en su saliente más avanzado hacia el norte, su punto más elevado, Torre de Cerredo (2.648 m) dista solamente (en línea recta) 26 km de la playa de Portiello, en Cué, y sus cumbres pueden avistarse desde una distancia de 100 millas marinas.

El conjunto (674 km², de los que 273 corresponden a Asturias, 154 a Cantabria y 247 a León) está dividido por los cauces de los ríos Cares y Dije y limitado en sus extremos occidental y oriental por el Sella y el Deva respectivamente.

Estación de alta montaña, es reserva integral de naturaleza y de caza, e incluye el Parque Nacional de los Picos de Europa. Cuenta con una gran riqueza faunística y vegetal (con un marcado escalonamiento de las formaciones: en la parte baja, el hayedo y el bosque mixto de robles, fresnos, castaños, abedules, serbales, que en otoño componen una increíble sinfonía de colores, y por encima de los 1.700 m, formaciones arbustivas de tojo, acebo, zarza, espino, arándano y retama, así como grandes manchas de brezo).

La población de los Picos de Europa, especialmente en los pueblos de altura, sobrevive en condiciones durísimas, y se distingue por su generosa hospitalidad hacia los visitantes. Abandonados a su suerte por la sociedad moderna, su economía es fundamentalmente ganadera, complementada en la vertiente septentrional, asturiana, con la elaboración de quesos de oveja de excepcional calidad, algunos de ellos tan conocidos como el de la D.O.P. Picón Bejes-Tresviso.

La ruta de los quesos

Cangas de Onís —villa asturiana acogedora y punto de confluencia en el que se dan cita excursionistas y amantes de la naturaleza— es el lugar ideal de partida para un recorrido que nos permitirá ceñir el macizo de los Picos de Europa (primero bajando al hilo del río Cares, y

luego, ya en Cantabria, remontando hasta su fuente, el Deva), a lo largo de 100 km que en su primer trecho (Cangas-Cabrales) transcurre por una carretera (AS 114) bastante buena, aunque estrecha y sinuosa en muchos tramos, pero que en su parte final (Panés-Potes-Fuente Dé, por la N 621), en proporción directa con lo espectacular del



Teleférico de Fuente Dé.

paisaje, aumenta en dificultades: habrá que tenerlo en cuenta a la hora de programar el tiempo.

Una primera incursión en los Picos de Europa puede hacerse por **Covadonga**★, y de aquí hasta los lagos, desde donde pueden hacerse excursiones a pie. Otra opción es tomar la N 625 (en buen estado, pero con arcones peligrosos, merendero con panorámica a los 3 km) a lo largo del río Sella, y pasar por el *desfiladero de los Beyos* (a 34 km), impresionante paso de montaña que comunica Asturias con León, y que viene a cerrar el mazico de los Picos en sus estribaciones occidentales (en los concejos de Amieva y de Ponga, atravesados por estas rutas, hay urogallos, y se produce el queso de Los Beyos (IGP), mezcla de oveja, cabra y vaca, de sabor fuerte y aroma agradable).

Si nos animamos a seguir hasta **Soto de Sajambre** (900 m, provincia de León. Hotel y hospederías), puede hacerse a pie (se recomienda pedir guía), la llamada “Senda del Arcediano”, hasta Amieva (600 m), en la que se invierten unas siete horas de camino.

Del siglo XVII, fue la principal vía de paso entre Sajambre y Asturias hasta que se construyó la carretera por el desfiladero de los Beyos. Debe su nombre a Pedro Díaz de Oseja, sajambriego que fue arcediano de Villaviciosa, y que impulsó su creación.

Partiendo de Soto de Sajambre, sube hasta el *puerto de Beza*, desde donde el camino se suaviza, tras bajar a la majada de Toneyo, momento a partir del cual va paralela al curso del río Toneyo hasta la majada de Sabugo, al pie del *Canto Cabronero* (1.998 m), mole a cuya sombra puede descansar, en la fuente de Cofría. Desde ahí la senda se aparta del río, siguiendo por la cuesta El Galgueral, por El Cantal, Cuenye Mojada (hay fuente en ambos puntos), la majada de Comundi, desde donde se baja en dirección norte hasta Cueto Angón, y se continúa por la pista de Saltos del Dobra hasta Abamia.

Desde Cangas de Onís se sigue la AS 114 hacia Las Arenas de Cabrales y, tras dejar a la derecha la carretera de Covadonga, se pasa por **Corao**, donde se conserva la

casa de Roberto Frasinelli, el “alemán de Corao”, y dan sombra, en el campo de la feria, castaños centenarios.

