

ESPAÑA VERDE

GALICIA - ASTURIAS - CANTABRIA

COUNTRY GUIDE



Índice

INVITACIÓN AL VIAJE

**! Bienvenido a la España Verde!
Lo más destacado de la España Verde**

Ficha técnica

Propuestas de visita

¿Cómo llegar?

DESCUBRIR

La España Verde en 30 palabras

Pinceladas sobre la España Verde

Historia

Política y economía

Población e idiomas

Estilo de vida

Arte y cultura

Fiestas

Cocina local

Juegos, ocio y deportes

Personajes ilustres

PAÍS VASCO - EUSKADI

Vitoria-Gasteiz

Provincia de Araba-Álava

Donostia / San Sebastián

**Provincia de Gipuzkoa
(Guipúzcoa)**

Bilbao

Provincia de Bizkaia (Vizcaya)

CANTABRIA

Santander y sus alrededores

Costa cantábrica

Interior de Cantabria

ASTURIAS

Costa Verde

Interior de Asturias

GALICIA

Provincia de Lugo

Provincia de A Coruña

Provincia de Pontevedra

Provincia de Ourense

INFO PRÁCTICA

Informarse

Galería de fotos

Galería de mapas

INVITACIÓN AL VIAJE



INVITACIÓN AL VIAJE - Porto do Son, playa de Caveiro (Ría de Muros).

© Author's Image



! BIENVENIDO A LA ESPAÑA VERDE!

Galicia, Asturias, Cantabria y el País Vasco pueden presumir de albergar algunos de los parajes naturales más bellos y valiosos de la península Ibérica. Unos parajes en los que mar y montaña se funden para dar lugar a algunas de las

leyendas y criaturas legendarias más entrañables de la mitología peninsular.

Le fascinará, ante todo, su esplendorosa naturaleza, que podrá descubrir, a pie o en bicicleta, a lo largo de las costas, adentrándose en el interior o ascendiendo a algunos de los míticos picos de la cordillera Cantábrica.

Luego lo harán sus ciudades: A Coruña, la mítica Santiago, Oviedo, la señorial Santander, Bilbao, la aristocrática San Sebastián, la moderna y sostenible Vitoria... y un montón de bellas localidades, urbanas y rurales, que hacen de la cornisa cantábrica un paraíso único.

A la sombra de la catedral de Santiago, paseará por los callejones de su casco antiguo y apreciará toda su riqueza patrimonial y su ambiente festivo. Oviedo será el punto de partida para descubrir el prodigioso patrimonio prerrománico de Asturias, símbolo del mestizaje de tantas culturas, una etapa más del camino que se dirige a Santiago por el norte. Al pasear por Gijón, sucumbirá a los encantos de su antiguo barrio de pescadores, de su paseo marítimo y de los surfistas que se enfrentan a las olas en la playa. En Santander le esperan la elegancia de las playas del Sardinero y de la Magdalena, preludio de la señorial y marinera San Sebastián, del inexcusable recorrido por el casco viejo de Bilbao y de la modernidad que envuelve a Vitoria, capital vasca y europea en su apuesta por la sostenibilidad. Y los paseos continuarán por otros lugares: Lugo con sus murallas romanas, la luminosa A Coruña, Getaria con su atmósfera marinera, Pontevedra, Avilés, la Rioja alavesa y sus paisajes del vino... Descanso en las playas, senderismo en la montaña, paseos urbanos, modernidad en los museos, avistamientos de aves o paseos tras la pista de un vino o de un producto como la sidra, el albariño o el rioja... No es frecuente una oferta tan rica y variada.

Además, podrá saborear las mil facetas de una cocina especialmente sabrosa, considerada con razón como la

mejor de España. Una cocina que paladeará en los restaurantes, pero también en los mercados y durante los numerosos festivales o ferias que aquí se celebran.

Se dispone a visitar territorio del Camino de Santiago, y le aconsejamos que lo haga con la mente abierta. Depende de usted hacerlo suyo. Antes de empezar, le proponemos que piense en esta frase de Raúl Alfonsín, presidente de la República Argentina e hijo de gallegos: «Para los gallegos, Finisterre nunca fue el final, sino el principio». Eso esperamos para usted. ¡Que tenga un buen viaje!

LO MÁS DESTACADO DE LA ESPAÑA VERDE

Un patrimonio cultural diverso

Las joyas más antiguas del patrimonio de la España Verde se esconden en cuevas y nos trasladan a nuestra historia más remota: son las pinturas o grabados del Paleolítico. Sobre los dólmenes y los castros de las belicosas tribus del norte peninsular, los romanos trazaron caminos, puentes y ciudades, como aún se evidencia, por ejemplo, en Lugo o Pontevedra. Son también tierras de castillos, casonas fortificadas y multitud de iglesias y ermitas que, con sus blasones, reclaman su protagonismo en la Reconquista. Otro rasgo común es la arquitectura indiana, resultado de las provechosas estancias en las Américas de algunos de sus habitantes. La burguesía del siglo XIX dejó elementos modernistas en casas y balnearios. Y los siglos XX y XXI han seguido configurando el paisaje urbano, dotándolo de modernidad. Aquí patrimonio rima con diversidad.

Una cultura del encuentro

Como en el resto del país, aquí las fiestas y las reuniones sociales son hitos importantes, desde el *tapeo* hasta el multitudinario seguimiento de las grandes celebraciones,

pasando por las fiestas patronales, las de los barrios y las ferias locales. Jóvenes y mayores se mezclan entre el bullicio, manteniendo bien vivas tradiciones centenarias. Y no solo por las noches. Estas celebraciones son también una oportunidad para ensalzar un producto, ya sea el vino, las setas, el atún o las sardinas... o simplemente se realizan por el placer de estar juntos. Para el viajero es una oportunidad única de acercarse a la intimidad de los habitantes de la región. Y no dude de que será bienvenido.

