

Volte ao
PARAÍSO

Guia para descobrir as Astúrias



Volte ao paraíso

EDITA: SOCIEDAD PÚBLICA DE GESTIÓN Y PROMOCIÓN TURÍSTICA Y CULTURAL DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS, SAU

Design: Arrontes y Barrera Estudio de Publicidad

Maquetagem: Paco Currás Diseñadores

Cartografía: Da Vinci Estudio Gráfico

Textos: Susana D. Machargo

Tradução: Ofilingua

Fotografía: Capa: Amar Hernández. Interiores: Amar Hernández, Armando Álvarez, Benedicto Santos, Casona del Viajante, Comarca de la Sidra, Hotel 3 Cabos, José Ángel Diego García, José M^a Díaz-Formentí, José Ramón Navarro Tudela, Juan de Tury, Juanjo Arrojo, Manuel S. Calvo, Marcos Vega García, María Martín Berciano, Miki López, Museo Bellas Artes, Noé Baranda, Paco Currás SL, Pelayo Lacazette, Pozo Sotón, Incuna, Xurde Margaride e arquivo propio.

Gráfica: Sgraf Artes Gráficas SL - Nov. 22

D.L.: AS 04185-2017

© CONSEJERÍA DE CULTURA, POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



España Verde



turismoasturias.pt



Os primeiros povoadores já reflectiam os seus sonhos, os seus medos e a sua sensibilidade nas paredes das grutas onde se abrigavam dos perigos. Dessas pinturas rupestres, que hoje gozam do máximo reconhecimento e protecção internacional, à arquitectura vanguardista do Centro Niemeyer de Avilés passaram séculos de história que moldaram a paisagem do Principado e a idiosincrasia dos asturianos. A cultura castreja, o guerreiro Pelayo e o Reino das Astúrias, os iluminados do século XVIII, a revolução industrial numa terra de onde brotam água e carvão são elementos que ainda se podem distinguir e desfrutar.

Por terra, mar e ar. Independentemente da porta de entrada. A visão orgulhosa da escarpada Cordilheira Cantábrica, do perfil ondeante dos seus verdes vales e do abrupto perfil da sua costa que cai sobre o Cantábrico, um mar de intenso azul, cativa mesmo antes de pormos os pés nas Astúrias. É apenas um aperitivo de uma experiência para a qual são precisos os cinco sentidos. Sem eles não se pode saborear a sua gastronomia, deslumbrar-se com a arquitectura, respirar a sua natureza, ouvir o pulsar do seu coração urbano ou desfrutar da hospitalidade.

As Astúrias são honestas, autênticas, vitais, respeitadoras do passado e do presente, serviçais, corajosas, acolhedoras, modernas e cosmopolitas. Concentram, como se de uma poção mágica se tratasse, a essência orgulhosa de todas as culturas que tentaram conquistá-la, com êxito desigual, e aqui deixaram uma marca indelével em forma de história, lenda, arquitectura ou costumes.

Este guia procura aproximar-se de forma concisa dessas Astúrias que nos convidam a sentir-nos vivos e que representam um regresso ao natural, longe do stresse da rotina diária. São apenas apontamentos, por vezes emocionais, outras vezes de sentido mais prático, que pretendem despertar a curiosidade e sugerir umas poucas visitas indispensáveis para começar a descobrir a superfície. É um caminho de migalhas de pão para o conduzir ao seu próprio Paraíso Natural.



Índice



Praia de Guadamía (Llanes)

- 
- 4. Explore o paraíso*
8. Mergulhe na costa
12. Absorva a cultura asturiana
16. Olhe à sua volta
20. Esprema as Astúrias
24. Pense com o estômago
28. Deixe bater o seu coração urbano
32. Respire as Astúrias
36. Caminhe rumo ao passado
40. Informação prática

O primeiro parque nacional de Espanha

A 22 de Julho de 1918, Afonso XII declarou o primeiro parque nacional de Espanha. Era o então Parque Nacional da Montanha de Covadonga, o germe do actual parque dos Picos da Europa. A porta de acesso de Cangues d'Onís/Cangas de Onís é um recanto crucial para a história de Espanha. Cuadonga/Covadonga, onde se situa o início da Reconquista numa mítica batalha liderada por Pelayo. A gruta onde Nossa Senhora apareceu e a Basílica presidem hoje a este recanto.



Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)

Explore o paraíso

#ParaísoNatural

Se há coisa que orgulhe os asturianos é a sua natureza: as suas misteriosas florestas, o seu litoral a salvo da voragem imobiliária, os seus rios e montanhas escarpadas, ideais para os amantes da escalada e das caminhadas.

Este orgulho traduz-se numa magnífica conservação que permitiu proteger com diferentes figuras nacionais e internacionais mais de um terço do território e exibir a costa melhor preservada de Espanha.

Entre reservas, parques, paisagens protegidas e monumentos naturais, conta com 55 espaços que se distinguem pela sua paisagem, a sua geologia ou a sua botânica.

Compreender essa paixão pela natureza só é possível quando se vive. Para se entrar nela é indispensável meter a roupa e o calçado adequado na mala.

A exploração começa pelas 7 Reservas da Biosfera declaradas pela UNESCO no principado. A dos Picos da Europa foi o primeiro parque nacional de Espanha, protegido desde 1918. No seu coração emerge o Picu Urriellu, um autêntico íman para os escaladores, e abrem-se os Lagos de Covadonga. Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias é um Parque Natural com uma fauna totémica, na qual se destacam o urso e o tetraz e onde é possível conhecer a Reserva Natural Integral do Bosque de Muniellos e a Reserva Natural Parcial de Cueto de Arbás. O urso estende o seu habitat até Somiedo, que além de Reserva da Biosfera se tornou o primeiro Parque Natural das Astúrias (1988). O seu lago El Valle é o de maior tamanho da região, e as suas “brañas” (zonas de pastoreio na alta montanha) estão salpicadas de

Mergulhe numa floresta mágica

Apenas 20 pessoas por dia podem usufruir da experiência de percorrer o Bosque de Muniellos, o maior carvalhal de Espanha e um dos melhor conservados da Europa. É necessário reservar com antecedência suficiente. O percurso está traçado, é circular e tem um comprimento de 20 quilómetros. É gratuito, sendo possível contratar um serviço pago de guia. A sua duração é de cerca de sete horas e percorre um desnível de 600 metros. Deve-se levar roupa de montanha adequada e comida. No percurso não existe qualquer café ou loja.



Cascata do Oneta (Villayón)



Parque Natural de Somiedo

“teitos” (cabanas de tecto vegetal). Las Ubiñas-La Mesa contém o segundo maior sistema montanhoso da região, o maciço de Peña Ubiña, e está repleto de monumentos naturais, como Cueva Huerta, que aloja uma importante colónia hibernante de morcegos cavernícolas, ou os portos de Marabio, com o seu particular complexo cársico. Redes é um refúgio de todas as espécies próprias do Norte, do urso ao tetraz ou ao lobo. A sua orografia complexa, também reconhecida como Parque Natural, combina com uma espectacular beleza montanhas, vales e desfiladeiros calcários, que é possível descobrir no caminho de Alba ou em Los Arrudos. Ponga está estruturado em desfiladeiros como os de Ponga ou os Beyos e integra a Reserva Natural Parcial de Peloño.

Oscos-Eo é a maior Reserva da Biosfera da UNESCO. Este território é marcado, do princípio ao fim, pelo eixo fluvial do rio Eo, espaço privilegiado para realizar actividades como a observação de aves.

Para além das Reservas da Biosfera, as Astúrias contam com 6 reservas naturais parciais, 40 monumentos naturais e outras 2 paisagens protegidas.

Outras figuras internacionais reconhecíveis são a Rede Natura 2000 da União Europeia e os Sítios de Importância Comunitária (SIC). Seguindo o seu rasto, é possível descobrir as serras do Sueve ou do Cuera, as cascatas de Oneta, as gargantas do Esva, a gruta de Deboyo, o “bufón” de Santiuste,

a ria de Villaviciosa, o pico Caldoveiro, o teio de Pastur ou Barayo.

A caminhada é possivelmente a melhor forma de admirar esses exuberantes recantos. As Astúrias contam com roteiros ao alcance de todas as condições físicas e todos os gostos, bem como para aqueles que pretendem apenas fazer uma pequena incursão. Também não é preciso estacionar o carro. A intrincada rede de estradas regionais permite combinar visitas e programar excursões inesquecíveis. Pedalar através das vias verdes sinalizadas e bem conservadas ou percorrer alguns dos caminhos seguidos pelos gigantescos dinossauros, usando como pista os seus icnitos lavrados sobre a pedra, são outras opções.

Há experiências temáticas ao gosto do viajante, consoante a época do ano. O turismo de avistamento abriu uma nova porta às experiências: penetrar num roteiro ornitológico, seguir o rasto do urso, observar a natureza em excursões de recolha de plantas usadas em oficinas de cozinha ou percorrer as malhadas de pastores com os olhos postos no céu para vislumbrar o voo dos brita-ossos reintroduzidos nos Picos da Europa. É assim que se vive na própria pele a paixão pela natureza.



Mais informações em:
turismoasturias.pt/ParaísoNatural



A não perder...

- ▶ Miradouros de Fitu (Parres), Poço de la Oración (Cabres), Cabo Busto e Ermida da Regalina (Valdés) e Puerto del Connio (Cangas del Narcea).
- ▶ Lagos de Covadonga - Parque Nacional dos Picos da Europa
- ▶ Na pista do urso, veado e lobo: Montanha Central e os Parques Naturais de Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias, Las Ubiñas-La Mesa, Somiedo y Redes.
- ▶ Pelas florestas asturianas, carvalhais e faiais: Muniellos e Peloño
- ▶ Os estuários do Eo e Villaviciosa.
- ▶ Percursos nas Cascatas de Oneta (Villayón), Seimeira (Santa Eulalia de Oscos), Cioyo (Castropol) e Xurbeo (Aller).

Siga as pegadas da fauna

Neste sedutor cenário sobrevivem alguns animais únicos, como o Urso Pardo Cantábrico, uma espécie em vias de recuperação. A Senda do Urso é uma via verde ideal para a caminhada e o cicloturismo. Dispõe de bicicletas para alugar. Numa das suas margens encontra-se o cercado de ursos de Proaza, onde habitam as ursos Paca e Molina. A Casa del Lobo, em Belmonte/Belmonte, é um centro interpretativo, que presta homenagem ao naturalista Félix Rodríguez de la Fuente. As instalações são completadas com um passeio guiado e acessível de quilómetro e meio, junto ao rio Pigüeira até um cercado com três exemplares ibéricos. Outra experiência inesquecível é ouvir o emocionante bramido dos veados, no trânsito entre o Verão e o Outono, a ressoar nalgum vale que amplifica o chamamento. Ou participar, em plena Serra do Sueve, na festa do Asturcón, um dos cavalos mais antigos e puros do mundo, de pequeno tamanho e robusta estrutura. O centro Las Montañas del Quebrantahuesos (As montanhas do brita-ossos), em Benia, é um espaço de incentivo ao estudo e ao interesse pelas ciências naturais, além de promover experiências de conservação e desenvolvimento sustentável.



Urso Pardo Cantábrico

Praias de natureza selvagem

No litoral escondem-se praias de areia branca ou dourada. As singulares Gulpiyuri ou El Cobijeru são interiores. Retiradas da primeira linha do mar, a água entra pelas porosas falésias e, durante a preia-mar, transformam-se em piscinas de água salgada. Esta formação porosa também abre no oriente os “bufones”, chaminés cavadas na rocha através das quais se ouve penetrar o rugido do mar e onde até a espuma espreita em dias de temporal marinho. De nome evocador, a praia de Silencio conta com várias figuras de protecção, tal como as de Vega, El Espartal, Penarronda, Frexulfe, Barayo, Rodiles e Bayas.

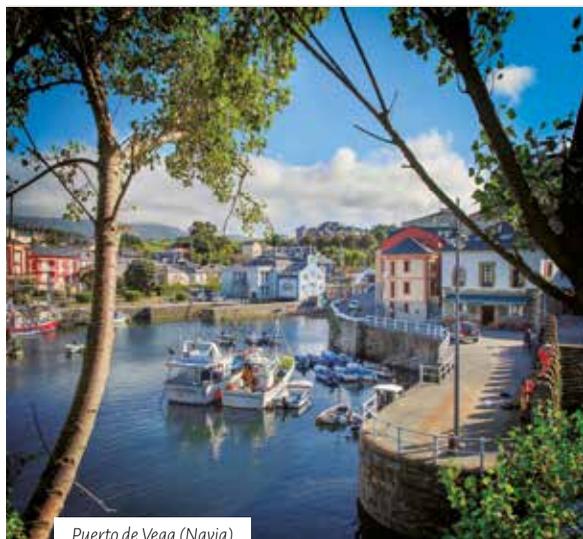


Mergulhe na costa

#AstúriasCosteira

401. São esses os quilómetros do litoral do Principado, a sua fronteira com o mar Cantábrico. A costa melhor conservada de Espanha é terra de pescadores e armadores calejados na sua batalha contra o mar, que souberam erguer as suas aldeias verticais sobre embarcadouros, a salvo das piores marés. São herdeiros dos caçadores de baleias que em plena Idade Média lutavam com rudimentares instrumentos contra gigantes cetáceos. Os faróis que durante séculos guiaram o seu caminho ainda salpicam as falésias, e as rias que marcaram o carácter dos mariscadores são hoje em dia reservas naturais. A sua idiossincrasia assenta em ofícios tradicionais, ritos marinheiros, um folclore singular e uma gastronomia baseada na sua despensa natural.

