



LO MEJOR DE LA

# NATURALEZA

EN

# ESPAÑA

EXPERIENCIAS Y LUGARES AUTÉNTICOS



geoPlaneta





# Bienvenidos a lo mejor de la naturaleza en España

Algún eminente naturalista dijo que la península ibérica es un continente en miniatura, menos extenso que lo que se entiende por continente, pero con tanta o más variedad. Esto aún es más cierto si se considera el conjunto de España con sus dos archipiélagos, uno tan puramente mediterráneo y el otro tan subtropical y oceánico.

Esta enorme y rica variedad de condiciones naturales y paisajes ha quedado reflejada en los espacios naturales seleccionados para esta guía, que intenta ofrecer al visitante el mejor exponente de la apasionante naturaleza española. Hay parques costeros, de humedales, de montaña mediterránea, de montaña norteña o atlántica, volcánicos, más forestales, especialmente faunísticos o, lo que es más frecuente, con una original y atractiva mezcla de varios de estos aspectos. Y como ocurre con todo lo vivo y natural, ninguno se parece a los demás, pero, en conjunto, todos son una maravillosa muestra de la naturaleza ibérica, ya sea oceánica o mediterránea y de la macaronésica.

En esta guía, al completo muestrario de la naturaleza española que ofrecen todos los parques nacionales del país, se añaden otros ocho parques naturales que amplían y equilibran el repertorio. Para su inclusión hemos seguido tanto criterios naturales como de equilibrio territorial, aunque, inevitablemente, han quedado fuera otros muchos igualmente interesantes.

España posee una naturaleza espléndida y apasionante, un conjunto de paisajes y ecosistemas que van desde las profundidades marinas a las cimas situadas a casi 4000 m, de las estepas a los bosques húmedos, de los granitos a las calizas o de las arcillas a las lavas, de las dunas a las morrenas, de los rebecos a los linceos, de los quebrantahuesos a los flamencos, de los glaciares a las brumas y lloviznas oceánicas o de los ardores o heladas mesetarias a la suavidad climática subtropical de las islas Canarias. Esperamos que esta guía sea un fiel reflejo de esta inmensa riqueza natural y que permita a los viajeros disfrutar de sus mil caras.

# Contenido

## Puesta a punto

Las 10 mejores experiencias .....	4
Mes a mes .....	16
Para inspirarse .....	18
Salud y seguridad .....	20
Ropa y equipo .....	22
Los parques de un vistazo .....	24
Las mejores rutas de senderismo .....	28
La mejor observación de fauna .....	30
Mapa por zonas ...	32

## Noroeste y norte peninsular 35

### Parque Nacional Marítimo-Terrestre de las Islas Atlánticas de Galicia . 36

Faro de Cíes con el faro de Porta .....	48
Circular de Ons .....	50

### Parque Natural Fragas do Eume ..... 54

Camiño dos Encomendeiros .....	62
A Ventureira .....	64
Camiño dos Cerqueiros .....	66

### Parque Nacional de los Picos de Europa ..... 70

Horcados Rojos .....	84
Tresviso por la garganta del Urdón .....	86
Refugio del Collado Jermoso desde el puerto de Pandetrave .....	88

Pan de Carmen al mirador de Ordiales ....	90
---	----

### Parque Natural Aizkorri-Aratz..... 96

San Adrián y el balcón de San Adrián desde Aldaola .....	108
De Arantzazu a Urbia y las cimas del Aizkorri. ....	110
Araotz-monte Orkatzategi-cueva de Aitzulo-Araotz .....	112

## Pirineos y valle del Ebro 117

### Parque Natural de Bardenas Reales ..... 118

Peña del Fraile .....	128
Cabezo de Castildetierra, barranco de las Cortinas y cabezo de las Cortinillas .....	130

### Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido ..... 134

Bosque de Turieto .....	150
De la Pradera de Ordesa a la Cola de Caballo por la senda de los Cazadores y la Faja Pelay... ..	152
Balcón de la Pineta .....	154
Añisclo hasta la Ripareta .....	156

### Parque Natural Posets-Maladeta..... 160

Valle de Batisiellas e ibón de Escarpinosa .....	170
Puerto de la Glera y pico Sacroux .....	172
Ibones de Millás y Lenés desde Viadós .....	174

### Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici..... 178

De Aigüestortes al Portarró d'Espot.....	190
La ribera de Caldes .....	192

## Mediterráneo 197

### Parque Natural del Delta del Ebro ... 198

Ruta de las Lagunas ..	210
Riumar-Garxal-faro de Buda-Ebro-Riumar .....	212

### Parque Natural de la Sierra de Espadán..... 216

Castillo de Almonacid .....	228
Pico Espadán desde Aín por el barranco de la Caridad .....	230

### Parque Nacional Marítimo-Terrestre del Archipiélago de Cabrera..... 234

Castillo y faro de l'Ensiola .....	248
------------------------------------	-----

### Parque Regional de Calbanque, Monte de las Cenizas y Peña del Águila..... 252

Sendero circular al cabezo de la Fuente ..	264
Sendero del Monte de las Cenizas .....	266

## Zona central 271

### Parque Regional de la Sierra de Gredos.. 272

Laguna del Circo .....	282
------------------------	-----



Carril de los Galayos  
y La Mira ..... 284  
Laguna de la Nava..... 286

### **Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama .....290**

Circular del macizo  
de Peñalara.....300  
El corazón de  
La Pedriza..... 302  
Desde el puerto  
de Navacerrada  
a Cercedilla por  
el camino Schmid .....304

### **Parque Nacional de Monfragüe.....308**

Ruta del castillo  
de Monfragüe..... 320  
Ruta a cerro Gimio .... 322

### **Parque Nacional de Cabañeros..... 326**

Boquerón del Estena 338  
Travesía circular  
del Chorro y  
el Rocigalgo .....340

### **Parque Nacional de Las Tablas de Daimiel .....344**

Isla del Pan ..... 358  
Laguna permanente  
de Las Tablas.....360

## **Sur peninsular 365**

### **Parque Nacional de la Sierra de las Nieves...366**

Pico Torrecilla desde  
el área recreativa  
de los Quejigales ..... 378  
Sendero al pinsapo  
de las Escaleretas .....380

Mirador Luis Ceballos-  
Tajo de la Caína ..... 382

### **Parque Nacional de Sierra Nevada .....386**

Hoya de la Mora a  
Tajos del Campanario  
por el valle de  
San Juan ..... 402  
Alayos de Dílar .....404

Trevélez-Siete  
Lagunas .....406

### **Parque Nacional de Doñana ..... 410**

Sendero del  
Charco de la Boca..... 426  
Senderos de El Acebuche  
y de las lagunas  
del Huerto y de  
las Pajas..... 428  
Sendero de la laguna  
del Jaral .....430

## **Archipiélago Canario ..... 437**

### **Parque Nacional de la Caldera de Taburiente .....438**

Los Brecitos-zona de  
acampada-barranco  
de las Angustias..... 452  
Bejenado desde  
La Cumbrecita ..... 454

### **Parque Nacional de Garajonay .....458**

Gran sendero circular  
de Garajonay ..... 470  
Sendero Raso  
de la Bruma y  
Risquillos de Corgo....472  
Sendero de la Cañada  
de Jorge .....474

### **Parque Nacional del Teide ..... 478**

Pico del Teide desde la  
montaña Blanca  
y descenso por  
Pico Viejo .....490  
Roques de García.....492  
Siete Cañadas .....494