Una naturaleza en estado casi salvaje

Visitar las ciudades y los pueblos de estas regiones es un gran placer, pero no es el único. Aquí todo invita a caminar, y no solo siguiendo la peregrinación a Compostela. Campos tranquilos salpicados de granjas, verdes prados donde pastan las vacas, angostos senderos, pequeños pueblos con antiguas granjas, bosques suntuosos y, muy especialmente, los cientos de kilómetros de una costa abrupta que produce algunos de los productos del mar más exquisitos... Todo invita a pasear, a pie o en bicicleta.

El gran número de parques naturales y de paisajes inscritos como zonas de Reserva de la Biosfera garantizan el placer de retorno a la naturaleza y permiten descubrir toda la diversidad de la zona. Depende de usted disfrutarlo.

En cuanto a la fauna, los ciervos, lobos y osos pardos de Cantabria frecuentan estas tierras, aunque son bastante difíciles de avistar. Con mayor facilidad verá aves rapaces. Algunas playas también se han mantenido en estado virgen, y para descubrirlas solo tendrá que apartarse un poco de los principales destinos turísticos.

Un folclore siempre vivo

El primer rasgo del folclore del norte peninsular es la diversidad. Cada región lo enarbola y ensalza en sus celebraciones como un elemento de identidad que sigue vivo, como una tradición en permanente actualización que late en sus habitantes. Da fe de ello la gaita, de remoto

origen celta y que resuena tanto en cada fiesta local como en los numerosos festivales internacionales que atraen cada año a más y más gente, sobre todo a muchos jóvenes. También en la tradicional danza vasca del *aurreku*, solemne bienvenida que se baila al son del *txistu*, o en el afán de los asturianos por enseñar a *tirar* y degustar bien una sidra. Abra bien la mente, aquí hay mucho que aprender.

Una cocina excepcional

Galicia o el País Vasco dan acceso a algunos de los mejores tesoros de la cocina española. Los platos para disfrutar son aquí infinitamente más diversificados que en otras zonas del país. Y lo mismo ocurre en Asturias y Cantabria. Junto a las costas, los restaurantes exhiben el pescado de mar o de río (lubina, sargo, merluza, mero, besugo, atún, rodaballo, cabracho, ...) y el marisco (cigalas, centollos, langosta roja, bogavantes y los famosos percebes...). Por no mencionar la deliciosa carne, de caza o de granja. Cada comarca tiene sus propias especialidades, al igual que las ciudades y los pueblos. No olvide descubrirlas. Las numerosas jornadas gastronómicas y fiestas populares dedicadas a un producto emblemático (sardina, cebolla, salmón, manzana, ...) le ayudarán a hacerlo. Debe saber que muchos restauradores están comprometidos con el uso de productos locales, de mercado y de temporada. En cuanto a los vinos, cada comunidad protege sus denominaciones controladas (D.O.) y ofrece circuitos turísticos basados en la enología. Déjese guiar.

FICHA TÉCNICA

La España Verde en pocas palabras

Regiones

► **Comunidades autónomas:** Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco (Euskadi).

▸ **Capitales y sedes de las asambleas de los gobiernos autónomos regionales:** Santiago de Compostela (Galicia), Oviedo (Asturias), Santander (Cantabria), Vitoria (País Vasco).

▸ **Superficie:**
Galicia representa el 5,8% del país, con 29574 km²; Asturias el 2,1%, con 10604 km², Cantabria representa el 1% del territorio, con 5221 km² y el País Vasco el 1,4%, con 7234 km².

▸ **Lenguas oficiales:** español, gallego y euskera.

Población

▸ **Religión:** católica.

▸ **Población:** Galicia: 2701743. Asturias: 1028244. Cantabria: 580229. País Vasco: 2199088 (Fuente: INE 2018).

▸ **Distribución de la población con respecto a España:** Galicia: 5,78%; Asturias: 2,20%; Cantabria: 1,24%; País Vasco: 4,71%.

▸ **Densidad:** Galicia (313 municipios): 91,35 hab/km²; Asturias (78 municipios): 96,97 hab/km²; Cantabria (102 municipios): 109 hab/km²; País Vasco (251 municipios): 304 hab/km².

Economía

▸ **PIB per cápita, España:** 25730 € (2018).

▸ **PIB per cápita, Galicia:** 23294 euros.

▸ **PIB per cápita, Asturias:** 23087 euros.

▸ **PIB per cápita, Cantabria:** 23817 euros.

▸ **PIB per cápita, País Vasco:** 34079 euros.

▸ **Tasa de desempleo: Media de España:** 14,2% (septiembre 2019). **Galicia:** 11,49%. **Asturias:** 14,43%. **Cantabria:** 8,73%. **País Vasco:** 9,26%.
Fuente: INE, 2018.

Estacionalidad

- **Temporada alta:** julio-agosto y Semana Santa.
- **Temporada media:** septiembre-octubre y abril-mayo-junio.
- **Temporada baja:** de noviembre a marzo.

Las banderas de las cuatro regiones

Bandera de Galicia

La ley de 29 de mayo de 1984 de la Xunta de Galicia establece las proporciones exactas de la bandera actual. Una franja azul claro atraviesa en diagonal el fondo blanco y representa el océano Atlántico atravesado por numerosos migrantes que se dirigían al Nuevo Mundo. En su centro se encuentra el escudo, con siete cruces blancas rodeando el Santo Grial (cáliz de la sangre de Cristo) y coronado por una hostia, que forma parte del escudo del Reino de Galicia desde el siglo XIII. Hay muchas teorías antagónicas sobre la representación del cáliz: ¿Similitud sonora entre «Galicia» y «cáliz»? ¿En honor al Santísimo Sacramento expuesto en la catedral de Lugo? ¿O porque el Santo Grial está escondido en Galicia?

Bandera del Principado de Asturias

La bandera de Asturias está compuesta por la Cruz de la Victoria en amarillo sobre fondo azul. El origen de esta cruz se remonta a la mítica batalla de

Covadonga (722), que marcó el inicio de la Reconquista con la victoria del ejército asturiano sobre los musulmanes. Supuestamente conducida por don Pelayo, primer rey de Asturias, se convirtió en emblema de la victoria y de la fe para los reinos cristianos. En el siglo IX, el rey Alfonso III adoptó esta bandera como símbolo de su reino, añadiendo las letras griegas alfa (en mayúsculas) y omega (en minúsculas), en referencia a Cristo, que era principio y fin.

