



## Guía ampliada: 100 rutas de senderismo de Cantabria

*Rutas oficiales, GR, vías verdes, espacios naturales y senderos populares organizados por zonas para Trote's Up*

[www.rutasmujerestrotesup.es](http://www.rutasmujerestrotesup.es)

Importante: documento de planificación y contenido web. Los niveles, épocas y descripciones son orientativos. Antes de publicar o convocar una actividad, valida siempre track, distancia, desnivel, permisos, meteorología, acceso, caudal, barro, estado actual del recorrido y normativa del espacio protegido.

### Resumen por zonas

| Zona                                          | Entorno orientativo                                                   | Rutas |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| Costa oriental, Santoña y Trasmiera litoral   | Provincia de Cantabria: costa oriental, santoña y trasmiera litoral   | 10    |
| Costa central, Santander y Costa Quebrada     | Provincia de Cantabria: costa central, santander y costa quebrada     | 10    |
| Costa occidental, Oyambre y Nansa             | Provincia de Cantabria: costa occidental, oyambre y nansa             | 10    |
| Saja-Besaya, Cabuérniga y Reserva del Saja    | Provincia de Cantabria: saja-besaya, cabuérniga y reserva del saja    | 10    |
| Valles Pasiegos y valle del Pas               | Provincia de Cantabria: valles pasiegos y valle del pas               | 10    |
| Asón-Agüera, Soba y valles orientales         | Provincia de Cantabria: asón-agüera, soba y valles orientales         | 10    |
| Liébana y Picos de Europa cántabros           | Provincia de Cantabria: liébana y picos de europa cántabros           | 10    |
| Campoo, Alto Campoo y Valderredible           | Provincia de Cantabria: campoo, alto campoo y valderredible           | 10    |
| Vías verdes, GR y caminos históricos          | Provincia de Cantabria: vías verdes, gr y caminos históricos          | 10    |
| Bosques, miradores y rutas suaves de interior | Provincia de Cantabria: bosques, miradores y rutas suaves de interior | 10    |



## Costa oriental, Santoña y Trasmiera litoral

| N.º | Ruta                                  | Inicio / municipio | Tipo                     | Nivel            | Qué ver                                                                | Época             |
|-----|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1   | Faro del Caballo desde Santoña        | Santoña            | Costa / faro / escaleras | Difícil          | Monte Buciero, faro, acantilados, bosque litoral y vistas de la bahía. | Primavera y otoño |
| 2   | Monte Buciero circular                | Santoña            | Monte litoral            | Moderado         | Bosque, fuertes, acantilados, vistas al mar y patrimonio defensivo.    | Primavera y otoño |
| 3   | Marismas de Santoña, Victoria y Joyel | Santoña / Argoños  | Humedal / aves           | Fácil            | Marismas, observación de aves, estuarios y paisaje protegido.          | Todo el año       |
| 4   | Senda de Berria al Brusco             | Santoña / Noja     | Costa / playa / monte    | Moderado         | Playa de Berria, subida al Brusco, arenales y vistas costeras.         | Primavera y otoño |
| 5   | Ruta del Brusco y playa de Trengandín | Noja               | Costa / mirador          | Moderado         | Arenales, dunas, monte costero y panorámicas de Noja.                  | Primavera y otoño |
| 6   | Senda costera de Noja a Isla          | Noja / Arnüero     | Senda costera            | Fácil / moderado | Playas, prados costeros, acantilados suaves y ambiente marinero.       | Todo el año       |
| 7   | Acantilados de Ajo                    | Bareyo             | Senda costera            | Fácil / moderado | Faro, acantilados, prados junto al mar y vistas abiertas.              | Primavera y otoño |
| 8   | Cabo de Ajo y faro                    | Bareyo             | Costa / faro             | Fácil            | Faro, acantilados, praderías costeras y paisaje del Cantábrico.        | Todo el año       |
| 9   | Cabo Quejo y costa de Isla            | Arnüero            | Senda costera            | Fácil / moderado | Acantilados, pequeñas calas, playas y paisaje litoral.                 | Primavera y otoño |
| 10  | Ruta de los molinos de Arnüero        | Arnüero            | Cultural / rural         | Fácil            | Molinos, caminos rurales, marismas y patrimonio local.                 | Todo el año       |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Faro del Caballo desde Santoña](#) | [Monte Buciero circular](#) | [Marismas de Santoña, Victoria y Joyel](#) | [Senda de Berria al Brusco](#) | [Ruta del Brusco y playa de Trengandín](#) | [Senda costera de Noja a Isla](#) | [Acantilados de Ajo](#) | [Cabo de Ajo y faro](#) | [Cabo Quejo y costa de Isla](#) | [Ruta de los molinos de Arnüero](#)



