

Legend

- Sendero de pequeño recorrido (Short hiking trail)
- Sendero gran recorrido (Long hiking trail)
- Senda del oso (The bear's trail)
- Camino de Santiago (Route to Santiago)
- Carretera nacional (Major road)
- Carretera comarcal (B Road)
- Carretera local (C Road)
- Plata (Way)
- Puerto de montaña (Mountain pass)
- Vialiteira (Trail)
- Límites municipio / provincia (Geographical boundaries)
- Zona de uso general* (General land use area)
- Zona de uso agropecuario (Agricultural use area)
- Zona de alta montaña (High mountain area)
- Zona de uso restringido especial (Strict protected area)
- Monumento natural (Natural monument)
- Centros del parque (Natural park equipment)
- Museo / conjunto etnográfico (Museum / Ethnographic complex)
- Monumento natural (Natural monument)
- Iglesia de interés (Religious heritage)
- Arte parietal (Rock art)
- Área recreativa (Leisure area)
- Parking
- Refugio (Mountain hut)
- Mirador (Scenic view)
- Vista panorámica (Scenic view)
- Gasolinera (Gas station)
- Área de autocaravanas (Caravans area)
- Zona despegue de parapentes (Paragliding point)

Scale: Escala 1:80.000

Scale bar: 0, 0.5, 1, 2, 3 Kilómetros

* La zona de uso general incluye los núcleos de población y las vías de comunicación (carreteras y vías de tren). The general land use area includes population centres and transportation routes (roads and railways).

SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO
Short hiking trail

- PR-AS 69 Ruta de Brañavelera (Lena)
- PR-AS 72 Ruta del Puerto de Marabio (Teverga)
- PR-AS 75 Ruta de los confines de Lena (Lena)
- PR-AS 75.1 Ruta de La Vega de Mur (Lena)
- PR-AS 89 Vuelta al Valle de Xomezana (Lena)
- PR-AS 90 Vuelta al Valle del Huerna (Lena)
- PR-AS 93 Ruta de los Puertos de La Bachota (Lena)
- PR-AS 94 Vuelta al Valle de Payares (Lena)
- PR-AS 97 Subida al Colláu Torones (Lena)
- PR-AS 104 Ruta Brañas Teverganas (Teverga)
- PR-AS 156 Ruta de la Braña de Las Navariegas (Teverga)
- PR-AS 157 Ruta Braña Las Fuxeos (Teverga)
- PR-AS 158 Ruta Pinturas Rupestres de Fresnedo (Teverga)
- PR-AS 176 Ruta Brañas Vaqueiras (Teverga)
- PR-AS 190 Ruta de la Sierra de La Sobia (Teverga)
- PR-AS 192 Ruta de Fresnedo-Rebollar (Teverga)
- PR-AS 232 Ruta Vaqueira de Xomezana (Lena)
- PR-AS 233 Ruta de Vicenturo (Teverga)
- PR-AS 234 Ruta Brañas de Villamayor (Teverga)
- PR-AS 259 Ruta de La Braña de Cuevas (Teverga)
- PR-AS 269 Ruta del Hayedo de Montegrande y Cascada del Xiblo (Teverga)
- PR-AS 270 Ruta Braña de Las Cadenas (Teverga)
- PR-AS 271 Ruta Medieval del Castiellu d'Alesga (Teverga)
- Ruta Puertos de Agüeria (Quirós)
- Ruta del Picu Mayor (Quirós)
- Ruta Molinos de Carrariu (Quirós)
- Ruta de Villamarcel a Coañana (Quirós)

SENDEROS DE GRAN RECORRIDO
Long hiking trail

- GR 100.1 Ruta Gijón-Pajares (Ruta de la Plata)
- GR 100 Vía Romana de La Carisa y Ruta Vía de la Plata
- GR 101 Camín Real de La Mesa (Teverga)
- GR 101.1 Ruta del Camín Real Francés (Cueiro- Villanueva) (Teverga)
- GR 106 Ruta de San Melchor (Oviedo-Cortes)(Quirós)
- GR 106.1 Ruta de San Melchor (Bermiego-Arrojo-Cortes) (Quirós)
- GR 109 Ruta de la Cordillera Cantábrica (Lena, Quirós, Teverga)
- GR 207 Ruta del Camín Real del Puerto Ventana o Camín de Las Reliquias (Quirós)
- Camino de Santiago (Lena)
- Senda del Oso (Teverga y Quirós)