Bandera de la Comunidad Autónoma de Cantabria

La bandera de Cantabria es bicolor: dos bandas horizontales de iguales proporciones, blanca la de la parte superior y roja la inferior. Utilizada como matrícula marítima de Santander, a la bandera actual se le añadió el escudo de la región. En 2016 el parlamento cántabro reconoció también el *lábaru cántabru*, estandarte militar utilizado en época romana, como símbolo identitario del pueblo cántabro.

Bandera del País Vasco

La bandera vasca (*ikurriña*), diseñada en 1894 por los fundadores del Partido Nacionalista Vasco, Luis y Sabino Arana, consiste en una cruz blanca y una cruz oblicua verde sobre fondo rojo. La cruz verde de San Andrés representa el roble de Gernika, símbolo de los foros de Vizcaya y sinónimo de libertad para los vascos; la cruz blanca representa el catolicismo y el fondo rojo, el pueblo. Formalizada en 1936 por el gobierno vasco, la *ikurriña* fue prohibida durante el franquismo y solo recuperó su legitimidad en 1979.

PROPUESTAS DE VISITA

Visita breve

Es posible programar rutas cortas para cada comunidad autónoma, aunque hay muchas más opciones. Galicia, Asturias, Cantabria y el País Vasco merecen estancias de dos semanas cada una, y ciudades como Santiago de Compostela, Gijón, Santander o San Sebastián, por sí solas, podrían justificar un viaje. Cuna de la España celta y del arte paleolítico, estas regiones cuentan con un importante patrimonio arquitectónico, artístico y cultural. He aquí algunos ejemplos de itinerarios:

Breve estancia en el País Vasco

Amalgama de tradición y modernidad, lo rural y lo urbano se conjugan aquí a la perfección, combinando naturaleza, patrimonio, cultura y gastronomía.

▸ **Día 1: San Sebastián.** Hay que dedicar al menos un día a la elegante perla del Cantábrico. Desde la plaza del Ayuntamiento, el paseo junto a una de las bahías más bellas del planeta nos puede llevar hasta el faro del monte Igueldo pasando por el *Peine de los vientos*, la famosa obra de Eduardo Chillida. Es recomendable subir al mirador del monte con el funicular, las vistas lo merecen. Los amantes de la gastronomía podrán continuar hasta el Akelarre, el restaurante del famoso cocinero Pedro Subijana, o bien deshacer sus pasos para internarse en el casco viejo y disfrutar de unos deliciosos *pintxos*.

▸ **Día 2: La costa guipuzcoana.** Hondarribia, Pasaia, Zarautz, Getaria, Zumaia (playa de Itzurun, mundialmente famosa gracias a la serie *Juego de Tronos*)... El litoral guipuzcoano no es muy largo (86 km), pero sí muy intenso por la cantidad de puntos de interés que vale la pena visitar, con encantadores pueblos marineros y tentadoras playas. Céntrese principalmente en los que acabamos de citar y no olvide que aquí se pueden practicar surf, buceo o

vela, además de comer en algunos de los mejores restaurantes del País Vasco, que no es poco decir.

▸ **Día 3: Bilbao.** Por la mañana, primer plato fuerte: paseo por la ría y... el Guggenheim. Imprescindible, por supuesto. En sus alrededores hallará buenos sitios para comer. Después, un paseo por el elegante Ensanche para cruzar al Casco Viejo por el puente del Arenal. Pase el resto de la tarde en el Casco Viejo disfrutando del ambiente de sus calles, visitando los monumentos más antiguos de la ciudad y, cuando apriete el hambre, comience la tradicional ruta de los *pintxos* por esas mismas callejuelas peatonales.

▸ **Día 4: La costa vizcaína.** Lekeitio, Gernika, el bosque de Oma en Kortezubi (los árboles pintados por Agustín Ibarrola) y la cueva de Santimamiñe —en la Reserva de la Biosfera de Urdaibai—, Bermeo y San Juan de Gaztelugatxe (ojo, con entrada previa), Sopelana,... Si tiene tiempo, incluya también Plentzia en su ruta, un pueblo encantador ya muy cercano a Bilbao.

▸ **Día 5: Vitoria.** De plaza en plaza (plaza de España, de la Burullería, del Machete y los Argillos...), en una mañana puede recorrer el núcleo más antiguo de la capital vasca y visitar sus principales monumentos, como la Casa del Cordón, el palacio Escoriaza Esquivel o la basílica de San Prudencio de Armentia. ¡No deje de subir a la torre de la iglesia de San Vicente! Por la tarde, dos opciones museísticas: el Bibat-Museo de Arqueología o el Artium-Museo de Arte Contemporáneo (fíjese: Picasso, Miró, Tàpies, Oteiza, Ibarrola...). Claro que si puede ver los dos...

▸ **Día 6: La Rioja alavesa.** Un breve recorrido por esta famosa comarca vinícola debe conectar tres localidades: Labastida (visite el barrio barroco y pruebe sus célebres chuletillas al sarmiento), la encantadora ciudad fortificada de Laguardia y Elciego. En esta última, si el presupuesto lo permite, está la opción de comer en el restaurante del hotel

Marqués de Riscal, en el emblemático edificio de Frank Gehry. Si no, hay muchas más opciones exquisitas en toda la comarca. Desde luego, en su agenda no puede faltar la visita (o visitas) a alguna bodega.

▸ **Día 7:** Regreso.

Breve estancia en Cantabria

Un territorio pequeño pero con una gran variedad de atractivos: pueblos marineros, playas, paisajes de montaña y bonitos rincones para explorar a pie o en bicicleta.

▸ **Día 1: Santander.** Para visitar a conciencia la capital de Cantabria, que cuenta con una magnífica bahía, es imprescindible un día entero. Por la mañana, visita a la catedral y al palacio de la Magdalena, y luego paseo por el parque. Diríjase a las playas del Sardinero para almorzar en uno de los restaurantes con vistas al mar y relajarse en la playa o en el casino, dependiendo de su estado de ánimo. Al final del día, una copa o un helado en alguno de los establecimientos de la plaza de Italia. Regrese al centro para pasear, comprar en las calles Burgos o Juan de Herrera y tomar una copa en el café de Pombo. Cena en una de las bodegas de la plaza de Cañadío.