## Costa central, Santander y Costa Quebrada

| N.º | Ruta                                              | Inicio / municipio              | Tipo                      | Nivel    | Qué ver                                                                         | Época             |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 11  | <b>Senda costera de Mataleñas</b>                 | Santander                       | Senda costera urbana      | Fácil    | Acantilados, playas, parque litoral, cabo Mayor y vistas al Cantábrico.         | Todo el año       |
| 12  | <b>Cabo Mayor - Piquío - Sardinero</b>            | Santander                       | Paseo litoral             | Fácil    | Faro, playas urbanas, miradores y costa abierta.                                | Todo el año       |
| 13  | <b>Senda costera La Campanuca</b>                 | Santander / entorno litoral     | Senda costera corta       | Fácil    | Paseo litoral, miradores, costa urbana-natural y mar Cantábrico.                | Todo el año       |
| 14  | <b>Costa Quebrada: Liencres - La Arnía</b>        | Piélagos / Santa Cruz de Bezana | Senda costera / geológica | Moderado | Acantilados, islotes, playas, pliegues geológicos y paisajes de Costa Quebrada. | Primavera y otoño |
| 15  | <b>Dunas de Liencres y playa de Canallave</b>     | Piélagos                        | Dunas / costa             | Fácil    | Dunas, pinar litoral, playas y desembocadura del Pas.                           | Todo el año       |
| 16  | <b>La Arnía - Covachos - San Juan de la Canal</b> | Santa Cruz de Bezana            | Senda costera             | Moderado | Playas, acantilados, estructuras geológicas y miradores naturales.              | Primavera y otoño |
| 17  | <b>Virgen del Mar y costa de San Román</b>        | Santander                       | Senda costera             | Fácil    | Ermita, isla mareal, acantilados bajos y paisaje marítimo.                      | Todo el año       |
| 18  | <b>Marismas Blancas y Negras de Astillero</b>     | Astillero                       | Humedal / paseo           | Fácil    | Marismas, aves, pasarelas, ribera y paisaje recuperado.                         | Todo el año       |
| 19  | <b>Senda fluvial del Miera</b>                    | Liérganes / Medio Cudeyo        | Ribera / cultural         | Fácil    | Río Miera, puentes, pueblos y paisaje verde de Trasmiera.                       | Primavera y otoño |
| 20  | <b>Peña Cabarga por Cabárceno</b>                 | Medio Cudeyo / Penagos          | Monte / mirador           | Moderado | Mirador de Peña Cabarga, bahía de Santander y paisaje kárstico.                 | Primavera y otoño |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Senda costera de Mataleñas](#) | [Cabo Mayor - Piquío - Sardinero](#) | [Senda costera La Campanuca](#) | [Costa Quebrada: Liencres - La Arnía](#) | [Dunas de Liencres y playa de Canallave](#) | [La Arnía - Covachos - San Juan de la Canal](#) | [Virgen del Mar y costa de San Román](#) | [Marismas Blancas y Negras de Astillero](#) | [Senda fluvial del Miera](#) | [Peña Cabarga por Cabárceno](#)



