

# Cantabria, de diez

## Cantabria, ten out of ten

Traducción / Translation: Jane Singleton. Fotografías / Photographs: CANTUR.

UNA DECENA DE PROPUESTAS PARA DESCUBRIR LA ESENCIA DE ESTA REGIÓN, CARACTERIZADA POR SUS CONTRASTES PAISAJÍSTICOS, UN RICO PATRIMONIO CULTURAL Y UNA NO MENOS VARIADA Y EXCEPCIONAL GASTRONOMÍA.

TEN WAYS TO DISCOVER THE TRUE ESSENCE OF CANTABRIA, A REGION FAMOUS FOR ITS CONTRASTING LANDSCAPES, RICH CULTURAL PATRIMONY AND MOUTH-WATERING LOCAL CUISINE.

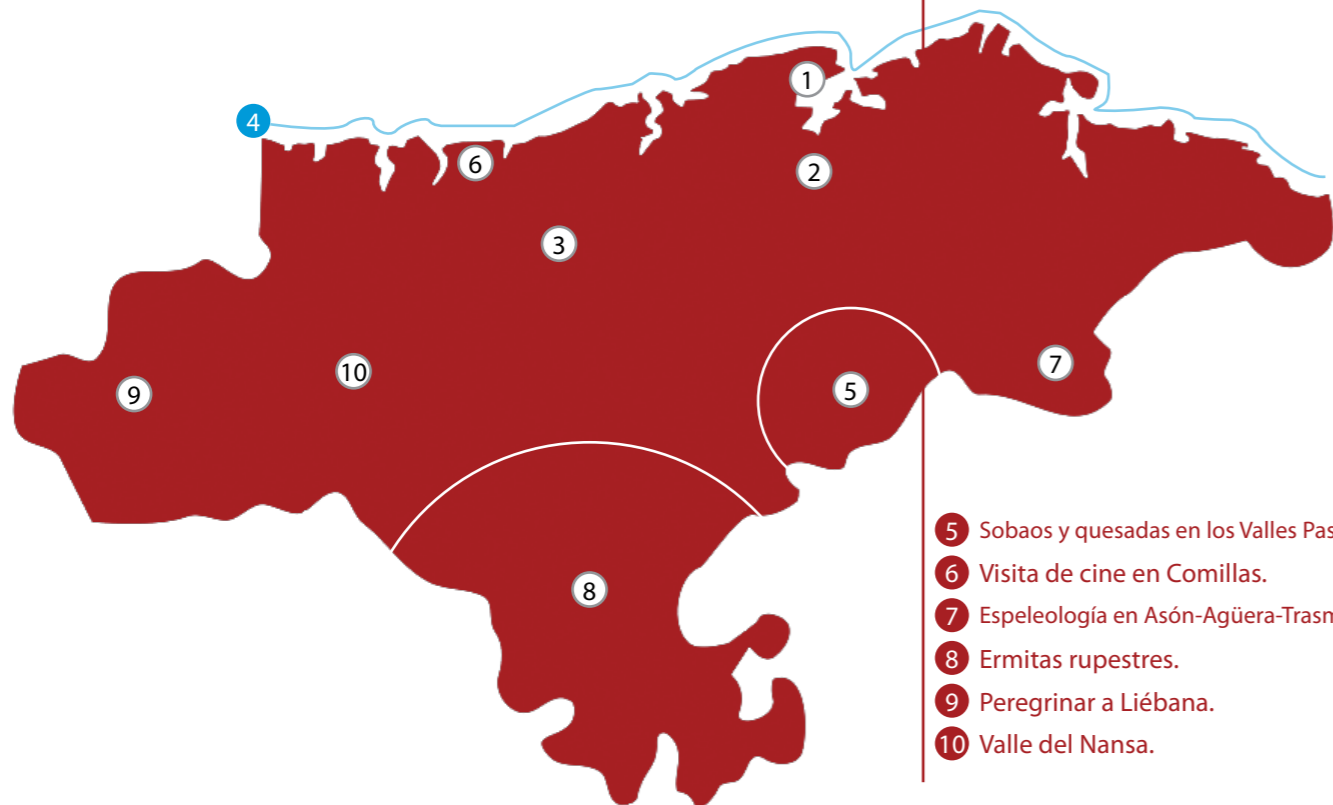
Cantabria es un multideestino en el que tienen cabida el turismo cultural, de naturaleza, deportivo, gastronómico o de aventura, con propuestas para visitantes de todo tipo y edad.

Éstos son 10 imprescindibles para conocerla.

Cantabria is a multicast destination offering tourists all kinds of cultural, natural, sports, gastronomic and adventure activities with something for everyone. The following are ten ways to get to know more about this fascinating Spanish destination.