As Astúrias contam com 18 aldeias marinheiras de cultura ancestral e beleza pitoresca, com os seus portos, as suas lotas, as suas ruas calcetadas e a sua tradição piscatória.



Puerto de Vega (Navia)

Cada uma tem a sua singularidade e o seu carisma. As espectaculares casas de Cudillero e Llastres foram construídas em inverosímeis socalcos que desafiam as encostas. O colorido cais de Llanes está protegido com enormes pedras de betão do dique; são a base de uma das obras mais ambiciosas do basco Agustín Ibarrola, Os Cubos da Memória. O pequeno centro urbano de El Porto/Viavélez é uma varanda sobre o Cantábrico e o de As Figueras sobre a ria do Eo. As vilas marcam fronteiras, como acontece com Bustio ou Castropol, e são testemunhas privilegiadas da foz dos caudalosos rios, como San Esteban e L'Arena, nas duas margens do Nalón. Lluarca/L.Luarca é a vila branca com edifícios modernistas e indianos.



Farol de Candás

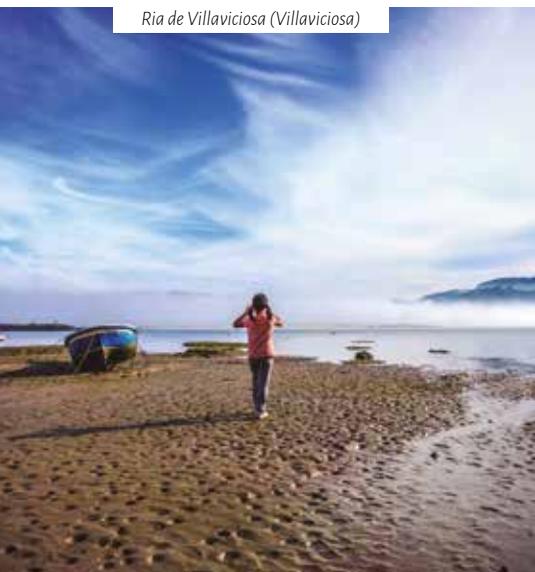
De farol em farol

Um percurso pelos faróis das Astúrias reconcilia com a paisagem, com o mar, as falésias e as aves marinhas. Do cabo Busto ao cabo Lastres, com paragem no Peñes, o ponto mais setentrional das Astúrias, com um centro interpretativo situado no piso térreo da torre. Os faróis de Tapia de Casariego, Ortigueira, Candás, Tazones, Llastres, Ribadesella/Ribeseya, Llanes e Bustio são excepcionais atalaias.

A arquitetura da emigração também é típica de Ortigueira, um núcleo debruçado a 20 metros sobre o nível do mar. Em Tazones desembarcou em Espanha, proveniente da Flandres, Carlos V. Tapia, o único farol asturiano construído numa ilha. Candás e Lluanco/Luanco já eram embarcaderos de referência na Idade Média e organizam eventos gastronómicos baseados em produtos básicos da sua cozinha, como as sardinhas ou o atum. Um dos assentamentos mais antigos do Ocidente é Puerto de Vega, onde convivem casas marinheiras e solarengas. Palácios, casarões e muralhas traçam o urbanismo de Navia, uma das menos escarpadas e maiores aldeias marinheiras, juntamente com Ribadesella/Ribeseya, que foi centro nevrálgico do comércio marítimo no século XIX.

As praias são para o Verão, mas também para passear em pleno Inverno. Os mais urbanos têm uma vasta oferta com Gijón/Xixón, Ribadesella/Ribeseya ou Salinas como referências. Por outro lado, os amantes da natureza contam com outras mais escondidas e selvagens, pequenas enseadas e grandes areais abertos. Duas reservas naturais culminam em areais de grande beleza. São Villaviciosa, com Rodiles, e Barayo – entre Navia e Valdés –, um ecossistema que mistura dunas, falésias e espécies botânicas únicas.

Ria de Villaviciosa (Villaviciosa)



A Senda Costeira é uma excelente ferramenta para desfrutar dos tons que compõem os 401 quilómetros de litoral.

Este percurso encontra-se estruturado em troços de diferentes comprimentos, dificuldade e encanto. Os miradouros de Muros del Nalón dão uma visão diferente, tal como o percurso entre Frejulfe e Puerto de Vega, de onde se desce de falésias a veredas ao nível do mar.



Mais informações em:
turismoasturias.pt/AsturiasCosteira



A não perder...

- ▶ Os Bufones de Pría.
- ▶ Cudillero.
- ▶ Praia de Gulpiyuri.
- ▶ Peñes.
- ▶ A Costa dos Dinossauros e o Museu Jurássico das Astúrias.
- ▶ Reserva Natural Parcial de Barayo.

Cabo Busto (Valdés)



Temporal em Cuerres (Ribadesella)





Praia de Gueirúa (Cudillero)



Torre de vigia de Luarca (Valdés)

Vestígios de um passado baleeiro

Um documento datado em 1232 conta como os aguerridos pescadores asturianos se faziam ao mar em busca de baleias. O ponto culminante desta arte pesqueira teve lugar nos séculos XV e XVI para desaparecer no XVIII. Pode-se aprofundar nestes vestígios baleeiros através de Llanes, Ribadesella/Ribeseya, Llastres, Gijón/Xixón, Candás, Lluanco/Luanco, Cudillero, Puerto de Vega, Ortigueira, El Porto/Viavélez, Tapia e As Figueiras. São visíveis no miradouro de la Riba, em Puerto de Vega; no bairro de Los Balleneros, de Llastres; no porto medieval de Cadavéu ou na área recreativa de La Mofosa, em Lluanco/Luanco. Se observarmos fixamente o mar a partir da costa central, talvez o olhar tropece no repuxo de uma baleia que atravessa o Cantábrico.



Um estilo único na Europa

Doze templos e três construções civis, datados entre os séculos IX e X, formam o mais completo e melhor conservado conjunto de arquitectura alto-medieval do ocidente da Europa, que é completado com ricas peças de ourivesaria. A sua singularidade artística e histórica é reconhecida pela UNESCO desde 1985. Gozam desta distinção San Julián de Los Prados, San Miguel de Lillo, Santa María del Naranco, a Câmara Santa de Oviedo, a fonte de La Foncalada e Santa Cristina de Lena.

Santa María del Naranco (Oviedo)

Absorva a cultura asturiana

#TurismoCultural

A ampla e caprichosa história das Astúrias tornou-se o fio condutor para compreender a sua heterogénea cultura. Esta terra era habitada há 200 milhões de anos por titânicos dinossauros que deixaram o seu rasto ao longo do litoral. Os primeiros povoadores protegeram-se em grutas onde as pinturas rupestres são o testemunho do seu incipiente interesse na arte 22.000 anos antes da nossa Era. A sociedade castreja emerge em construções circulares escavadas e ainda hoje é visível nos povoados fortificados do ocidente: os castros. É possível visitar os de San Chuis, em Allande, ou Coaña.

O Reino das Astúrias, nascido em plena Reconquista, transformou o Principado no coração de uma nova Europa, com uma monarquia interessada no talento que frutificou num estilo arquitectónico único: a Arte Pré-românica Asturiana, que se estende a numerosos concelhos, de Oviedo a Villaviciosa, Lena, Pravia, Colunga, Santo Adriano... Igrejas, palácios e mosteiros formam a herança gótica e barroca, com a Catedral de Oviedo/Uviéu como expoente máximo. A revolução industrial modificou novamente esse horizonte e deixou paisagens que no século XXI voltaram a reinventar-se com obras como o Centro Niemeyer, em plena ria de Avilés.

Um passeio pela cultura asturiana é uma viagem no tempo através dos séculos.

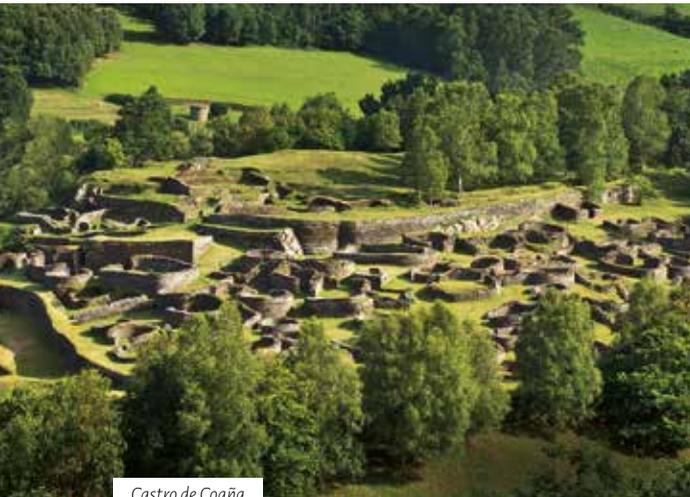
Uma excelente forma de iniciar esta viagem é através dos elementos reconhecidos como Património da Humanidade pela UNESCO: as grutas de arte rupestre, a Arte Pré-românica Asturiana e os itinerários do norte do Caminho de Santiago. As grutas e abrigos cujas paredes reflectem arte pré-histórica encontram-se ao longo do Principado, e cinco delas gozam da mais prestigiada figura de protecção mundial. São as de Tito Bustillo (Ribadesella), Covaciella (Cabralas), Llonín (Peñamellera Alta), El Pindal (Ribadedeva) e La Peña

Viaje no tempo dentro de uma gruta

Entre 22.000 e 10.000 anos antes da nossa Era, os homens habitavam as grutas do maciço de Ardines e nas paredes deixavam vestígios da sua forma de vida. A gruta de Tito Bustillo (Ribadesella) conta com algumas das pinturas de arte rupestre melhor conservadas e está aberta ao público de Março a Outubro. As visitas organizam-se em grupos de 15 e é necessário reservar com antecedência. Na galeria, de 700 metros, existem onze conjuntos de pinturas. Destacam-se os cavalos e as renas. Com o mesmo bilhete é possível percorrer o Centro de Arte Rupestre de Tito Bustillo, que populariza a visita e oferece uma moderna aproximação.



(Candamo). O mesmo acontece com o Pré-românico, que se exhibe, majestoso. Nomeadamente, os edifícios catalogados são os situados em Oviedo e Lena. Os Caminhos do Norte rumo a Santiago de Compostela, Costero e Primitivo, foram os últimos a integrar o selecto clube da UNESCO, com as suas múltiplas opções para o peregrino, e em cujas margens emergem jóias ocultas do Património, como San Salvador de Priesca (Villaviciosa), Santa María de Soto de Luiña (Cudillero) e o Mosteiro de San Salvador de Cornellana (Salas).



Castro de Coaña

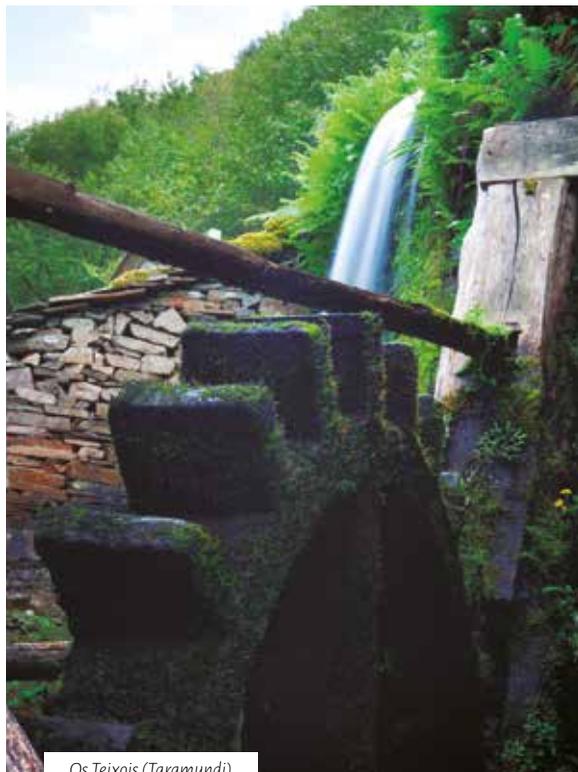
Os viajantes com motivação religiosa são seduzidos pela Catedral gótica de San Salvador de Oviedo/Uviéu, que conserva as relíquias do Santo Sudário, a Cruz de la Victoria e a Cruz de los Ángeles, com uma mágica lenda de peregrinos ourives que desenharam a peça para Afonso II; e a gruta e a Basílica de Covadonga, um local montanhoso de pitoresca beleza onde Nossa Senhora apareceu a Pelayo e lhe infundiu a coragem para iniciar a Reconquista.