## Costa occidental, Oyambre y Nansa

| N.º | Ruta                                             | Inicio / municipio               | Tipo                   | Nivel            | Qué ver                                                                       | Época             |
|-----|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 21  | <b>Acantilados de Pechón</b>                     | Pechón / Val de San Vicente      | Senda costera          | Fácil            | Acantilados, desembocaduras, playas, prados costeros y vistas del Cantábrico. | Primavera y otoño |
| 22  | <b>Senda costera de Prellezo</b>                 | Val de San Vicente               | Senda costera          | Fácil            | Acantilados, calas, prados, playa de Berellín y litoral occidental.           | Primavera y otoño |
| 23  | <b>San Vicente - playa de Merón - Oyambre</b>    | San Vicente de la Barquera       | Costa / playa          | Fácil / moderado | Bahía, arenales, dunas, Oyambre y vistas a Picos de Europa.                   | Primavera y otoño |
| 24  | <b>Senda costera de Gerra</b>                    | San Vicente de la Barquera       | Senda costera          | Moderado         | Playas, acantilados, praderas, vistas marinas y entorno de Oyambre.           | Primavera y otoño |
| 25  | <b>Comillas - Cóbreces por la costa</b>          | Comillas / Alfoz de Lloredo      | Senda costera          | Moderado         | Acantilados, playas, prados costeros y patrimonio de Comillas.                | Primavera y otoño |
| 26  | <b>Ruta Cascada El Bolao</b>                     | Cóbreces / Toñanes               | Cascada costera        | Fácil            | Cascada junto al mar, acantilados bajos, molinos y paisaje costero.           | Todo el año       |
| 27  | <b>Monte Corona y entorno de Oyambre</b>         | Comillas / Udías                 | Bosque / mirador       | Fácil / moderado | Pinar, bosque, miradores, rías y paisaje del parque natural.                  | Todo el año       |
| 28  | <b>Senda fluvial del Nansa</b>                   | Herrerías                        | Ribera / paseo natural | Fácil            | Río Nansa, bosque de ribera, pasarelas y ambiente fresco.                     | Primavera y otoño |
| 29  | <b>Camino Lebaniego: San Vicente - Serdio</b>    | San Vicente / Val de San Vicente | Camino histórico       | Moderado         | Camino de peregrinación, aldeas, prados y vistas hacia el interior.           | Primavera y otoño |
| 30  | <b>Tinas de Pechón y desembocadura del Nansa</b> | Val de San Vicente               | Costa / estuario       | Fácil / moderado | Desembocadura, playas, acantilados y paisaje de estuario.                     | Primavera y otoño |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Acantilados de Pechón](#) | [Senda costera de Prellezo](#) | [San Vicente - playa de Merón - Oyambre](#) | [Senda costera de Gerra](#) | [Comillas - Cóbreces por la costa](#) | [Ruta Cascada El Bolao](#) | [Monte Corona y entorno de Oyambre](#) | [Senda fluvial del Nansa](#) | [Camino Lebaniego: San Vicente - Serdio](#) | [Tinas de Pechón y desembocadura del Nansa](#)



## Saja-Besaya, Cabuérniga y Reserva del Saja

| N.º | Ruta                                | Inicio / municipio        | Tipo                    | Nivel            | Qué ver                                                                        | Época             |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 31  | Ruta Cascadas de Lamiña             | Barcenillas / Riente      | Bosque / cascadas       | Fácil / moderado | Bosque, arroyos, pequeñas cascadas y ambiente del Parque Natural Saja-Besaya.  | Otoño y primavera |
| 32  | Robledal de Monte Aá                | Riente                    | Bosque / árbol singular | Fácil / moderado | Robles monumentales, bosque atlántico, pista forestal y entorno de Cabuérniga. | Otoño y primavera |
| 33  | Bárcena Mayor - Pozo de la Arbencia | Bárcena Mayor / Los Tojos | Ribera / montaña media  | Avanzado         | Ríos, hayedos, cascadas, valles interiores y pueblo histórico.                 | Primavera y otoño |
| 34  | Sendero de Fuente Clara             | Bárcena Mayor             | Bosque / circular       | Fácil            | Bosque atlántico, camino sombreado y entorno de Bárcena Mayor.                 | Todo el año       |
| 35  | Alto de La Guarda                   | Bárcena Mayor             | Mirador / bosque        | Moderado         | Bosques, praderas, miradores y paisaje del valle del Saja.                     | Primavera y otoño |
| 36  | Bárcena Mayor - Ozcaba              | Bárcena Mayor / Los Tojos | Montaña media / GR      | Avanzado         | Hayedos, collados, caminos de montaña y paisaje de Saja-Besaya.                | Primavera y otoño |
| 37  | Ruta de las Mieses de Cabuérniga    | Sopeña / Renedo           | Rural / valle           | Fácil            | Mieses, prados, aldeas y paisaje tradicional cabuernigo.                       | Todo el año       |
| 38  | Ruta del Callejón de los Lobos      | Terán / Selores           | Bosque / cultural       | Fácil / moderado | Bosque, camino tradicional, patrimonio rural y entorno de Cabuérniga.          | Otoño y primavera |
| 39  | Camino de la ribera del río Saja    | Sopeña / Terán            | Ribera / paseo          | Fácil            | Río Saja, vegetación de ribera, prados y caminos tranquilos.                   | Todo el año       |
| 40  | Monte Río de Los Vados              | Ucieda                    | Bosque / circular       | Moderado         | Pistas forestales, robledales, arroyos y paisaje de Ucieda.                    | Primavera y otoño |

