ÍNDICE

PRESENTACIÓN 5
CONSIDERACIONES PRÁCTICAS 9
INTERPRETACIÓN DE LA GUÍA 11
MAPA GENERAL 13

EXCURSIONES
RUTA 1. ASTURIAS INTERIOR POR EL RÍO NALÓN Y LA SENDA DEL OSO
Caminos Naturales de la Senda del Oso y el río Nalón 14
RUTA 2. FERROCARRILES DEL PAÍS VASCO Y NAVARRA
Caminos Naturales del Vasco Navarro, Plazaola y Vía Verde del Urola 22
RUTA 3. LOS ANCARES LEONESES Y EL VALLE DEL CÚA
Los Ancares Leoneses por el Camino Natural de la Mirada Circular 30
RUTA 4. CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL RENACIMIENTO
El antiguo ferrocarril Utiel-Baena y la sierra de Alcaraz 38
RUTA 5. CAMINOS NATURALES EN LA COMARCA DE PINARES
El Santander-Mediterráneo y la Senda del Duero en los Pinares sorianos 46
RUTA 6. MATARRAÑA, VAL DE ZAFÁN Y DELTA DEL EBRO
Caminos Naturales del Matarraña-Algars, Vía Verde de la Val de Zafán y del Ebro 54
RUTA 7. ARRIBES ZAMORANOS Y COMARCA DEL SAYAGO
Los Arribes zamoranos por el Camino Natural de la Senda del Duero 62
RUTA 8. LAS VILLUERCAS, GUADIANA Y VEGAS DEL GUADIANA
La dehesa ibérica de Extremadura por los Caminos Naturales de las Villuercas, del Guadiana y la Vía Verde Vegas del Guadiana 70
RUTA 9. SIERRA DE GUADARRAMA, SOMOSIERRA Y SIERRA DE AYLLÓN
Vuelta a la sierra de Guadarrama por los Caminos Naturales del Valle del Lozoya y la Cañada Real Soriana Occidental 78
RUTA 10. CAMINO NATURAL VÍA VERDE DE OJOS NEGROS Y CAMINO NATURAL DEL TAJO
El Camino del Cid, la Vía Verde de Ojos Negros y el Camino Natural del Tajo 86
RUTA 11. CAMINO NATURAL VÍA VERDE DEL NOROESTE Y SENDA DEL RÍO SEGURA
El interior de la Región de Murcia por el Camino Natural Vía Verde del Noroeste 94
RUTA 12. CAMPIÑA DE ANDALUCÍA
Caminos Naturales de la Vía Verde del Aceite y de la Campiña 102

EL AUTOR 111