### **Parque Nacional de Timanfaya .....498**

Termesana.....512  
Ruta litoral .....514

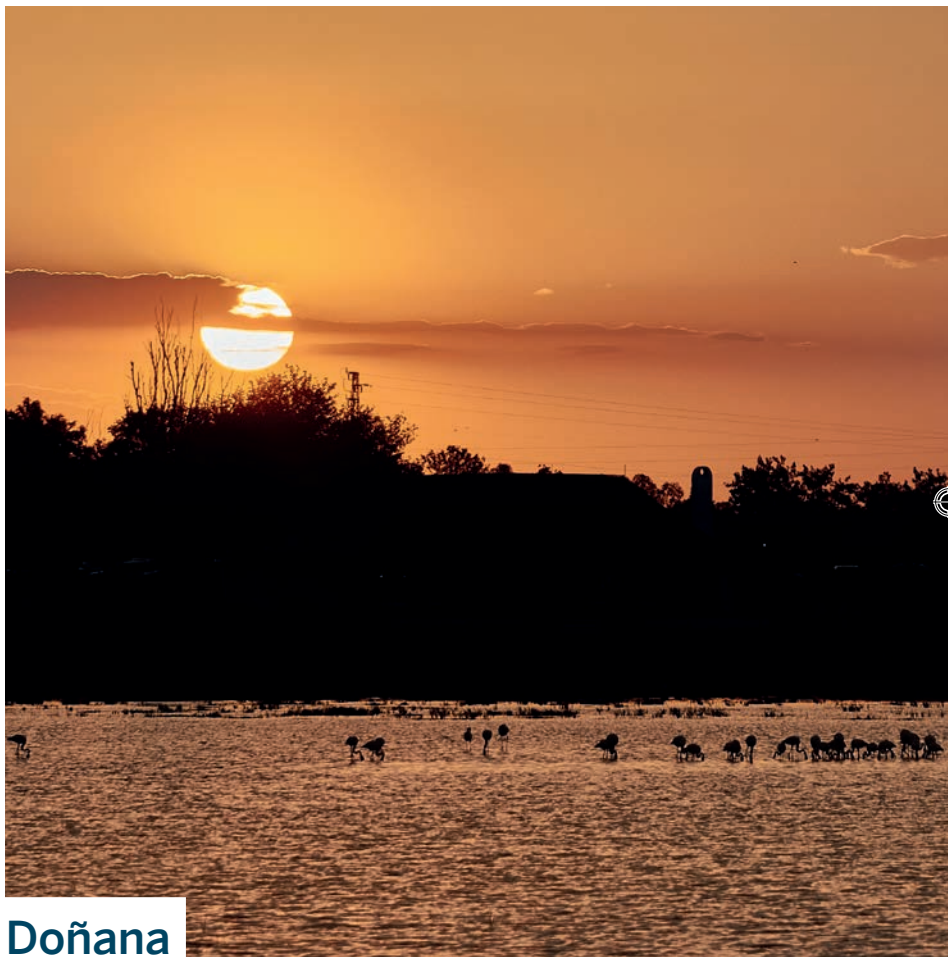
## **De cerca .....519**

Historia  
y actualidad.....520  
Actividades  
al aire libre .....524  
Observación  
de flora y fauna.... 530  
Conservación  
y amenazas .....536  
Relieve  
y geología .....539  
Entre bastidores ..543  
Índice .....545  
Leyendas  
de los mapas.....553  
El autor .....554

# Puesta a punto

## Las 10 mejores experiencias

© JAVI/SHUTTERSTOCK

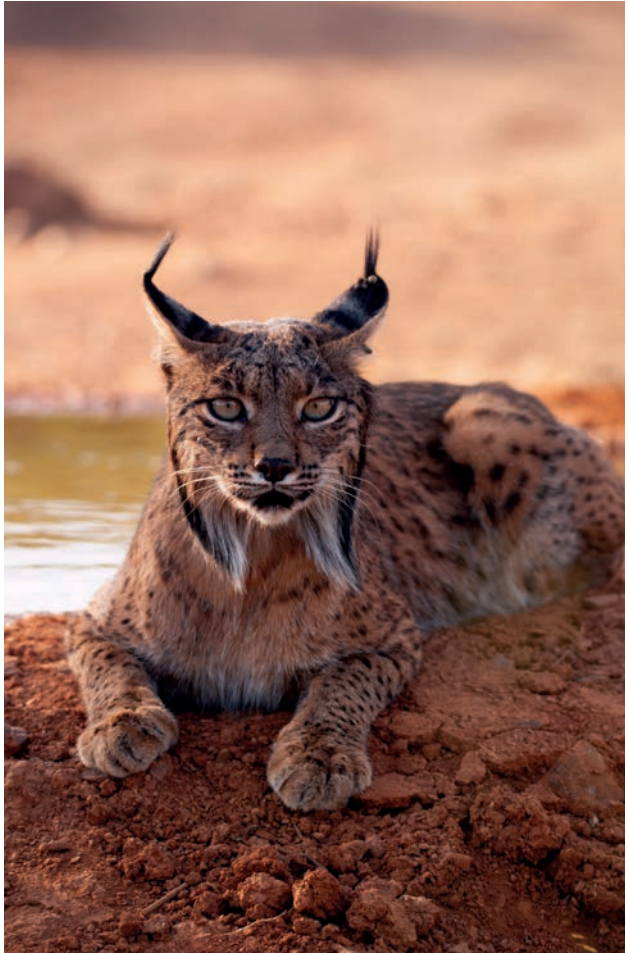
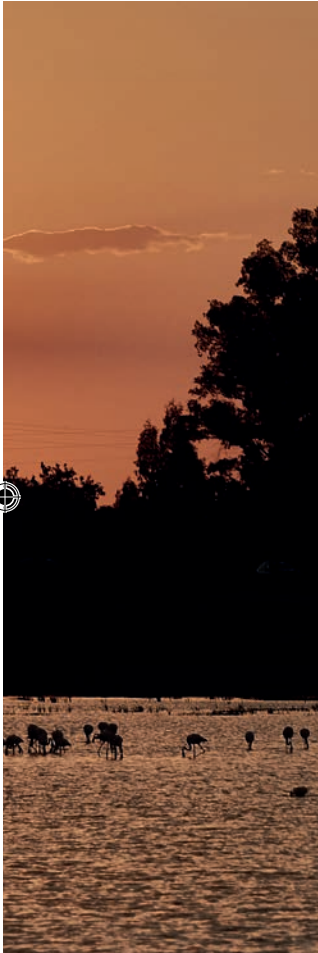