MUSEOS
Museums

- Parque de la Prehistoria de Teverga
Prehistoric Park of Teverga
- Carretera AS-228 (Teverga)
902 306 600
www.parquedelaprehistoria.es
- Museo Etnográfico de Quirós
Ethnographic museum of Quirós
- Carretera AS-229 San Salvaor (Quirós)
985 768 096/689 754 466
www.quirós.es/museo-etnografico

CENTROS DEL PARQUE
Natural Park equipment

- Oficinas del Parque
Natural Park offices
La Plaza (Teverga)
985 764 827
- Centro de Información del Parque
Natural Park information centre
Tuiza Riba (Lena)
985 496 268

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
 CONSEJERÍA DE DESARROLLO RURAL Y RECURSOS NATURALES

NATURATA 2002
 MAB
 IESCA
 LAS UBIÑAS LA MESA

FUNDACION
 CAJA RURAL DE ASTURIAS

AYUNTAMIENTO DE TEVERGA
 www.aytoverga.org
 985 76 42 02
 info@teverga.turismo.com

AYUNTAMIENTO DE QUIRÓS
 www.quirós.es
 985 76 81 60
 info@quirós.es

AYUNTAMIENTO DE LENA
 www.aytoleña.es
 985 49 76 08
 turismo@aytoleña.es

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
 Consejería de Desarrollo Rural y Recursos Naturales
 985 10 55 00
 www.asturias.es

MÁS INFORMACIÓN

Territorio

El Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa es un territorio montañoso situado en la zona central de la Cordillera Cantábrica, en Asturias. Abarca una superficie de más de 45.000 ha, que incluye la totalidad del concejo de Teverga, una buena parte de Quirós y la banda montañosa del sur del concejo de Lena. Se trata de una zona con marcado carácter rural, que cuenta con una población de unos 3.000 habitantes.

Uno de sus rasgos más característicos es su relieve de fuertes contrastes, que incluye al macizo de Ubiña, el segundo más importante de la Cordillera tras los Picos de Europa. Cuenta con más de 30 cumbres que superan los 2.000 m, entre las que destacan

Su relieve de grandes contrastes da cobijo a una rica y bien conservada biodiversidad.

Es un territorio de gran valor ambiental, tanto por su elevada diversidad biológica y geológica, como por el buen estado de conservación de sus hábitats. Estos valores, unidos a su rico patrimonio cultural, le han hecho merecedor de ser protegido bajo diferentes figuras.

- Espacios protegidos naturales**
- Red regional de espacios protegidos
 - Parque Natural de Las Ubiñas-La Mesa
 - Monumentos Naturales de Los Puertos del Marabio y Cueva Huerta
 - Red Natura 2000
 - 4 Zonas de Especial Conservación
 - 1 Zona de Especial Protección para las Aves
 - Red mundial de Reservas de la Biosfera
 - Reserva de la Biosfera de Las Ubiñas-La Mesa

Fauna

La gran diversidad de hábitats que alberga este territorio da cobijo a un elevado número de especies animales, entre las que se encuentran las más representativas de la montaña cantábrica.

Entre los mamíferos el más emblemático es el oso pardo (1), catalogado como en peligro de extinción y que en el Parque tiene sus principales núcleos reproductores en Quirós.

El Parque alberga una buena representación de las especies de animales de la montaña cantábrica.

También campea por estas zonas el lobo y son frecuentes el jabalí y el corzo. Los ciervos tienen sus grupos más abundantes en las zonas bajas de Teverga, mientras que los rebecos habitan en las zonas de farallones y roquedos de mayor altitud del entorno de Ubiña, en Quirós y Lena.

Casi todos los carnívoros de pequeño y mediano tamaño de Asturias están presentes en el Parque. Destacan la nutria y el desmán ibérico, especies indicadoras de la calidad de los cursos fluviales que habitan.

