

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Allgemeine Hinweise	8
Symbole	9
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	10
Top-Touren in Asturien	11
Information und Auskunft	14
Wandern in Asturien	20
Freizeitaktivitäten in Asturien	27
 Der Westen – El Occidente	
TOP 1 4.15 Std. Von Taramundi nach Teixois	32
2 4.30 Std. Ruta del Silencio	34
3 1.00 Std. Cascada del Cioyo	36
4 5.45 Std. Rundwanderung an der Küste bei Tapia de Casariego	38
5 5.30 Std. Ruta de los Castros	42
6 1.15 Std. Cascadas de Oneta	45
7 5.15 Std. Foces del Esva	46
8 5.45 Std. El Mulleiroso, 1254 m	49
9 2 Tage Auf dem Camino Primitivo von Salas nach Pola de Allande	52
10 5.45 Std. Laguna de Noceda	58
TOP 11 5.45 Std. Genestoso – El Cabril, 1920 m	61
12 3.15 Std. El Cuetu d'Arbás, 2002 m	64
13 5.45 Std. El Cornón, 2188 m	66
14 3.45 Std. Von Valle de Lago zum Lago del Valle	69
TOP 15 5.15 Std. Los Lagos de Salencia	72
16 4.15 Std. Las Brañas de Salencia	74
 Das Zentrum – El Centro	
TOP 17 7.15 Std. Peña Rueda, 2151 m, und Los Puertos de Agüeria	76
TOP 18 6.15 Std. Los Picos del Fontán, 2414 m und 2417 m	80
19 6.15 Std. Peña Ubiña, 2417 m	82
20 5.30 Std. Pico Negrón, 1896 m	85
21 2.45 Std. Rundweg Los Puertos de Marabio	88
22 5.15 Std. Pico Loral, 1248 m, und Pico del Buey Muerto, 1022 m	90
23 3.45 Std. La Senda del Oso	92
TOP 24 3.15 Std. Desfiladero de Las Xanas	95
25 4.15 Std. La Mostayal, 1304 m	98

26 4.30 Std. La Gamonal, 1712 m	100
27 4.15 Std. Rundweg über dem Valle de Cuna	103
28 4.00 Std. Rundweg Camín La Sacavera	106
29 4.15 Std. Pico Paisano, 637 m	109
30 4.30 Std. Vom Cabo Peñas zum Molín del Puerto	112
31 5.15 Std. Küstenweg von Gijón zur Playa de La Nora	114
32 6.00 Std. Ruta de Peña Cabrera	116
33 3.15 Std. Von der Playa La Griega nach La Isla	119

Der Osten – El Oriente

34 5.30 Std. Durch die Sierra de Peñamayor	122
35 3.00 Std. Foces del Río Pendón	125
36 5.00 Std. Foces del Río Infierno	128
TOP 37 5.00 Std. Peña Mea, 1558 m	130
38 5.30 Std. Foces del Pino	132
39 6.00 Std. Ruta Allerana de las Brañas	135
40 4.30 Std. Ruta'l Alba	138
TOP 41 8.45 Std. Los Arrudos und Lago Ubales, 1687 m	140
42 9.30 Std. Cantu l'Osu, 1793 m	143
TOP 43 6.30 Std. El Tiatordos, 1951 m	146
44 5.45 Std. Picu Zorru, 1844 m	149
45 7.15 Std. El Bosque de Peloño	152
TOP 46 5.30 Std. Durch den Biescona-Wald auf den Picu Pienzu, 1161 m	154
47 2 Tage Auf dem GR 109 von Carreña nach Cangas de Onís	156
48 2.15 Std. La Cuevona	162
49 4.30 Std. Von El Mazucu auf die Peña Blanca, 1182 m	164
50 9.00 Std. Pico Turbina, 1317 m	167

Stichwortverzeichnis	170
-----------------------------------	-----

Einige spanische und asturische Begriffe	174
---	-----