A lista de incontornáveis é interminável, de imponentes mosteiros como os de Corias, San Salvador de Cornellana ou Santa María de Villanueva de Oscos, a teatros como o Riera de Villaviciosa ou palácios como a Quinta de Selgas em El Pito, Cudillero, chamada a pequena Versalhes asturiana. Os museus e complexos temáticos evocam o passado musical, educativo e económico de uma sociedade que soube adaptar-se sem abandonar as suas raízes. O Museu del Pueblu d'Asturies, em Gijón/Xixón; o Museu Etnográfico

É impossível compreender toda a essência desta trama cultural sem, pelo menos, vasculhar a sua etnografia.

de Grandas de Salime, o conjunto etnográfico de Os Teixois, em Taramundi; o Museu Etnográfico do Oriente das Astúrias, em Porrúa-Llanes; o Museu Marítimo das Astúrias, em Gozón; o magnífico edifício “Quinta Guadalupe” que alberga a Fundação Archivo de Indianos— Museu da Emigração, em Colombres; ou o da Escola de Cabranes são alguns exemplos.

A actividade cultural desenvolvida no Principado é tão completa como o seu património. A temporada de ópera,



Os Teixois (Taramundi)



Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís)



Teatro Campoamor (Oviedo)



Museu do Jurássico das Astúrias (Colunga)

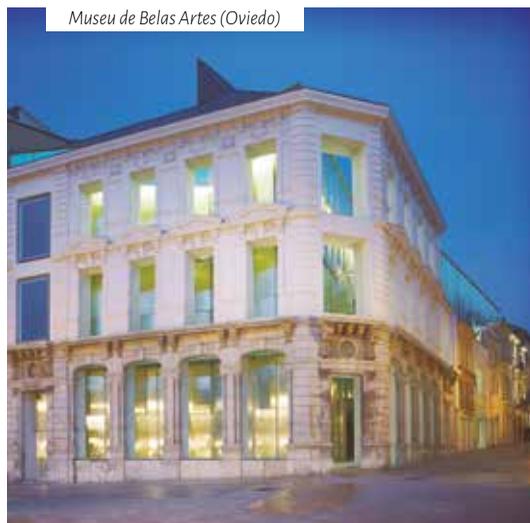
de Setembro ao início do ano seguinte, é uma referência da programação anual do Teatro Campoamor, de Oviedo/Uviéu, com estreias e títulos de qualidade. Algo muito semelhante acontece com o Teatro Palacio Valdés, de Avilés, local de estreias nacionais e uma referência para os amantes do palco. A programação é completada na cidade com o Centro Niemeyer. Em Gijón/Xixón, além do Festival Internacional de Cinema, está o cartaz do Teatro Jovellanos e o do Laboral, com o teatro e o Centro de Arte e Criação Industrial.

A rede de museus é vasta pelo seu número e pelas suas múltiplas temáticas. Em pleno centro de Oviedo/Uviéu encontra-se o de Belas Artes, com uma moderna e premiada ampliação. Não muito longe, o Museu Arqueológico lembra-nos a pré-

história e história das Astúrias, e o Arquivo Histórico, instalado na antiga prisão da cidade, abre-nos os olhos à história. Outro dos estandartes, graças à sua localização numa atalaia da costa e pelos seus fundos, é o MUJA, o Museu do Jurássico das Astúrias, um edifício com a forma de uma pegada dos fascinantes dinossauros. O Centro de Recepção do Pré-românico, nas antigas escolas do Naranco, permite reservar visitas. O Parque da Pré-história de Teverga é um projecto original em que foram compiladas reproduções das pinturas rupestres.



Mais informações em:
turismoasturias.pt/
 TurismoCultural



Museu de Belas Artes (Oviedo)

Um Belas Artes hipnótico

Mais de 15.000 peças, do século XIV à actualidade, compõem a maior colecção de arte do Principado, que pertence ao Museu de Belas Artes das Astúrias. Pinturas, esculturas, gravuras, fotografias. De Dalí a Goya, El Greco, Murillo, Tàpies ou Barceló integram esta compilação aberta, que continua a crescer graças a aquisições, depósitos e donativos. Também o imóvel deste museu tem grande valor por si próprio. É formado por três edifícios, o palácio de Velarde (XVIII), a Casa de Oviedo-Portal (XVII) e a premiada ampliação, inaugurada em 2015, de Patxi Mangado.



A não perder...

- ▶ O Pré-românico asturiano: Santa Maria del Naranco, San Miguel de Lillo,...
- ▶ Arte Rupestre: Tito Bustillo e o seu Centro de Arte Rupestre (Ribadesella), La Peña (Candamo) e o Parque da Pré-história de Teverga.
- ▶ O Museu de Belas Artes das Astúrias (Oviedo).
- ▶ O Muséu del Pueblu d'Asturias (Gijón/Xixón).
- ▶ Os Castros do Navia: cultura castreja.
- ▶ Prémios "Princesa de Asturias".

A mining experience in the Valle de Nalón

A bacia do Nalón oferece três formas de nos aproximarmos da mineração e da sua importância urbanística, social e económica. A primeira é através do Museu da Mineração e da Indústria de L'Entregu/El Entrego, percorrendo o seu completo espaço expositivo. A segunda é seguindo esta indicação: "Venha conhecer um vale, uma aldeia e uma mina". É assim que o Ecomuseu de Samuño se apresenta ao viajante. A experiência permite percorrer dois quilómetros de comboio seguindo o percurso através do qual era transportado o carvão extraído das explorações, visitar o conjunto exterior do antigo Poço San Luis e explorar a envolvente da localidade de La Nueva. A terceira alternativa, muito mais intensa, é de penetrar directamente na escuridão da mina, onde se forjou o solidário carácter dos mineiros. A companhia Hunosa disponibiliza visitas guiadas ao Poço Sotón. Desce-se até 556 metros na típica jaula e são percorridos o oitavo, nono e décimo pisos.





A não perder...

- ▶ Museu da Mineração e da Indústria das Astúrias -MUMI- (L'Entregu/El Entregu-San Martín del Rey Aurelio)
- ▶ Ecomuseu Mineiro Valle de Samuño (Ciañu-Langreo)
- ▶ Poço Sotón (San Martín del Rey Aurelio)
- ▶ Povoado Mineiro de Bustiello (Mieres)
- ▶ Museu da Mina de Arnao (Castrillón)
- ▶ Museu do Caminho-de-Ferro das Astúrias (Gijón/Xixón)

Olhe à sua volta

#TurismoIndustrial

Silhuetas de andaimes mineiros a presidir o horizonte, caminhos de metal transitados por máquinas de vapor, povoados nascidos do paternalismo industrial... Todos eles são o testemunho da riqueza que brota do subsolo, dos rios e do fundo dos mares, de como valentes homens e mulheres procuraram domar a natureza.

Esta imagem pouco tem que ver com as Astúrias rurais do século XIX, que viviam da agricultura e da pecuária e que contavam com umas poucas fábricas conserveiras e outras de armas inauguradas no século XVIII. Os seus homens e mulheres conheciam o carvão havia, pelo menos, dois séculos, embora nunca tivessem

mostrado interesse em explorá-lo. Mas a industrialização requeria combustíveis e as jazidas asturianas eram demasiado cobiçadas. A extracção do carvão trouxe tudo o resto. Com a mineração veio a metalurgia-siderurgia e a produção de energia, alimentada também pela abundância de água. Os caminhos-de-ferro tornaram-se o fio condutor da industrialização. A sua passagem foi transformando a paisagem do Principado e conduzindo-o ao futuro.

O património industrial asturiano, protegido pela Lei do Património Cultural, inclui três tipos de bens: elementos isolados, como a Fábrica de Tabacos, situada em pleno centro de Gijón/Xixón; conjuntos industriais, como



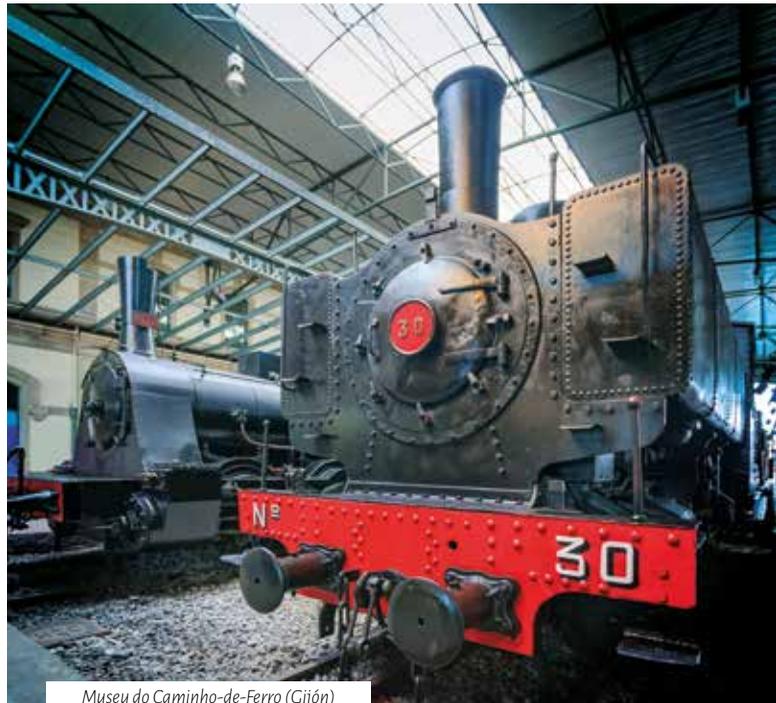
Conjunto mineiro de Arnao (Castrillón)



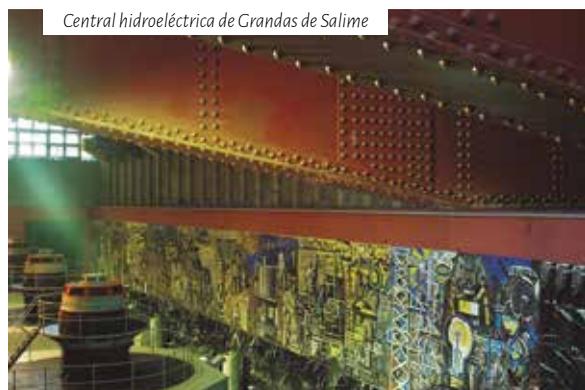
Poço Sotón (SMRA)



Povoado Mineiro de Bustiello (Mieres)



Museu do Caminho-de-Ferro (Gijón)



Central hidroeléctrica de Grandas de Salime



Antigas gruas na foz do Nalón
(San Esteban – Muros de Nalón)

o de Arnáu ou a Fábrica de Armas de Trubia; e paisagens complexas que ligam diferentes actividades, como acontece nas bacias do Nalón ou do Caudal e, mais concretamente, com a paisagem mineira de Turón.

Estes bens e estruturas industriais povoam o horizonte asturiano. Partir numa viagem pelas estradas do Principado significa ver o perfil dos andaimes que fazem descer as jaulas até aos poços, a arquitectura singular dos bairros mineiros, as fábricas, os antigos depósitos de gás ou as desafiantes chaminés. São surpreendentes o reabilitado centro de empresas Valnalón, o povoado mineiro de Bustiello ou os andaimes e as bocas-de-mina de Mosquitera, Candín ou San Fernando. O Salto Hidráulico de Salime, a barragem de maior tamanho das Astúrias, esconde no seu interior pinturas murais e baixos-relevos dos arquitectos e artistas, além de pai e filho, Joaquín Vaquero Palacios e Joaquín Vaquero Turcios.

As estradas também contornam exemplos da possante indústria agro-alimentar ou de outras artes tradicionais.

A fábrica de sidra El Gaitero completa a sua actividade com visitas guiadas a uma colecção permanente e à adega, com uma degustação final. Também um grande número de lagares sidreiros o faz. A indústria conserveira chegou a ter quase uma centena de fábricas abertas, que representavam uma jazida de emprego tradicional para as mulheres. A Exposição Permanente da Indústria Conserveira de Candás está no antigo algebe da Fábrica de Conservas e Sidra Bernardo Alfageme.

Existe uma completa rede de equipamentos que ajuda a compreender tanto as actividades industriais como as condições de trabalho dos seus trabalhadores e as sociedades



Indústria Conserveira



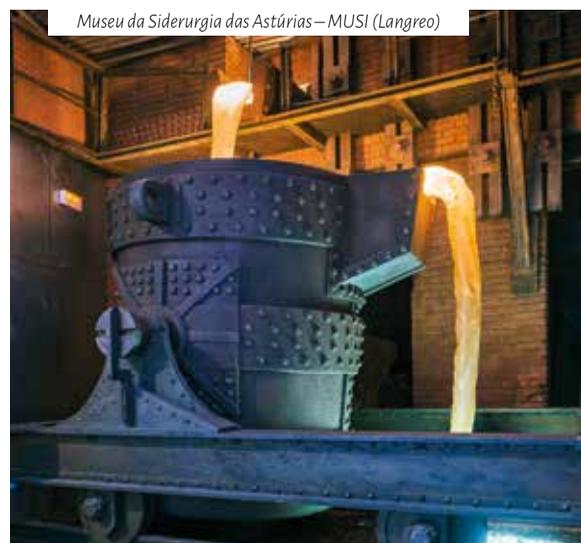
Maçã de cidra

que cresceram em seu redor. O Museu da Mineração e da Indústria (MUMI) de L'Entregu/El Entregu regista a memória histórica da exploração do carvão e reproduz uma mina-imagem. O Museu da Siderurgia (MUSI) foi construído numa torre de refrigeração de uma antiga fábrica de Duro Felguera, em Langreo. O conjunto mineiro de Arnáu conta com uma particularidade que o distingue do resto: algumas das suas galerias avançam sob o mar. A antiga Estação do Norte, em Gijón/Xixón, é na actualidade um Museu do Caminho-de-Ferro das Astúrias (MFA) que lembra a sua história estruturante.