Entre la gran variedad de murciélagos se incluye el murciélago de cueva, catalogado como especie vulnerable a nivel nacional.

Los hayedos bien conservados del Parque son uno de los últimos refugios del urogallo cantábrico (2), que se encuentra en peligro de extinción. En los bosques maduros viven también pájaros carpinteros como el picamaderos negro (3).

En la alta montaña habitan especies de aves escasas como el gorrion alpino, el acentor alpino o el treparricos. Pero si hay una silueta que destaque en el cielo de Parque es la de las grandes rapaces, como los buitres, alimoches o águilas reales, que anidan en los paredones y cortados calizos.

Entre los reptiles hay varios endemismos de interés, como la vivora de Seoane, presente únicamente en la Cordillera Cantábrica. Las zonas húmedas y lagunas del Parque están habitadas por una alta diversidad de anfibios como tritones, salamandras o ranas, algunas protegidas como la rana común o la rana de San Antón.

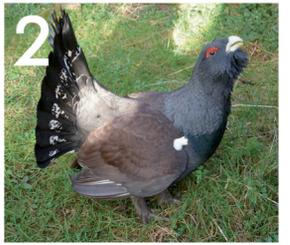
Puedes verlo en...

Valgrande (Lena): es un espectacular hayedo bien conservado al que se accede por una ruta senderista que parte desde Payares. Mantente atento a los sonidos de las aves y descubre huellas y rastros de otros animales forestales.

Peña Sobia (Teverga y Quirós): una mole caliza donde es probable avistar aves rapaces y de alta montaña. Se accede por rutas senderistas de dificultad moderada, desde las localidades de Carrea y Fresnéu en Teverga y Vil.lamarcél y Cuañana en Quirós.



P. Vázquez García



R. Balboa Riesgo



J. Sánchez Vázquez

Origen

La formación de los elevados relieves de Las Ubiñas-La Mesa tiene su origen en las orogenias Alpina y Hercínica, retocados posteriormente por la acción erosiva fluvial, glacial y kárstica.

El modelado glaciar y kárstico han originado espectaculares paisajes en el Parque.

La actividad glaciar ha dejado evidencias en zonas situadas por encima de los 1.500 m de altitud, donde se muestra un paisaje de alta montaña formado por circos glaciares, cubetas y morrenas. Los mejores ejemplos se encuentran en los Puertos de Agüeria, en el concejo de Quirós, y en el entorno de Peña Ubiña (1), en Lena.

Junto con el glaciarismo, el modelado kárstico es otro elemento geomorfológico relevante a la hora de entender los paisajes del Parque. La disolución de las rocas calizas por los ácidos disueltos en el agua ha generado la existencia de simas y dolinas, así como de redes de galerías, destacando el Macizo de Ubiña, en Lena y Quirós, la Sierra de la Sobia, en Quirós y Teverga y el Monumento Natural de Los Puertos de Marabio, en Teverga.

Puedes verlo en...

Peña Ubiña: desde Tuiza Riba (Lena) puedes acceder al refugio de El Meicín, ubicado en pleno circo glaciar, en la subida a Peña Ubiña.

Puertos de Marabio: es un complejo kárstico de gran entidad. Te ofrece un precioso paisaje de puerto de montaña y espectaculares vistas sobre Teverga.



F. Geijo González

Vegetación

El Parque Natural se caracteriza por su gran diversidad vegetal, albergando nada menos que la mitad de las series de vegetación presentes en Asturias. Esta variedad viene dada por el fuerte contraste de altitudes, la alternancia de sustratos calcáreos y silíceos y los diferentes usos del territorio por parte del hombre.

Sin duda llama la atención la extensa cobertura de bosques naturales, que ocupan más de un tercio de la superficie del Parque. Los más abundantes son los hayedos, que se desarrollan en altitudes comprendidas entre los 800 y los 1.600 m. Son bosques húmedos, especialmente espectaculares en otoño por los tonos rojizos que toman. Buenos ejemplos de hayedos los encontramos en el monte de Valgrande, en el concejo de Lena (1), el valle de L.lindes en Quirós y Montegrande en Teverga.

