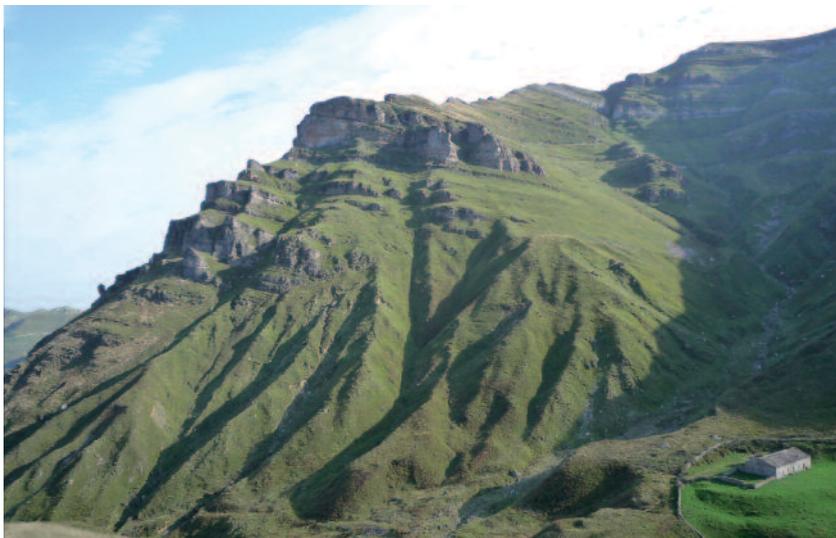


ÍNDICE DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN	7
EXCURSIONES	9
LA MARINA	11
1. PICO CERREDO	19
2. ALTO CANDINA	24
3. LA RUTA DE LOS FUERTES NAPOLEÓNICOS	28
4. LIENCRES: MONTE, DUNAS Y ACANTILADOS	33
5. EL MONTE CORONA	38
LIÉBANA	43
6. LAS GARGANTAS DEL DESFILADERO DE LA HERMIDA	53
7. ASCENSIÓN AL CORISCAO	58
8. LAS ALDEAS DEL VALLE DE CERECEDA	62
9. LOS PUERTOS DE RÍO FRÍO	67
10. EL CORNÓN DE PEÑA SAGRA	73
11. EL ALCORNOCAL DE TOLIBES	79
12. PICO JANO	84
13. CAHECHO - OJEDO	89
PICOS DE EUROPA	93
14. URDÓN - TRESVISO	104
15. AGERO	108
16. BREZ - CANAL DE LAS ARREDONDAS	113
17. LA PICA MANCONDIU Y LOS HAYEDOS DE LA SIERRA CORTA	118
18. SAMELAR Y SAGRADO CORAZÓN	123
19. LA MORRA DE LECHUGALES	127
20. PICO CORTÉS	132
21. LOS PUERTOS DE ÁLIVA	137
22. PEÑA VIEJA	143
23. PICO TESORERO	147
24. PICO DE LA PADIORNA Y LA VEGA DE LIORDES	151
25. LA VUELTA A PEÑA REMOÑA	156
SAJA - NANSA	161
26. POR EL HAYEDO DE CORDANCAS A LA BRAÑA DE LOS TEJOS	172
27. POR LAS FALDAS DE PEÑA SAGRA	178

28.	EL RÍO LATARMÁ.....	184
29.	TRESABUELA - LA CRUZ DE CABEZUELA.....	189
30.	LOS PUERTOS DE SEJOS.....	194
31.	SAJA - TUDANCA.....	200
32.	UCIEDA: LA RUTA DE LOS PUENTES.....	205
33.	MONTE AÁ.....	210
34.	EL CAMINO VIEJO A BÁRCENA MAYOR.....	215
35.	EL POZO DE LA ARBENCIA.....	219
	CAMPOO - LOS VALLES	225
36.	CUCHILLÓN, COTOMAÑINOS Y CUETO MAÑÍN.....	238
37.	LAS SIERRAS DE PEÑA LABRA Y DEL CORDEL.....	244
38.	PICO CORDEL DESDE ABIADA.....	248
39.	LOS LAGOS Y EL BOSQUE DE GULATRAPA.....	253
40.	LOS PUEBLOS ABANDONADOS: MOROSO Y CANDENOSA.....	257
41.	LOS PUEBLOS DE VALDEOLEA.....	262
42.	VALCABADO: EL MIRADOR DE LA LORA.....	267
43.	LOS PUEBLOS DE BRICIA.....	272
44.	LOS CAÑONES DEL EBRO Y EL PÁRAMO DE BRICIA.....	276
45.	MONTE HIJEDO.....	282
46.	DEL EMBALSE DEL EBRO A MONTESCLAROS.....	287
47.	VALLEJO RUCANDANO.....	292
48.	LOS MENHIRES DE VALDEOLEA.....	298
49.	LA CALZADA DE SOMACONCHA Y EL CAMINO REAL.....	304
	BESAYA Y VALLES ORIENTALES	309
50.	LA ERMITA DEL MORAL.....	319
51.	COTERO LA BRENA.....	323
52.	CASTRO VALNERA.....	328
53.	EL NACIMIENTO DEL RÍO PISUEÑA.....	333
54.	PEÑA LUSA.....	338
55.	LA CANAL HONDA, LA CAÑADA DE MONCRESPY Y EL CAÑÓN DE CANALIJO.....	343
56.	TRAVESÍA DE LA SIERRA DEL HORNIJO.....	352
57.	PEÑA DEL MORO.....	357
58.	PICÓN DEL CARLISTA - ERMITA DE LAS NIEVES.....	363