Mais informações em:

turismoasturias.pt/TurismoIndustrial



Museu da Siderurgia das Astúrias – MUSI (Langreo)



O Museu da Mineração e da Indústria – MUMI – (SMRA)

As Astúrias são uma referência para os amantes do desporto e das actividades ao ar livre, que encontram nesta terra um autêntico parque temático natural.

A sua peculiar orografia tornou-se um reclame para os viajantes para quem não basta conhecer um novo destino e querem aproveitá-lo ao máximo.



Esprema as Astúrias

#TurismoActivo



A não perder...

- ▶ Descidas de canoa ou caiaque em alguns dos nossos rios: Sella, Nalón e Navia.
- ▶ Rota do Cares.
- ▶ Subida ao Picu Urriellu.
- ▶ De bicicleta nas nossas vias verdes: Senda do Urso, Turón ou de Eo.
- ▶ Surf em Frejulfé, Xagó, Penarronda,...
- ▶ Estâncias de Inverno: Valgrande-Pajares e Fuentes de Invierno.

Uma descida internacional

A Descida Internacional do Sella, no primeiro sábado do mês de Agosto, se não calhar a dia 1 ou 2, entre Arriendas/Les Arriendes e Ribadesella/Ribeseya, é uma prova de repercussão mundial, conhecida como Les Piragües. Foi criada por Dionisio de la Huerta depois de desfrutar de um passeio entre as localidades de Coya e L'Infiestu em 1929. O programa conta com uma parte lúdica, com festa, pregão e desfile de carros alegóricos, e outra desportiva com os melhores canoístas de longas distâncias.

O turismo activo e desportivo é uma modalidade regulada e ordenada para usufruir com a máxima segurança. Além dos singulares espaços naturais, existe uma grande variedade de instalações que complementam a oferta e um catálogo de actividades para todos os gostos e formas físicas.

Os recursos são quase inesgotáveis. Tanto como a própria natureza asturiana. Uma intrincada rede de caminhos de grande e pequeno percurso (GR e PR) sulcam as reservas da Biosfera da UNESCO, o parque nacional, e os parques e



Descida Internacional do Sella



Canyoning



Valgrande-Pajares (Lena)

monumentos naturais, além do litoral. Os pequenos mas caudalosos rios são muito versáteis e dispõem de uma cuidada gestão que combina a preservação do ecossistema com as actividades desportivas. O escarpado perfil dos Picos da Europa é um reclame para escaladores e amantes do trekking. O desnível das estradas de montanha cativa os ciclistas esforçados, tal como as cuidadas vias verdes. Os cumes, no Inverno, atraem os esquiadores. As águas do Cantábrico são a guarida ideal para os amantes das disciplinas náuticas.

Todos estes cenários abrem um mundo de possibilidades. Os adeptos das caminhadas dispõem de percursos com diferentes níveis de exigência.

Dos traçados dos Picos da Europa às rotas de Redes, desfiladeiros como o de Las Xanas ou os caminhos de acesso a cascatas. É possível emular os grandes escaladores do ciclismo em cenários lendários, como o Angliru e Los Lagos, organizar saídas em duas rodas por nossa conta ou seguir itinerários traçados, como o anel ciclista da Montanha Central. Não é preciso ter uma especial forma física, só um



Senda do Urso em bicicleta (Proaza)



Vista do Urriellu – P. N. Picos da Europa

O íman dos escaladores

Pedro Pidal e Gregorio Pérez, *El Cainejo*, foram os primeiros a atingir o cume do Picu Urriellu (Naranjo de Bulnes), a hipnótica montanha que, a determinada hora do dia, graças à luz do sol, emana reflexos alaranjados. Era dia 5 de Agosto de 1904 e estavam a fazer História. Abriram uma das vias mais complicadas com um material rudimentar e demonstraram o bom resultado de unir os conhecimentos técnicos de um nobre e estudioso— Pidal era jurista e marquês de Villaviciosa— à intuição de um guia do lugar, *El Cainejo*, que fez grande parte da subida descalço. O Urriellu tornou-se um íman internacional.

pouco de habilidade e boa disposição, para descer de canoa rios como Navia, Nalón, Cares ou Sella, entre outros. Nestes leitos é possível mergulhar em poças como a Olla de San Vicente ou praticar rafting e canoagem.

A pesca do salmão tem uma interessante divisão em zonas livres e coutos, adjudicados por sorteio no início da época entre os praticantes federados.

Os caçadores de ondas têm o seu lugar. O surf está presente nos areais mais abertos do Cantábrico: Tapia, Salinas, Rodiles ou Gijón/Xixón são alguns exemplos. Outras pranchas, as de esqui e snowboard, também são bem-vindas. Desfrute das duas estâncias públicas asturianas, Valgrande-Pajares

e Fuentes de Invierno, com uma vasta rede de recursos complementares, com percursos em raquetes ou esqui de fundo.

Existe uma abundante oferta de turismo activo. Só é preciso decidir entre fazer um percurso a cavalo, voar em parapente, tornar-se num espeleologista que percorre o paraíso subterrâneo, conduzir um quad por caminhos rurais, voar de ultraleve...



Mais informações em:

turismoasturias.pt/TurismoActivo

Experiências à sua medida



Rota do Cares

CAMINHADAS:

Rota do Cares. Atravessa uma espectacular garganta que serpenteia sobre o leito do rio Cares e que consta de grutas, caminhos de pedra e pontes. Tem um comprimento de 12 quilómetros em linha recta, 24 quilómetros de ida e volta.

Rota do Alba. É um caminho linear, no coração do parque de Redes, praticamente sem desníveis e de 14 quilómetros, ida e volta incluídas.

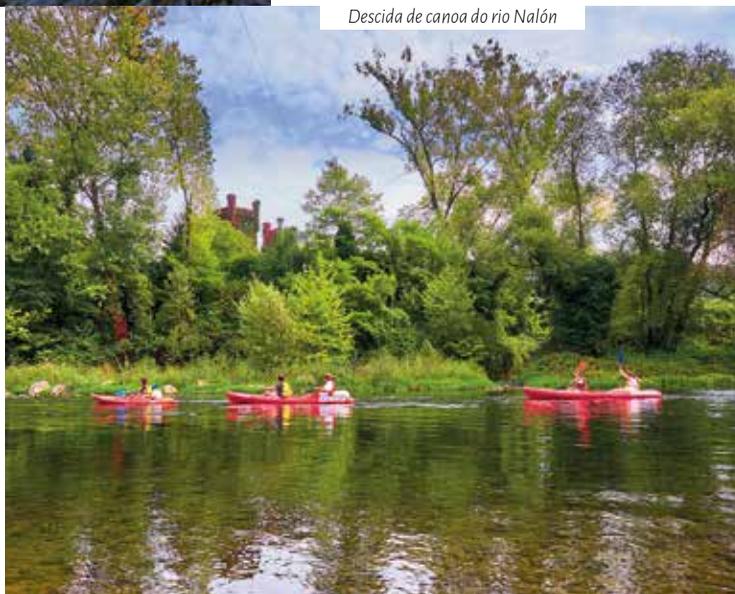
Rota da Seimeira. Traçado linear de 8,6 quilómetros, com saída em Santalla e não demasiado exigente, cuja recompensa final é uma refrescante queda-d'água de cerca de 20 metros.

DESPORTOS AQUÁTICOS:

Aula de surf em Salinas, Gijón/Xixón ou Rodiles... Nestas praias existem escolas onde se pode contratar aulas individuais ou cursos completos.

Descida de canoa dos rios Sella, Cares, Navia, Nalón, Polea,... Cada bacia tem as suas próprias características. O Sella abre-se a sinuosos meandros. O Cares é um caudal de águas rápidas. No Navia parte-se do açude de Arbón.

Pratique paddle-surf numa ria ou faça um **percurso de caiaque** de mar com paragens nas melhores praias.



Descida de canoa do rio Nalón

Para compreender as Astúrias, é preciso compreender a sua gastronomia

Os seus produtos, as suas receitas, a combinação perfeita das suas bebidas. Este verde território banhado pelo Cantábrico é uma despensa natural de marisco, peixe fresco, carne, legumes e lácteos.



Fabada

Pense com o estômago

#GastronomiaAsturiana

#TurismoGastronômico

A frota leva à terra o melhor peixe. As abundantes criações são a base necessária para elaborar queijos. A estrutura de pequenas hortas e quintas é o principal fornecedor de fruta e legumes e da matéria-prima para a sidra ou o vinho. A indústria agro-alimentar mistura inovação e tradição nos seus processos de elaboração.

Uma viagem nunca estará completa sem nos sentarmos a uma mesa e saborearmos uma “fabada”, um “cachopo”, uma linguiça de Avilés, uma pescada de anzol ou umas cebolas recheadas.

Também sem degustarmos um arroz-doce, uns “frixuelos” ou umas “marañuelas”, as de Lluanco/Luanco ou as de Candás, as duas localidades que disputam a originalidade da receita.

A qualidade da matéria-prima é reconhecida com múltiplas figuras. Seis produtos do Principado contam com o selo de Denominação de Origem Protegida (DOP): a Sidra, Vinho e os queijos Cabrales, Gamonéu, Casín e Afuega! pitu. Com



Laghi di Covadonga (Cangas de Onís)



Queijo Cabrales

Visite uma gruta de Cabrales

Vários produtores abrem as suas grutas para conhecer em primeira mão os espaços onde é curado o famoso queijo de Cabrales. A Fundação Cabrales, na aldeia de Arenas, proporciona ao viajante uma visita guiada de 40 minutos dividida em duas partes. A primeira entra na gruta e passa entre as peças enquanto contam de forma pormenorizada todo o processo de elaboração, da recolha do leite ao momento em que se decide quando está pronto. A segunda consta de um audiovisual que completa a informação.

Indicação Geográfica Protegida (IGP) estão também a Vitela Asturiana, o “Chosco” de Tineo, o queijo de Los Beyos, a “Faba” Asturiana e o Miel de Astúrias. Existem outros alimentos de altíssima qualidade com certificado de produção biológica que abrangem uma selecção de legumes, o “gochu” (porco) asturcelta, a “oveya” (ovelha) xalda e também elaborados como os iogurtes, o pão ou as geleias.



“Sidrerías de Asturias” – Calidad Natural –

Com o braço estendido até ao tecto, sustentando uma garrafa verde, verte o líquido na borda de um largo copo de vidro, enquanto os salpicos molham um balde. A cena é protagonizada por um escanção que está a servir sidra, a bebida asturiana por excelência. Não se trata de uma representação etnográfica. É um gesto que se repete diariamente em cada sidreria. A sidra é uma parte fundamental da gastronomia e da cultura. Para a compreender, não basta prová-la. É preciso viver o processo completo, da selecção da maçã no pomar ao processo de fermentação e à festa que se organiza para a primeira degustação, denominada “espicha”. Cada vez se programam mais experiências singulares que permitem até sentir o cheiro e o ambiente do lagar. A partir da recta final da Primavera, é fácil tropeçar com algum concurso de produtores ou de escanções. Entre os mais prestigiados encontram-se os de Nava, Villaviciosa e Gijón.

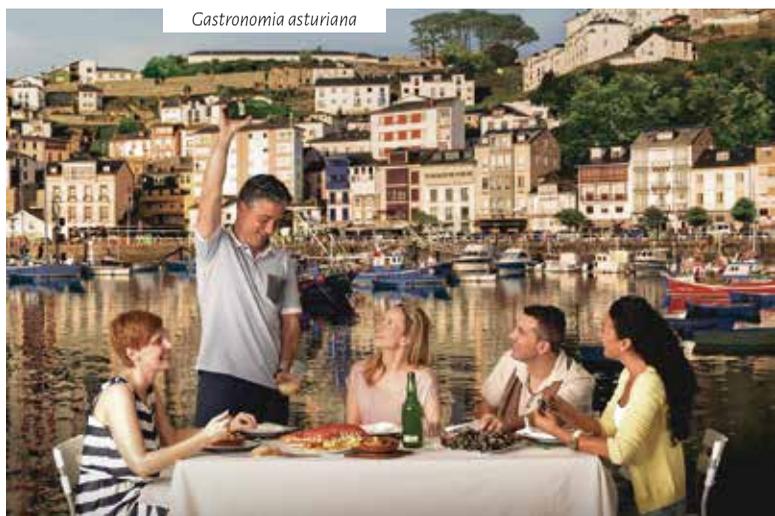
Consciente da importância de todos estes produtos, o Principado desenvolveu o selo de garantia denominado “Alimentos del Paraíso Natural”, que poderá incluir de produtos frescos como carnes, peixes, frutas ou mel, a outros elaborados, como os queijos, as conservas ou os pratos preparados. O requisito indispensável para todos é a qualidade, da matéria-prima e do processo de elaboração, caso exista. Até este momento, este selo existe no mirtilo, no quivi, no mel, no queijo de cabra, no repollo recheado e nos “carajitos”.

São guardiãs da tradição as “guisanderas”, um clube de cozinheiras e proprietárias de restaurantes que cuidam e mimam a cozinha tradicional asturiana. O outro lado da excelência é representado pelos cozinheiros Michelin, que inovaram a cozinha asturiana partindo da base.

