

# ÍNDICE DEL LIBRO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>MEDIO FÍSICO</b> .....	11
Localización .....	11
Geología .....	13
Unidades del relieve .....	17
Hidrología .....	22
Clima .....	26
<b>VEGETACIÓN</b> .....	33
<b>FAUNA</b> .....	41
<b>HISTORIA, CULTURA Y PUEBLOS</b> .....	45
Apuntes históricos .....	45
Pueblos de la Demanda burgalesa .....	49
Pueblos de la Demanda riojana .....	50
<b>DEFENSA DEL MEDIO AMBIENTE</b> .....	53
<b>EXCURSIONES</b> .....	55
<b>Demanda burgalesa</b>	
<b>1. SIERRA MENCILLA</b> .....	59
<b>2. TRIGAZA DESDE PINEDA DE LA SIERRA</b> .....	65
<b>3. PEÑAS DE LA LAGUNA - BARRANCO DE LAS AMARILLAS</b> .....	70
<b>4. SAN MILLÁN O LA GENEROSIDAD DE LA NATURALEZA</b> .....	75
<b>5. ACEBAL VIZCARRA - CRUZ DE GUIRLANDO</b> .....	80
<b>6. BARBADILLO DE HERREROS: MONTAÑAS Y FERRERÍAS</b> .....	85
<b>7. ESPINOSA DEL MONTE Y SU FENOMENAL HAYEDO</b> .....	90
<b>8. EL POZO NEGRO Y SUS GUARDIANES</b> .....	95
<b>Demanda riojana</b>	
<b>9. BARRANCO DE LA DEHESA - ANGUTA</b> .....	101
<b>10. TOROCUERVO DESDE VALGAÑÓN</b> .....	106
<b>11. EXPLORANDO LA SOLEDAD</b> .....	111
<b>12. POR LAS FUENTES DEL OJA</b> .....	116

## **LAS MEJORES EXCURSIONES POR... LA SIERRA DE LA DEMANDA**

<b>13.</b>	LOS PICOS DEL ALTO OJA .....	121
<b>14.</b>	LOS ALREDEDORES DE EZCARAY .....	127
<b>15.</b>	DE POSADAS A SAN LORENZO.....	132
<b>16.</b>	CABEZA PARDA DESDE EL RÍO CÁRDENAS .....	138
<b>17.</b>	BARRANCO DE CAMBRONES .....	143
<b>18.</b>	REMONTANDO EL RÍO CALAMANTÍO .....	148
<b>19.</b>	BARRANCOS DE VALVANERA.....	153
<b>20.</b>	MONTAÑAS DE VALVANERA .....	158
<b>21.</b>	A LOS PANCRUDOS DESDE EL RÍO NAJERILLA.....	163
<b>22.</b>	SIERRA DE PRADILLA .....	169
<b>23.</b>	PEÑASCALES DE TOBÍA .....	174
<b>24.</b>	BARRANCO MATUTE.....	178
<b>25.</b>	ACANTILADOS DE ANGUIANO .....	182
	<b>APÉNDICE</b> .....	187
	Alojamiento y direcciones de interés .....	187
	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	191