



## Donde viven las anjanas (por el Valle del Saja)



Recorrido lineal de Cabezón de la Sal al Puerto de Palombera. 35 km.

Déjate llevar en este camino, por el río Saja, que dibuja unos paisajes de contrastes, y cuya naturaleza se nutre de magia evocadora con la esencia de la mitología y las raíces cántabras. Desde Cabezón de la Sal, por la CA180 hacia el Valle de Cabuérniga y Ucieida, ancho y espacioso, iniciarás la ascensión hasta el Puerto de Palombera, en el entorno del Parque Natural Saja Besaya, donde brañas y bosques, hayedos y castañares saldrán a tu encuentro cautivándote con su belleza.

### Imprescindible

Descubre la magia del lugar en La Fuentes de Ruente, donde la leyenda dice que una anjana habita en sus profundidades y corta el agua a su antojo. Investiga el enigma de este fenómeno geológico. Déjate acompañar por los seres mitológicos de Cantabria que con tanta emoción relata Manuel Llano, escritor oriundo de Sopena -Cabuerniga- en sus obras.

Entra al corazón del Parque, para sentir el latido de uno de los pueblos con más encanto de Cantabria, Bárcena Mayor, Conjunto histórico artístico donde piedra y madera tallan la tradición arquitectónica desde el siglo XVII hasta el XIX.

Cualquier rincón será precioso para llevarte una imagen imborrable de recuerdo, pero al final de la ruta no dejes de asomarte al Balcón de la Cardosa y líanate de la exuberancia del paisaje.

### Mueve esas piernas

Por tu cuenta, puedes hacer multitud de rutas por todos los montes del Saja: monte Aá, ruta de los árboles centenarios, déjate aconsejar por la Oficina de Turismo de Ruente, coge mochila, viandas, cámara de fotos, y a disfrutar!

Pasado el pueblo de Saja, te espera el Centro de Interpretación del Parque Natural Saja Besaya para que lo descubras con toda la familia, y procura reservar una visita guiada gratuita, a pie o en bici, con sus guías. Te aseguramos que después verás la Naturaleza que te rodea con otros ojos y con otras sensaciones.

### ¿Qué más puedes visitar?

Si visitas el Museo de la Naturaleza de Carrejo y el Museo Etnográfico de Cabuérniga, ambos saciarán tu curiosidad en cuanto a la naturaleza, las costumbres, la artesanía y la etnografía del entorno, que saldrán a tu paso en cualquier pueblo de estos valles: Ruente, Barcenillas, Terán, Los Tojos...

### Para y prueba

Si quieres descansar y tomar fuerzas, disfruta de las áreas recreativas equipadas de la Campa de Santa Lucía, Bárcena Mayor o Ucieida, en la que el primer domingo de septiembre se celebra la Fiesta del Cuido Montañés, declarada de Interés Turístico Regional, que reúne a miles de personas en torno a este plato típico que no puedes dejar de probar en cualquiera de los restaurantes de toda la comarca, junto con la caza, y los dulces como las Picayas Chamugas de Correpoco.

## Con la brisa del mar (por la costa)

### Una docena de playas en 20 km.

Partiendo de San Vicente de la Barquera, tanto hacia el este como hacia el oeste, presumimos de inmensas playas de fina arena como Merón, Oyambre, Berellín, algunas de ellas junto a sorprendentes acantilados como los de Pechón y la Sierra de Boria.

Prepara la batería de tu cámara de fotos, para captar los panorámicos paisajes que podrás contemplar desde los miradores de Pechón, Santillán, el castillo de San Vicente de la Barquera, su faro, y el Alto de Gerra, donde coincide en una singular estampa, la costa, la Puebla Vieja y los Picos de Europa.

### Imprescindible

No te vayas sin llevar tus pasos hasta la Puebla Vieja de San Vicente de la Barquera, donde podrás visitar su Castillo y murallas, la Iglesia de Sta. María de los Angeles en lo más alto, el Palacio de Corro o la Torre del Preboste. A unos 6 km de San Vicente de la Barquera, en la carretera de La Acebosa-Abanillas, te espera la Torre de Estrada, fortaleza defensiva medieval.

El bosque de secuoyas del Monte Gabezón es un monumento natural único que no debes dejar de visitar.



### Activato

Si te acercas al Faro Punta de la Silla de San Vicente de la Barquera, los guías del Centro de Interpretación del Parque Natural de Oyambre te preparan una carta de visitas guiadas gratuitas para descubrir los encantos naturales de este espacio protegido. Aunque por tu cuenta y sin riesgo de perderte puedes hacer otras rutas, como el paseo fluvial entre Muñorrodero y Camjanes, por la orilla del río Nansa.