Búsquedas de apoyo por ruta: [Ruta Cascadas de Lamiña](#) | [Robledal de Monte Aá](#) | [Bárcena Mayor - Pozo de la Arbencia](#) | [Sendero de Fuente Clara](#) | [Alto de La Guarda](#) | [Bárcena Mayor - Ozcaba](#) | [Ruta de las Mieses de Cabuérniga](#) | [Ruta del Callejón de los Lobos](#) | [Camino de la ribera del río Saja](#) | [Monte Río de Los Vados](#)



## Valles Pasiegos y valle del Pas

| N.º | Ruta                                      | Inicio / municipio              | Tipo                     | Nivel            | Qué ver                                                                                | Época                 |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 41  | Vía Verde del Pas                         | Valle del Pas                   | Vía verde                | Moderado         | Antiguo trazado ferroviario, pueblos pasiegos, valles abiertos y recorrido por etapas. | Todo el año           |
| 42  | Ruta Churrón de Borleña                   | Borleña / Corvera de Toranzo    | Cascada / ruta corta     | Fácil            | Cascada, bosque de ribera, camino tranquilo y paisaje del valle de Toranzo.            | Primavera y otoño     |
| 43  | Ruta cascada de Yera                      | Vega de Pas                     | Cascada / valle          | Moderado         | Cascada, valle pasiego, prados inclinados y cabañas tradicionales.                     | Primavera y otoño     |
| 44  | Túnel de la Engaña desde Yera             | Vega de Pas                     | Historia / montaña media | Moderado         | Patrimonio ferroviario, valle de Yera, túneles y paisaje pasiego.                      | Primavera y otoño     |
| 45  | Vega de Pas - Pandillo                    | Vega de Pas                     | Valle / rural            | Moderado         | Cabañas pasiegas, prados, laderas verdes y paisaje tradicional.                        | Primavera y otoño     |
| 46  | Mirador de La Braguía                     | Selaya / Vega de Pas            | Mirador / valle          | Fácil / moderado | Panorámica pasiega, collado, praderas y caminos rurales.                               | Todo el año           |
| 47  | Selaya - Vega de Pas por GR-74            | Selaya / Vega de Pas            | GR / etapa señalizada    | Moderado         | Valles pasiegos, caminos tradicionales, cabañas y collados.                            | Primavera y otoño     |
| 48  | San Roque de Riomiera - Selaya por GR-74  | San Roque / Selaya              | GR / etapa señalizada    | Moderado         | Montes pasiegos, praderías, pueblos y caminos de interior.                             | Primavera y otoño     |
| 49  | Liérganes - Rubalcaba - Miera             | Liérganes / Miera               | Ribera / cultural        | Fácil / moderado | Río Miera, barrios tradicionales, arquitectura montañesa y paisaje verde.              | Todo el año           |
| 50  | Castro Valnera desde los puertos pasiegos | Vega de Pas / Estacas de Trueba | Montaña / cumbre         | Avanzado         | Cumbre pasiega, cordales, vistas amplias y montaña cantábrica.                         | Verano fresco y otoño |

Búsquedas de apoyo por ruta: [Vía Verde del Pas](#) | [Ruta Churrón de Borleña](#) | [Ruta cascada de Yera](#) | [Túnel de la Engaña desde Yera](#) | [Vega de Pas - Pandillo](#) | [Mirador de La Braguía](#) | [Selaya - Vega de Pas por GR-74](#) | [San Roque de Riomiera - Selaya por GR-74](#) | [Liérganes - Rubalcaba - Miera](#) | [Castro Valnera desde los puertos pasiegos](#)



