



Cascada del Xiblu en Hayedo de Montegrande (Teverga).

ALEJANDRO BADÍA

# ASTURIAS

## PARQUE NATURAL LAS UBIÑAS - LA MESA

### Naturaleza y cultura en el corazón de Asturias

Este espacio de la Cordillera Cantábrica alberga un bello paisaje, determinado por un relieve de fuertes contrastes, que su población local ha mantenido hasta nuestros días mediante un manejo tradicional del territorio, constituyendo un claro ejemplo de desarrollo sostenible reconocido como Reserva de la Biosfera. Una combinación perfecta que nos anima a volver al Paraíso Natural.

Por **ALFONSO HELGUERA**

El Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa comprende un territorio de montaña con relieve de pronunciados contrastes, del que se alza, cerca del límite con tierras leonesas, el macizo de Peña Ubiña, la segunda montaña más alta de la región tras los Picos de Europa, con altitudes superiores a los 2.400 metros. Situado en el sector más meridional y central de Asturias, integra los terrenos de los concejos de Lena, Quirós y Teverga. Su excepcional estado de conservación es lo que permite que en este parque se pue-

da ver al oso pardo en su hábitat natural y convivan, además, otras estrellas de la fauna cantábrica como el urogallo, a la cabeza de un ecosistema cohabitado por lobos, jabalís, zorros, gatos monteses, armiños, ciervos, corzos, rebecos, tejones o jinetas, entre otros. La presencia de la nutria y el desmán garantiza la calidad de las aguas de esta Reserva de la Biosfera, de incalculable valor medioambiental. Águilas, buitres, alimoche y halcones peregrinos anidan en sus cordales y sobrevuelan este territorio de bosques –la tercera parte ya maduros– donde está re-

presentada más de la mitad de la flora autóctona asturiana. El hayedo es el rey indiscutible de esta joya natural, donde tampoco faltan los robledales, carbayedos y abedulares, castañedos y acebales. El Monumento Natural de Cueva Huerta y sus murciélagos merecen capítulo aparte... Y se lo dedicamos. Realizar alguna de las numerosas rutas que atraviesan el parque es, sin duda, una de las mejores formas de sentir Las Ubiñas-La Mesa, y de alcanzar incluso sus iconos culturales: los Abrigos Rupestres de Fresnedo –con representaciones de la Edad

de Bronce, Edad de Hierro, y el Camín Real de la Mesa– calzada romana que comunicaba la región con la meseta leonesa. En el camino encontraremos buenas muestras de la arquitectura tradicional asturiana, como los corredores de madera de las viviendas de piedra, los corros –construcciones circulares con falsa cúpula de piedra– o los inconfundibles “teitos” –cabañas de piedra con cubierta vegetal que dominan las brañas o zonas de pasto estival–.

#### RUTAS

Entre las 66 rutas que ofrece el Parque Natural Las Ubiñas - La Mesa, se encuentran numerosos senderos de Gran y Pequeño Recorrido y senderos locales, entre los que destacan: la Senda del Oso, ruta cicloturista y de senderismo que une los concejos de Santo Adriano (Tuñón), Proaza, Quirós (Ricabo) y Teverga (Cueva Huerta), con más de 50 km de recorrido.

La ruta Cueva Huerta-Las Navariegas: PR AS- 156. Esta ruta de unos 9 kilómetros enlaza Cueva Huerta con la braña de

Las Navariegas, pasando por la cascada del Xiblu. Cueva Huerta –declarada Monumento Natural– es actualmente la segunda cavidad asturiana por el desarrollo total



Parque Natural de Ubiñas.

EDUARDO VELASCO

de sus galerías (14,5 kilómetros). Considerado Monumento Natural, forma parte de un conjunto kárstico singular, compuesto por un desfiladero, sumidero, gran cueva –visitable–, diversos cauces subterráneos y resurgencia.

La ruta Vaqueira: PR AS-176. Braña de Tuiza - Braña del Tronco - Braña del Rebellón (y vuelta). 5 km de agradable paseo por los caminos de los vaqueiros –pasto-

res trashumantes de corta estancia-, donde encontrar alguna curiosidad, como un teito de planta circular.

La ruta de las brañas de Teverga (PR-AS 104). Esta ruta circular de 17 km realiza una pequeña incursión en el Parque de Somiedo –también Reserva de la Biosfera– a través del Camín Real de la Mesa. Abundan las brañas con sus típicas cabañas de “teito”. Estas construcciones de piedra con cubierta vegetal –generalmente de escoba– que acogían a los pastores trashumantes, se mantienen hoy como el perfecto icono etnográfico del parque.

Descubrir el Parque Natural de Las Ubiñas - La Mesa es adentrarse en el corazón de Asturias, en un territorio de increíbles contrastes que lleva a la fascinación.

#### DATOS DE INTERÉS

PARA MÁS INFORMACIÓN:  
[www.turismoasturias.es](http://www.turismoasturias.es)



JANO FOGGIA



Sierra del Aramo y Macizo de Ubina en Quiros.