

NATURALEZA Y PAISAJES

Senda de los Miradores

Un paseo por la costa más abierta del Bajo Nalón: desde el puerto histórico de San Esteban hasta la Playa de Aguilar, con el Cantábrico siempre a la vista.

La Senda de los Miradores es una de las rutas más queridas del litoral asturiano. Parte del Puerto de San Esteban de Pravia —el primer puerto carbonero de España— y avanza por una costa de acantilados, bosques y balcones naturales hasta alcanzar la Playa de Aguilar. A lo largo del camino, una sucesión de miradores ofrece vistas al Cantábrico, a la desembocadura del Nalón y a una línea de costa que cambia de carácter en cada curva.

📍 UBICACIÓN

Muros de Nalón

📏 DISTANCIA

12,6 km ida y vuelta

🕒 DURACIÓN

3 a 5 horas

⚠️ DIFICULTAD

Media

🔄 RECORRIDO

Puerto de San Esteban · Playa de Aguilar · Puerto de San Esteban

↗️ DESNIVEL

±286 m · Cota máx. 120 m

🌿 ENTORNO

Costa, miradores y ZEC Cabo Busto-Luanco (Red Natura 2000)

🏆 RECONOCIMIENTO

Sendero Azul ADEAC 2023

Un paseo por la costa más abierta del Bajo Nalón

La Senda de los Miradores recorre el borde litoral de Muros de Nalón desde el Puerto de San Esteban hasta la Playa de Aguilar, con el Cantábrico como telón de fondo permanente. El recorrido oficial es lineal, de unos 6,3 km de largo, y se plantea habitualmente como ida y vuelta desde el puerto (12,6 km en total).

La ruta comienza en un entorno cargado de historia industrial: el Puerto de San Esteban fue durante décadas el único puerto carbonero de España, y todavía conserva las grandes grúas metálicas de 1929 como testimonio de aquel período. Desde ahí, la senda asciende por la Playa del Garruncho mediante una escalinata de 420 peldaños —el tramo más exigente de toda la ruta— y alcanza el primer gran mirador, junto a la ermita del Espíritu Santo. A partir de ahí, el camino alterna zonas de bosque con claros sobre el mar, áreas de descanso y balcones que van abriendo vistas distintas hacia la costa.

La senda está homologada como **Sendero Azul** por la ADEAC (Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor), distinción que reconoce la calidad ambiental, la señalización y los servicios del itinerario. Además, discurre en su totalidad dentro de la **Zona de Especial Conservación Cabo Busto-Luanco**, integrada en la Red Natura 2000 de la Unión Europea.

La ruta está bien señalizada con flechas de madera y paneles informativos cada 500 metros, y cuenta con fuentes de agua potable y zonas de descanso repartidas a lo largo del trazado. El firme combina escaleras, caminos de tierra compacta y algún tramo de hormigón.

Por qué merece la pena

La Senda de los Miradores no es una ruta para correr: es una ruta para pararse. Cada mirador funciona como una pausa distinta, y el paisaje cambia lo suficiente entre uno y otro para que el recorrido nunca se repita. En unos tramos domina la ría; en otros, los acantilados verticales; más adelante, las playas y las ensenadas; y al fondo, la línea del horizonte sobre el Cantábrico.

También es una manera muy directa de entender el Bajo Nalón. El arranque desde San Esteban pone el foco en la memoria industrial del concejo —el carbón, las grúas, el puerto—, mientras el avance hacia el oeste abre una costa verde, abrupta y luminosa que termina en uno de los arenales más bonitos del litoral asturiano. Ese contraste entre puerto histórico, bosque atlántico, acantilado y playa es lo que hace de esta senda una experiencia completa y difícilmente olvidable.

La ruta está incluida en el GR 204 (Gran Recorrido del Bajo Nalón), lo que permite integrarla en itinerarios más largos si se quiere explorar más del territorio.

Recorrido paso a paso

1

Puerto de San Esteban de Pravia

Inicio oficial de la ruta. El paseo portuario es el mejor lugar para arrancar con calma y entender el punto de partida: las grúas metálicas de 1929 son el símbolo del primer puerto carbonero de

España, hoy restauradas y convertidas en patrimonio industrial. El Museo del Puerto Carbonero, junto al muelle, permite conocer esa historia antes de ponerse en marcha.

2 Playa del Garruncho y escalinata

Desde el puerto se avanza junto a la orilla hasta la Playa del Garruncho, donde comienza la subida hacia el primer gran mirador. Son 420 peldaños que ganan altura rápidamente sobre el mar. Es el tramo más exigente del recorrido, pero también el que abre las primeras vistas amplias sobre la desembocadura del Nalón.

