

Fiche Technique | Randonnée guidée | Niveau 2/5   | 5 jours de marche

# Asturies-Cantabrie, entre montagnes et océan



Un séjour Découverte de la Cordillère et du littoral Cantabrique, un patchwork coloré, entre montagne et océan, avec la sélection des plus belles randonnées : Le Nord-Ouest de l'Espagne nous invite au voyage dans une nature brute.

Prolongement géologique naturel des Pyrénées, les Picos de Europa sont composés de 3 grands massifs, trônant à seulement une trentaine de kilomètres de l'océan, ces montagnes qui culminent à 2650 m sont donc un véritable paradis pour la rando. Deux grandes rivières les séparent, traversant des gorges spectaculaires avant de déverser leurs eaux poissonneuses, dans le golfe de Gascogne.

Quant au littoral, il invite à l'exploration de chaque crique, de chaque plage, de chaque village... et à la dégustation d'une cuisine typique dont le Cabrales ou le cidre sont les fers de lance !

[www.gr10-liberte.com](http://www.gr10-liberte.com) / [www.respyrenees.com](http://www.respyrenees.com)  
[www.maison-iputxainia.com](http://www.maison-iputxainia.com)

Tél : (33) 5.34.14.51.50 ou (33) 6.10.97.16.54  
[info@respyrenees.com](mailto:info@respyrenees.com)

## • PROGRAMME

### Jour 1, 14/06/2026 : Début de séjour à 14h en gare de Bayonne

Transfert (3h30) et installation sur notre lieu d'hébergement pour 2 nuits à Llanes (ou à proximité). Petite balade afin de humer les embruns, avant le repas !!

### Jour 2 et Jour 3 : La senda costera, magnifique itinéraire côtier de criques en plages



Les deux premières randonnées de ce séjour seront consacrées à la découverte de la côte Asturienne, entre San Vicente de la Barquera et Ribadessella.

Le sentier côtier de Llanes, d'une longueur totale de 65 kilomètres, est l'un des itinéraires de randonnée les plus emblématiques des Asturies. Falaises vertigineuses, plages paradisiaques, jolis villages côtiers... 2 journées de randonnée qui nous permettront de découvrir les meilleurs spots de ce parcours.

- **2 randonnées de mise en jambe, dont les données moyennes sont : Distance : 13 à 15 km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -300m**

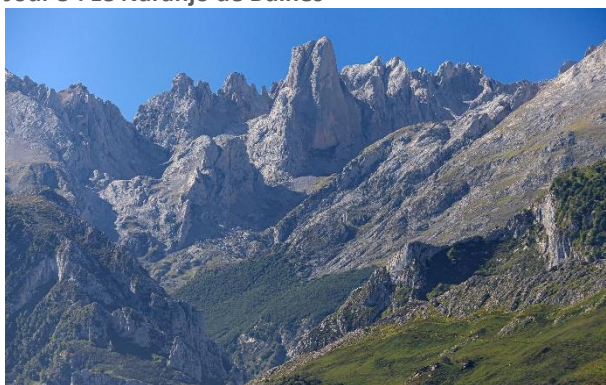
### Jour 4 : Le Pico Tiedu



Du haut de ce sommet culminant à 1 187 m d'altitude, au cœur de la Sierra de Cuera, l'effort de l'ascension est largement récompensé. Le panorama y est saisissant : vers le sud se déploie une vue spectaculaire sur les reliefs abrupts et majestueux des Picos de Europa, tandis qu'au nord, par temps clair, le regard porte jusqu'à l'immensité de la mer Cantabrique. Un belvédère exceptionnel, suspendu entre montagne et océan.

- **Distance : 13km, durée : environ 5h30, dénivelé plus : +700m, dénivelé moins : -700m**

### Jour 5 : Le Naranjo de Bulnes



Cette randonnée relie le village de Sotres au refuge d'Urriellu, niché au pied du célèbre et mythique Naranjo de Bulnes. Le sentier progresse d'abord dans un décor pastoral avant de s'élever progressivement vers des paysages de plus en plus minéraux. À mesure que l'on gagne de l'altitude, l'imposante face du Naranjo se dévoile, dominant majestueusement le cirque. L'arrivée au refuge offre une vue saisissante sur ce monolithe de calcaire, véritable icône des Picos de Europa. Un aller-retour inoubliable, au cœur de l'un des sites les plus spectaculaires du massif. En fin de journée, transfert sur la côte cantabrique, à proximité de Santander.

- **Distance : 13km, durée : environ 5h45, dénivelé plus : +850m, dénivelé moins : -850m**

## Jour 6 : Parc naturel des Dunes de Liencres



Dernière découverte de la semaine, mais pas la moindre : Sur la côte cantabrique, ce Parc Naturel offre aux randonneurs des paysages côtiers époustouflants, à la fois dunaires et rocheux déchirés. Nous prendrons aussi un peu de hauteur pour une dernière vue imprenable.

- **Distance : 13km, durée : environ 5h, dénivelé plus : +300m, dénivelé moins : -300m**

## Jour 7 : Fin du séjour à Bayonne

Après le transfert de Liencres à Bayonne (3h), fin du séjour vers 12h.