▸ **Día 2: Excursión Castro Urdiales-Laredo.** Hacia el este por el litoral, visite Castro Urdiales, un pueblo costero donde podrá pasear por sus playas y disfrutar de su encantador casco histórico. Cerca del ayuntamiento, frente al puerto, se pueden admirar las vistas mientras se degusta el marisco que ofrecen los excelentes restaurantes de la ciudad. Luego, en Laredo, disfrutará de los cuatro kilómetros de fina arena de la playa de La Salvé.

▸ **Día 3: Ruta Santillana del Mar-Altamira.** Hacia el oeste, puede pasar una mañana en Santillana del Mar. Como un escenario cinematográfico, se trata de un pueblo medieval cargado de historia, con calles empedradas y edificios muy antiguos de gran belleza. Visite su colegiata,

del siglo XII. Comida en Santillana, aprovechando alguno de los restaurantes con jardín o terraza. Por la tarde, vaya a Altamira para visitar el museo y la réplica de «la Capilla Sixtina del Paleolítico», cuya cueva original no puede visitarse. Regreso a Santillana para disfrutar de esta joya durante la noche.

▸ **Día 4: Excursión Comillas-San Vicente de la Barquera.** Algo más al oeste de Santillana, en Comillas, hay que acercarse al Capricho de Gaudí, en la zona alta de la villa, una de las tres únicas obras que creó fuera de Cataluña. Luego diríjase a San Vicente de la Barquera. Almuerzo en su encantador puerto pesquero, bajo la mirada benévola del castillo y la iglesia de Santa María. Aquí podrá degustar el sorropotún, un guiso de atún con cebolla, tomate y patata. Luego recorra el paseo marítimo y haga una pausa en alguna de sus terrazas para tomar unas copas al atardecer.

▸ **Días 5 y 6: Los Picos de Europa.** Al acercarse a este macizo montañoso de 2648 metros de altitud descubrirá los pueblos de Potes, con su imponente torre del Infantado (del siglo XV) y el monasterio de Santo Toribio (importante centro de peregrinación), y Fuente Dé. Desde este último, tomando el teleférico obtendrá una inmensa vista panorámica de la región. Al regresar hay que pasar por la Reserva Nacional del Saja, una zona protegida que constituye un muy buen ejemplo de bosque atlántico. Lejos de los circuitos más turísticos, esta ruta le permitirá ver el trabajo de los artesanos y tal vez traerse unas abarcas decoradas.

▸ **Día 7: Regreso.**

Breve estancia en Asturias

Cuna del Reino de España, Asturias está repleta de testimonios históricos. Una emocionante estancia en las raíces de la historia de nuestro país.

- ▶ **Día 1: Gijón.** Visita del puerto, joven y dinámico, que ha situado a esta localidad como la primera ciudad asturiana en términos de población. Por la mañana, descubra su arquitectura modernista y regrese, para comer, a la cercana y magnífica plaza Mayor. Luego, caminata o bicicleta, por el paseo de la playa de San Lorenzo, hasta el parque de Isabel la Católica, y comida en sus alrededores. Visite el Jardín Botánico del Atlántico y suba a la torre de La Laboral para obtener una de las mejores vistas de la ciudad. Por la noche, descubra los encantos del antiguo barrio pesquero de Cimadevilla. Puede tomar una copa en la plazuela de Jovellanos y luego degustar la sidra en cualquiera de los pequeños bares de las calles circundantes.
- ▶ **Día 2: Cudillero.** Visitando este pequeño pueblo típico, con sus enrevesadas calles y sus deliciosos restaurantes, descubrirá los encantos de la Costa Verde. Muy cerca de Gijón.
- ▶ **Día 3: Excursión Ribadesella-Villaviciosa.** Para seguir descubriendo la Costa Verde, puede empezar por Ribadesella, una villa marinera con playas magníficas. Para el almuerzo, en los restaurantes del viejo puerto le servirán marisco fresco del día. Luego, diríjase a Villaviciosa. Paseo por su encantador casco viejo, plagado de casas de Indianos, y visita a El Gaitero, toda una referencia de la sidra asturiana. Cena en alguna de las sidrerías de Villaviciosa.
- ▶ **Día 4: Oviedo.** La capital de Asturias cuenta con sus famosas iglesias de arquitectura prerrománica. Dedique la mañana a recorrer el casco antiguo y a visitar el mercado del Fontán, donde podrá tomar un vermú y almorzar. Y reserve la tarde para una visita al monte Naranco, donde conocerá los monumentos más bellos de Oviedo: Santa María del Naranco y San Miguel de Lillo. Regrese al centro hacia el final de la tarde y dé un pequeño paseo por el parque del Campo de San Francisco hasta el hotel

Reconquista, emblema y símbolo de la ciudad. Por la noche, unos vinos o unas sidras en las callejuelas que convergen en la plaza de Cimadevilla. Y cena en uno de los buenos restaurantes de Oviedo, cerca de la plaza de Juan XXIII.

▸ **Día 5: Cangas de Onís-Covadonga.** Cerca del Parque de Covadonga, la localidad de Cangas de Onís es un punto de partida idóneo para recorrer el interior de Asturias. Y también para practicar diferentes actividades, como *rafting* o senderismo. Al llegar, admirará su puente medieval, de origen romano, del que pende la cruz que hoy es símbolo de Asturias, y luego puede continuar hacia Covadonga y su famoso santuario, cuna de la Reconquista.

▸ **Día 6: Senderismo por los Picos de Europa.** A caballo entre Asturias, Cantabria y León, esta espectacular cadena montañosa es imprescindible. Pasará por el pueblo de Arenas de Cabrales, que le ofrecerá una magnífica vista de las gargantas del río Sella y donde podrá degustar su famoso queso y visitar las cuevas de maduración.

▸ **Día 7:** Regreso.