## Asón-Agüera, Soba y valles orientales

| N.º | Ruta                                   | Inicio / municipio         | Tipo                     | Nivel            | Qué ver                                                                           | Época                 |
|-----|----------------------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 51  | <b>Ruta Cascada del río Gándara</b>    | Soba                       | Cascada / mirador        | Fácil            | Cascada del Gándara, valle glaciar, miradores y entorno de los Collados del Asón. | Primavera y otoño     |
| 52  | <b>Ruta Cascada de Cailagua</b>        | Asón / Soba                | Cascada / montaña media  | Moderado         | Nacimiento del Asón, cascada alta, praderas, bosque y panorámica de montaña.      | Primavera y otoño     |
| 53  | <b>Ruta Cascadas del río Cirezos</b>   | Soba / Asón                | Cascadas / ribera        | Fácil            | Salto de agua, vegetación húmeda, cauces de montaña y paisaje de valle.           | Primavera y otoño     |
| 54  | <b>Ruta cascada del río Aguanaz</b>    | Entrambasaguas / Riotuerto | Cascada / ribera         | Fácil            | Río, bosque de ribera, cascada y paisaje de Trasmiera interior.                   | Primavera y otoño     |
| 55  | <b>Canal de las Tejeras</b>            | Soba                       | Canal / bosque           | Moderado         | Bosque, canales, caminos tradicionales y paisaje húmedo.                          | Primavera y otoño     |
| 56  | <b>Collados del Asón circular</b>      | Soba                       | Montaña media            | Moderado         | Collados, praderas, miradores, cascadas y relieve kárstico.                       | Primavera y otoño     |
| 57  | <b>Arredondo - Socueva</b>             | Arredondo                  | Cultural / montaña media | Moderado         | Ermida rupestre, valles orientales, laderas y vista de montaña.                   | Primavera y otoño     |
| 58  | <b>Ramales - Cueva de Covalanas</b>    | Ramales de la Victoria     | Cultural / sendero corto | Fácil / moderado | Paisaje de valle, entorno de cuevas y acceso cultural.                            | Todo el año           |
| 59  | <b>GR-74 Ramales - La Gándara</b>      | Ramales / Soba             | GR / etapa señalizada    | Moderado         | Valles orientales, caminos de montaña, paisaje rural y entorno del Asón.          | Primavera y otoño     |
| 60  | <b>La Gándara - Portillo de Lunada</b> | Soba                       | Montaña / puerto         | Avanzado         | Alta montaña oriental, puertos, praderas y vistas hacia Burgos.                   | Verano fresco y otoño |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Ruta Cascada del río Gándara](#) | [Ruta Cascada de Cailagua](#) | [Ruta Cascadas del río Cirezos](#) | [Ruta cascada del río Aguanaz](#) | [Canal de las Tejeras](#) | [Collados del Asón circular](#) | [Arredondo - Socueva](#) | [Ramales - Cueva de Covalanas](#) | [GR-74 Ramales - La Gándara](#) | [La Gándara - Portillo de Lunada](#)