- 1 Santander.
- 2 Parque de la Naturaleza de Cabárceno.
- 3 Museo de Altamira.
- 4 Playas y surf.

- 5 Sobaos y quesadas en los Valles Pasiegos.
- 6 Visita de cine en Comillas.
- 7 Espeleología en Asón-Agüera-Trasmiera.
- 8 Ermitas rupestres.
- 9 Peregrinar a Liébana.
- 10 Valle del Nansa.



### SANTANDER

La elegante Santander, la capital de Cantabria, es parada obligada. Su bahía, el Palacio de la Magdalena, el Barrio Pesquero, las playas y su animada vida cultural, comercial y de ocio son siempre apetecibles. Todo un referente que contará en unos meses con un nuevo atractivo: el Centro de Arte Botín.

Visitors should not miss a visit to the elegant city of Santander, capital of Cantabria. The beautiful Bay of Santander, Magdalena Palace and Fisherman's Quarter together with its spectacular beaches and numerous cultural, commercial and leisure activities are all worth taking into consideration. This popular destination will soon be offering visitors a new attraction: the Botin Art Centre.



Plaza de la Catedral en Santander. Cathedral Square in Santander.



Exhibición de rapaces. Spectacular birds of prey exhibition.



Rinoceronte y cría. A full grown rhinoceros with offspring.

### PARQUE DE LA NATURALEZA DE CABÁRCENO

A 17 kilómetros de Santander se asienta este parque, donde conviven en semilibertad más de mil animales de los cinco continentes. Rinocerontes, hipopótamos, avestruces, gorilas, tigres o jirafas campan a sus anchas por un espectacular paisaje kárstico de más de 750 hectáreas. Es un lugar ideal para pasar el día en familia con zonas de recreo, merenderos, miradores, lagos, rutas, cafeterías y actividades como las demostraciones de leones marinos y aves rapaces. Sus más de 20 kilómetros de carreteras interiores, desfiladeros y sugerentes figuras rocosas se pueden recorrer en coche, autobús, andando o en bicicleta.

### CABARCENO WILDLIFE PARK

Situated 17 kilometres from the city of Santander, the Cabarceno Wildlife Park is home to hundreds of animals from all over the world, living in semi-free conditions. Rhinoceros, hippopotamus, ostriches, gorillas and giraffes can be seen roaming around its outstanding karstic landscape of over 750 hectares. An ideal place to spend a day out with the family, it offers a number of recreational and picnic areas, lookouts, lakes, nature trails, cafes and displays by sea lions and birds of prey. Visitors are invited to travel its 20 kilometres of inner roads, gorges and rocky areas by car, bus, bicycle and on foot.



Pinturas prehistóricas en la cueva de El Pendo.  
Striking cave paintings in the Pendo Cave.

## PINTURAS PREHISTÓRICAS

Altamira es el buque insignia del valioso legado prehistórico que atesora la región, si bien no es la única joya. Cantabria cuenta con 10 cuevas Patrimonio de la Humanidad, atesorando uno de los conjuntos más singulares e importantes de la Prehistoria de Europa. La mayoría de estas cavidades están abiertas al público y su visita permite un paseo subterráneo por los orígenes del pensamiento y la expresión artística a través de pinturas y grabados con hasta 40.000 años de antigüedad.

## PREHISTORIC PAINTINGS

Altamira is the flagship of the region's priceless prehistoric legacy, although not its only primitive treasure since Cantabria is home of 10 Unesco World Heritage Site caves and home of the most singular and important group of prehistoric monuments in Europe. The majority of its caves are open to the public offering underground tours of the origins of artistic expression and thought in the form of cave paintings and engravings many dating as far back as 40,000 years.



Surfista en la playa de Somo.  
Surfer strolling along the Somo Beach.

## PLAYAS Y SURF

Cantabria cuenta con las dos primeras Reservas de Surf de España: las playas de Somo, Loredo y Langre, en el municipio de Ribamontán al Mar, y Los Locos, en Suances. Berria (Santoña), Primera de El Sardinero (Santander), Canallave y Valdearenas (Lienres) y Merón (San Vicente de la Barquera) son otros arenales cántabros considerados santuarios para los amantes de este deporte.

## BEACHES AND SURFING

Cantabria is home of two of Spain's most popular surfing areas, Somo, Loredo and Langre, located in the municipality of Ribamontán al Mar, and Los Locos, located in Suances. Berria (Santoña), Primera de El Sardinero (Santander), Canallave and Valdearenas (Lienres) and Merón (San Vicente de la Barquera) are other Cantabrian beaches considered surfing sanctuaries by enthusiasts.

Sobaos y quesadas.  
Delicious 'sobao' and 'quesada' confectionery.