3 Mirador del Espíritu Santo

Uno de los puntos más reconocibles de toda la ruta. Junto al mirador se encuentra la ermita del Espíritu Santo, un templo blanco de origen renacentista (siglo XV) reconstruido en 2002. En su interior, un retablo tallado en madera alberga una pintura al óleo que representa las vistas al Cabo de Vidío. Desde el mirador se domina la desembocadura del Nalón, la Isla de Deva, las playas de Quebrantos, Bayas y el Playón, y en días claros se distinguen tanto el Cabo Peñas como el Cabo Vidío.

4 Focarón, Atalaya y Cazonera

El sendero avanza entre vegetación atlántica —eucaliptos, castaños y laureles— bordeando acantilados que en algunos puntos superan los 100 metros de altura. Desde el Mirador de la Atalaya se ven la Playa de la Atalaya y la Cazonera en toda su amplitud. En este tramo se conservan poleas históricas utilizadas para la extracción de algas marinas, que eran un recurso económico fundamental en la zona.

5 Mirador de los Glayos

Considerado el más espectacular del recorrido. Se abre sobre las Playas de Las Llanas y la Cazonera, con una panorámica amplia de la costa acantilada de Muros de Nalón. Cuenta con una estructura techada —perfecta para los días de lluvia o niebla— y una zona de descanso con mesas y fuente de agua potable.

6 Alto de Las Llanas y El Miradoiro

El Alto de Las Llanas es un área de descanso con mesas y refugio, con vistas hacia el oeste que alcanzan Cudillero y el Cabo Vidío. El Miradoiro, un poco más adelante, actúa como balcón natural sobre la senda y el mar, y es el antesala de los últimos puntos de interés antes de llegar a Aguilar.

7 Castro del Campón

Junto al tramo final, la senda pasa por los restos del Castro del Campón, un asentamiento prerrománico con vistas sobre las playas de Xanxún y Xilo por un lado, y las de Veneiro y

Aguilar por el otro. Es uno de los pocos elementos de patrimonio arqueológico visible directamente desde el sendero.

8

Mirador de Veneiro (Xilo)

Último mirador antes del descenso hacia Aguilar. Desde aquí se abre una perspectiva sobre las pequeñas calas de Xilo y Veneiro, rincones tranquilos y poco frecuentados que contrastan con la amplitud de la playa que espera al final.

9

Playa de Aguilar

Final paisajístico de la ida. Con más de 640 metros de arena dorada fina, Aguilar es uno de los arenales más valorados del litoral asturiano. La Peña del Caballar, un gran islote rocoso que emerge frente a la playa, es su seña de identidad visual más reconocible. La playa cuenta con Bandera Azul desde los años 80 y dispone de servicio de socorrismo y equipamiento en temporada. Es el punto perfecto para descansar antes de emprender el regreso.

Cómo llegar

En coche

Por la autovía A-8 (Autovía del Cantábrico), salida Pravia. Desde Pravia, tomar la N-634 hacia San Esteban de Pravia. Hay amplio aparcamiento gratuito junto al Puerto de San Esteban. También es posible aparcar en la Playa del Garruncho, al inicio de la escalinata.

En tren

Renfe Cercanías, línea C-7 (Gijón–San Esteban de Pravia). La estación de San Esteban de Pravia se encuentra a escasos metros del inicio de la ruta, junto al puerto. Permite llegar sin coche y hacer la ruta de ida y vuelta desde el propio tren.

En autobús

Líneas ALSA desde Avilés y Gijón con parada en San Esteban de Pravia (líneas AVI y CUD). El tiempo de viaje desde Avilés es de aproximadamente 30 minutos. Consulta horarios actualizados en la web de ALSA o en el Ayuntamiento de Muros de Nalón.

Coordenadas del inicio (Puerto de San Esteban): 43.553° N, 6.085° O · [Ver en Google Maps](#)

Cómo disfrutarla

Ruta completa (ida y vuelta)

Ideal para quien quiera dedicar media jornada al paisaje. Son 12,6 km en total, con dificultad media y una duración estimada de 3 a 5 horas. El terreno alterna tramos fáciles con algún paso más exigente, especialmente en la escalinata inicial. Conviene llevar agua, calzado cómodo con buena suela y consultar la previsión meteorológica.

Visita por tramos

Si prefieres una visita más tranquila, los miradores del Espíritu Santo, La Atalaya o Los Glayos son accesibles de forma independiente por tramos más cortos. El entorno del Espíritu Santo, en particular, es muy agradecido para una salida breve en familia, ya que concentra mucho del carácter de la ruta en poco recorrido.

Naturaleza y paisaje

La senda discurre en su totalidad dentro de la Zona de Especial Conservación (ZEC) Cabo Busto-Luanco, un espacio integrado en la Red Natura 2000 por su valor geológico, ecológico y paisajístico. Los acantilados que bordean la ruta son hábitat de aves marinas: es habitual observar cormoranes moñudos, gaviotas argenteadas y, con algo de suerte, el vuelo del halcón peregrino sobre los acantilados. En la zona intermareal que queda a los pies de los miradores se han documentado también restos de sistemas de extracción de algas marinas de uso tradicional.