## Liébana y Picos de Europa cántabros

| N.º | Ruta                                                    | Inicio / municipio     | Tipo                         | Nivel    | Qué ver                                                                  | Época                 |
|-----|---------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 61  | <b>Puertos de Áliva desde Fuente Dé</b>                 | Camaleño               | Montaña / Picos de Europa    | Avanzado | Macizo central, praderas de Áliva, vistas de alta montaña y Fuente Dé.   | Verano fresco y otoño |
| 62  | <b>Fuente Dé - Cabaña Verónica - Horcados Rojos</b>     | Camaleño               | Alta montaña                 | Avanzado | Alta montaña caliza, refugio, collados y panorámicas de Picos.           | Verano                |
| 63  | <b>Ruta Bajo los Picos</b>                              | Camaleño / Liébana     | Montaña media                | Moderado | Bosques, pueblos lebaniegos, vistas a Picos de Europa y caminos rurales. | Primavera y otoño     |
| 64  | <b>Mogrovejo - Peña Oviedo</b>                          | Mogrovejo / Camaleño   | Montaña media                | Moderado | Pueblo histórico, miradores, prados y vistas del macizo oriental.        | Primavera y otoño     |
| 65  | <b>Potes - Santo Toribio de Liébana</b>                 | Potes / Camaleño       | Camino cultural              | Fácil    | Camino de peregrinación, monasterio, valle y patrimonio lebaniego.       | Todo el año           |
| 66  | <b>Camino Lebaniego: Cabañes - Pendes - Potes</b>       | Cillorigo / Potes      | Camino histórico             | Moderado | Caminos rurales, castaños, pueblos y llegada a Potes.                    | Primavera y otoño     |
| 67  | <b>Lebeña - Cicera por el desfiladero de La Hermida</b> | Cillorigo / Peñarrubia | Montaña media                | Moderado | Desfiladero, bosque, pueblos, miradores y paisaje calizo.                | Primavera y otoño     |
| 68  | <b>Canal de Urdón - Tresviso</b>                        | Peñarrubia / Tresviso  | Desfiladero / alta exigencia | Avanzado | Canal histórica, subida exigente, desfiladero y vistas profundas.        | Primavera y otoño     |
| 69  | <b>Pico Jano desde Dobarganes</b>                       | Vega de Liébana        | Montaña / mirador            | Moderado | Cumbre panorámica, bosque, valle de Liébana y vistas a Picos.            | Primavera y otoño     |
| 70  | <b>Bejes - Andara</b>                                   | Cillorigo / Bejes      | Montaña / Picos              | Avanzado | Pueblo de montaña, minas históricas, macizo oriental y paisaje calizo.   | Verano fresco y otoño |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Puertos de Áliva desde Fuente Dé](#) | [Fuente Dé - Cabaña Verónica - Horcados Rojos](#) | [Ruta Bajo los Picos](#) | [Mogrovejo - Peña Oviedo](#) | [Potes - Santo Toribio de Liébana](#) | [Camino Lebaniego: Cabañes - Pendes - Potes](#) | [Lebeña - Cicera por el desfiladero de La Hermida](#) | [Canal de Urdón - Tresviso](#) | [Pico Jano desde Dobarganes](#) | [Bejes - Andara](#)



## Campoo, Alto Campoo y Valderredible

| N.º | Ruta                                    | Inicio / municipio            | Tipo                  | Nivel            | Qué ver                                                                    | Época                 |
|-----|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 71  | Nacimiento del Ebro en Fontibre         | Hermanidad de Campoo de Suso  | Ribera / paseo        | Fácil            | Manantial del Ebro, bosque de ribera, praderas y paseo accesible.          | Todo el año           |
| 72  | Pico Tres Mares desde Alto Campoo       | Alto Campoo                   | Montaña / cumbre      | Moderado         | Cumbre, divisoria de aguas, vistas de montaña y estación de esquí.         | Verano fresco y otoño |
| 73  | Sejos - Cueto de la Concilla            | Campoo / Saja                 | Montaña / brañas      | Avanzado         | Brañas, pastos de altura, menhires, cordales y paisaje interior.           | Verano fresco y otoño |
| 74  | Castillo de Argüeso y caminos de Campoo | Argüeso                       | Cultural / rural      | Fácil / moderado | Castillo, prados, pueblos campurrianos y paisaje de montaña suave.         | Todo el año           |
| 75  | Sierra de Híjar desde Brañavieja        | Alto Campoo                   | Montaña / cordal      | Avanzado         | Cordales, cumbres, pastos y panorámicas de la cordillera.                  | Verano fresco y otoño |
| 76  | Ruta Cascada del Tobazo                 | Valderredible                 | Cascada / roca caliza | Fácil            | Cascada, roquedo calizo, eremitorios rupestres y paisaje del sur cántabro. | Primavera y otoño     |
| 77  | Cañones del Ebro en Valderredible       | Valderredible                 | Ribera / cañón        | Moderado         | Cañones, río Ebro, roca caliza, pueblos y paisaje abierto.                 | Primavera y otoño     |
| 78  | Monte Hijedo                            | Valderredible / límite Burgos | Bosque / robledal     | Moderado         | Robledal, pistas forestales, silencio y paisaje de interior.               | Otoño y primavera     |
| 79  | Ruta rupestre de Valderredible          | Valderredible                 | Cultural / fácil      | Fácil / moderado | Eremitorios, iglesias rupestres, pueblos y paisaje del valle del Ebro.     | Todo el año           |
| 80  | Embalse del Ebro y observación de aves  | Campoo / Las Rozas            | Humedal / paseo       | Fácil            | Embalse, aves, paisaje abierto, ribera y montañas de fondo.                | Todo el año           |