INTRODUCCIÓN

Hubo un tiempo en que los viajeros buscaban en las fronteras de la Tierra noticias sobre seres fantásticos. La propuesta de esta guía es más modesta, aunque no menos reconfortante para el álbum de recuerdos del viajero. Al lector le espera caminar, sudar y aspearse por la geografía de Cantabria, que desde siempre ha opuesto una celosa resistencia a ser descubierta.

Para los romanos, los cántabros fueron “los habitantes de las montañas”, un pueblo indómito y feroz que habitaba en las fuentes del río Ebro. Hoy Picos de Europa, Peña Sagra, Alto Campoo o Castro Valnera muestran la región como un mapa en relieve, jalonado por una historia que abarca desde los hombres del Paleolítico Superior y la Edad del Bronce hasta los últimos maquis.

Cantabria, conocida tradicionalmente como *La Montaña*, se yergue como una región abrupta en la que especies como el oso, el urogallo y el lobo todavía conviven con una rica cultura pastoril.

El escarpado relieve, tallado a lo largo del tiempo por el agua y el hielo, ha propiciado un rico y variado paisaje. Brumas, nieblas y lluvias marcan su impronta sobre los bosques de robles y hayas, cubiertos por la hojarasca en otoño. Las dunas, encinares y marismas moldean

la costa frente al mar Cantábrico. Los valles del interior dan abrigo a especies mediterráneas como el alcornoque y la encina. Mientras, los ríos se abren camino, unas veces silenciosamente horadando el subsuelo, otras bulliciosamente labrando cascadas, cañones y desfiladeros.

Aparte de los consejos mínimos que toda persona debe seguir en la montaña -evitar salir solo, informarse de la ruta y punto de destino-, solo resta pedir al excursionista el mayor respeto por el entorno.

No arroje basura, arranque plantas ni moleste a los animales. En época de reproducción, no visite zonas de cría, madrigueras o nidos. Respete las propiedades de la gente del campo: cierre las cercas que tenga que abrir y no pisotee los prados.

Evitemos el deterioro del medio, no vaya a ser que una futura auditoría ambiental nos descubra que el reino de la naturaleza se divide en principado de parques eólicos, ministerio de embalses y microcentrales, consejería de pistas y carreteras, y negociado de adosados.

NOTA A LA 4ª EDICIÓN

Me complace presentar al lector la 4ª edición de *Las Mejores Excursiones por Cantabria*. 58 itinerarios. El libro sigue fiel al espíritu y fundamentos de la primera edición del año 2000, aunque se han introducido cambios para actualizarlo.

Se han modificado algunos recorridos y añadido variantes intentando una aproximación por senderos que permiten un mayor disfrute de la naturaleza. Se han corregido errores y se ha escaneado de nuevo la cartografía. Por cuestiones de espacio y paginación desaparece la bibliografía, fuente de la mayoría de los datos que el autor utiliza y de la que se declara deudor. La guía reduce en dos itinerarios el número de rutas. Y finalmente, los problemas medioambientales (*fracking*, ley eólica . . .) son abordados en esta guía por primera vez ante el cambio de ciclo energético que vivimos y que amenaza con modificar de manera tal vez irreparable el paisaje de Cantabria y la vida de sus gentes.