La vegetación es eminentemente atlántica: bosques de eucalipto, castaño y laurel se alternan con prados costeros y zonas de matorral bajo. En la parte media del recorrido, el Bosque de Reborio ofrece una sombra agradable en verano y un ambiente de bosque húmedo muy característico de esta franja costera.

Camina con respeto por el espacio: mantén el sendero marcado, no te acerques al borde de los acantilados, no recojas plantas ni fauna y llévate siempre tus residuos. La ruta cuenta con contenedores de reciclaje en las principales áreas de descanso.

Consejos prácticos

Antes de salir

- Consulta la previsión de lluvia, viento y niebla: los miradores pierden mucho con mala visibilidad.
- Usa calzado cómodo con buena suela, especialmente para los tramos de escaleras y tierra.
- Lleva agua suficiente; aunque hay fuentes en la ruta, no es conveniente depender de ellas.
- Descarga el track GPX oficial antes de salir para navegar sin necesidad de cobertura.

Durante la ruta

- Camina con calma en los tramos de escaleras y pendiente, especialmente el descenso final hacia Aguilar.
- Respeta la señalización y no abandones el sendero marcado.
- Extrema la precaución cerca de los acantilados y en los miradores.
- Si llevas perro, mantenlo atado durante todo el recorrido.

Accesibilidad

La Senda de los Miradores **no es accesible para sillas de ruedas ni carritos de bebé**: el primer tramo incluye 420 escalones y varios pasos con pendiente pronunciada, y el descenso final hacia Aguilar también es empinado. Si visitas el concejo con movilidad reducida o con bebé, puedes acercarte al Mirador del Espíritu Santo desde el lado de La Atalaya o acceder directamente a la Playa de Aguilar por carretera, donde sí existen rampas y accesos habilitados en temporada.

Recursos útiles

Información oficial, mapas descargables y tracks para GPS o aplicaciones de senderismo.

Ficha oficial en Destino Bajo Nalón

Información turística del destino, mapa y servicios.

Ficha oficial en Turismo Asturias

Datos técnicos oficiales, descripción y descargas.

Descargar track GPX oficial

Para Garmin, Suunto, Wikiloc, Komoot y similares.

Descargar KML oficial

Compatible con Google Earth y visores cartográficos.

Descargar KMZ oficial

Versión comprimida para consulta cartográfica.

Senderos Azules ADEAC

Ficha de la certificación Sendero Azul 2023.

Track en Wikiloc

Trazado comunitario con fotos, waypoints y reseñas.

Museo del Puerto Carbonero

Historia industrial de San Esteban, al inicio de la ruta.

Miradores relacionados

Mirador del Espíritu Santo

El gran balcón sobre la desembocadura del Nalón.

Mirador de la Atalaya

Vistas abiertas sobre acantilados de más de 100 m.

Mirador de los Glayos

El más espectacular: panorámica sobre Las Llanas.

Alto de Las Llanas

Zona de descanso con vistas hacia Cudillero y el Cabo Vidío.

Playas del Bajo Nalón

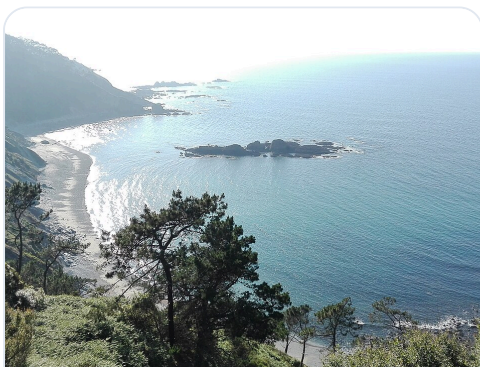
Aguilar, Xilo, Las Llanas y otros arenales del concejo.

Ayuntamiento de Muros de Nalón

Información municipal sobre la senda costera.

Galería

Imágenes de los puntos más destacados del recorrido.



Playa de Cazonera desde la senda



Playa de Las Llanas



Playa de Xilo

Vídeos de la ruta

Una selección de vídeos grabados por senderistas y viajeros que permiten hacerse una idea del recorrido antes de salir.

Ruta de los Miradores — Senda Costera de Muros de Nalón

La Senda de los Miradores — Muros de Nalón, Asturias

Ruta de los Miradores, Muros de Nalón — perspectiva de viajeros

Más vídeos en YouTube

Busca "*Senda de los Miradores Muros Nalón*" en YouTube para encontrar grabaciones recientes del recorrido completo, incluyendo drones y GoPro desde los principales miradores.

[Ver más vídeos](#)



Guía Turística Digital

ID: NAT-MDN-001 | Versión: v2.0 | Actualización: 22/05/2026