

KNoK Asturias, Nord-Spania 11. – 20. september 2026

Kulturlandskapsreise - skisse dag til dag program.

Dag 1 fredag 11.09 Oslo – Frankfurt – Asturias flyplass – Pola de Somiedo

Utreise fra Gardermoen med Lufthansa kl. 09:50 til Frankfurt, og videre herfra til Asturias/Oviedo flyplass, der vi lander kl. 17:00. Vel framme på flyplassen tar vi ut leiebil (9-seter, fra et usedvanlig hyggelig utleieselskap!).

Kveldens mål er området *Parque natural de Somiedo*, og med landsbyen **Pola de Somiedo** som base for de neste fem nettene. Ca. 75 km å kjøre. Her innlosjerer vi oss på **Hotel Castillo del Alba**, - med fine rom, hyggelig vertskap og egen restaurant. Over oss svever gåsegribbene!

[Hotel Castillo del Alba \(Somiedo - Asturias\)](#)

Dag 2-3-4-5 lør/søn/man/tirsdag 12.-15. Pola de Somiedo / Parque natural de Somiedo / fjellene i nærområdet

Vi disponerer fire hele dager i området. Landsbyen der vi bor har 250 innbyggere (et vesentlig høyere antall i turistsesongen), men innehar likevel de fleste viktige fasiliteter: Bakeri, dagligvare, turistinfo med informasjon om parken, vandreruter og kulturen i området (flere ulike museer), restauranter og sidrería m.m.

Vi skal uansett bruke tida mest utendørs. Landsbyen Pola de Somiedo ligger 700 moh. og gir oss et godt utgangspunkt for utflukter og vandringer både til fjells og i skogen.

Her er noe av det som vil stå på programmet:

- To økter med guider fra firmaet [Somiedo Experience – Avistamiento de Osos, Rutas, Actividades y Experiencias](#). Tre søstre, oppvokst i området, driver dette firmaet. Sofia vil være vår guide. Bla' nedover på hjemmesida og se filmen «*In no mans land*» med Sofia fra hennes hjemtrakter. Engelske undertekster. Én ettermiddagen blir vi med *Sofia* ut i felt. Hun har vokst opp med familien i stølslandsbyen *Llamardal*, sør for Pola de Somiedo. Her gjeta hun familiens geiter i sommerhalvåret, fra hun var 6 år, mens storesøstrene hadde ansvaret for kuene. Å høre på Sofia berette fra dette livet, mens vi står i familiens (bratte!) beitemarker, - eller speider etter bjørn i høydene overfor *Saliencia* -, vil være en av turens gode opplevelser.

Ei morgenøkt (fram til lunsj) får vi også med Sofia på vandring til området for sommerstøler, *Braña Mumian*. Vakkert landskap, fremdeles med kuer. Ca. 1,5 t vandring fra Llamardal, og vi går samme ruta t/r. Fin sti, i noe bratt landskap. Øg vi starter dagen med å speide etter bjørn i liene opp fra dalen.

Vi fortsetter dagen med et besøk til nærliggende *La Peral*, med et av flere kjente utkikkspunkt i området. Etter vandring til Braña Mumian, er det rett tid for et gastronomisk høydepunkt på den lille (27 plasser, og den eneste) *restauranten El D'Ibán*, der kanskje T-bonesteak – *Chuleton* – vil stå på menyen. Vest fra La Peral går ei vandrerute til *Villar de Vildas*, i vakkert landskap der steingjerder kanter driftsveiene i flere km. Om vi har behov for en vandring etter maten!

- *Bjørn* er en av hovedattraksjonene i området, og mye av den lokale turismen i området baserer seg på å speide etter bjørn. Området har deler av en bestand på ca. 300 individer. Én morgen er vi på plass i dalgangen overfor landsbyen Saliencia. Her speider vi etter bjørn, før vi fortsetter opp til høyden *L'Altu de Farrapona* (1700 moh). Godt vær gir en gnistrende utsikt, - på grensa til provinsen Leon. Vi speider etter noen

av høyfjellets fugler (drømmeart er murkryper), og tar beina fatt langs grusveien mot de tre innsjøene. Etappen kan gjøres lang eller kort, alt etter tid og vær. Mye kulturminner fra tidligere gruvedrift etter jern.