Búsquedas de apoyo por ruta: [Nacimiento del Ebro en Fontibre](#) | [Pico Tres Mares desde Alto Campoo](#) | [Sejos - Cueto de la Concilla](#) | [Castillo de Argüeso y caminos de Campoo](#) | [Sierra de Híjar desde Brañavieja](#) | [Ruta Cascada del Tobazo](#) | [Cañones del Ebro en Valderredible](#) | [Monte Hijedo](#) | [Ruta rupestre de Valderredible](#) | [Embalse del Ebro y observación de aves](#)



## Vías verdes, GR y caminos históricos

| N.º | Ruta                                           | Inicio / municipio               | Tipo                  | Nivel            | Qué ver                                                                     | Época             |
|-----|------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 81  | Vía Verde del Besaya                           | Torrelavega / valle del Besaya   | Vía verde             | Fácil            | Ribera del Besaya, trazado cómodo, entorno industrial y natural recuperado. | Todo el año       |
| 82  | Vía Verde de Dícido                            | Castro Urdiales / Mioño          | Vía verde corta       | Fácil            | Antiguo trazado minero, costa oriental, túneles y entorno de Dícido.        | Todo el año       |
| 83  | Vía Verde Castro - Traslaviña                  | Castro Urdiales                  | Vía verde             | Fácil            | Antiguo ferrocarril, paisaje minero, bosques y pueblos del oriente.         | Todo el año       |
| 84  | Vía Verde Castro - Alén                        | Castro Urdiales / límite Vizcaya | Vía verde             | Fácil / moderado | Trazado ferroviario, valle minero, túneles y paisaje verde.                 | Todo el año       |
| 85  | Vía Verde del Piquillo                         | Castro Urdiales / Ontón          | Vía verde costera     | Fácil / moderado | Costa oriental, antiguo trazado minero, acantilados y mar.                  | Todo el año       |
| 86  | Calzada romana de Bárcena de Pie de Concha     | Bárcena de Pie de Concha         | Histórica / empedrado | Moderado         | Calzada histórica, bosque, valle del Besaya y patrimonio caminero.          | Primavera y otoño |
| 87  | GR-71 Bárcena de Pie de Concha - Bárcena Mayor | Besaya / Saja                    | GR / etapa señalizada | Moderado         | Travesía interior, bosques, collados y conexión con Saja-Besaya.            | Primavera y otoño |
| 88  | GR-71 Bárcena Mayor - Saja                     | Los Tojos / Saja                 | GR / etapa señalizada | Moderado         | Bosque atlántico, caminos tradicionales, valles interiores y montaña media. | Primavera y otoño |
| 89  | GR-71 Saja - Tudanca                           | Cabuérniga / Tudanca             | GR / etapa señalizada | Avanzado         | Travesía larga, montaña, bosque, pueblos y paisaje de Saja-Nansa.           | Primavera y otoño |
| 90  | Camino Lebaniego: Cicera - Cabañes             | Peñarrubia / Cillorigo           | Camino histórico      | Moderado         | Camino de peregrinación, bosque, pueblos y acceso al valle de Liébana.      | Primavera y otoño |

**Búsquedas de apoyo por ruta:** [Vía Verde del Besaya](#) | [Vía Verde de Dícido](#) | [Vía Verde Castro - Traslaviña](#) | [Vía Verde Castro - Alén](#) | [Vía Verde del Piquillo](#) | [Calzada romana de Bárcena de Pie de Concha](#) | [GR-71 Bárcena de Pie de Concha - Bárcena Mayor](#) | [GR-71 Bárcena Mayor - Saja](#) | [GR-71 Saja - Tudanca](#) | [Camino Lebaniego: Cicera - Cabañes](#)