Breve estancia en Galicia

Espiritual, cultural, rural... Galicia lo tiene todo para disfrutar de un viaje variado y dinámico. Una semana le permitirá descubrir algunos de sus aspectos más famosos.

▸ **Día 1: Santiago de Compostela.** Ciudad meta de la peregrinación, es del todo imprescindible. Comenzando por la catedral, culminación de la arquitectura románica con algunos añadidos barrocos. Y no olvide visitar su museo, situado al lado. Comida en cualquiera de los buenos restaurantes que hay cerca del mercado, después de recorrerlo. Por la tarde, pasee por las estrechas calles del casco antiguo y visite la colegiata de Santa María del Sar. Una pausa en el Café Casino para disfrutar de su terraza y luego puede ir de compras por las calles Vilar y Nova. Paseo por el parque de la Alameda y tapas en O

Abrigadorio, justo al lado. Cena en uno de los buenos restaurantes y un último paseo por la Rúa do Franco.

▸ **Día 2: A Coruña.** Por la mañana, visite la «ciudad de cristal», con su elemento arquitectónico más característico: las galerías. Luego regrese al núcleo urbano medieval para comer en la muy agradable plaza de María Pita. Por la tarde, visite el Museo de Bellas Artes y la torre de Hércules. Subir sus doce plantas permite acceder a un balcón panorámico situado a 112 metros de altura, un mirador imprescindible sobre el Atlántico y sobre el inicio de la turbulenta Costa da Morte. Paseo a pie o en bicicleta por el paseo marítimo (¡trece kilómetros y medio!) para apreciar las diferentes estampas de la ciudad. Luego recorra el monte San Pedro, en el parque del mismo nombre, para tomar el ascensor panorámico y disfrutar de otra impresionante vista sobre el campo de golf de Artabre. Pinchos y cena bajo las estrellas en una de las terrazas de la avenida Marina.

▸ **Día 3: Visita de la antigua Lugo.** En el corazón de Galicia, esta ciudad fortificada forma parte de la Reserva de la Biosfera Terras do Miño. Por la mañana, recorra sus calles medievales y almuerce en uno de los buenos restaurantes de la calle Cruz. Paseo reparador a lo largo de la muralla, catalogada como Patrimonio de la Humanidad. Visite la catedral y el museo provincial, y diríjase las termas romanas, emplazadas en el hotel Balneario. Descanso en su cafetería, a la sombra de una glicinia con vistas al Miño. Regreso al centro y breve visita a la Casa de los Mosaicos o de Batitales. Al lado, puede finalizar el día en la plaza Mayor disfrutando de sus terrazas, para tomar una copa y cenar.

▸ **Día 4: Ribeira Sacra.** Una maravilla natural que le llevará al corazón de las provincias de Ourense y Lugo. Salida a primera hora de la mañana para visitar los numerosos monasterios y testimonios de arte románico, y disfrutar después de los paisajes remontando en barco el río Sil. También es una oportunidad para probar los excelentes

vinos de la denominación de origen Ribeira Sacra, principalmente tintos.

▸ **Día 5: Allariz.** Continúe su inmersión por la bella provincia de Ourense visitando uno de los más fascinantes pueblos gallegos, Allariz, junto al río Arnoia, donde el tiempo parece haberse detenido en la Edad Media. También se encuentra dentro de la zona de Reserva de la Biosfera. Descubra los talleres de artesanía y deguste platos típicos en lugares antiguos.

▸ **Día 6: Pontevedra.** Por la mañana, visita del casco antiguo y pausa para unas tapas en la deliciosa plaza de la Verdura. Comida en uno de los restaurantes de las calles que dan a la plaza. Por la tarde, visita de los monumentos de la ciudad: iglesias de Santo Domingo y Santa María la Mayor y convento de Santa Clara. A continuación, diríjase a la isla de las Esculturas, en la ría, para conocer este espacio de *Art land* y tener contacto con la naturaleza en las orillas del río Lérez. Cena y regreso a la plaza de Leña, en el núcleo medieval de la ciudad. Y, por fin, una copa en la cafetería-jardín del Parador.

▸ **Día 7:** Regreso.

Visita larga

Estancia de exploración (dos semanas)

Puede elegir entre visitar dos comunidades autónomas o bien solo una pero adentrándose un poco más hacia el interior y deteniéndose en más sitios; en una palabra, tomándose su tiempo.

Estancia larga: un mes y diez días de inmersión cultural

Nuestra propuesta comienza en el País Vasco, para ir luego hacia Cantabria, atravesar Asturias y llegar a Galicia, el punto final del Camino. Por supuesto, puede hacerlo en el sentido contrario, según desde donde llegue a la zona. Si va

en coche, podrá acceder más fácilmente a algunos lugares inolvidables. De todas formas, debe saber que en estas cuatro regiones el transporte público está muy desarrollado, en particular el autobús, y funciona muy bien. De hecho, es muy utilizado por los habitantes de la zona. Recuerde también que puede caminar o alquilar bicicletas y taxis para ir un poco más lejos de lo que permiten el autobús o el tren. En resumen, todo el mundo tiene acceso a todo.

▸ **Días 1 al 10: País Vasco.** Requiere tiempo. Las tres capitales merecen, como mínimo, un día de estancia en cada una de ellas; también Vitoria, la más desconocida pero no menos interesante. Recorrer la costa tampoco puede hacerse a la ligera: si comienza en Gipuzkoa, el recorrido es bastante intenso: Mutriku, Deba, Zumaia, Getaria, Zarautz, Orio... para acabar en la bellísima Hondarribia. Quizás quiera dedicar aquí media jornada a practicar surf o vela porque la ocasión es difícilmente mejorable... Haga también un breve desvío hacia el interior para visitar los santuarios de Loiola y Aránzazu. Siguiendo por el litoral vizcaíno, una estrecha y entretenida carretera le permitirá conectar Sopelana, Plentzia, Bermeo y San Juan de Gaztelugatxe hasta Mundaka y Gernika. A partir de allí, la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, que puede recorrer en barco. Por último, el interior. Hay muchas opciones. Si lo suyo es la naturaleza, adéntrese en tierras vizcaínas para recorrer los parques naturales de Urkiola y Gorbeia, que le ofrecerán un resumen muy completo de los paisajes del País Vasco más rural, de sus pueblos, sus costumbres y, desde luego, de su gastronomía. Si no, tiene la opción de la Rioja Alavesa, que apetece más a los amantes de los paisajes plácidos... y de los vinos.

