

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Presentación .....                             | 7  |
| Interpretación de la guía .....                | 9  |
| Senderismo con niños .....                     | 11 |
| ¿Cuándo empezamos? .....                       | 12 |
| ¿Cómo empezamos? .....                         | 13 |
| Claves para tener éxito en una excursión ..... | 13 |
| Aspectos técnicos .....                        | 16 |
| Cómo preparar la mochila .....                 | 16 |
| Alimentación .....                             | 17 |
| Cómo equipar a los niños .....                 | 18 |
| Cómo orientarnos .....                         | 19 |
| Meteorología .....                             | 19 |
| Primeros auxilios .....                        | 20 |
| Decálogo de los padres excursionistas .....    | 21 |
| Mapa general .....                             | 24 |

## EXCURSIONES

### LEÓN

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1. Senda de Las Valiñas .....  | 27 |
| 2. Cueva de San Genadio .....  | 31 |
| 3. Faedo de Ciñera .....       | 36 |
| 4. Monte Ranedo .....          | 40 |
| 5. Vegabaño y la Cotorra ..... | 44 |

### PALENCIA

|   |    |
|---|----|
| 6. Cascada de Mazobre .....   | 49 |
| 7. Pozo de las Lomas .....  | 53 |
| 8. Tejeda de Tosande .....  | 58 |
| 9. Cañón de la Horadaba – Las Tuerces .....                                   | 62 |
| 10. Ruta mirador de Valcabado – Cascada de Covalagua – Revilla de Pomar ..... | 67 |

### BURGOS

|   |    |
|---|----|
| 11. Cascada de las Pisas .....            | 72 |
| 12. Paseo Molinar de Tobera – Frías ..... | 76 |
| 13. Desfiladero de la Yecla .....         | 81 |
| 14. Sendero de las lagunas de Neila ..... | 84 |

## **SORIA**

|   |     |
|---|-----|
| 15. Castroviejo, cueva Serena y cascadas de Duruelo ..... | 89  |
| 16. Laguna Negra y laguna helada de Urbión .....          | 94  |
| 17. Cascadas de Covaleda .....                            | 98  |
| 18. Senda del Cañón del río Lobos .....                   | 103 |
| 19. La Fuentona de Muriel .....                           | 108 |

## **SEGOVIA**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 20. Hoces de Riaza .....        | 112 |
| 21. Senda de los Dos Ríos ..... | 116 |
| 22. Hayedo de la Pedrosa .....  | 121 |
| 23. Pesquerías Reales .....     | 125 |

## **ÁVILA**

|   |     |
|---|-----|
| 24. Castañar de El Tiemblo .....                    | 130 |
| 25. Senda del pinar de Navarredonda de Gredos ..... | 134 |
| 26. Garganta de Valdeascas .....                    | 137 |
| 27. Senda laguna Grande de Gredos .....             | 141 |
| 28. Laguna de Solana .....                          | 146 |

## **SALAMANCA**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 29. Peña Negra .....                  | 151 |
| 30. Camino del Agua .....             | 155 |
| 31. Camino de las Raíces .....        | 159 |
| 32. Mirador del Picón de Felipe ..... | 163 |
| 33. Cascada del Pozo Airón .....      | 167 |

## **VALLADOLID**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 34. Senda de los Almendros ..... | 171 |
| 35. Ruta de las Fuentes .....    | 175 |
| 36. Camino de La Granja .....    | 180 |

## **ZAMORA**

|  |     |
|--|-----|
| 37. Cascada de Abelón .....                          | 184 |
| 38. Cascada de Sotillo .....                         | 189 |
| 39. Cañón del Tera y cueva de San Martín .....       | 193 |
| 40. Senda de los Monjes .....                        | 199 |
| 41. Laguna de los Peces y laguna de las Yeguas ..... | 202 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Los autores ..... | 207 |
|-------------------|-----|