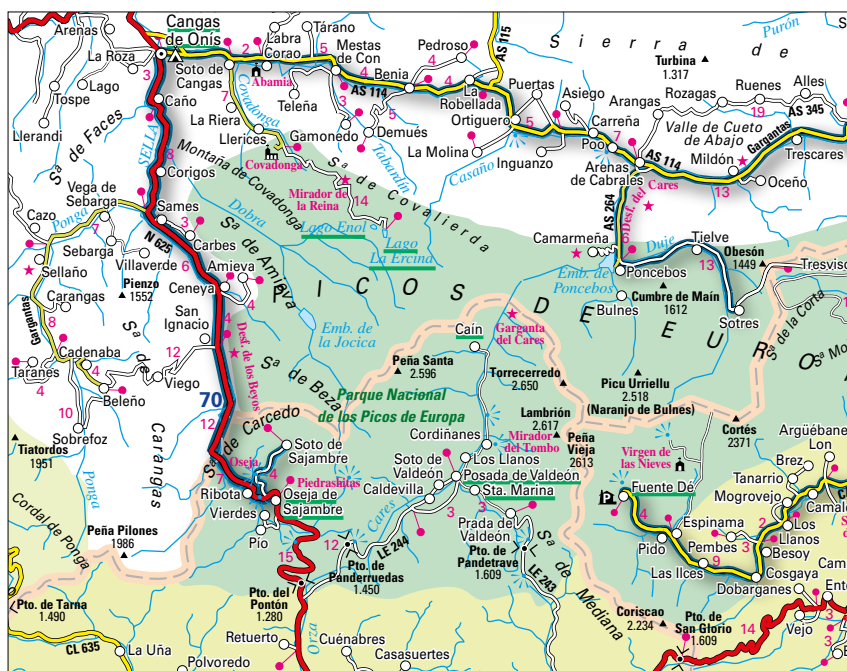
Desde el castañedo de Corao, por un camino, puede llegarse hasta **Abamia**, cuya **iglesia de Santa Eulalia** fue fundada según la tradición por el rey Pelayo y su mujer, Gaudiosa. Esta edificación habría sido su primitivo sepulcro, antes de ser trasladados sus restos a Covadonga. Quien sí reposa aquí es Roberto Frasinelli, el restaurador de Covadonga, cerca de los tres magníficos tejos que rubrican la sacralidad del lugar. Lo que se conserva pertenece al siglo XIV, aunque de tradición románica (destaca la decoración escultórica, con la escena del Juicio Final). Desde Corao puede subirse también, a pie, hasta los lagos, por la llamada Ruta del Alemán.

Siguiendo por la AS 114 hacia Las Arenas de Cabrales se llega a **Benia**, donde destaca la **iglesia de Santa Eulalia**, prerrománica muy reformada en el románico, y sus *fiestas del Segador*, el 28 de agosto, que todo lo llenan de gaitas y tambores. Sobresalen asimismo sus hórreos y sus diversas casonas blasonadas, al igual que en **Carreña**, capital del concejo de Cabrales.

A 6 km, **Las Arenas de Cabrales** constituye el punto de partida de la vía más genuina de penetración en los Picos de Europa desde su vertiente asturiana y ofrece al viajero la posibilidad de elegir entre una serie de excursiones:

Para empezar, puede irse en coche hasta **Camarmeña**, desde cuyo mirador se tiene una magnífica vista al mítico *Urriellu* o *Naranjo* (o “Naranco”: la topografía, aquí como en toda Asturias, admite variaciones locales) *de Bulnes*.

En verano, numerosos excursionistas hacen a pie la **ruta del Cares**: se remonta el río desde **Poncebos** (donde el Cares se une con el Duje) por una estrecha senda, y se pasa por la llamada *Garganta Divina del Cares*, con entalladuras verticales que a veces alcanzan los 1.000 m de altura, y que constituyen uno de los paisajes más impresionantes de la Península, aunque no recomendable para quienes sufran de vértigo. El objetivo es llegar hasta **Caín**,



ya en León, en una marcha que durará de dos a tres horas, según las piernas, a través de 11 km. Se trata de una ruta de moda, por lo que hay que estar dispuesto a compartirla con innumerables montañeros, algunos improvisados...

Otra posibilidad es subir al pueblo de **Bulnes** con sus dos barrios, El Castillo y La Villa, al pie del **Naranco**. Antiguamente, y eso ha contribuido al aislamiento histórico de la localidad, el acceso solo se podía llevar a cabo por el sendero que parte del puente de la Jaya, a 1 km de Poncebos. Sin embargo, desde 2002 se puede subir a Bulnes en el moderno tren de cremallera que, aunque da prioridad a los habitantes de la zona, permite a los visitantes una ascensión cómoda y rápida.

Otra ruta interesante arranca también de **Poncebos**, para seguir el curso del río Dujé, hasta **Sotres**, desde donde parten varias pistas para vehículos todoterreno. A medio camino está **Tielve**, cuyos quesos artesanos suelen llevarse todos los premios en los certámenes. Una de las pistas forestales que aparecen poco antes de llegar a Sotres lleva al *collado Pandé-vano*; desde aquí se observa la impresio-

nante silueta del **Naranco** o **pico Urriellu** y parte un camino que baja a Bulnes.

Desde Las Arenas a Panes, la carretera sigue durante unos 20 km el curso del Cares (cotos salmoneros: periodos hábiles de pesca, del tercer domingo de marzo al 31 de julio, y para la trucha, durante los periodos generales).

A 13 km de Las Arenas, en **Trescares**, se conserva el **punto de Lavidre**, posiblemente romano.

Tras pasar por **Mier**, pueblecito en el que abundan las casas blasonadas, y desde donde se puede ir a visitar la **cueva de Llonín** (el mejor acceso es desde La Molinuca, en la AS 114, a 9 km de Panes), con pinturas y grabados parietales, llegamos al punto en que el Cares vierte en el Deva (cotos salmoneros en todo su recorrido por el Principado), poco antes de **Panes**, capital del concejo de Peñamellera Baja, famoso por la calidad y la variedad de sus quesos: Monje (Panés) y La Chivita (Buelles). Para conocerlos, nada mejor que el *Certamen del Queso y la Artesanía*, durante la segunda quincena de julio. No perdamos de vista la