El autor

EXCURSIONES

Esta guía presenta 58 excursiones, con un recorrido total de 711 km. La división de Cantabria en comarcas obedece en este libro a una mezcla de criterios naturales (La Marina, Saja-Nansa, Liébana y Picos de Europa), históricos (Campoo) y estructurales (Besaya y Valles Orientales). La elección de los itinerarios se ha realizado básicamente en función de estos criterios: la preferencia por recorridos circulares, la belleza paisajística y los ecosistemas naturales (evitando en la medida de lo posible discurrir por ecosistemas ajenos al medio, como plantaciones de pinos o eucaliptos).

El senderismo ha alcanzado una especial atención en Cantabria por parte de Grupos Locales de Acción Comarcal, la Federación Cántabra de Montañismo y la Consejería de Turismo. En muchos casos, los recorridos consignados en este libro se hallan señalizados como Senderos de Pequeño Recorrido y, en alguna ruta, coincide con etapas de Senderos de Gran Recorrido. En este sentido, debo agradecer a los Grupos de Acción Local Campoo-Los Valles y Saja-Nansa, así como al Parque Nacional Picos de Europa, la información suministrada.

La ordenación y numeración de las rutas se ha dispuesto de este a oeste en la franja costera, para recorrer a continuación Liébana y los Picos de Europa y completar un círculo por el interior de Cantabria de occidente a oriente.

Todos los itinerarios se inician con una pequeña ficha técnica donde se recogen los apuntes necesarios para el conocimiento y valoración de la actividad a desarrollar. Seguidamente se comenta cada uno de estos apartados:

- DISTANCIA TOTAL:** Trayectos medidos considerando siempre la ida y la vuelta, especificándose en aquellos en los que solo se realiza la ida -recorrido lineal-. Medición realizada con curvómetro.
- DURACIÓN TOTAL:** Tiempos tomados para un paso normal en los que se incluyen las paradas necesarias para recuperar fuerzas, aunque no se suman los tiempos de avituallamiento.
- TIPO DE MARCHA:** Se diferencia entre excursiones circulares, de ida y vuelta por el mismo camino, y lineales, es decir, que empiezan y acaban en distinto lugar.
- TIEMPOS DE MARCHA:** Sucesión detallada de cronometrajes en puntos escogidos del recorrido.
- DESNIVEL:** Será el máximo a superar en la ascensión.
- DIFICULTAD:** Valoración subjetiva de la dureza del recorrido, generalmente referida a su desnivel y longitud. Atendiendo a estos dos parámetros, las dificultades han sido clasificadas

LAS MEJORES EXCURSIONES POR... CANTABRIA

como nula - baja - media - alta, siempre condicionadas a situaciones climatológicas benignas (sin hielo, nieve, lluvia, niebla...).

- TIPO DE CAMINO: Se especifica si es camino, pista, senda... o bien la total ausencia de los mismos.
- AGUA POTABLE: Información de gran ayuda para calcular nuestras necesidades. En la mayoría de los casos encontraremos bebederos para el ganado, con el inconveniente de que no siempre está asegurado que cuenten con agua.
- ÉPOCA RECOMENDADA: Se señalan las estaciones del año más indicadas.
- SUGERENCIAS: Abanico de información muy variada que recoge todo tipo de opciones, indicaciones, consejos y demás propuestas, con el fin de completar aún más todas las posibilidades del itinerario.
- CARTOGRAFÍA: Se indica el número de hoja, su escala y el organismo que lo edita.

Después de esta introducción se incluye un texto donde se describe y valora cada una de las excursiones. Asimismo, se acompaña de un plano donde se plasma esquemáticamente el recorrido a seguir y sus puntos de referencia. No obstante, para aquellos que se animen a emprender alguno de los itinerarios que se detallan, se recomienda que vayan equipados de mapa topográfico y brújula, aunque muchas veces la mejor indicación nos la proporcionarán los lugareños, quienes gentilmente nos ayudarán a encontrar el camino.

SIGNOS CONVENCIONALES

	Recorrido por pista		Pista		
	Recorrido por sendero		Senda		
	Sentido del recorrido		Cortafuegos		
	Dirección hacia la localidad más próxima		Carretera		
			Punto geodésico		
			Río, arroyo		
	Aparcamiento		Refugio		Interés faunístico
	Información		Mina o cantera		Interés botánico
	Área recreativa		Fuente		Interés geológico
	Monumento		Vista panorámica		Sima
	Ermita		Cueva		Curiosidad
	Puente		Resalte rocoso		Sumidero
			Cascada		Surgencia