*Les programmes ont été établis selon les derniers éléments connus lors de la rédaction : des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Sur place, nos guides sont les meilleurs juges, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.*

## • DATES ET PRIX

### Séjour du 14 au 20 juin 2026

Prix/personne	1035€
---------------	-------

#### Le prix comprend :

- Pension complète (diner + petit déjeuner + pique-nique) du diner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne
- Le transport durant tout le séjour
- les frais de dossier offerts

#### Le prix ne comprend pas :

- Les assurances
- Les transports
- Les boissons

## • INFOS TECHNIQUES

### Nature du terrain

Randonnées assez faciles, sur bons sentiers, le terrain est varié mais souvent rocheux.

### Niveau 2/5

Ces séjours sont élaborés pour ceux qui recherchent des vacances actives. Un niveau raisonnable de condition physique est nécessaire. Randonnée de 5h-6h par jour en moyenne, dénivelés de 400m-700m en moyenne, sur des sentiers et chemins faciles.

Les temps de marche mentionnés sont donnés à titre indicatif, ce sont des horaires moyens qui ne prennent en compte que la durée de la marche effective sans comptabiliser les temps de pause. En fonction des conditions climatiques le rythme de marche peut également varier.

## **Encadrement**

Un séjour exclusif, conçu avec passion et encadré par Mathieu, fondateur de Respyrénées. Plus qu'un simple séjour, c'est une expérience unique pour vivre l'expérience Asturies-Cantabrie à travers les yeux de celui qui l'a imaginé de A à Z.

Loin des itinéraires classiques, Mathieu vous dévoile ses coins secrets, ses panoramas préférés et toute l'authenticité de ce territoire qu'il aime tant.



*« Après une dizaine d'années passées à travailler pour l'agence Tour Aventure, puis gérer l'Hôtel La Grande Cordée, j'ai décidé de ressortir les chaussures, le sac à dos et de me consacrer à 100% aux randonnées dans les Pyrénées. Fort de ces expériences et grâce à ma connaissance du terrain, je souhaite vous apporter non seulement des services de qualité dans nos prestations, mais aussi une aide et des conseils si vous en avez besoin. »*

*N'hésitez pas à prendre contact avec moi quels que soient vos besoins. »*

**L'équipe de guides de RESPYRENEES est 100% locale. Installés au Pays Basque ou dans les Pyrénées, les paysages, la culture et l'histoire de ces massifs n'ont plus de secrets pour nous !**

### **Portage**

Durant la randonnée, portage uniquement de vos affaires personnelles de la journée, de votre pique-nique et d'eau en quantité suffisante.

## **•HEBERGEMENT/NOURRITURE**

### **Hébergement**

Pension complète (dîner + petit déjeuner + pique-nique) du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 7  
6 nuits en hôtel \*\* ou \*\*\* ou en chambre d'hôtes de niveau équivalent, en formule chambre double.  
Chambre individuelle à la demande, avec supplément et en fonction des disponibilités.

### **Les repas**

- Petit déjeuner continental (thé, café, lait, pain, beurre, confiture).
- Repas du soir à base souvent de spécialités de la région, incluant une entrée, un plat et un dessert.
- Pique-niques inclus.
- Boissons non comprises.

## **•A EMPORTER DANS VOS BAGAGES**

### **Le sac à dos**

La taille du sac est très importante elle peut varier en fonction du type de séjour.

- Pour une randonnée dite sans portage : 30L minimum
- Pour une randonnée avec portage allégé ou partiel : 50L minimum
- Pour une randonnée avec portage : 60L minimum

Ce dernier devant contenir :

- Fond de sac (vêtement de pluie, vêtement chaud, tee-shirt de rechange, lunettes de soleil, drap de sac, crème solaire, trousse à pharmacie, nécessaire de pique-nique, objets personnels, ...)
- Déjeuner pique-nique du jour (prévoir une boîte plastique)
- Eau en suffisance (gourde minimum 1,5 litres)

### **Les chaussures**

C'est l'un des éléments les plus importants. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable. Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite, car vos pieds auront tendance à gonfler. Pour les petites randonnées nous vous recommandons des chaussures de marche souples de type trekking avec une bonne semelle et un bon contrefort. Pour les randonnées en montagne de plus de 4h, prévoir des chaussures à tiges hautes, avec une semelle assez rigide. Attention, à vos chaussures restées trop

longtemps dans un placard. La durée de vie d'une chaussure est de 2 à 5 ans. Au bout d'un certain temps les semelles se décollent et les coutures peuvent se déchirer.

#### **Les vêtements spécifiques pour la randonnée**

- Une veste coupe-vent imperméable (type goretex)
- Une veste polaire ou pull
- Un pantalon pour la marche, un short, des tee-shirts (privilégiez des matières respirantes)
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Une serviette de type microfibre
- Pour le début et fin de saison prévoir des gants fins et un bonnet pour les randonnées en altitude

#### **Le couchage**

- Un drap de sac est essentiel pour tous les séjours impliquant des nuits en gîte, en refuge (couvertures fournies).
- Des bouchons d'oreille.

#### **Le pique-nique**

- Couverts (fourchette, couteau pliant)
- Gourde 1,5 L minimum ou camel bag bien plus pratique...

#### **Petit matériel**

- Une paire de tennis, ou de sandalettes pour le soir
- Une paire de bâtons télescopiques (**vivement conseillée**)
- Lunettes et crème solaire
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo...
- Batterie externe
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale
- Du papier hygiénique
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, Compeed pour les ampoules, élastoplaste, gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos... une couverture de survie.