O Principado criou, igualmente, marcas de qualidade através das quais se pode conhecer um oceano de sabores. “Mesas de Asturias” – Excelencia Gastronómica – já tem anos de rodagem. Mais recente é “Sidrerías de Asturias” – Calidad Natural –, em fase de expansão.



Queijos e sidra



Gastronomia asturiana

Para aqueles que preferem o vinho, o sudoeste é o seu lugar, com o vinho DOP Cangas. A paisagem encontra-se salpicada de socalcos de vinhas ancorados nas montanhas. A fundação do Mosteiro de Corias em 1032 serviu para impulsionar a produção vinícola. Neste momento vive uma nova juventude graças a uma associação de produtores e elaboradores que obteve o selo DOP. O Festival da Vindima, no Outono, é uma boa altura para o experimentar.

Em tábuas de degustação, em creme como acompanhamento de carnes ou como sobremesa elaborada por um doce artesão: dizem das Astúrias que é a maior mancha queijeira da Europa. Também se chama a terra dos mais de 50 queijos artesanais, a grande maioria amadurecidos em grutas e cabanas. O mais conhecido é o Cabrales, curado nas grutas dos Picos da Europa e com a Denominação de Origem desde 1981. É fácil encontrá-lo em mercados do mundo inteiro, de Nova Iorque a Paris. Seria quase crime recusar uma prova de qualquer uma das variedades.



Vino DOP Cangas

Tal é o orgulho que os asturianos têm na sua gastronomia, nas suas receitas e alimentos que lhes organizam festas ao longo do ano.

O calendário de festivais, certames, jornadas, concursos, feiras e leilões é praticamente inesgotável. É possível consultar as datas actualizadas na agenda de eventos do site oficial do Turismo das Astúrias.



Mais informações em:
turismoasturias.pt/GastronomiaAsturiana

Servindo Sidra



Conselhos para servir um “culete”

Adopte uma posição confortável, com as costas direitas e as pernas abertas à altura dos ombros. Pegue na garrafa com a mão direita, de forma firme, a partir da base. Pegue no copo com a mão esquerda, com os dedos indicador e polegar à volta do vidro e o médio por baixo. Levante o braço com a garrafa, direito, por cima da cabeça, com a boca à frente da testa. Coloque o copo mesmo entre as pernas e, com o olhar fixo nele, comece a inclinar gradualmente a garrafa, controlando o peso, até o líquido cair no extremo do copo. Guie o copo em direcção ao fio de sidra. Serve-se uma proporção suficiente para beber de uma só vez, um “culete”.



A não perder...

- ▶ Museu da Sidra e visita com degustação a um “llagar” (lagar).
- ▶ Museu do Vinho e visita com degustação a uma adega do vinho DOP Cangas.
- ▶ Gruta-exposição do queijo Cabrales e visita com degustação a uma queijaria.
- ▶ Leilão ao vivo numa lota de pescadores.
- ▶ Não deixe de experimentar: “fabada”, cebola recheada de atum, arroz-doce, “casadiellas”, “cachopo”, pescada ou “pixín” (tamboril), pote asturiano, arroz com “pitu caleya” (frango do campo), vitela ou “cabritu” (cabrito) assado.
- ▶ Saboreie os nossos manjares em: “Mesas de Asturias” – Excelencia Gastronómica – e “Sidrerías de Asturias” – Calidad Natural.

No mapa formam um triângulo quase equilátero. São o centro cosmopolita de uma região de múltiplas arestas que, apesar do seu apego à tradição e à natureza, não renuncia ao seu carácter moderno.

Avilés, Gijón/Xixón e Oviedo/Uviéu são as três cidades das Astúrias, com três histórias e três caracteres. As três têm óptimos acessos, estando a apenas meia hora de distância, pelo que se podem combinar fazendo as deslocações de carro, camioneta ou comboio.



Deixe bater o seu coração urbano

#CidadesAsturianas



A não perder...

- ▶ Avilés e a sua rua com pórticos: Galiana.
- ▶ Centro Niemeyer em Avilés.
- ▶ O Bairro de pescadores de Gijón/Xixón: Cimavilla.
- ▶ La Laboral Ciudad de la Cultura, em Gijón/Xixón.
- ▶ Cámara Santa e a Catedral em Oviedo/Uviéu.
- ▶ Mercado El Fontán em Oviedo/Uviéu.

Embora haja inclusivamente provas de assentamentos pré-históricos, Avilés é uma urbe de origem medieval, latente no seu pitoresco e bem conservado centro histórico. Com um passado e um presente industrial que tem por testemunho as majestosas chaminés e o porto, procura conjugar esse legado com a reabilitação urbanística e a sua vocação cultural.

Em plena ria ergue-se uma fascinante ilha branca, salpicada de um conjunto de cinco peças arquitectónicas, obra do brasileiro Oscar Niemeyer.

A cultura de Avilés não só repousa neste fascinante centro cultural. Ao longo do ano, programa encontros de vanguarda, com uma variada programação de estreias teatrais. Pisar a pedra de Galiana, passear por Sabugo e descansar no parque Ferrera são alguns dos prazeres que reserva ao viajante.

Centro Niemeyer (Avilés)



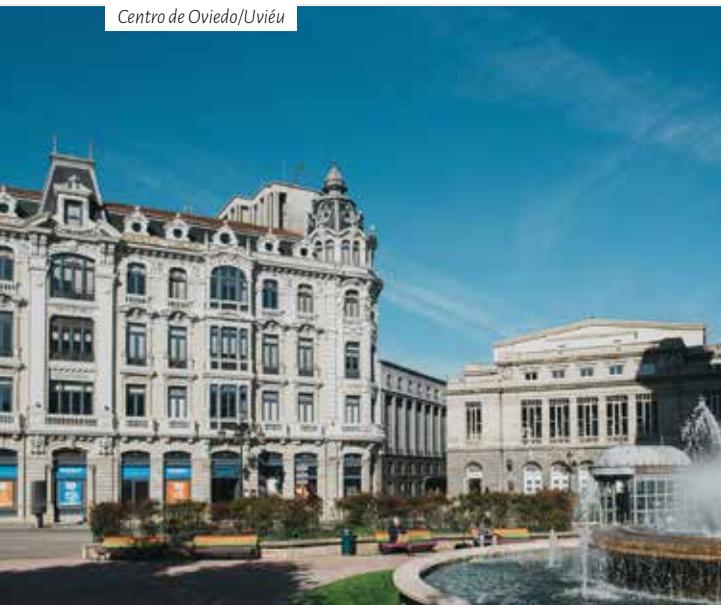
Gijón/Xixón tornou-se uma cidade moderna e irrequieta, em grande medida como resultado de uma história aberta ao mar, com um porto de uma importante actividade económica.

Os seus vestígios romanos são o outro lado do seu passado, tal como o orgulhoso contributo para o Iluminismo dado por Gaspar Melchor de Jovellanos.

Se a incursão em Gijón/Xixón calhar na segunda quinzena de Novembro, será possível aproveitar o vasto programa do Festival Internacional de Cinema. Em Julho celebra-se a Semana Negra, um certame de romance de crime consolidado nas suas quase três décadas de rodagem. Seja qual for a época do ano, é obrigatório perder-se no boémio bairro de pescadores de Cimavilla e em La Ruta, sem esquecer o cinto rural com os seus incontornáveis lagares.

Ao chegar a Oviedo/Uviéu descobre-se uma urbe clássica e senhorial, o cenário descrito por Leopoldo Alas Clarín em “La Regenta”, um modelo de cidade passeável que muitas outras imitaram. O centro histórico, de conto de fadas, é presidido pela Catedral, com uma Câmara Santa que guarda tesouros da época de Afonso II, o Casto, rei das Astúrias.

Centro de Oviedo/Uviéu



Porto de Recreio de Gijón

Este reino é agora o dos Prémios “Princesa de Asturias”, em cujo tapete têm desfilado os mais prestigiados estadistas, cientistas e artistas do mundo.

A historiadora clássica Mary Beard publicou no “The Times” um artigo no qual comparava a sua visita a Oviedo/Uviéu para os prémios de 2016 com “o nono Céu”. A capital do Principado é também a sua sede administrativa e um agitado eixo comercial, do qual emergem singulares edifícios de grande valor arquitectónico.

As três cidades são também sede habitual de congressos e turismo de negócios, com três organismos que trabalham para a sua captação e com edifícios singulares. Sobre o horizonte de Oviedo/Uviéu destacam-se o Palácio de Exposições e Congressos Cidade de Oviedo, de Santiago Calatrava, e o Auditório Palácio de Congressos Príncipe Filipe. Gijón/Xixón conta com o maior recinto de feiras da região, conhecido como Luis Adaro, e a impressionante Laboral Ciudad de la Cultura, além de outros equipamentos urbanos. Avilés tem o Niemeyer como edifício emblemático, para além do recinto de feiras de La Magdalena e da Casa da Cultura.



Mais informações em:

turismoasturias.pt/CidadesAsturianas

Três percursos de um dia



Calle Galiana (Avilés)

1

Avilés: A jóia menos conhecida.

O Centro Niemeyer é o melhor ponto de partida para uma visita a Avilés. Surpreenda-se com a originalidade do seu design e com a singularidade da sua localização, entre as grandes indústrias e o porto, comunicado com a cidade através de uma colorista ponte. Da praça de Espanha sobre até à Calle Galiana, enfeitada de arcos, a qual conserva o pavimento original, que diferencia a zona por onde caminhava o gado e os seus donos. Respire o profundo aroma da natureza do parque Ferrera, tome vinhos e linguíça no Carbayedo, desvie-se até ao parque de El Muelle e entre em Sabugo, onde irá encontrar excelentes sidrarias e uma selecção do pequeno comércio local.

Gijón/Xixón: Moderna e cosmopolita.

Percorra a frente de uma cidade virada para o mar. Do Aquário ao porto de recreio, passando pelo pitoresco bairro de Cimavilla, a concorrida praia de San Lorenzo, com o seu muro, e o passeio até El Rinconín, presidido pela espectacular escultura A mãe do emigrante, que o engenho popular rebaptizou como “La Lloca del Rinconín”. Acessíveis de transportes públicos estão outros dois incontornáveis, a Laboral Ciudad de la Cultura e o Jardim Botânico. Compre nas pequenas lojas do centro, nas imediações da Plaza del Ayuntamiento.



Laboral Ciudad de la Cultura (Gijón)

2

Oviedo/Uviéu: Um passeio senhorial.

Viaje pela história no centro histórico de Oviedo/Uviéu, da Catedral e da Câmara Santa aos Museus de Belas Artes e Arqueológico das Astúrias e ao mercado de El Fontán, num inesquecível passeio na calçada pedonal. Atravesse o eixo comercial da Calle Uría e deixe-se seduzir pelo encanto do pulmão verde da cidade: o Parque de San Francisco. A não muita distância do centro, no monte Naranco, irá ver em Santa María e San Miguel de Lillo duas referências únicas do Pré-românico. Não pode abandonar a cidade sem experimentar os seus doces típicos, como os deliciosos “carbayones” e as “moscovitas”, sem descobrir a concorrida Rota dos Vinhos e o animado Bulevar de la Sidra em Gascona.



Mercado del Fontán (Oviedo)

3

As pessoas seduzem, as paisagens fascinam e as artes tradicionais surpreendem. A hospitalidade prende e a qualidade cativa. As Astúrias são o germe do turismo rural espanhol, uma forma de viajar que mergulha as suas raízes na autenticidade das aldeias.

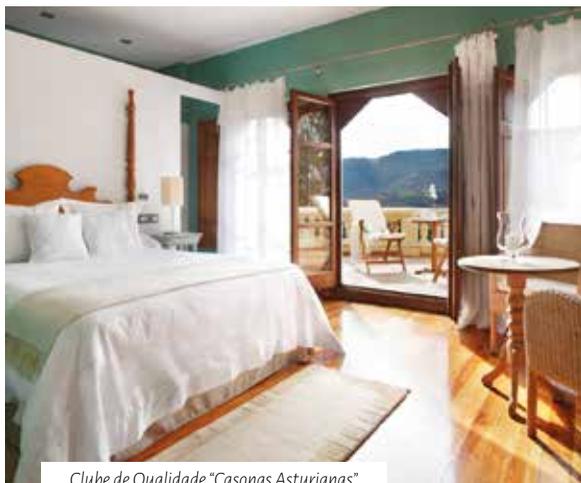
O Paraíso Natural, o slogan que acompanha o Principado há mais de três décadas, não poderia ser entendido sem o cuidado dos costumes, sem o amor pelo ambiente e o carácter generoso, sociável e nobre dos asturianos, os melhores guías da sua própria terra. O viajante descobre novos mundos e torna-se mais um militante dessa forma de compreender a vida. O cenário é perfeito: uma ondulante orografia que transpira beleza, aldeias singulares em cada curva do caminho e uma natureza ideal para a prática de desporto e actividades ao ar livre.