## SOBAOS Y QUESADAS EN LOS VALLES PASIEGOS

Situada en el corazón de Cantabria, la comarca es una de las zonas con más acusada personalidad de la región y en ella aún persisten formas de vida con gran interés etnográfico. Valles verdes y ríos intrincados, pastizales que se pierden tras las lomas de las montañas y pervivencia de tradiciones rurales, que tienen su máximo exponente en los paisajes de cabañas. La buena leche de sus vacas proporciona uno de los grandes manjares de la gastronomía regional: los famosos sobaos y quesadas pasiegos son un auténtico deleite para los paladares más dulces.

## SOBAOS AND QUESADAS IN VALLES PASIEGOS

Situated in the heart of Cantabria, the Valles Pasiegos (Pas Valleys) area has one of the region's strongest personalities. Home of traditions of great ethnographic interest, visitors will find here emerald green valleys, winding rivers, large areas of pastureland and a variety of local traditions with their greatest exponent in the picturesque mountain cabins. The milk produced by its cows is used to make some of its most famous regional confectionery: 'sobaos' and 'quesadas'.

Fachada del cinematográfico  
Palacio de Sobrellano, en Comillas.  
The magnificent cinematographic façade of  
the Sobrellano Palace in Comillas.



## VISITA DE CINE EN COMILLAS

Mario Camus, Pilar Miró, Juan Antonio Bardem, Sánchez Arévalo, Ibañez Serrador son algunos de los directores que han elegido Comillas como plató. La 'ruta del cine' se detiene en diez localizaciones y recorre los enclaves más emblemáticos de la localidad costera donde han sido rodadas un total de 21 películas. La Ruta Monumental o la Comillas Modernista, son otras propuestas para descubrir su sobresaliente arquitectura modernista con El Capricho de Gaudí, El Palacio Sobrellano y la Universidad Pontificia.

## STAR-STUDED VISIT TO COMILLAS

Mario Camus, Pilar Miro, Juan Antonio Bardem, Sanchez Arevalo and Ibañez Serrador are just some of the film directors that have chosen Comillas to shoot their films. The Comillas 'Cinema Route' visits ten different film locations and some of the most emblematic spots featured in the 21 films shot here. Meanwhile, the Monumental and Modernist routes provide visitors with the opportunity of discovering its extraordinary Modernist style architecture with outstanding monuments such as the Capricho de Gaudí, Sobrellano Palace and Pontifical University.



Cueva de El Soplo, referencia para la espeleología internacional.  
The Soplo Cave, an important international speleology reference point.

## SPELEOLOGY IN ASON-AGÜERA-TRASMIERA

The Ason-Agüera-Trasmiera area with more than 4,500 caves is, without a doubt, a speleologist's paradise. Worth a special mention is the chamber of the Torca del Carlista Cave measuring the equivalent of three football pitches and the Cueto-Coventosa-Cuvera-Garma System of Bucebron, one of the longest cave systems in Spain. There are caves here for all tastes ranging from long horizontal caves easy to descend to others requiring good abseiling skills. You choose the level of difficulty. Coventosa, Escalon, Sopladoras del Agua, Fresca y Reñada are just some of the options available.

## ESPELEOLOGÍA EN ASÓN-AGÜERA-TRASMIERA

Esta comarca, con más de 4.500 cuevas es un paraíso para espeleólogos. Cabe destacar la sala situada dentro de la cueva de la Torca del Carlista, en cuyo interior caben tres campos de fútbol, o la travesía Cueto-Coventosa, la más famosa ruta subterránea de España. Pero, hay cavidades para todos los gustos, desde las horizontales sin cuerdas y de gran recorrido a otras en las que el rapel forma parte de la visita. Uno elige el grado de dificultad y de aventura. Coventosa, Escalón, Sopladoras del Agua, Fresca y Reñada son algunas de las opciones.



Monasterio de Santo Toribio de Liébana. / Monastery of Santo Toribio de Liebana.

