



GASTRONOMÍA

Lo bueno de comer junto a la costa es que puedes disfrutar de lo mejor del mar y de la tierra. Por supuesto, los productos de la pesca son los reyes, desde las célebres y populares **rabas de calamar**, **caracolillos**, **almejas** y **mejillones**, hasta las sofisticadas **langostas**, **cigalas**, **percebes** y **bogavantes**, culminando en uno de los iconos de la gastronomía de Cantabria, las exquisitas **anchoas**.

La temperatura del Cantábrico cambia mucho a lo largo del año y con ella el pescado. De ello dependen las distintas "costeras": A partir de febrero, el **verdel**, desde marzo la **anchoa o bocarte**, la **sardina** desde abril, y a partir de junio el **bonito**, rey de las parrillas a pie de puerto y protagonista del guiso mariner conocido como **marmita** en todas partes y como **sorroputún** en San Vicente de la Barquera. El pescado de roca y anzuelo es residente todo el año, **jargos**, **lubinas**, **machotes**, **rodaballos**, **besugos**, **salmone**tes, **cabrachos**...

La costa de Cantabria también es ganadera y labradora. Destaca la carne de **vacuno** en todas partes y de la huerta, los **pimientos de Isla**, o los **tomates** de Trasmiera o Santander.

Existen diferentes fiestas y ferias gastronómicas por los distintos pueblos de la costa como la **Gran Marmitada** en **Santoña**, el **Festival de la Nécora** en **Noja**, **Feria de la Anchoa y la Conserva de Cantabria** en **Santoña**, etc. Información adicional en www.alimentosdecantabria.com



Experiencias



Gastronomía



LOS FAROS



La costa de Cantabria cuenta con nueve faros a lo largo de sus 174 kilómetros, entre la desembocadura del río Deva (ría de **Tina Mayor**) por el Oeste en el límite con

Asturias y la **punta del Covarón**, cerca de la ensenada de Ontón, por el Este en el límite con Vizcaya.

Los principales faros de Cantabria son: **Faro Punta de Silla** en **San Vicente de la Barquera**, **Punta del Torco** en **Suances**, **Cabo Mayor**, **Mouro** y **Punta de La Cerda** en **Santander**, **Cabo de Ajo** en **Ajo**, **El Pescador** y **El Caballo** en **Santoña** y el **Faro de Castro Urdiales**.



De acuerdo con la clasificación oficial, el faro de Cabo Mayor es de segundo orden, los faros de Ajo y del Pescador son de cuarto orden, los de Castro Urdiales, isla de Mouro, La Cerda y Suances son de quinto orden, y de sexto orden los de San Vicente de la Barquera y el del Caballo.

El haz de luz de mayor alcance es el generado por Cabo Mayor, con 29 millas en tiempo medio, seguido por los que emiten el de Castro Urdiales y el del Pescador, que alcanzan las 24 millas.

El faro más antiguo es el de Cabo Mayor, que conserva en perfecto estado la torre primitiva, construida en el año 1830. El más moderno, de los nueve de Cantabria, es el de Cabo Ajo, inaugurado justamente cien años después que el de Cabo Mayor, ya en 1930. También es el de Cabo Ajo el faro más septentrional de los nueve, con una latitud de 43 grados, 30,8 minutos.



VILLAS MARINERAS



San Vicente de la Barquera, con su castillo y su iglesia defendidos por los brazos de la ría, accesible solo a través de sus puentes, conserva sus aires de fortaleza militar, bastión en la Ruta Jacobea y origen del **Camino Lebaniego**.



Comillas es un puerto diminuto y angosto, pero a cambio disfrutó de la gloria de acoger los veraneos de Alfonso XII, cuyo legado es el imponente patrimonio monumental que adorna la villa, entreverado de auténtica arquitectura cántabra.



El ambiente mariner de **Suances** se expande desde el puerto hacia la playa de la Concha y la punta del Torco. Próxima a Torrelavega, esta villa, toda ella un mirador al mar, desborda vitalidad.



Si **Santander** fue en el pasado una villa marinera, la capital autonómica aparece hoy transformada en ciudad cultural y de servicios. Su ambiente mariner, sin embargo, está todavía muy presente en **Puerto Chico-Tetuán**, **La Maruca** y sobre todo el **Barrio Pesquero**. Santander cuenta con un Centro de Alto Rendimiento (cearvelasantander.es) donde entrenan equipos olímpicos de vela de distintos países, y la Escuela de Regatas del Real Club Marítimo de Santander, ubicada en plena bahía de la ciudad, junto a Puerto-chico (rcmsantander.com).



Santoña, rodeada de naturaleza, es el epicentro de la actividad pesquera de Cantabria, cuya lonja subasta cada año las mayores cantidades de anchoa, bonito y verdel y todo tipo de pescados.



Laredo, que fue históricamente un importante puerto militar y comercial, se ha transformado en una de las capitales turísticas del litoral Cantábrico.

Castro Urdiales acumula belleza e historia en torno a su conjunto histórico, su puerto bimilenario y el ensanche de finales del siglo XIX, que da fe de su dinamismo durante la Segunda Revolución Industrial.