Más de un tercio de la superficie del Parque está cubierta por bosques naturales.

En áreas más altas que las que ocupan los hayedos, sobre sustratos de naturaleza silícea, se desarrollan los abedules. Los más destacables se encuentran en el Cordal de La Mesa, en el límite entre Teverga y Somiedo.

Allí donde los bosques ya no se pueden desarrollar abundan los pastizales, usados tradicionalmente por los vecinos como zonas de pasto para el ganado e incluso por los rebaños de merinas trashumantes

procedentes de Castilla o Extremadura hasta el siglo pasado. Un buen ejemplo son los pastizales de los puertos de Agüeria en Quirós (2), salpicados de bosquetes de acebo usados por el ganado para guarecerse.

En las zonas de mayor altura domina la vegetación subalpina de alta montaña de la que forma parte el enebro rastrero, acompañado de gayuba y laureola sobre sustratos calizos y de arándano y brecina en áreas silíceas.

En las extensas áreas de roca aparentemente desnuda se desarrollan unas comunidades vegetales que son poco conocidas pero de gran interés por su singularidad. Se trata de plantas capaces de sobrevivir en grietas, sin apenas suelo ni agua disponible. Están muy bien representadas en los paredones calizos de Ubiña y en los sistemas kársticos de Sobia (3).

El Parque es refugio además de especies de flora protegida asociadas a medios húmedos. Es el caso de la centáurea de Somiedo, en tobas calcáreas o la estrella de agua, el esquiseto variegado y la cinta de agua, en charcas y pequeñas lagunas.

Puedes verlo en...

Montegrande (Teverga): es un precioso hayedo en el que te puedes adentrar a través de un precioso sendero, con un tramo accesible para sillas de ruedas. Recomendable en todas las estaciones.

Puertos de Agüeria: este bello paisaje glaciar está reservado a los más montañeros. Se accede a través de rutas de montaña desde L.lindes y Ricao (Quirós). Podrás observar bosques, pastos de alta montaña, acebedas y vegetación alpina.



J.F. Sánchez Díaz



J.F. Sánchez Díaz

Monumentos

Cueva Huerta

Esta enorme cavidad de origen kárstico se encuentra en el concejo de Teverga, junto a la localidad de Fresnéu, en el desfiladero de La Estrechura. Se trata de uno de las mayores cuevas de Asturias, con 14 km de recorrido. Se incluye en un complejo sistema con cauces subterráneos y surgencias. Está declarada Monumento Natural desde el año 2002, por su gran interés geológico y por proporcionar refugio a una numerosa colonia de murciélagos de cueva, una especie protegida a nivel regional.

Su acceso está regulado y la visita a la zona permitida se ha de realizar con guías autorizados.

Puertos de Marabio

Se trata de una extensa pradería salpicada de pequeños bosques, declarada como Monumento Natural en el año 2002 por su interés hidrogeológico. Es un sistema kárstico cuajado de dolinas y valles ciegos que drenan las aguas de escorrentía hacia sumideros conectados con oquedades muy profundas. Algunas de esas cavidades dan cobijo a colonias de murciélagos protegidos, como el murciélago de cueva.



P. Iglesias Álvarez



M. Calvo Temprano

Patrimonio

El carácter montañoso de Las Ubiñas-La Mesa ha condicionado también su ocupación humana, cuyos primeros vestigios corresponden al Neolítico. Entre los yacimientos arqueológicos destacan los restos de estructuras tumulares del entorno de La Cobertoria y los abrigos rupestres de Fresnéu (1). Éstos son un conjunto de cinco oquedades con más de 50 representaciones pictóricas de la Edad del Bronce.

Los límites oriental y occidental del Parque están trazados por el paso de lo que fueron las dos principales vías romanas de acceso a la Región. Al Oeste, en la divisoria de Teverga y Somiedo, la Vía o Camín Real de la Mesa y, al Este, la Vía de La Carisa, entre los concejos de Lena y Aller. Quirós por su parte está cruzado por el llamado Camín Real del Puerto Ventana o de las Reliquias, por el que se transportaron en el año 718 las reliquias que hoy día se guardan en la Cámara Santa de la Catedral de Oviedo.