▸ **Días 11 al 16: Cantabria.** Al este de Santander, siguiendo la costa, hay que llegar hasta Castro Urdiales, una ciudad con un rico pasado medieval que merece una parada. Luego ya viene Santander, la capital de la

comunidad, donde disfrutará del encanto de su bahía. Vaya a la Magdalena, camine por el paseo marítimo, acérquese al cabo Mayor o tome el funicular, que le permitirá obtener una fabulosa vista de la bahía. Sin olvidarse de nadar en la playa del Sardinero. En el centro, compras, restaurantes y vida nocturna. Luego diríjase a Santillana del Mar, una visita obligada en Cantabria. Este pueblo medieval es uno de los más bellos de España y conserva todo el encanto de sus calles empedradas y casas señoriales. Eso sí: si puede, mejor visítela fuera de temporada. A pocos kilómetros, la cueva de Altamira ya no se visita, pero sí el museo, que incluye el acceso a una reconstitución milimétrica del lugar. Puede practicar senderismo en los Picos de Europa, que se extienden a caballo entre Asturias y Cantabria.

▀ **Días 17 al 26: Asturias.** Aquí hay que recorrer todo el litoral, la Costa Verde, que es una pura maravilla. Debe su nombre al color del océano y a sus costas tapizadas por prados, eucaliptos y pinos. Salpicada por pequeños pueblos de pescadores, a menudo emplazados junto a algún río, la costa asturiana le encantará. Desde Cantabria, nuestra primera parada puede ser Ribadesella, famosa por la cueva de Tito Bustillo, decorada con pinturas paleolíticas. Próxima etapa: el pueblo de Lastres, al final de la ría de Villaviciosa, para volver a apreciar un típico pueblo de pescadores. Villaviciosa es un pueblo de calles estrechas, con la magnífica iglesia de Santa María, a unos veinticinco kilómetros de Gijón. Un breve desvío hacia el interior (unos cuarenta kilómetros) y estará en Oviedo, la capital del Principado. Visite su casco antiguo y suba al monte Naranco para conocer los mejores ejemplos del arte prerrománico asturiano. Vuelva a la costa para detenerse en Cudillero. Es un pueblo que le seducirá por sus playas y su vitalidad. Dirigiéndose al valle del Navia y siguiendo el curso del río homónimo descubrirá muchos emplazamientos celtas en

medio de magníficos paisajes. Dejamos la costa asturiana en Ribadeo, ya casi en tierras gallegas.

▸ **Días 27 al 40: Galicia.** En primer lugar, Santiago de Compostela, la ciudad de los peregrinos, conocida por sus pintorescas calles y por el cálido ambiente de sus tabernas. Si dedica algunos días, no solo podrá visitar el casco antiguo y descubrir el encanto del barrio de San Pedro, sino también partir en dirección al cabo Fisterra para reseguir el litoral hacia el norte y recorrer la Costa da Morte. De puerto en puerto, llegará a la «ciudad del cristal», A Coruña. Desde allí se llega a Lugo, con su muralla catalogada por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. A continuación, hay que ir a la Ribeira Sacra y visitar las gargantas del Sil. Además de la visita a los muchos monasterios acostados junto al río Sil, podremos degustar los vinos de la D.O. Ribeira Sacra y conocer los paisajes de una de las más bellas comarcas de Galicia, a caballo entre las provincias de Lugo y Ourense. Ya en Ourense, siga hasta el precioso pueblo medieval de Allariz. Al llegar a la costa de Vigo, visite las islas Cíes y resiga el litoral de las Rías Bajas. Llegará de nuevo al cabo Fisterra y a Santiago de Compostela.

Visitas temáticas

Camino de Santiago

Existen múltiples caminos a Santiago, pero las comunidades de la España Verde están atravesadas por dos rutas principales: el Camino Francés, el más transitado desde el siglo XI, que transcurre por el interior, y el Camino del Norte que, en su mayor parte, resigue la costa del Cantábrico. Aunque el Camino Francés es el más transitado, el del Norte es uno de los más atractivos y cada vez cautiva a más peregrinos. Quienes siguen la tradición al pie de la letra realizan el viaje a pie, dedicando un mes a recorrer todo el Camino desde los Pirineos hasta Santiago. Otros

compaginan las caminatas con el transporte público o con el coche particular. Por último, la bicicleta o el caballo son otras opciones, también en alza, para recorrer el Camino.

- **Para recorrer el Camino Francés** hay que entrar en Galicia por Pedrafita do Cebreiro, después de haber atravesado todo el norte de Castilla y León. Tras esta primera etapa gallega, quedan otras siete más hasta Santiago. Se atraviesan localidades como Sarria, Portomarín o Arzúa...

- **El Camino del Norte** se adentra en el País Vasco por Irún. Se necesitan nueve etapas para recorrer la costa vasca hasta llegar a Castro Urdiales, ya en Cantabria. En el camino quedan lugares tan interesantes como San Sebastián, Zarautz, Gernika o Bilbao. Las seis etapas por tierras cántabras permiten visitar Laredo, Santander, Santillana del Mar y Comillas antes de llegar a Colombres, ya en tierras asturianas. Llanes, Ribadesella, Gijón, Avilés o Luarca son los finales de algunas de las siete etapas por tierras asturianas. Si se desea, desde Avilés se puede seguir el Camino Primitivo, que sale desde Oviedo y continúa por Lugo hasta enlazar con el Camino Francés en Melide. Si no, se entra en Galicia por Ribadeo, la última etapa de la costa antes de adentrarse en la provincia de Lugo, donde se pasa por Vilalba y Sobrado dos Monxes. Todos los Caminos confluyen en Arzúa.