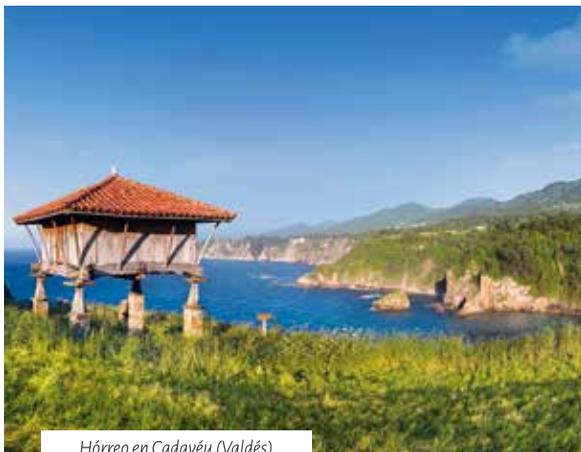
Respire as Astúrias

#AstúriasRural

Aquele turismo rural pioneiro nos anos 80 generalizou-se com a mudança de século. Dispõe de uma completa rede de alojamentos, de pousadas de juventude a hotéis e casas. O Principado conta com duas identificáveis marcas de qualidade, as “Casonas Asturianas”, para os hotéis de charme e arquitectura singular, e as “Aldeas” – Asturias Calidad Rural –, para casas de aldeia e apartamentos rurais, uma referência com estadias inesquecíveis.



Clube de Qualidade “Casonas Asturianas”



Hórreo en Cadavéu (Valdés)



A não perder...

- ▶ Taramundi e o seu Conjunto Etnográfico de Os Teixois.
- ▶ Museu etnográfico de Grandas de Salime.
- ▶ Um passeio pelas Brañas de Somiedo com os seus emblemáticos “Teitos”.
- ▶ Conjunto de Espigueiros de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba).
- ▶ As Malhadas dos Picos da Europa.
- ▶ Alojamentos rurais de charme: Clube de Qualidade “Casonas Asturianas” e “Aldeas” – Asturias Calidad Rural –.

Conjunto Etnográfico de Mazonovo (Sta. Eulalia de Oscos)



O fio aguçado de Taramundi e Los Oscos

Os mestres cuteleiros ainda forjam as prestigiadas navalhas de Taramundi e Los Oscos. O Museu da Cutelaria representa uma primeira aproximação, tal como a visita a espaços singulares de etnografia e engenhos hidráulicos únicos em Espanha. Muitos artesãos abrem as portas aos visitantes para conhecerem em primeira mão no que consiste o seu trabalho.

Um casamento sem convite

A Vaqueirada de Aristébanu é uma festa e um multitudinário casamento tradicional que relembra a vida e os costumes dos “vaqueiros”, um grupo social dedicado à transumância. Os noivos chegam numa comitiva, vestidos com trajes tradicionais e antecidos por um carro alegórico da terra onde viaja o enxoval. Após a cerimónia celebra-se um almoço popular.



Celebração casamento vaqueiro (Valdés e Tineo)

Museus e centros etnográficos tornam-se a maneira perfeita para começar a conhecer a essência das Astúrias, que também está viva nas suas aldeias, nas gentes que se esforçam em manter os ofícios tradicionais, na actividade agropecuária sem a qual não se poderia entender a economia do território. Dessa rede de colecções emergem o Muséu del Pueblu d'Asturies (Gijón), o Museu Etnográfico de Grandas de Salime, o Museu Etnográfico do Oriente das Astúrias (Llanes), o Ecomuseu Etnográfico de Somiedo (Somiedo), o Conjunto Etnográfico de Mazonovo (Santa Eulalia de Oscos), o Museu Vaqueiro (MUVAS) (Tineo), o Museu Etnográfico de Quirós e Comarca



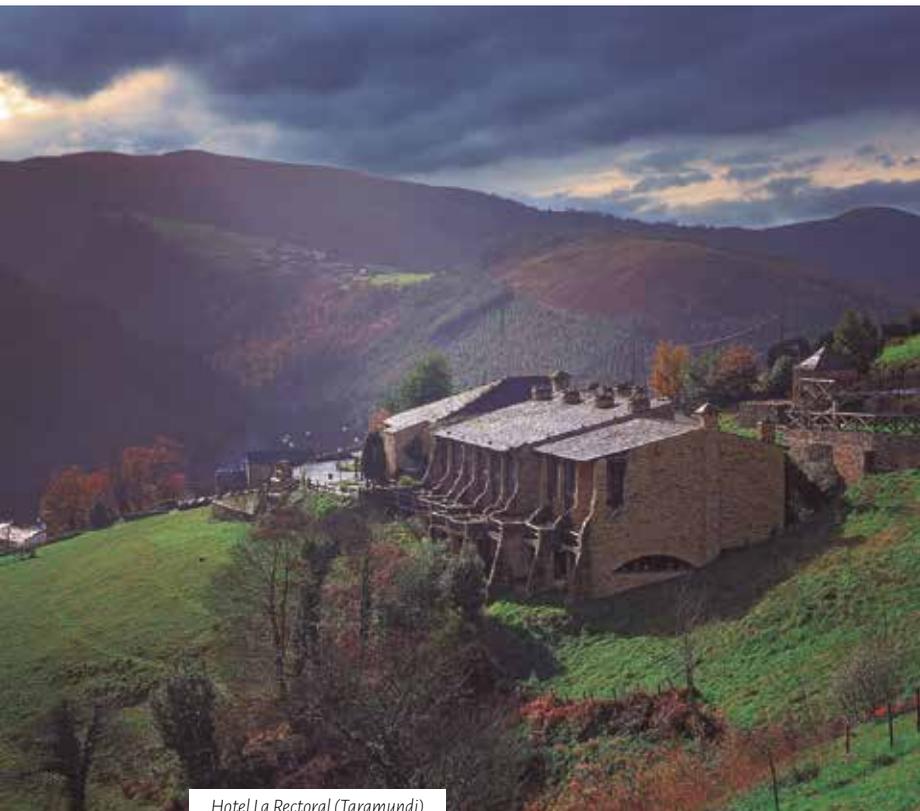
La Descarga (Cangas del Narcea)

Alinhe na romaria

Festa, em asturiano, traduz-se como “folixa”. Tão enraizadas como o termo estão o divertimento e as tradições nas Astúrias, que têm uma ampla lista de Festas de Interesse Turístico. Na descarga de Cangas del Narcea, coincidindo com a festa de N.ª Sr.ª do Carmo no mês de Julho, toneladas de pólvora fazem o sudoeste tremer. Os Güevos Pintos de La Pola Siero celebram-se na terça-feira a seguir à Páscoa. Crianças e artistas locais decoram e põem à venda ovos de todos os tamanhos com desenhos mais ou menos tradicionais. A Festa do Pastor tem origem no pastoreio. Cada 25 de Julho, os desportos tradicionais e a romaria enchem a envolvente de Los Lagos. Em Agosto, Luarca/ L.luarca escreve-se com T, a letra de São Timóteo.

(Quirós), o Museu da Escola Rural (Cabranes), o Museu da Madeira e da Apicultura (Caso) e o Museu Etnográfico de Grado (Grado).

Outra fórmula mais excitante é participar em alguma das festas de interesse turístico que se celebram ao longo do ano. São gastronómicas, desportivas, culturais, religiosas, ligadas à agropecuária e algumas que recriam episódios históricos. A lista completa, que permite ir de festejo em festejo todo o ano, é disponibilizada no site oficial do Turismo das Astúrias.



Hotel La Rectoral (Taramundi)

O berço do turismo rural

Taramundi tem um papel protagonista no turismo. Neste pequeno concelho do ocidente, berço de artesãos da cutelaria, do pão de espelta, dos teares e do couro, nasceu o turismo rural espanhol há mais de 30 anos. As suas gentes, com o apoio das administrações e dos empresários, souberam transformar uma economia de subsistência e algumas aldeias à beira do abandono num pólo de atracção para o viajante que desfruta com autenticidade. A reabilitação da antiga casa reitoral num exclusivo alojamento foi apenas o primeiro passo. À sua volta desenvolveu-se toda uma economia de recursos, relançaram-se ofícios e insuflou-se vida a comunidades até então com fracas expectativas que é exemplo no mundo inteiro. Deve visitar-se Taramundi com a mente aberta, lembrando o seu passado e aproveitando o seu presente.

Duas construções reconhecíveis à vista, parte indispensável do campo, são os espigueiros.

Estes tradicionais celeiros elevados sobre altos pilares, chamados "pegoyos", não só são úteis para os asturianos e atraentes para o viajante. Passear entre eles é possível em Espinaréu (Piloña), uma localidade com um dos conjuntos de espigueiros melhor conservados. Salpicam a paisagem do oriente ao ocidente, mas também se pode investigar as suas variedades e o seu tamanho e traçar um percurso em busca dos mais interessantes.

O ecoturismo e o agroturismo são duas tendências na experiência rural. Alojamentos que conjugam a actividade turística com a pecuária ou com a elaboração de produtos tradicionais, estabelecimentos sustentáveis e respeitadores do ambiente são inovadoras opções.

Atreve-se?



Mais informações em:
turismoasturias.pt/AsturiasRural



Trabalhando no campo

Os itinerários do Norte do Caminho de Santiago, que confluem no Principado e que têm Oviedo/Uviéu como centro, foram qualificados pela UNESCO como Património da Humanidade. A região conta, na verdade, com cinco diferentes, cada um com a sua beleza e singularidade. Estes Percursos Jacobeos dispõem de uma modernizada rede de pousadas, de acordo com os peregrinos do século XXI, ideal para o repouso após as pernas terem somado quilómetros e depois de desfrutar da cordial recepção dos asturianos, da pitoresca arquitectura e da deliciosa gastronomia.

A história, a espiritualidade e a amigabilidade são garantidos seja qual for o traçado que se escolher.





Caminho Primitivo

Caminhe rumo ao passado

#CaminhoDeSantiago

#CaminhoDoNorte

#CaminhoPrimitivo

Os dois itinerários principais são do da Costa, que é o que parte de Irún (País Basco) e avança paralelamente ao Cantábrio; e o Primitivo, que, segundo a lenda, é o que Afonso II seguiu na primeira peregrinação, nasce em Oviedo/Uviéu e entra na Galiza pelo Sudoeste asturiano.

O da Costa consta de 284,1 quilómetros, divididos em onze etapas asturianas que pouco se afastam do mar. Atravessa pontes medievais, praias, cidades, antigos hospitais de peregrinos. Permite descobrir a igreja de Santa Maria del Conceyu (Llanes), a igreja de San Salvador e o mosteiro de Santa María la Real de Valdediós ou os templos de San Salvador de Priesca e San Juan de Amandi, todos em

Villaviciosa; o Parque Arqueológico Natural de la Campa Torres e a necrópole tumular do Monte Areo entre Gijón e Carreño, o centro histórico de Avilés, o castelo de Gauzón, em Castrillón; a igreja de Santa Maria de Soto de Luiña e a Quinta Selgas, em Cudillero.

O Primitivo distribui os 148,6 quilómetros de paisagem rural e montanhosa em nove troços. É possível seguir variantes ou escolher o traçado original de Hospitales, entre Tineo e Allande, que, como o próprio nome indica, conta com cinco antigos hospitais de peregrinos e considera-se o percurso original.

O primeiro peregrino

O rei Afonso II das Astúrias, conhecido como O Casto, é considerado o primeiro peregrino a Santiago. Lenda ou história? Conta a tradição que o túmulo do apóstolo foi descoberto no seu reinado e que o rei em pessoa se fez ao caminho para verificar se era certo. O seu percurso é o itinerário conhecido como o Caminho Primitivo. Existe um ditado popular que procura reafirmar esta versão. Diz-se que “quem vai a Santiago e não a São Salvador – a Catedral de Oviedo/Uviéu – visita o criado mas não o senhor”.

Nada melhor do que começar na Catedral de San Salvador de Oviedo/Uviéu e aproveitar para se introduzir no pré-românico asturiano com Santa María del Naranco e San Miguel de Lillo.

Contemplar as pontes de Gallegos, em Las Regueras, ou de Peñaflo, em Grado. Neste mesmo concelho está a capela de Los Dolores. Descubra a colegiada de Santa María la Mayor de Salas e o mosteiro de Santa María la Real de Obona, situado em Tineo. Em Allande estão o palácio de Cienfuegos de Peñalba e a igreja paroquial de Santa María de Berducedo. Atravessar o exigente porto de El Palo ou conhecer a lenda do diabo que baptizou as aldeias Salime ou Subalime, hoje enterradas sob as águas da gigantesca barragem com salto hidráulico de Grandas de Salime, são outros dois incentivos.



Catedral de San Salvador (Oviedo)



Santa Maria la Real de Obona (Tineo)

Mais do que uma travessia

O Caminho de Santiago é mais do que um percurso. É aquele peregrino com quem se partilha etapa ou o vizinho que oferece um refrescante copo de água quando mais se precisa. Mas existem autênticas jóias da arquitectura escondidas em aldeias que, provavelmente, não irá descobrir se não calçar umas botas e levar uma mochila às costas. O mosteiro de Valdediós, ou o de Santa María em Obona, são só dois exemplos. Atravessar a ria do Eo de barco, de As Figueras ou Castropol, como se fazia noutros séculos, quando as pontes eram escassas, é uma emoção adicional.



Caminho de Santiago (Allande)

O Caminho continua por terras galegas até Santiago de Compostela.

