

ÍNDICE DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN	9
ALGUNAS CONSIDERACIONES ANTES DE EMPEZAR	11
RECOMENDACIONES PARA UN SENDERISMO RESPETUOSO	13
EXCURSIONES	
ARAGÓN	
TERUEL	
1. El Paisaje Protegido de los Pinares de Rodeno	17
2. Cascada de Calomarde y barranco de la Hoz.....	22
3. Nacimiento del río Pitarque.....	26
ZARAGOZA	
4. Hoces del río Piedra	30
5. Laguna de Gallocanta	35
CATILLA-LA MANCHA	
ALBACETE	
6. Ascensión al Argel: el techo del Calar del Mundo	39
7. El cañón del río Zumeta	45
CIUDAD REAL	
8. Lagunas de Ruidera	50
9. Las Tablas de Daimiel	55
10. Volcán de La Posadilla	61
11. El Boquerón del Estena.....	66
CUENCA	
12. Barranco de la Hoz Somera	71
13. Las Cabezas: el mejor mirador sobre el río Escabas....	76
GUADALAJARA	
14. Hundido de Armallones	83
15. Salto de Poveda y laguna de Taravilla.....	88
16. Cañón del río Mesa	94
17. Hoz de Pelegrina	100
18. Hoz de Santamera.....	105
19. Ascensión al Ocejón	110
20. La senda de las carretas	114

TOLEDO	
21. Sierra de San Vicente	119
22. Ascensión al Rocigalgo: el techo de los Montes de Toledo	124
CASTILLA Y LEÓN	
ÁVILA	
23. Ascensión al pico Zapatero	129
24. Laguna Grande de Gredos	134
25. Garganta de Bohoyo.....	138
26. Laguna de la Nava.....	144
BURGOS	
27. Cañón del río Ebro.....	149
28. Ascensión al pico Humión: atalaya de los Montes Obarenes	154
29. La atractiva Sierra Mencilia	161
30. Ascensión a San Millán: el techo de Burgos.....	166
31. El Pozo Negro y sus guardianes	171
32. Lagunas de Neila	176
LEÓN	
33. Ascensión a Peña Ubiña.....	181
34. Peña La Cruz: cúspide del Macizo de Mampodre.....	186
35. Ascensión a Peña Prieta	191
36. Lago de Truchillas y pico Vizcodillo	197
PALENCIA	
37. Ascensión al Espigüete.....	203
38. Ascensión al Curavacas.....	208
SALAMANCA	
39. El Pozo de los Humos	213
40. Ascensión al pico La Hastiala	218
SEGOVIA	
41. Hoces del río Duratón	223
42. Hoces del río Riaza	228
43. El camino de los arrieros.....	233
44. Ascensión al pico de la Buitrera	238
SORIA	
45. La hoz del río Talegonas.....	243

46. El cañón del río Lobos	248
47. Ascensión al Moncayo	254
48. Ascensión al Pico Urbión por la laguna Negra	258
ZAMORA	
49. Lagunas de Villafáfila	262
50. Cascadas de Sotillo	266
51. Ascensión a Peña Trevinca	270
EXTREMADURA	
CÁCERES	
52. La ruta de Carlos V	275
53. Garganta de los Infiernos.....	280
54. Castillo de Monfragüe	286
LA RIOJA	
55. Barranco del Badén	291
MADRID	
56. La cumbre de Peñalara y sus lagunas glaciares	296
57. El Yelmo	301
58. Las Torres de La Pedriza	306
59. El abedular de Canencia	311
60. Sierra del Rincón.....	316