## Bosques, miradores y rutas suaves de interior

| N.º | Ruta                                     | Inicio / municipio        | Tipo              | Nivel            | Qué ver                                                                | Época             |
|-----|------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 91  | Bosque de Secuoyas del Monte Cabezón     | Cabezón de la Sal         | Bosque / paseo    | Fácil            | Secuoyas, camino accesible, sombra y paseo corto de gran valor visual. | Todo el año       |
| 92  | Parque de La Viesca                      | Torrelavega / Cartes      | Ribera / paseo    | Fácil            | Río Besaya, caminos arbolados, paseo urbano-natural y descanso.        | Todo el año       |
| 93  | Hayal de Aloños                          | Villacarriedo             | Hayedo / bosque   | Fácil / moderado | Hayedo, caminos frescos, valle interior y ambiente de montaña suave.   | Otoño y primavera |
| 94  | Monte Dobra desde Viérnoles              | Torrelavega / San Felices | Monte / mirador   | Moderado         | Cumbre cercana, vistas al Besaya, prados, bosque y roca caliza.        | Primavera y otoño |
| 95  | Pico Ibio desde Mazcuerras               | Mazcuerras                | Monte / mirador   | Moderado         | Cordal, prados, vistas al litoral y valles centrales.                  | Primavera y otoño |
| 96  | Fuentona de Riente y paseo de Riente     | Riente                    | Agua / cultural   | Fácil            | Manantial, patrimonio local, paseo corto y entorno de Cabuérniga.      | Todo el año       |
| 97  | Carmona y colladas de Cabuérniga         | Cabuérniga                | Rural / mirador   | Fácil / moderado | Pueblo tradicional, cabañas, prados y paisaje de valle.                | Todo el año       |
| 98  | Cartes - Riocorvo por camino tradicional | Cartes                    | Cultural / paseo  | Fácil            | Conjunto histórico, camino rural, río y arquitectura tradicional.      | Todo el año       |
| 99  | Foramontanos de Cabuérniga               | Cabuérniga                | Cultural / bosque | Moderado         | Historia local, caminos antiguos, bosque y paisaje montaños.           | Primavera y otoño |
| 100 | Monte Tejas y valle de Buelna            | Los Corrales de Buelna    | Monte / mirador   | Moderado         | Bosque, montaña media, valle de Buelna y panorámicas interiores.       | Primavera y otoño |

Búsquedas de apoyo por ruta: [Bosque de Secuoyas del Monte Cabezón](#) | [Parque de La Viesca](#) | [Hayal de Aloños](#) | [Monte Dobra desde Viérnoles](#) | [Pico Ibio desde Mazcuerras](#) | [Fuentona de Riente y paseo de Riente](#) | [Carmona y colladas de Cabuérniga](#) | [Cartes - Riocorvo por camino tradicional](#) | [Foramontanos de Cabuérniga](#) | [Monte Tejas y valle de Buelna](#)



## Notas de uso y verificación

- Cantabria se ha tratado como comunidad autónoma uniprovincial y se organiza por zonas naturales y senderistas.
- Los enlaces son búsquedas de apoyo, no tracks únicos validados.
- En rutas de cascadas y riberas, revisar caudal, barro, desprendimientos y terreno resbaladizo.
- En rutas costeras, revisar viento, temporal, pasos junto a acantilados, mareas locales y accesos permitidos.
- En GR, montaña media, Picos de Europa y rutas largas, validar distancia, desnivel, logística, meteorología y nivel real del grupo.
- Para Trote's Up, priorizar rutas fáciles y moderadas en salidas de iniciación, dejando las difíciles o avanzadas para grupos con experiencia.

## Fuentes de referencia consultadas

- [Guía rutas por Cantabria - Guía Oficial de Cantabria](#)
- [Rutas autoguiadas Naturea Cantabria](#)
- [Vías Verdes de Cantabria - Guía Oficial de Cantabria](#)
- [Senderismo y BTT - Reserva del Saja](#)
- [Senderos FEDME - Centro de Descargas CNIG](#)