- En dag setter vi av til vandring, *Ruta de Valle de Lago*. Vi kjører heftige kurver opp fra Pola de Somiedo, til landsbyen *Valle de Lago* (8 km). Herfra vandrer vi i fegater og på sti 6 km i et av de fineste kulturlandskapene Asturias kan by på, til innsjøen *Lago de Valle*, med lunsj i felt. Så 6 km tilbake til landsbyen langs grusvei. Tilbake i landsbyen kan vi være heldig å treffe på bonden *Manolo*, med 100 kuer i kjøttproduksjon. Han fortalte i 2024 levende om års rytmen for produksjonen. Spennende, og reiseleder kan bistå med praten om vi treffer på ham.
- Besøk til landsbyen *Santa Maria del Puerto* (eller bare El Puerto) som ligger 14 km fra vårt bosted – mot fjella. Den fikk i 2021 utmerkelsen *Exemplary Town of Asturias*. – Deles ut årlig av stiftelsen til Dronning Letizia av Spania, som er fra Oviedo, Asturias. - Den ligger nær 1500 moh., og er omkranset av et beitelandskap avgrenset med steinmurer. Folk og dyr bedriver setring her, og hver vår (og høst, retur) ble dyra buført til fots fra lavereliggende landsbyer, - en marsj som tok tre dager (nå med lastebil)! Kanskje ikke uten grunn blir landsbyen omtalt som «setrenes seter», - *brañas de brañas*! Et veldig godt eksempel på driftsformene med krøtter i Asturias. Vanligste kurasen er *Vaca Asturiana de los valles*, Asturiansk dalku. Vi tar en vandring i dette landskapet.
[Asturian Valley cattle - Wikipedia](#)
- Vi må òg rekke noen gjøremål i nærmiljøet; Besøk til parkinfosenteret i landsbyen, besøk til museet i nærliggende *Veigas*, der vi kan lære mer om boformer og driftsmåter i fjellet i eldre tider.
- Rett innafor grensa til provinsen León, finner vi en dalgang med landsbyen *La Cueta de Babia*. Den bosettinga som ligger høyest i regionen Castillo y León, med 1462 moh. Aktuell for dagstur, med lunsj eller middag. 26 km fra Pola de S. Kan kombineres med besøket over, Santa Maria del Puerto.
Sjekk for eks.: [El Entorno - Casa Rural Alto Sil](#)
[Descubre Babia - Casa Rural Alto Sil](#)

Se også innhold på denne siden, fra den offisielle turistinformasjonen i Asturias:

[Top 10 things to see and do in Somiedo - Turismo Asturias](#)

Dag 6 onsdag 16. Pola de Somiedo – Oviedo – Benia de Onis/Avin

Vi forlater Pola de Somiedo på morgenen, og kjører til **Oviedo**, 75 km. Byen er hovedstaden i regionen Asturias, med et folketall på 220 000. Vi starter med en byvandring, der vi kanskje får med en guide, før vi har tid til fri byvandring (litt handling kan jo òg være aktuelt!) og felles lunsj. Vi er inne i den store festuka, da man feirer *San Mateo – La gran fiesta de Oviedo*. Vi fortsetter ytterligere 90 km V, og passerer *Cangas de Onis* for en mulig stopp – kjent bl.a. for den vakre romerske brua, før vi ankommer vår lille landsby **Avin (nær Benia de Onis)** på kvelden. Vi bor på hjemmehyggelege **Albergue Casa de la Montaña** i 3 netter.

[Albergue Casa de la Montaña – Alojamiento y aventura \(casadelamontana.com\)](#)

Vår vert her – *Fernando Ruiz* – kjenner det som er verdt å kjenne av ruter, både til fjells og i lavlandet i dette området ved foten av **Picos de Europa**. Han er engelsktalende.

Dag 7 torsdag 17. Området ved foten av og i Picos de Europa / Sotres

Basen vår i Avin, ligger i lavlandet, snaut 200 moh. S og SØ for oss har vi det imponerende fjellmassivet *Picos de Europa* (det var fjelltoppene de sjøfarende først fikk se av Europa / Spania når de kom tilbake fra tokt til Amerika og Sør-Amerika). Fjellkjeden – ca. 20 km i utstrekning - ligger i de autonome regionene *Asturias, Cantabria og Castilla y León*. Den høyeste toppen er *La Torre de Cerréu*, på 2648 moh.