La playa de Merón es el paraíso del surf... Deportes náuticos, rutas a caballo, campos de golf... Un sinfín de actividades podrán activar tu curiosidad y tus ganas de moverte. Infórmate en la Oficina de Turismo de San Vicente de la Barquera.

### Del mar a la mesa

Ya has abierto el apetito, te recomendamos que pruebes los pescados y mariscos de la zona o el "Sorropotún" (marmita marinera a base de bonito y patata) plato típico de San Vicente de la Barquera. Para los más golosos, podemos destacar los dulces más típicos, como son, las corbatas de Unquera y las pejinas barquerenas.

## Parque Natural Saja-Besaya

Te espera el Parque Natural más extenso de Cantabria, verdadero "pulmón" del norte de España por la excelente conservación de sus bosques de robles, hayas, acebos, abedules y serbales que alternan con brañas y laderas cubiertas de matorral y recorrido por el río Saja, donde habitan entre otros, el oso pardo, la nutria, el pito negro, el lobo, al águila real y el desmán ibérico.

De la ganadería tradicional destaca la vaca tudanca, raza de ganado autóctono, que sube a los Puertos de Sejos en verano a pastar y baja a inicios de otoño, concitando el interés de muchos visitantes ya que se engalanan las reses para la ocasión.

Los guías del Centro de Interpretación del Parque te acompa-



## Parque Natural de Oyambre



El Parque Natural de Oyambre posee una de las más bellas vistas de todo el litoral cántabro, con el perfecto telón de fondo de los Picos de Europa.

Sus ecosistemas combinan la espléndida belleza paisajística con una vegetación y fauna privilegiadas: las rías de San Vicente de la Barquera, La Rabia y El Capitán, las playas de arenas blancas y finas de Merón y Oyambre, aptas para el surf, las marismas, con su enorme riqueza biológica, que sustentan a numerosas especies de aves migratorias, las dunas y acantilados, de hasta 50 m. de altura, sobrevolados por el halcón peregrino, la gaviota patiamarilla o el cormorán moñudo; y tras las suaves lomas de pradera, el Monte Corona, en el que se entremezclan robles, fresnos, avellanos, acebos y castaños.

ñaran en rutas gratuitas a pie, en bici, en raquetas con nieve, para sentir la berrea... no sólo por este parque sino también por el resto de Espacios Naturales Protegidos de la Comarca. Déjate aconsejar si quieres ir por tu cuenta por los innumerables senderos existentes, ya que estás dentro de la Reserva Regional de Caza Saja.

Accesos al Centro de Interpretación: Desde Cabezón de la Sal hacia el Puerto Palombera, CA-280 km. 13. Saja.

### Información y reservas

Tel. 942 04 94 38 | 695 59 44 50  
renp.sajabesaya@gmail.com - www.redcantabrurural.com  
www.cantabriabiobiodiversidad.com

Las visitas guiadas gratuitas de interpretación ambiental, el paseo por las atalayas de los balleneros cántabros, o la observación de aves son alguna de las actividades que podrás realizar en este Parque, de la mano de los guías que te esperan en el Centro de Interpretación.

Accesos al Centro de Interpretación: Ubicado en el Faro Punta de la Silla en San Vicente de la Barquera.

### Información y reservas

Tel. 942 04 94 38 | 695 59 44 50  
renp.sajabesaya@gmail.com - www.redcantabrurural.com  
www.cantabriabiobiodiversidad.com

## Por gargantas y desfiladeros (cuenca baja del Nansa y Peñarrubia)

Propuesta circular desde la cuenca baja del Nansa hacia Peñarrubia y vuelta a la costa. 60 km.

El paisaje te va a sobrecoger. Desde Muñorrodero hacia Puente El Arrudo, donde cruzas de orilla el río y avanzas por Cades hasta la garganta del río Tanea que ha horadado la roca. En Sobrelapeña dirección La Hermita y tras un espectacular ascenso, atraviesas el Collado de Hoz y descendes por Peñarrubia hacia el Desfiladero de La Hermita, de quien Benito Pérez Galdós dijo que más que garganta debiera llamarse a tierra, "porque al pasarlo se siente un tragado por el suelo".

### Asómate

La propia carretera es un mirador permanente, pero no te vayas sin parar y asomarte a la vista espectacular que te cautivará del Mirador de Santa Catalina, cerca de Piñeres, y para los más aventureros, en vehículo apropiado, el Collado de Llavés, con restos megalíticos.