Una estancia de playa y deportes náuticos

- **En el País Vasco**, el litoral es más rocoso y recortado, con acantilados y puertos pesqueros; ello no impide la presencia de playas tan magníficas como la de Zarautz, por ejemplo. Aquí hay que surfear en Mundaka, uno de los mejores lugares de toda la costa del Cantábrico para practicar este deporte.

- **Cantabria** también ofrece magníficas playas. En primer lugar, las de Santander, pero también las de Suances,

espléndidas playas doradas rodeadas de escarpados acantilados, y las del cabo de Oyambre. La que en su momento fuera la meca del golf, ahora se ha convertido en una base para la práctica del senderismo y el surf. Y, finalmente, San Vicente de la Barquera, otro privilegiado lugar de veraneo.

► **En Asturias**, las playas de Llanes y Ribadesella son particularmente famosas pero no son, ni mucho menos, las únicas. La costa asturiana está repleta de playas entre las rocas. Esta es también una zona preferida por los amantes del surf, con los hermosos *spots* de Tapia de Casariego, Avilés y Gijón. Es una gran oportunidad para practicar este deporte a miles de kilómetros del universo de *Los vigilantes de la playa*. También es un gran lugar para remar en canoa o kayak, en la costa o en los ríos. La Escuela Asturiana de Piragüismo, que organiza magníficas salidas, son verdaderos expertos en este deporte (www.piraguismo.com).

► **En Galicia**, la muy salvaje y atormentada Costa da Morte (A Coruña) puede ser difícil incluso para los bañistas más experimentados. Pero tiene unos pueblos y paisajes muy bonitos, únicos. Ya en la provincia de Pontevedra, las Rías Baixas son el paraíso de los bañistas, a pesar de la temperatura del agua, por sus playas, paisajes y los productos de mar. Islas como las Cíes le permitirán disfrutar del paisaje y de un espacio protegido único, desde donde observar la fauna marina.

Escapada gastronómica

Las primeras ideas que nos vienen a la cabeza al mencionar la España Verde son paisaje y gastronomía. Ambos en grandes cantidades. Fabada, marisco, pulpo *a feira*, *marmitako*, sidra, cabrales, idiazábal, albariño, rioja, ternera, pescado fresco, estrellas Michelin... Para disfrutar de todos estos manjares, y más, nada mejor que apuntarse a los numerosos circuitos organizados o, mucho mejor,

acercarse a las numerosas fiestas y ferias que se montan alrededor de alguno de estos productos: sidra, de la manzana de Villaviciosa, de la empanada, bollo *preñado*, sardinas de Santoña, merluza de pincho, cabrales... No hay villa que se precie que no tenga un producto estrella y, por supuesto, su fiesta, que no es más que una excusa para sentarse en torno a un plato. Todas las propuestas se encuentran desarrolladas en las páginas web de cada comunidad (www.turismo.gal, www.turismodecantabria.com o www.turismo.euskadi.eus). Asturias dedica una página web entera a este enfoque, a consultar imperativamente para salivar de antemano: www.saboreandoasturias.es.

Aparte de disfrutar de la comida y de los diferentes sabores, tendrá la oportunidad de aprender cosas sobre los procesos de fabricación y sobre las personas que elaboran los productos. Además, visitará los mercados y lonjas, con lo que entrará en contacto no ya con los productos, sino con la gente y el ambiente de las aldeas y ciudades de la España Verde... Toda una experiencia.

▀ **El País Vasco** es una verdadera meca gastronómica donde, al margen de los reputados restaurantes y numerosos *chefs* de prestigio internacional (Subijana, Arzak, Berasategui...), las mesas más populares son también un auténtico regalo. El bonito del norte y el bacalao son dos protagonistas fundamentales. Incluya también en su itinerario las judías de Tolosa y Gernika y el cordero lechal en el interior. Algunas sugerencias: el bacalao al ajoarriero, al pil-pil o a la vizcaína, el *marmitako* (con bonito del norte), la merluza en salsa verde, el *txangurro* a la donostiarra... siempre con una botella de *txacolí* sobre la mesa.

▀ **En Cantabria** también le servirán pescado y marisco a la brasa en abundancia; ¡cómo olvidar las anchoas y sardinas del Cantábrico, clásico regalo del célebre Revilla, vaya donde vaya. Y su célebre cocido montañés (con judías verdes y otras verduras) como plato más vigorizante. De

postre, leche frita, sobaos y quesadas, que seguramente acompañará con un excelente vaso de leche cántabra. Aquí una estancia gastronómica debe incluir igualmente una visita a los mercados e identificar las ferias y fiestas dedicadas a este tema.

▮ **Asturias** le ofrece la misma riqueza de peces y marisco, y un plato estrella, la famosa fabada y, por supuesto, la sidra, que podrá beber en todas partes, pero que también encontrará en los platos (pruebe el delicioso chorizo a la sidra) y en los postres, especialmente en forma de manzana en este caso. Sin olvidar el queso de Cabrales y el arroz con leche. Esta comunidad autónoma cuenta con seis estrellas Michelin y 42 establecimientos etiquetados como Mesas asturianas, excelencia gastronómica. Y reclama orgullosamente su título de «Despensa del Paraíso», con la sidra en su ADN y sus cuarenta quesos... Tiene muchas propuestas para un itinerario gastronómico en Asturias: la sidra, los vinos de Cangas, las numerosas ferias dedicadas a cada queso asturiano... En Gijón, disfrutará del funcionamiento del Menú Gourmet, y en todas partes hay festivales dedicados a los más diversos productos (cebollas, requesón, castañas...).

▮ **En Galicia**, el pulpo se puede comer con cualquier salsa. Y aproveche también su estancia para disfrutar de los tan apreciados percebes. Pero esto es solo una pequeña parte: la oferta de pescado y marisco es impresionante (merluza, langosta, bogavante, atún y, por supuesto, sardinas...). Tampoco descuide las carnes, que con razón son muy famosas. Y recuerde el dicho de *A Lugo para comer*... En cuanto a los quesos, debe probar el *tetilla* o el San Simón. Uno de los temas a considerar son los vinos gallegos con denominación de origen: Rías Baixas, Valdeorras, Ribeiro, Monterrei o Ribeira Sacra. Si va a Santiago en otoño se beneficiará de la operación Otoño Gourmet. Y entre otras

posibilidades, de las diez estrellas Michelin que tiene Galicia.

