

# 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 Tuercas .....	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
-------------------	-----