### Imprescindibles de visitar

La Ferrería de Cades es parada obligada. El ingenio hidráulico rehabilitado se pone en funcionamiento para que te trasladés

a otra época. El molino harinero y el bosque de ribera del entorno completarán tu visita.

Lo mejor del románico lo tienes en la Iglesia de Santa Juliana en Lafuente, y una de las mejores muestras de arquitectura medieval defensiva te esperan en la Torre de Linares.

### Paseos horizontales y verticales

Camina junto al río Deva en el Paseo Fluvial de la Hermita, conocida por su histórico Balneario recientemente rehabilitado, o asciende a los riscos bien acompañado, por la Via Ferrata de la Hermita, la única de estas características en la Cordillera Cantábrica. Sube a la Braña Los Tejos milenarios, caza, pesca, o elige cualquier opción de turismo activo, todas se pueden realizar en estos parajes.

### Parada y fondo

...Y no te preocupes, si llegas desfallecido, un buen cocido montañés resucita a un muerto, los lechazos o cabritos, salmones y truchas serían una buena elección también, cerrando el menú con quesos propios de postre.



## De las simas a las cumbres (hacia los valles altos del Nansa)

Siguiendo el curso alto del río Nansa. 50 km.

Desde Puente El Arrudo continúa por la CA-281, en dirección a Puentenansa, pero antes de continuar la ascensión, merece que te desvías hacia la Collada de Carmona, donde desde la Asomada del Ribero tendrás una vista espectacular de uno de los cuatro conjuntos histórico-artísticos de la comarca.

Regresando sobre tus pasos, podrás seguir ruta hacia los valles altos del Nansa y sus alrededores, la majestuosa Sierra de Peña Sagra a un lado, los puertos de Sejos al otro, y el Valle de Polaciones que se corona en el Puerto de Piedrasluengas.

### Imprescindibles

Su valor geológico, sus formaciones excéntricas y el embar hacen del Soploa una cavidad única, y la cueva de Chufin, en Ridones, con vistas más restringidas, es Patrimonio Mundial prehistórico por su arte rupestre.

Detente en Tudanca, Conjunto histórico-artístico, donde se encuentra la Casa de José María de Cossio, cuya visita guiada te sorprenderá por la espléndida biblioteca y museo, que atesora recuerdos del paso por ella de ilustres personajes de la literatura española.

Entre los embalses de la Lastra y la Cohilla, el paisaje sobrecoge en el Estrecho de Peña Bejo.

### El tiempo detenido

El tiempo parece haberse detenido en estos parajes: socarreas típicas, portaladas rústicas, cementerios, tapias de huertos privados, solanas, iglesias, retablos... la esencia más rural y más desconocida de Cantabria la encontrarás en el Valle de Polaciones, en el que cualquier rincón te descubrirá sorpresas: San Mamés y Tresabuela pueden ser dos buenas opciones para disfrutarlo.

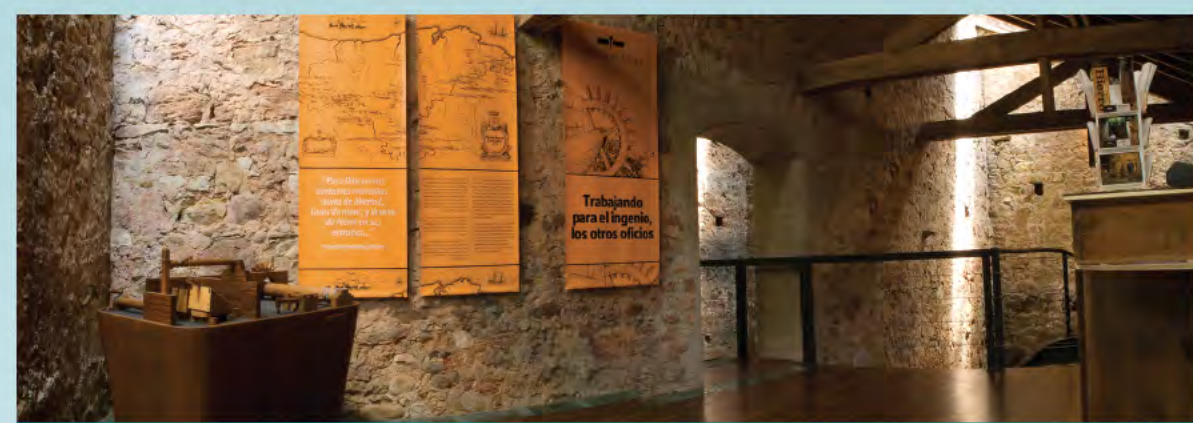
### Camina y respira

La mejor opción para respirar estos paisajes, y abarcar toda su belleza, es cogerte una mochila al hombro y dejarte llevar por caminos y veredas. Tienes rutas organizadas por los guías expertos del C.I. del Parque Natural de Saja Besaya, quienes pueden mostrarte la grandiosidad de Peña Sagra, en el Cueto Cucón, o las praderas altas de los Puertos de Sejos. El esfuerzo te regalará panorámicas privilegiadas desde los múltiples miradores que te saldrán al paso.