Os outros três itinerários são, na verdade, ligações entre o Primitivo e o Cantábrico e o Primitivo e o Francês. A ligação com o Francês parte de León, entra pelas Astúrias através do Desfiladeiro de Pajares, sulcando impressionantes paisagens da cordilheira, com a incontornável visita à igreja Pré-românica Santa Cristina de Lena, e divide-se em três etapas (63,7) antes de chegar a Oviedo/Uviéu. O da Costa e o Primitivo unem-se de duas formas diferentes, ambas com Oviedo/Uviéu como referência. De Villaviciosa pode-se virar para o interior através de Sariego, visitando a igreja de Santiago; Siero e Noreña, em duas etapas de 39 quilómetros no total.

O Principado pode ser parte de um percurso mais vasto ou um ponto de partida.

Se for a origem da marcha, deve-se preencher o documento para obter a credencial que se irá carimbando etapa a etapa e que permitirá obter a Compostela, no fim do percurso, já em Santiago. O planeamento prévio é importante. Além de organizar as etapas, existem múltiplos serviços muito úteis a ter em conta. A Comarca da Sidra oferece o Passe do Peregrino, que inclui alojamento a um preço módico, com uma atenção de boas-vindas e até a deslocação se estiver a mais de 500 metros do caminho. Peregrinos pelo norte, percorrer o Caminho ficando alojado numa seleção de hotéis

com serviços pensados especialmente para os peregrinos. Como massagens, serviço de lavandaria expresso, ou garagem para bicicletas, entre outros.

Outros serviços interessantes são uma visita cultural e teatralizada guiada através da origem do primeiro Caminho de Santiago ou um salto tecnológico com uma aplicação móvel gratuita, que nos guia por GPS e que contém informação das diferentes etapas, a geolocalização dos alojamentos, restaurantes e até fisioterapeutas e os marcos arquitectónicos e culturais. Os Correios espanhóis (Correos) também têm um serviço especial, com três modalidades, o transporte de bagagem entre etapas, o envio de roupa ou compras ao domicílio e um especial de bicicletas.



Mais informações em:
[turismoasturias.pt/
 CaminhoDeSantiago](http://turismoasturias.pt/CaminhoDeSantiago)



A não perder...

- ▶ O Salvador na Catedral de Oviedo/Uviéu.
- ▶ Mosteiro de San Salvador de Cornellana (Salas).
- ▶ Colegiada de Salas.
- ▶ Mosteiro de Santa María la Real de Obona (Tineo).
- ▶ Palácio de Cienfuegos de Peñalba (Allande).
- ▶ Castro do Chao Samartín (Grandas de Salime).

Caminho de Santiago (Villaviciosa)



— Informação prática

Quando visitar as Astúrias?

O clima agradável das Astúrias faz da região um destino apelativo os 365 dias do ano, sem temperaturas extremas em nenhuma das estações. É possível desfrutar das suas praias no Verão e das estâncias de esqui em pleno Inverno, ou aproveitar a Primavera e o Outono para completar percursos de montanha e actividades de turismo activo como a descida de rios de canoa. A intensa agenda cultural, o vasto leque de festas de interesse turístico e a proliferação de certames gastronómicos ligados à cozinha de época enchem todas as semanas do ano.

Clima

As Astúrias registam um clima de tipo oceânico, caracterizado por temperaturas suaves, tanto no Inverno como no Verão, e precipitações distribuídas ao longo do ano. A variada orografia asturiana permite distinguir muitos microclimas diferentes em poucos quilómetros de distância. Podem agrupar-se em quatro principais: o da faixa litoral, muito influenciado pelo mar; o da zona sudoeste, mais continental; o da área

central, oceânico mas sem a influência marinha; e o da cordilheira cantábrica, clima de montanha com nevadas frequentes no Inverno. As temperaturas médias registam a variação sazonal típica, com máximas no Verão, enquanto acontece o contrário com as precipitações, que são menores no Verão e aumentam principalmente no Outono.



A temperatura média é de 15 graus, variando entre 10 e 20 graus conforme o dia avança.



A média geral situa-se à volta dos 20 graus, podendo atingir pontualmente os 30 graus.



É muito parecido à Primavera. As temperaturas vão descendo até ficarem entre os 10-15 graus.



Nas aldeias de alta montanha podemos encontrar temperaturas negativas, mas nas zonas de cotas mais próximas do mar as temperaturas rondam os 5-10 graus.

Horários

As **Astúrias** pertencem à zona horária CET (Central European Time) ou CEST (Central European Summer Time) durante o espaço de horário de Verão, pelo que contam com horário GMT+1 no Inverno e GMT+2 no Verão (GMT: Greenwich Meridian Time). Deste modo, no último fim-de-semana de Outubro o relógio atrasa uma hora (às 03.00 são 02.00) e no último fim-de-semana de Março adianta uma hora (às 02.00 são 03.00).

O **horário de refeições** costuma ser um pouco mais tarde do que no resto da Europa: o pequeno-almoço, de um estilo muito parecido ao continental, toma-se entre as 08:00 e as 10:30 horas da manhã. O almoço nos restaurantes é servido entre as 13:00 e as 15:30 e o jantar das 20:30 às 23:00 horas.

Fora destes horários é sempre possível comer “pinchos” ou sanduíches.

O **horário comercial** é das 10:00 às 14:00 de manhã e das 17:00 às 20:00 à tarde.

As grandes superfícies e centros comerciais têm horário ininterrupto das 10:00 às 21:00-22:00. As lojas e centros comerciais abrem ao sábado de manhã, embora seja cada vez mais frequente nas grandes cidades abrirem também ao sábado à tarde e alguns domingos e feriados. Note-se que os pubs, bares e discotecas costumam permanecer abertos até às 03:00 ou 04:00 da manhã durante os fins-de-semana.

Moeda

Nas Astúrias é usado o **Euro (€)**, moeda em curso legal da União Europeia. Um Euro divide-se em 100 cêntimos; existem moedas de 1, 2, 5, 10, 20 e 50 cêntimos e moedas de 1 e 2 Euros, bem como notas de 5, 10, 20, 50, 100, 200 e 500 Euros.

A maioria dos **bancos** abre de **segunda a sexta-feira das 08:30 às 14:00-14:30**. Em toda a região há máquinas multibanco com disponibilidade 24 horas, pertencentes às três redes que operam em Espanha: Servired, 4B e Euro 6000, que dão serviço internacional à Visa e MasterCard.

Em qualquer entidade bancária é possível solicitar a **troca de moeda**.

A maior parte de hotéis, restaurantes e comércio das Astúrias aceita os principais **cartões de crédito** (American Express, Visa, MasterCard, 4B...), indicando-o com sinalética à entrada do estabelecimento.

Note-se que alguns estabelecimentos (restaurantes, lojas...) não aceitam pagamentos com notas de 100 e 200 €.



Telefones de utilidade

EMERGÊNCIA: 112

O Sistema de Emergência 112 é um serviço público e gratuito, que atende telefonemas de forma permanente, para **qualquer situação de urgência e emergência** em matéria de saúde, extinção de incêndios e salvamento, segurança dos cidadãos e protecção civil.

Os telefones 900 e alguns telefones de emergência são gratuitos.

Polícia Nacional	091
Polícia Local	092
Guarda Civil:	062
Emergências Médicas	061
Bombeiros	080
Informação Direcção-Geral de Trânsito (DGT) – Ajuda na Estrada:	900 123 505

Como chegar, transportes



Estrada

As principais vias de comunicação por estrada das Astúrias são:

A-66: Autovía (Via rápida) de la Plata. Acesso às Astúrias a partir do planalto através de uma auto-estrada paga.

N-630: Acesso às Astúrias a partir do planalto através do Porto de Pajares.

A-8: Autovía (Via rápida) del Cantábrico: Esta via rápida une as Astúrias de oeste a leste.

N-634 e N-632: Estrada nacional, percorre as Astúrias de oeste a leste.

AS-I: Conhecida como a “Via rápida mineira”, une a localidade de Mieres del Camín com Gijón/Xixón, atravessando as bacias mineiras.

AS-II: Conhecida como “Via rápida industrial”, une Oviedo/Uviéu e Gijón/Xixón.

A-63 e AS-15: Percorre de Oviedo/Uviéu ao Ocidente / Sudoeste das Astúrias.

Autopista (Auto-estrada) Y: Troço que une as três principais cidades das Astúrias: Oviedo/Uviéu, Gijón/ Xixón e Avilés.



Avião

O aeroporto situa-se a 14 km de Avilés, 40 km de Gijón/Xixón e 47 km de Oviedo.

Informação AENA: +34 913 211 000



Autocarro

As Astúrias contam com uma importante rede de infra-estruturas rodoviárias que facilitam a chegada dos viajantes que utilizem este meio de transporte, bem como com grandes e completos terminais nas cidades e estações nas vilas para os serviços de proximidade.

Estação Rodoviária de Oviedo/Uviéu:

+34 985 969 696 / +34 985 969 678

Estação Rodoviária de Gijón/Xixón:

+34 985 342 713

Estação Rodoviária de Avilés: +34 985 561 277



Comboio

A RENFE, empresa de serviços de caminhos-de-ferro de viajantes e mercadoria, liga as Astúrias às restantes cidades espanholas e europeias. Também permite deslocar-se confortavelmente na região mediante as linhas que ligam as diferentes cidades.

Informação e Reservas RENFE: +34 912 320 320

Comboios de charme: Transcantábrico (comboio turístico com percurso pelas Astúrias, <http://www.renfe.com/trenesturisticos/>)



Barco

Os cruzeiros que chegam às Astúrias fazem-no ao Porto de El Musel, situado a seis quilómetros do centro urbano da cidade de Gijón/Xixón; ou ao Porto de Avilés, situado na ria que banha a cidade.

Porto de Gijón: +34 985 179 600. **Porto de Avilés:** +34 985 541 111

Portos de recreio das Astúrias:

As embarcações de recreio também contam com 20 portos que propõem diferentes serviços para percorrer e desfrutar das Astúrias e das suas aldeias costeiras.

Porto de recreio de Gijón: +34 985 344 543.

Porto de recreio de Avilés: +34 985 525 115



Mais informações em:
turismoasturias.pt/PlaneieASuaViagem



Dormir

As Astúrias dispõem de uma ampla variedade de alojamentos, de acordo com a riqueza da sua oferta turística e com a exigência dos seus clientes. De hotéis urbanos de diferentes categorias aos hotéis rurais, residenciais e pensões, passando por casas de férias, apartamentos turísticos e parques de campismo, com lotes e bungalows... As possibilidades multiplicam-se quase até ao infinito. É possível combinar o conforto de um quarto de hotel com a liberdade que traz alugar uma casa de aldeia ou o contacto com a natureza de um parque de campismo. As Marcas de Qualidade “Casonas Asturianas” e “Aldeas” – Asturias Calidad Rural – são também uma referência.

Toda a informação sobre os estabelecimentos para dormir nas Astúrias está disponível no site oficial do Turismo das Astúrias.

Mais informações em:
turismoasturias.pt/OndeDormir
casonasasturianas.com
aldeasasturias.com

Feriados regionais e nacionais

Feriados regionais

Dia das Astúrias, 8 de Setembro

Feriados nacionais

Ano Novo, 1 de Janeiro

Dia do trabalhador, 1 de Maio

Assunção de Nossa Senhora, 15 de Agosto

Feriado nacional de Espanha, 12 de Outubro

Todos os Santos, 1 de Novembro

Dia da Constituição Espanhola, 6 de Dezembro,

A Imaculada Conceição, 8 de Dezembro

Natividade do Senhor, 25 de Dezembro

Quinta-feira e Sexta-feira Santa, A Páscoa celebra-se cada ano em diferentes datas, ao estar baseada nos ciclos lunares.

Se um feriado calhar no domingo, a Região pode decidir passá-lo para a segunda-feira seguinte.



Comer

As sidrarias são os estabelecimentos típicos para experimentar a bebida tradicional asturiana, a sidra, mas também são uma boa alternativa para degustar a gastronomia local. O Principado implementou um selo de qualidade denominado “Sidrerías de Asturias” – Calidad Natural – para distinguir as melhores, e tem outro “Mesas de Asturias – Excelencia Gastronómica – que abrange os restaurantes de prestígio. O Clube de Guisanderas é formado pelas guardiãs da cozinha tradicional e pelas estrelas Michelin que são a ponta de lança de uma nova geração de chefes que soube reinventar as receitas da terra. Juntamente com eles, tabernas e cafés completam as opções.