## PEREGRINAR A LIÉBANA

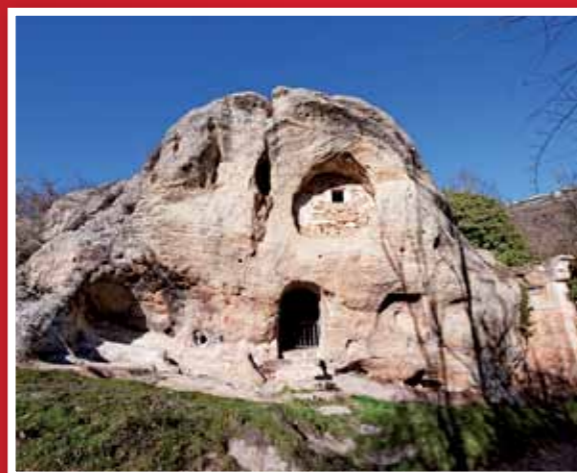
La comarca de Liébana es un destino muy apetecible. Se puede disfrutar de su gastronomía, paisajes, patrimonio histórico y artístico o de la siempre atractiva visita al Teléférico de Fuente Dé, que sube al visitante hasta el corazón de los Picos de Europa. Los aficionados a los deportes de aventura encuentran una completa oferta que abarca desde vías ferratas a rutas a caballo, parapente, escalada o senderismo. Cuenta con un patrimonio arquitectónico con elementos de gran interés como la torre de Mogrovejo; la iglesia mozárabe de Lebeña y el monasterio románico de Piasca, además del Monasterio de Santo Toribio, donde se custodia el Lignum Crucis, el trozo más grande de la Cruz de Cristo que se conserva en el mundo. Santo Toribio es, junto con Roma, Jerusalén y Santiago de Compostela, uno de los cuatro lugares considerados santos para la Cristiandad y lugar de peregrinación. El próximo Año Jubilar Lebaniego se celebrará en 2017, aunque cada vez son más los peregrinos que realizan el Camino Lebaniego hasta Santo Toribio en cualquier época.

## PILGRIMAGE TO LIEBANA

The district of Liebana is considered one of Cantabria's most popular destinations. Excellent gastronomy, landscapes, historical and artistic patrimony and, of course, the Fuente De Cable Car, built to transport visitors into the heart of the "Picos de Europa" (Peaks of Europe), are just some of its amazing attractions. Here, visitors will find a wide variety of sporting activities ranging from rock climbing to horse riding, parapenting and trekking. Famous for its architectural patrimony, visitors should look out for the Mogrovejo Tower, Mozarab style Lebeña Church and Romanesque style Piasca Monastery as well as the Santo Toribio Monastery, home of the world's largest relic of the cross used to crucify Jesus Christ. Liebana is, together with Rome, Jerusalem and Santiago de Compostela, considered one of Christianity's most important holy places, a place of pilgrimage. The next Jubilee Year here will be celebrated in 2017, although the number of pilgrims travelling along the Lebaniego Way to the Santo Toribio Monastery is constantly increasing.

## ERMITAS RUPESTRES

En la comarca de Campoo-Los Valles se conserva uno de los conjuntos de arquitectura rupestre de los siglos VI a X más numeroso y destacado de España. Se trata de una arquitectura excavada en roca o construida en cuevas. Más de medio centenar de iglesias, celdas, eremitorios y cenobios. Entre las más destacadas se encuentran las de Santa María de Valverde, San Andrés de Valdelomar, Campo de Ebro, Arroyuelos y Cadalso. Para entenderlo todo, junto a Santa María de Valverde se ubica el Centro de Interpretación del Rupestre.



Ermita rupestre de Arroyuelos.  
Rock hermitage in Arroyuelos.

## CAVE HERMITAGES

One of Spain's most numerous groups of cave monuments, the majority built between the 6<sup>th</sup> and 10<sup>th</sup> centuries, can be found in the Cantabrian district of Campoo-Los Valles. These monuments, excavated in rock or built in caves, include some fifty churches, hermitages and monasteries. Amongst these, we would mention the beautiful Santa Maria de Valverde, San Andres de Valdelomar, Campo de Ebro, Arroyuelos and Cadalso. For detailed information, we would suggest visitors pay a visit to the Cave Art Interpretation Centre located next to the Santa Maria de Valeverde cave church.

## VALLE DEL NANSA

Conjuga a la perfección distintos paisajes. Situado en la zona occidental de Cantabria y en la comarca de su mismo nombre, está formado por los municipios de Herrerías, Rionansa, Lamasón, Peñarrubia, Tudanca y Polaciones. La comarca es uno de los patrimonios naturales de mayor interés y mejor conservados de toda Europa, a los que hay que sumar una arquitectura regional de notable valor. Visitas obligadas de la zona son la cueva El Soplo, la Ferrería de Cades y la Casona de Tudanca, la que fuera residencia de José María de Cossío y donde se conservan manuscritos de Alberti, Lorca, Gerardo Diego y Unamuno, entre otros.



Casona de Tudanca. / The remarkable Casona de Tudanca.

## NANSAVALLEY

It is considered to be the holder of one of the best conserved natural patrimonies in Europe in addition to a valuable variety of regional architecture. Visitors should not miss a visit to the famous El Soplo Cave, the Ferreria de Cades and, of course, the Casona de Tudanca, previous residence of the famous Spanish writer, Jose Maria de Cossio, who came to an agreement

Más información / Further information: [www.turismodecantabria.com](http://www.turismodecantabria.com)