- Torsdag: Et “must” er landsbyen *Sotres*, 1045 moh. Etter frokost i Avin kjører vi til Sotres (ca. 45 min). Vi vandrer inn i dalen med setrene *Vegas de Sotres* (2,5 km) som første mål. Ville fjell, og gode muligheter for spennende fugl; kongeørn og lammegribb i 2025. Ved godvær og lunsjpakke rekker vi lenger innover, med spektakulær utsikt.
Vi nyter sein lunsj eller tidlig middag på *Casa Cipriano* med *Juanjo Alvarez* og familien som verter.
På hjemmesida til Casa Cipriano kan man finne inntrykk fra Sotres og omegn: [Hotel Rural Casa Cipriano en Sotres, Picos de Europa](#)
- I reserve: Besøk – 15 km fra bosted - til den lille landsbyen *Asiegu* (Asiego), midt i kulturlandskapet. Fint område for korte vandringer. Fra Asiegu har vi også utsyn til fjelltoppen *Naranjo de Bulnes / Picu Urriellu*, som synes med en spesiell form i horisonten med sine 2519 moh.

Dag 8 fredag 18. I fjellene, med guide, til gåsegribb og kanskje lammegribb

Etter frokost starter vi dagen på Lammegribbsenteret - i nærliggende *Benia de Onis*. Mye informasjon og en film om prosjektet med utsetting av lammegribb. Egg har blitt hentet fra bestanden i Pyreneene, og avlet opp før utsetting. Per 2025 er det 6 par/territorier i området, og totalt 46 fugler.

Reiseleder prøver å booke oss inn på en rundtur i området med guide (Felix, fra senteret). Da blir vi frakta ut i fjellene, både for å lære mer om (tidligere) driftsformer for husdyr, men også med besøk til en «mulador». Her legges det ut slakteavfall til gribbene (og andre åtseletere), og vi får mulighet til å studere disse spennende fuglene på nært hold.

Middag i Benia de Onis.

[FCQ - Foundation for the Conservation of the Bearded Vulture](#)

Dag 9 lørdag 19. Avin - Cudillero og omegn, San Esteban v/kysten

Vi takker for oss ved foten av fjellene. Med litt tidsdisiplin kommer vi tidlig avgårde fra Avin og legger veien til en av Nord-Spanias mest kjente kyst landsbyer, - **Cudillero** (14 mil). Vi parkerer ved havna, og har både formiddag og ettermiddag til disp. her. Tid også for å handle med litt produkter. Ost er definitivt Asturias mest kjente landbruksprodukt å ta med hjem.

Sider er en god nummer to, som vi får smake på mens vi er der.

Muligheter for fine gåturer i nærmiljøet, også med noen motbakker, for eks. til *La Atalaya*, der vi planlegger for lunsj på *Mesón El Carbayu*. Viden kjent for sin gode mat.

Da er også prakteiendommen – nå en stiftelse - *Palacio la Quinta de Selgas* innenfor rekkevidde.

Litt fra byen: [Er Cudillero Spanias fineste kystby? - Reisebloggen Det vonde liv](#)

Eller her: [Top 10 things to see and do in Cudillero - Turismo Asturias](#)

Sein ettermiddag / tidlig kveld legger vi kursen mot kysten og landsbyen **San Esteban** (15 km), som ligger ved utløpet av elva *Nalón*. Her innlosjerer vi oss på elegante **Gran hotel Brillante**. Usedvanlig hyggelig vertskap (engelsktalende), der reiseleder samarbeider med en av de ansatte, Monica.

Enkel kveldsmat, og kanskje en kort vandring langs bryggene med historiske industrielle minnesmerker fra tiden San Esteban var utskipningshavn for kull.

[Gran Hotel Brillante](#)

Dag 10 søndag 20. september

Nærområdet – San Esteban – flyplassen/Asturias – Frankfurt - Oslo

Herlig frokost på hotellet, før evt. utflukter i nærområdet. Vi kan bruke tiden i San Esteban, ta turen tilbake til Cudillero eller legge inn et besøk til *Playa de Aguilar* (6 km). Da får vi smaken av Atlanterhavet og en bademulighet

Vi avslutter med tidlig lunsj på hotellet, før vi legger kursen mot flyplassen (10 km). Levering av leiebil, og innsjekking for Lufthansa kl. 17:55 til Frankfurt. Herfra videre til Oslo, der vi lander svært seint kl. 23:50.

PØK, versjon I september 2025

Alle spisesteder og overnattingssteder er kvalitetssikret og valgt ut fra tidligere tre reiser som reiseleder har gjort i området.