Turismo rural y parques nacionales

Esta es la primera característica de todo el territorio que abarca la guía: el mar y las montañas se codean sin parar. Por lo tanto, le será fácil realizar incursiones regulares desde la costa hasta el corazón de las comarcas más rurales y montañosas. Este tipo de turismo se ve facilitado en gran medida por una extensa red de casas rurales, muy agradables y auténticas. Aquí tiene algunas ideas:

- **En el País Vasco** las posibilidades son numerosas, pero cabe destacar dos objetivos especialmente recomendables: el Parque Natural de Urkiola, que se extiende a caballo de las tres provincias vascas, y el Parque Natural de Gorbeia, entre Bizkaia y Álava, donde se impone, por supuesto, el ascenso al mítico monte Gorbeia (1480 m).
- **En Cantabria**, visite el magnífico Parque Natural de Saja-Besaya, un impresionante ejemplo de bosque atlántico, antes de volver a las cumbres de los Picos de Europa. Aquí, como en otros lugares, la bicicleta también puede ser un buen medio de transporte.
- **En Asturias** se puede practicar senderismo en el Parque Nacional de los Picos de Europa, pero la región también cuenta con otras zonas, como Redes, Somiedo o Ponga, que son muy recomendables para el turismo rural.
- **En Galicia**, su lugar favorito será la provincia de Ourense, la única sin acceso al mar. Allí podrá visitar los cañones del Sil y recorrer las zonas de producción del vino de la Ribeira Sacra. Más al este, incluso puede subir hasta A Pobra de Trives para una sumergirse en una atmósfera totalmente diferente y aprovechar la oportunidad para probar la *bica*. Disfrutará de suntuosos paisajes... También podrá practicar senderismo en la provincia de Lugo, donde los numerosos caminos atraviesan pequeñas aldeas, granjas... y el Parque

Natural de los Ancares, ya en las inmediaciones de la provincia de León.

¿CÓMO LLEGAR?

Viaje organizado

Receptivo

Se trata de operadores turísticos presentes en el país. De hecho, conocen muy bien la zona.

Estancia

Alojamiento

Aunque la España Verde no recibe las avalanchas de turistas del litoral mediterráneo o las islas, el volumen de visitantes es importante y, por tanto, la oferta de alojamiento es muy variada y completa. La España Verde cuenta con cerca de 2300 establecimientos hoteleros y 108000 plazas.

■ **SPLENDIA**

Francia

www.splendia.com

Hoteles lujosos y encantadores a precios inmejorables. Tarifas bajas porque se beneficiará de una habitación de categoría superior a la que le correspondería por el precio que paga. Dese el gusto de tener una habitación en un hotel increíble, en cualquier parte del mundo, por un precio de ganga. Los miembros tienen acceso a las ventas privadas del sitio web.

■ VAOLO

Francia

☎ +1 418 317 6466

www.vaolo.com

info@villagemonde.com

Plataforma de Internet para alquileres.

VAOLO es una plataforma de reservas online de alojamientos sostenibles y responsables creada por la ONG de turismo sostenible Village Monde, con sede en Quebec. Este nuevo sitio de colaboración permite descubrir pueblos en comunidades alejadas de los circuitos turísticos más masivos y alojarse con lugareños sin ningún intermediario. ¡Una gran manera de vivir encuentros auténticos!

■ WORKAWAY

www.workaway.info

Aquí, el sistema es simple: ser alimentado y alojado a cambio de un trabajo. Granjas, reformas en casas o, simplemente, la vendimia... Una experiencia única en la que no se paga el alojamiento con dinero sino con servicios. Esta forma alternativa de alojamiento, si bien no es totalmente relajante, se está volviendo cada vez más popular.

Hoteles

Con cuatro capitales regionales y ciudades como Bilbao, San Sebastián, Vigo o A Coruña, la planta hotelera de la España Verde incluye todo tipo de categorías de hoteles, incluidos algunos con el lujo más exclusivo. A los establecimientos de las cadenas habituales, hay que incluir algunos espacios especiales, que ocupan viejos pazos, palacios o caseríos. Solo es necesario decidirse por el lugar y elegir la vista más hermosa.

■ PARADORES

☎ +34 902 547 979

www.parador.es

reservas@parador.es

Desde el primer alojamiento construido en la sierra de Gredos en 1928, la red actual de Paradores cuenta con 97 establecimientos repartidos por dieciséis comunidades autónomas y más de cuatro millones de plazas. De todos ellos, dos se encuentran en el País Vasco: el de Argomániz, en Álava-Araba, que ocupa un antiguo palacio renacentista en las inmediaciones de la sierra de Gorbea y de la capital provincial, y el de Hondarribia, que se alza en el que fuera castillo de Carlos V, cuya construcción se inició en el siglo X.

Turismo rural - Agroturismo

Pazos, caseríos, casonas... son algunas de las tipologías de casas tradicionales de campo en la España Verde, espacios que nos permitirán disfrutar del paisaje y de los pueblos de un modo diferente, sin renunciar a ninguna comodidad de la ciudad. Los alojamientos rurales de la España Verde alojan anualmente a más de dos millones de personas. Solo falta elegir el paisaje: playa, frente al mar abrupto de la Costa da Morte, frente a los Picos de Europa, en las altas montañas cántabras, en una caserío vasco...

■ ESCAPADA RURAL

www.escapadarural.com

Esta web identifica más de 33700 alojamientos rurales en España y ofrece una gama de establecimientos bastante variada, que va desde modestas casas rurales hasta lujosos palacios. Ofrece una descripción muy detallada, con numerosas fotos, que le permitirá hacerse una idea bastante precisa de la vivienda.

■ NEKATUR

Juan Fermin Gilisagasti, 2
DONOSTIA-SAN SEBASTIÁN (España)

☎ +34 943 32 70 90

www.nekatur.net

agroturismo@nekatur.net