Este amplio terreno alberga numerosos ejemplos de elementos arquitectónicos de interés religioso como las iglesias románicas de San Pedro en la Plaza (2) y Santa María en Vil.lanuva, en Teverga, o la de San Pedro de Arroxo en Quirós. En esta última localidad también se encuentra un elemento de arquitectura civil de interés como es la Casa de Quirós, una familia de gran influencia en la historia de este territorio.



M. Calvo Temprano



P. Iglesias Álvarez



J.F. Sánchez Díaz

Normativa

No olvides...

Te encuentras en un espacio protegido, respeta la normativa:

Instrumento de Gestión Integrado (Decreto 159/2014, de 29 de diciembre. BOPA 3-I-2015).

Zonificación (representada en el plano)

- ZUG: Zona de Uso General
- ZUA: Zona de Uso Agropecuario
- ZAM: Zona de Alta Montaña
- ZURE: Zona de Uso Restringido Especial

Regulación de Actividades por Zonas

- La **circulación con vehículos a motor** por los visitantes está permitida únicamente en la ZUG, que incluye las carreteras asfaltadas.
- Deportes terrestres** (como el senderismo, montañismo, cicloturismo, BTT, marcha a caballo o similares sin vehículos a motor) y **deportes de nieve** (como esquí de travesía y las excursiones con raquetas de nieve) se regulan del siguiente modo:
 - Permitidos en ZUG, ZUA y ZAM.
 - ZURE: permitidos únicamente en la red de rutas autorizadas.
- La **escalada en roca** está permitida en las vías abiertas y zonas habilitadas para ello. La apertura de nuevas vías requiere autorización.

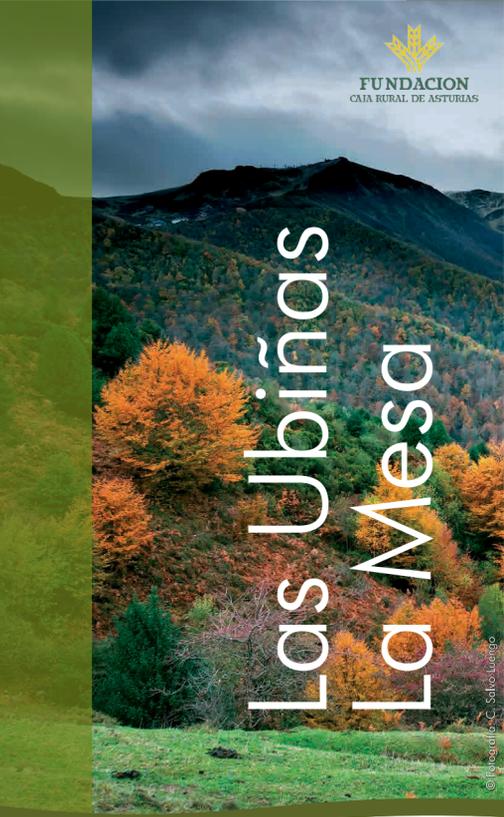
Actividades No Permitidas

- Causar molestias a la fauna o dañar la flora.
- La **acampada libre** (excepto el vivac en ZUA y ZAM).
- Las **actividades acuáticas** como rafting, descenso de barrancos, aguas bravas o similares.
- Las **actividades deportivas con vehículos a motor** como motocross, quads, todoterreno o similares.
- Los **deportes aéreos** (excepto el parapente en zonas reguladas).

Puedes verlo en...

Museo etnográfico de Quirós: un didáctico museo que muestra la vida campesina y su evolución con la llegada de la minería a este territorio. Se encuentra en San Salvaor, en la carretera AS-229.

Parque de la Prehistoria de Teverga: muestra del arte paleolítico europeo. Se encuentra a 3,5 km de Samartín, capital del Concejo, en la carretera AS-228.



Las Ubiñas
La Mesa

- Parque natural
- Reserva de la biosfera
- Zona de especial conservación
- Zona de especial protección para las aves