### Al plato

Las costumbres gastronómicas de esta zona son sanas y recias: estás en territorio de la vaca tudanca, y sus chuletones son uno de los manjares más indiscutibles. Si cierras la comida con un postre de leche frita, querrás volver, no nos queda duda.

## La Ferrería de Cades



Acércate a éste rincón a orillas del río Nansa donde se encuentra un ingenio hidráulico singular y espectacular como es la Ferrería de Cades, que nos transporta al pasado, y nos habla de una forma de vida tradicional ligada a la tierra.

La rehabilitación integral de la Ferrería, la única visitable de Cantabria, así como la del molino anexo, nos permite poder contemplar en la actualidad, y en pleno funcionamiento, este complejo hidráulico tal y como era en su momento de máximo rendimiento en la segunda mitad del siglo XVIII.

El visitante encontrará en el interior de la Ferrería un pequeño montaje expositivo y un audiovisual, que sirven de complemento a las explicaciones de la visita guiada y a las demostraciones de su puesta en funcionamiento. Un

relajante paseo por el bosque de ribera próximo, entre hayas, fresnos o avellanos, es la forma perfecta para terminar la visita a un lugar único.

### Información y reservas

Consultar en los teléfonos 608 104 785 / 942 709 360

### Venta de entradas

En la propia Ferrería de Cades y en la Central de Reservas Saja Nansa en San Vicente de la Barquera.

Para las visitas guiadas con demostración de funcionamiento se recomienda reserva previa.



## Teléfonos de Interés

• Museo de la Naturaleza Carrejo	942 70 18 08
• Casona de Tudanca	942 72 90 25
• Torre de Estrada	942 71 80 11
• Castillo del Rey San Vicente de la Barquera	942 71 07 97
• Torre de Linares	942 73 35 54
• Cueva Chufin	942 59 84 25
• Via Ferrata La Hermita	942 73 36 81
• Museo del Nansa en Ridones	942 72 74 05
• Oficina de Turismo de San Vicente de la Barquera	942 71 07 97
• Oficina de Turismo de Cabezón De La Sal	942 70 03 32
• Oficina de Turismo de Ruente	942 70 55 38
• Oficina Regional de Turismo. Unquera	942 71 96 80
• Punto de Información Turística de Bárcena Mayor	942 70 60 87
• Punto de Información turística en Rionansa	942 72 80 01
• Punto de Información turística en Oyambre	942 70 93 02
• Central de Reservas Saja Nansa en San Vicente de la Barquera	942 71 25 50
(Venta de entradas de la Cueva de El Soploa y la Ferrería de Cades)	
• Teléfono El Soploa	902 82 02 82
• Teléfono Vacaciones Cantabria	901 11 11 12

## El Soploa, una cavidad única



Disfruta del inigualable tesoro geológico que encierra en su interior, entre el que destacan las formaciones denominadas "excéntricas" que hacen de ella una Cavidad Única. El paisaje de su entorno también te sorprenderá: con grandes contrastes cromáticos y con los restos arqueológicos recuperados de su pasado industrial minero.

### Dos modalidades de visita

- Visita Turística, con tren minero y recorrido a pie por galerías y salas adaptadas accesibles en un 90%.
- Visita de Turismo-Aventura, para los más aventureros.

El edificio vanguardista de recepción de visitantes te ofrece además, tienda de recuerdos, cafetería y restaurante self-



El Yacimiento Paleontológico de Rabago/El Soploa es de relevancia internacional debido no sólo a la excepcional abundancia de ámbar, sino también a su antigüedad (Cretácico Inferior, 110 millones de años), a las abundantes bioinclusiones (organismos que quedaron atrapados en la resina), a las nuevas especies encontradas y a inusual luminiscencia azul-púrpura de sus piezas.



Toda la información sobre recursos turísticos, actividades, alojamiento, restaurantes, etc de la Comarca Saja Nansa la encontrarás en:

www.paisajespararespirar.com