

## ÍNDICE DEL LIBRO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>MEDIO NATURAL</b> .....	9
Relieve.....	9
Clima .....	22
Vegetación.....	24
Fauna .....	34
Síntesis: Pisos Geo-ecológicos .....	38
<b>MEDIO HUMANO</b> .....	41
Referencias históricas .....	41
Huellas históricas en los Picos de Europa .....	42
Montañismo y escalada.....	51
Paradas imprescindibles .....	53
El Parque Nacional y otras figuras de protección .....	54
Población y actividades económicas.....	58
<b>EXCURSIONES</b> .....	65
<b>MACIZO DE EL CORNIÓN U OCCIDENTAL</b>	
<b>1.</b> SOTO DE SAJAMBRE-VEGABAÑO .....	71
<b>2.</b> VUELTA A VEGABAÑO .....	77
<b>3.</b> VEGABAÑO-JOCICA-AMIEVA.....	82
<b>4.</b> VEGABAÑO-AMIEVA (POR SENDA DEL ARCEDIANO) .....	87
<b>5.</b> VEGABAÑO-POSADA DE VALDEÓN (POR CAPOZO) .....	93
<b>6.</b> VEGABAÑO-POSADA DE VALDEÓN (POR PAMBUCHES) .....	99
<b>7.</b> POSADA DE VALDEÓN-VEGABAÑO .....	104
<b>8.</b> LOS LAGOS-VEGA DE ARIO .....	110
<b>9.</b> VEGA DE ARIO-VEGARREDONDA .....	116
<b>10.</b> LOS LAGOS-VEGARREDONDA .....	121
<b>11.</b> VEGARREDONDA-JOU SANTO-VEGARREDONDA .....	127
<b>12.</b> VEGARREDONDA-VEGABAÑO .....	132
<b>13.</b> CAÍN-VEGARREDONDA (POR MESONES) .....	137
<b>14.</b> CAÍN-VEGA DE ARIO (POR CULIEMBRO).....	143
<b>15.</b> MAJADA DE ONDÓN .....	149

# LAS MEJORES EXCURSIONES POR... PICOS DE EUROPA

## MACIZO DE LOS URRIELES O CENTRAL

<b>16.</b> POSADA DE VALDEÓN-COLLADO JERMOSO (POR ASOTÍN) .....	154
<b>17.</b> COLLADO JERMOSO-POSADA DE VALDEÓN (POR LIORDES) .....	158
<b>18.</b> EL CABLE-COLLADO JERMOSO (POR COLLADINA DE LAS NIEVES) .....	163
<b>19.</b> FUENTE DÉ-LIORDES-FUENTE DÉ.....	168
<b>20.</b> EL CABLE-FUENTE DÉ .....	173
<b>21.</b> EL CABLE-URRIELLU .....	179
<b>22.</b> SOTRES-URRIELLU .....	185
<b>23.</b> SOTRES-BULNES-PONCEBOS .....	191
<b>24.</b> PONCEBOS-BULNES-CABRONES .....	197
<b>25.</b> CABRONES-URRIELLU-BULNES-PONCEBOS .....	203
<b>26.</b> PEÑA MAIN .....	209
<b>27.</b> SOTRES-POZO DE LAS MOÑETAS .....	214

## MACIZO DE ÁNDARA U ORIENTAL

<b>28.</b> SOTRES-ESPINAMA .....	219
<b>29.</b> TIELVE-SOTRES-TIELVE .....	225
<b>30.</b> JITO DE ESCARANDI-ARGÜEBANES .....	230
<b>31.</b> JITO DE ESCARANDI-BREZ .....	237
<b>32.</b> MOGROVEJO-ESPINAMA .....	242
<b>33.</b> BREZ-CANAL ARREDONDAS-BREZ .....	247
<b>34.</b> BEJES-ÁNDARA-BEJES .....	251
<b>35.</b> LA HERMIDA-TRESVISO .....	256

## GENERALES

<b>36.</b> PICO JANO .....	261
<b>37.</b> PICO GILDAR .....	266
<b>38.</b> RUTA DEL CARES .....	271
<b>39.</b> RUTA DE LA RECONQUISTA .....	276
<b>40.</b> SENDA DEL ARCEDIANO.....	282

<b>APÉNDICE .....</b>	<b>287</b>
-----------------------	------------

<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>297</b>
---------------------------	------------