DEPORTES



Traineras. Embarcación propia de la costa cantábrica, antiguamente dedicada a la pesca y hoy en día consagrada al deporte de regatas (bateles, trainerillas, etc.).

Principales localidades con regatas de traineras en Cantabria: Santander, Castro Urdiales, Suances, Laredo, Santoña, Pontejos, Punta Parayas (Camargo), Pedreña y Astillero. Calendario e información sobre regatas: www.fecanremo.com

Surf y SUP: Deporte que comenzó en la región en los años 60 y con gran tradición en Cantabria. **Ribamontán al Mar** es el primer municipio de España declarado "Reserva Natural de Surf", seguido de otros municipios costeros como **Suances**, **Noja** y **San Vicente de la Barquera** (www.surfatodacosta.es).

Principales playas donde practicar dichos deportes: La Primera de Santander, Valdearenas y Canallave en Liencres, Los Locos en Suances, Ris, Pombera y Punta El Brusco en Noja, Merón en San Vicente de la Barquera, Somo y Loredo en Ribamontán al Mar, Berria en Santoña. Calendario e información sobre competiciones, mareas, etc.: www.federacioncantabradesurf.com

La Vaca Gigante. Competición internacional de olas gigantes que se celebra en El Bocal (Santander). Sin fecha fija, dependiendo de las condiciones del oleaje.



Submarinismo: En Santander, Castro Urdiales, Miengo. **Otros deportes:** kayak, vela, windsurf, kitesurf, bodyboard, snorkel, excursiones marítimas, senderismo, rutas en motos de agua.



Actividades



Sendas

COSTA DE CANTABRIA

PLAYAS Y ESPACIOS NATURALES

LAS PLAYAS DE CANTABRIA

La costa de Cantabria suma algo más de 250 kilómetros lineales, entre la desembocadura del río Deva, al Oeste y la ría de Ontón, al Este. Presenta un perfil sinuoso, alternando acantilados, islotes, rías, ensenadas y playas de todo tipo. Aquí puedes encontrar alrededor de 70 playas de uso turístico que, entre todas, suman unos 50 kilómetros de arenales, algunos con varios kilómetros de longitud como las playas de **Merón** en San Vicente de la Barquera, **Somo** o **Laredo**, hasta pequeñas y recogidas calas. Como ejemplo de playas urbanas se encuentran las de **Santander**, todas ellas integradas en la ciudad e impecablemente

limpias, o las de las villas de **Castro Urdiales, Laredo, Santoña, Noja o Comillas**, que cuentan con todos los servicios y comodidades.

Y ya en entornos más rurales, encontrarás otras playas más rústicas, situadas en bellos parajes naturales, menos frecuentadas –a excepción quizá de los meses de verano– por los bañistas. Algunos ejemplos son las playas de **Langre** y de **El Puntal** en Ribamontán al Mar, la playa de **Liencre**s situada en el **Parque Natural de las Dunas de Liencre**s, **Oyambre** en Valdliga o **Merón** en San Vicente de la Barquera.

Todas las playas de la costa de Cantabria destacan por la calidad de sus aguas.

ESPACIOS NATURALES

Con diferentes categorías y bajo figuras de protección, desde parques nacionales de reservas naturales y conjuntos geológicos de interés, Cantabria atesora un importante patrimonio natural, con muchos puntos a destacar a lo largo de su costa.

El **Parque Natural de Oyambre** se sitúa al Oeste y es un compendio de los paisajes tradicionales del litoral, con pequeños pueblos, prados dedicados a la ganadería, playas extensas, dunas y acantilados. Por su parte, el de las **Dunas de Liencre**s y **Costa Quebrada** está constituido por un delicado sistema dunar, el más extenso de la región, y un fenomenal conjunto geológico de formaciones rocosas que se

extiende hasta más allá de las estribaciones del propio parque, alcanzando el **Norte litoral de Santander**.

Al sur de la **Bahía de Santander** que en su mayor parte es además Zona de Especial Protección de Aves, encontrarás otro espacio natural, el del macizo de **Peña Cabarga**, mirador natural desde el que podrás apreciar la vastedad del paisaje de Cantabria, colindando con el **Parque de la Naturaleza de Cabárceno**.

El accidente geográfico más relevante de la costa oriental es el que forman la bahía de Laredo y Ría de Santoña, que dan lugar al **Parque Natural de las Marismas de Santoña, Victoria y Joyel**, sistema de humedales que resulta clave como refugio

y parada de aves en las rutas migratorias entre el norte de Europa y África.

Además de este catálogo de espacios protegidos, existe un buen número de enclaves de extrema belleza natural, que no por carecer de una figura de protección más específica tienen menos interés. Son ejemplo de ello el conjunto de **Tinamenor y Tinamayor**, en la desembocadura de los ríos Deva y Nansa, en las proximidades de Unquera; los **acantilados de El Bolao**, en Toñanes; los del **Cabo de Ajo** en Bareyo; o el macizo de **Monte Candina** y el **Pico Cerredo**, montañas rigurosas que se elevan desde el mismísimo mar Cantábrico abrazando la desembocadura del río Agüera, entre Liendo y Castro Urdiales.



COSTA DE CANTABRIA



ESPACIOS NATURALES COSTEROS

