

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	5
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
Orografía .....	10
Hidrología.....	11
Clima .....	13
Flora y fauna .....	13
Historia.....	16
División en comarcas .....	19
Diseño de las rutas .....	21
Consejos en bici .....	26
<b>EXCURSIONES</b>	
<b>1.</b> MONTE EL CHIVO .....	29
<b>2.</b> MONTE EL VIEJO .....	35
<b>3.</b> MONTE DE DUEÑAS: DE CHOZO EN CHOZO .....	42
<b>4.</b> ENTRE CASTILLOS Y MOLINOS: AMPUDIA Y TORREMORMOJÓN .....	50
<b>5.</b> LA OTRA PALLANTIA, HORNILLOS Y VALDECAÑAS .....	55
<b>6.</b> POR CERRATO CAPITAL: BALTANAS Y ANTIGÜEDAD .....	61
<b>7.</b> PULMÓN DEL CERRATO: MONTES DE HÉRMEDES Y CEVICO NAVERO.....	69
<b>8.</b> EL CERRATO INTERIOR: CEVICO, VERTAVILLO Y ALBA .....	77
<b>9.</b> LA RIBERA Y EL PÁRAMO: SOTO, TARIEGO Y HONTORIA .....	82
<b>10.</b> DESCUBRIENDO HITOS POR REINOSO Y VILLAVIUDAS .....	89
<b>11.</b> MONTES DE TORQUEMADA, VILLAMEDIANA, ASTUDILLO Y RIBERA DEL PISUERGA.....	95
<b>12.</b> VÍA VERDE DEL TREN BURRA Y MIRADOR DE CAMPOS.....	102
<b>13.</b> RUTA DE LAS FUENTES Y LOS CASTILLOS .....	109
<b>14.</b> ASTUDILLO, LAS CATEDRALES Y EL ROLLO .....	115
<b>15.</b> CAMINOS DEL AGUA (1): CANAL DE CASTILLA Y ACEQUIA DE PALENCIA .....	121
<b>16.</b> CAMINOS DEL AGUA (2): RAMAL DE CAMPOS, LA NAVA Y VALDEGINATE .....	127

<b>17.</b>	CAMINOS DEL AGUA Y LAS ESTRELLAS: CANAL DE CASTILLA Y CAMINO DE SANTIAGO .....	132
<b>18.</b>	OASIS EN TIERRA DE CAMPOS: AGUA Y ARTE .....	138
<b>19.</b>	VALLE DE LA CUEZA .....	144
<b>20.</b>	ENTRE CAMPOS Y MONTE: AL NORTE DE OSORNO .....	150
<b>21.</b>	LA VEGA Y MONTES DE SALDAÑA .....	156
<b>22.</b>	LAGUNAS DE FONTECHA Y SAN ROQUE .....	164
<b>23.</b>	BOSQUES Y VALLES DE LA VALDAVIA MEDIA .....	170
<b>24.</b>	VALDAVIA ALTA, LA PEÑA Y LOS NUEVOS EMBALSES .....	176
<b>25.</b>	VALLE DEL RÍO BOEDO .....	183
<b>26.</b>	POR LA COMARCA DE LA OJEDA .....	189
<b>27.</b>	PRIMEROS PASOS DEL CANAL DE CASTILLA .....	195
<b>28.</b>	MONTE CADERAMO Y EMBALSE DE LOMILLA .....	201
<b>29.</b>	EL CINTO Y PEÑA PICO .....	207
<b>30.</b>	LAS TUERCES, GAMA Y CAÑÓN DE LA HORADADA .....	213
<b>31.</b>	MONTE BERNORIO Y LORA DE VALDIVIA.....	220
<b>32.</b>	VUELTA AL EMBALSE DE AGUILAR DE CAMPOO .....	226
<b>33.</b>	POR LOS PUEBLOS MINEROS DE GUARDO Y VELLILA .....	233
<b>34.</b>	VUELTA A LA SIERRA DE LA PEÑA (1): PUEBLOS ABANDONADOS .....	240
<b>35.</b>	VUELTA A LA SIERRA DE LA PEÑA (2): EL GIGANTE DE VALLE ESTRECHO	247
<b>36.</b>	TENADAS DE RESOBA Y POLENTINOS.....	255
<b>37.</b>	LA PERNÍA Y LOS VALLES DE REDONDOS Y LA CASTILLERIA .....	261
<b>38.</b>	VALLE DE MUDÁ .....	268
<b>39.</b>	CUENCA DEL SANTULLÁN .....	274
<b>40.</b>	VUELTA AL EMBALSE DE CAMPORREDONDO Y CRUZ ARMADA.....	281
<b>41.</b>	CICLOASCENSIÓN AL POZO CURAVACAS .....	287
<b>42.</b>	SIERRAS ALBAS .....	293
<b>43.</b>	CICLOASCENSIÓN AL VALDECEBOLLAS .....	300
<b>44.</b>	EL CANAL DE CASTILLA EN TRES ETAPAS .....	307
<b>45.</b>	VUELTA AL MACIZO DE FUENTES CARRIONAS.....	328
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	.....	336