

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	11
Symbole	12

Wandern in Kantabrien	26
------------------------------------	----

Atlantikküste	38
----------------------------	----

1 2.40 h Küstenweg bei San Vicente de la Barquera	39
2 4.00 h Costa Quebrada bei Cuchía	42
3 7.00 h Von Santander zu den Dunas de Liencres	45
4 2.30 h Peñas Blancas, 454 m	49
5 3.00 h Von Pedreña zum Mirador de Elechas	52
6 5.15 h Küstenweg Loredó-Galizano	55
7 4.30 h Rundwanderung um das Cabo Quejo	58
8 5.00 h Um die Halbinsel des Monte Buciero	61
9 3.00 h Küstenrundweg Villanueva-Las Cárcobas	65
TOP 10 4.45 h Solpico, 486 m, und Candina, 489 m	69

Valles Pasiegos, Río Miera und Río Asón	72
--	----

11 3.00 h Senda de La Dama Roja	73
12 3.45 h Sierra del Hornijo und Hornijo, 1236 m	76
TOP 13 2.30 h Nacimiento del Asón	80
14 0.45 h Senda Barrio de Salcedillo	84
TOP 15 4.45 h Castro Valnera, 1718 m	86
16 2.50 h Pico Veinte, 1512 m, und Pico Pizarras, 1479 m	90
TOP 17 4.15 h Pico Coterotejo, 1051 m, und Hayedo de La Zamina	92
18 3.40 h Las Enguinzas	97
19 1.30 h Río Rubionzo	100

Valle de Campoo und Río Ebro	102
---	-----

TOP 20 4.15 h Der Ebro-Canyon bei Orbaneja del Castillo	103
21 2.50 h Vom Mirador de Valcabado nach Revelillas	107
TOP 22 3.30 h Durchs Valle de Covalagua zum Mirador de Valcabado	110
23 2.30 h Aguilar de Campoo	113
24 2.30 h Nacimiento del Ebro	116
25 3.15 h Rundwanderung am Río Hija	119
26 5.00 h Von Brañavieja auf die Peña Colorá, 1433 m	122
TOP 27 4.00 h Kammwanderung am Pico Tres Mares, 2175 m	126

	Die Täler von Río Nansa und Río Saja	130
28	2.15 h Sendero de Fuente Clara	132
29	5.00 h Coteruco del Berrón, 1214 m	134
30	3.00 h Cascadas de Viaña	137
31	2.45 h Ruta de las Cascadas de Lamiña	140
32	0.50 h Rundweg bei Riente	142
33	0.45 h Secuoyas del Monte Cabezón	144
TOP 34	6.15 h Cruz de San Vicente del Monte, 846 m	146
35	2.00 h Llasca de los Moros	150
36	4.30 h Cueto de la Gándara, 926 m	152
37	9.00 h Gratwanderung auf der Sierra de Peña Sagra	154
	Picos de Europa und Liébana	159
38	3.30 h Peña Ciquera, 1632 m	161
39	2.30 h Valle de Caloca	164
40	3.15 h Pueblos de Pesaguero	166
41	3.30 h Vega de Liébana	168
TOP 42	2.45 h Rundwanderung »Río Frío« bei Cucayo	170
43	6.30 h Pico Bistruey, 2002 m	173
TOP 44	7.45 h Peña Prieta, 2539 m	176
45	2.15 h Cascadas de Retumbia	182
46	3.15 h Valle de Bedoya	184
47	3.15 h Rundwanderung bei Cabañes	187
48	5.45 h Cueto de la Jontaniella, 1352 m	190
49	4.15 h Zum Mirador de Santa Catalina, 757 m	193
50	2.10 h Peña Cornosa, 440 m	198
	Stichwortverzeichnis	200
	Einige spanische Begriffe	204