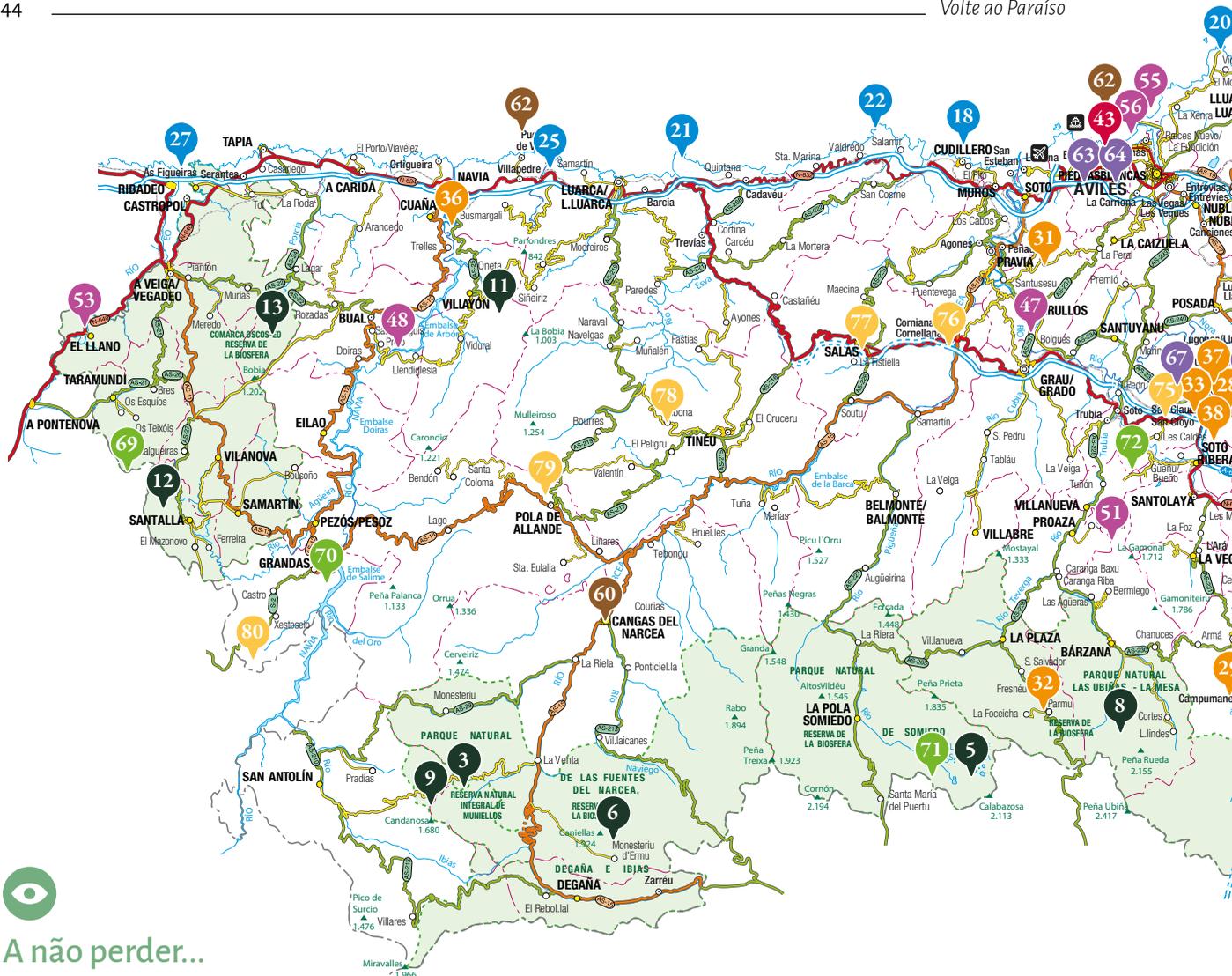
Mais informações em:
turismoasturias.pt/OndeComer

Compras

As Astúrias são terra de artesãos e de ofícios tradicionais que permitem que os viajantes adquiram um vasto leque de recordações representativas da terra. Pode-se encher a mala de talhas de madeira, ourivesaria com simbologia própria ou com materiais como o azeviche, acessórios de couro, peças tecidas em lã, pequenos elementos de decoração, peças de cutelaria... O site da Artesanía de Asturias (Artesanato das Astúrias) propõe inúmeras opções – artesaniadeasturias.com

Também se pode optar por algum produto ou elemento com o facilmente reconhecível logótipo “Astúrias, Paraíso Natural”





A não perder...

Explore o paraíso

1. Miradouro de Fitu (Parres)
2. Miradouro do Poço de la Oración (Cabrales)
3. Miradouro de Puerto del Connio (Cangas del Narcea)
4. Lagos de Covadonga - Parque Nacional dos Picos da Europa
5. Lagos de Somiedo – Parque Natural de Somiedo
6. Parque Natural de Las Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias
7. Parque Natural de Redes
8. Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa
9. Reserva Natural Integral de Muniellos (Cangas del Narcea e Ibias)
10. Parque Natural de Ponga
11. Rota das Cascatas de Oneta (Villayón)
12. Rota de Seimeira (Cascata) (Santa Eulalia de Oscos)
13. Rota da Cascata do Cioyo (Castropol)
14. Rota da Cascata Xurbeo (Aller)

Mergulhe na costa

15. Bufones de Pría (Llanes)
16. Bufones de Arenillas (Llanes)
17. Bufón de Santiuste (Llanes e Ribadedeva)
18. Porto de Cudillero
19. Praia de Gulpiyuri (Llanes)
20. Peñes (Gozón)
21. Cabo Busto (Valdés)

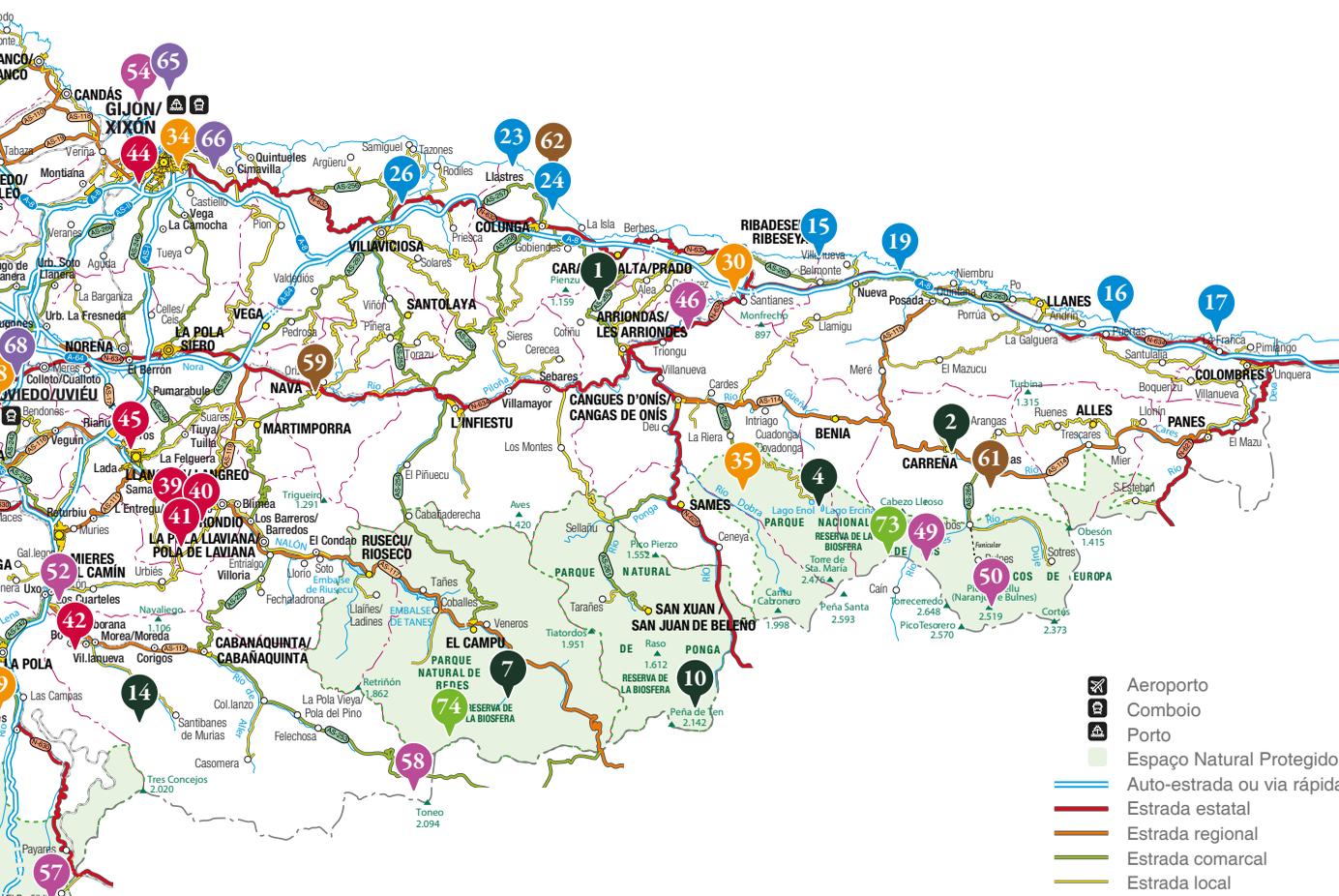
22. Cabo Vidio (Cudillero)
23. Cabo de Lastres (Colunga)
24. A Costa dos Dinossauros e o Museu Jurássico das Astúrias (Colunga)
25. Reserva Natural Parcial de Barayo (Valdés)
26. Reserva Natural Parcial da Ria de Villaviciosa
27. Paisagem do estuário do Eo (Castropol e Vegadeo)

Absorva a cultura asturiana

28. Pré-românico Asturiano (Oviedo)
29. Pré-românico Asturiano (Lena)
30. Arte Rupestre: Gruta e Centro de Arte Tito Bustillo (Ribadesella)
31. Arte Rupestre: Gruta La Peña (Candamo)
32. Parque da Pré-história de Teverga
33. Museu de Belas Artes das Astúrias (Oviedo)
34. Muséu del Pueblu d'Asturies (Gijón)
35. Real Sitio de Covadonga (Cangas de Onís)
36. Castros do Coaña e Navia: cultura castreja
37. Museu Arqueológico das Astúrias (Oviedo)
38. Prémios "Princesa de Asturias" (Oviedo)*

Olhe à sua volta

39. Museu da Mineração e da Indústria das Astúrias -MUMI- (L'Entregu/ El Entregu-San Martín del Rey Aurelio)
40. Ecomuseu Mineiro Valle de Samuño (Ciañu-Langreo)
41. Poço Sotón (San Martín del Rey Aurelio)



- Aeroporto
- Comboio
- Porto
- Espaço Natural Protegido
- Auto-estrada ou via rápida
- Estrada estatal
- Estrada regional
- Estrada comarcal
- Estrada local

- 42. Povoado Mineiro de Bustiello (Mieres)
- 43. Museu da Mina de Arnao (Castrillón)
- 44. Museu do Caminho-de-Ferro das Astúrias (Gijón)
- 45. Museu da Siderurgia das Astúrias – MUSI (Langreo)

Esprema as Astúrias

- 46. Descidas de canoa ou caiaque no rio Sella
- 47. Descidas de canoa ou caiaque no rio Nalón
- 48. Descidas de canoa ou caiaque no rio Navia
- 49. Rota do Cares (Cabrales)
- 50. Picu Urriellu (Cabrales)
- 51. Senda do Urso (Santo Adriano, Proaza, Teverga e Quirós)
- 52. Via Verde Turón (Mieres)
- 53. Via verde do Eo (San Tirso de Abres)
- 54. Surf en Gijón
- 55. Surf em Xagó (Gozón)
- 56. Surf em Salinas (Castrillón)
- 57. Estâncias de Inverno: Valgrande-Pajares (Lena)
- 58. Estâncias de Inverno: Fuentes de Invierno (Aller)

Pense com o estômago

- 59. Museu da Sidra (Nava)
- 60. Museu do Vinho e adegas do vinho DOP Cangas (Cangas del Narcea)
- 61. Gruta-exposição do queijeo Cabrales e Queijarias (Cabrales)
- 62. Leilão ao vivo numa lota de pescadores (Avilés, Llastres, Puerto de Vega)

Deixe bater o seu coração urbano

- 63. Avilés e a sua rua com pórticos: Galiana
- 64. Centro Niemeyer em Avilés
- 65. O Bairro de pescadores de Gijón/Xixón: Cimavilla
- 66. La Laboral Ciudad de la Cultura, em Gijón
- 67. Câmara Santa e a Catedral em Oviedo/Uviéu
- 68. Mercado El Fontán em Oviedo/Uviéu

Respire as Astúrias

- 69. Conjunto Etnográfico de Os Teixós (Taramundi)
- 70. Museu etnográfico de Grandas de Salime
- 71. Um passeio pelas Brañas de Somiedo com os seus emblemáticos “Teitos”
- 72. Conjunto de Espigueiros de Güeñu/Bueño (Ribera de Arriba)
- 73. As Malhadas dos Picos da Europa
- 74. Descobrir Vega de Brañagallones (Caso)

Caminhe rumo ao passado

- 75. O Salvador na Catedral de Oviedo/Uviéu
- 76. Mosteiro de San Salvador de Cornellana (Salas)*
- 77. Colegiada de Santa María la Mayor (Salas)*
- 78. Mosteiro de Santa María la Real de Obona (Tineo)*
- 79. Palácio de Cienfuegos de Peñalba (Allande)*
- 80. Castro do Chao Samartín (Grandas de Salime)

*Visita exterior

Astúrias



Segue-nos em:



facebook.com/asturiasparaisonnatural



@TurismoAsturias



@TurismoAsturias



@turismoasturias



youtube.com/asturias



Agora em turismoasturias.pt
pesquisa, escolhe
e reserva o teu alojamento.

Tel: +34 985 185 860

#ParaísoNatural

#VolteoParaíso



turismoasturias.pt



Astúrias
paraíso natural



GOBIERNU DEL
PRINCIPÁU D'ASTURIES