### Doñana

La gigantesca desembocadura del Guadalquivir crea una llanura repleta de humedales donde las peculiares formas de vida adaptadas a ese medio se entremezclan con un paisaje cambiante, extensísimo y con una vida variada y rica. Es un lugar de parada y reposo en las migraciones de las aves, pero también donde se refugian especies emblemáticas como el lince ibérico. Nunca se sabe qué va a deparar Doñana, más inundada o más seca. Lo que es seguro es que siempre ofrece la experiencia de admirar unos paisajes únicos en toda Europa.



LAS 10 MEJORES EXPERIENCIAS PUESTA A PUNTO 5



STOCKPHOTOSTUDIO/SHUTTERSTOCK ©

1



# El autor



## Pedro Nicolás Martínez

Pedro es geógrafo y ha ejercido como profesor en la Universidad Autónoma de Madrid durante más de 35 años. Apasionado de las montañas, esta afición temprana lo ha llevado a amar y valorar cualquier manifestación de la naturaleza. Ha recorrido lugares lejanos, entre otros, Groenlandia, la Antártida, las Montañas de la Luna, el Tíbet, la Patagonia o el núcleo central de China. En sus peregrinajes de juventud hacia las altas cimas viajó por tierra desde España al Karakórum pakistání. Ha estado en la cima de dos ochomiles, uno de ellos el famoso Nanga Parbat, y de cuatro picos de más de siete mil metros.

Formó parte del equipo redactor de los informes previos a la declaración del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama y

ha trabajado como técnico en la revisión de planes de uso del parque de Ordesa y Monte Perdido.

Es miembro y vocal de la Sociedad Geográfica Española, presidente, desde 2014 a 2022, de la centenaria Sociedad de Alpinismo Peñalara de Madrid y miembro del Grupo de Alta Montaña de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Sus publicaciones se han centrado en la geomorfología de montaña, la divulgación de la naturaleza, la gestión de los espacios protegidos y la historia del alpinismo.

### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
viajeros@lonelyplanet.es

www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

### Lonely Planet Global Limited

Irlanda Digital Depot, Roe Lane (off Thomas St),  
Digital Hub, Dublin, D08 TCV4

www.lonelyplanet.com

Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

### Lo mejor de la naturaleza en España

1ª edición en español - abril del 2021

### Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin, D08 TCV4, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contra-tiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Editorial Planeta, S.A.

Textos: Pedro Nicolás Martínez, 2022

© Fotografías, según se relaciona en cada imagen, 2022

ISBN: 978-84-08-25067-8

Depósito legal: B. 15.501-2021

Impresión y encuadernación: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirigirse a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas por Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



Nuestros autores han seleccionado los mejores lugares, itinerarios y rincones secretos y han creado una guía pensada para usarse con total facilidad.

Esta guía es el complemento ideal para descubrir lo mejor que ofrece la naturaleza en España.



Los lugares indispensables para no dejarse nada importante.



Itinerarios y rutas a pie.

Lonely Planet lleva más de 45 años inspirando e informando a los viajeros y guiándolos en experiencias increíbles por todo el planeta.

Nuestros autores se esfuerzan por encontrar los mejores lugares y las experiencias más estimulantes. Comprueban la información sobre el terreno de forma rigurosa y nunca aceptan pagos a cambio de reseñas favorables.

*España posee una naturaleza espléndida, un enorme conjunto de paisajes y ecosistemas, todos ellos reflejados en la selección de parques de esta guía. Los hay costeros, fluviales, volcánicos, forestales... Y como ocurre con lo vivo y natural, ninguno se parece a los demás, pero todos son una maravillosa muestra de la naturaleza ibérica.*



PVP. 29,95 €

10288851



9 788408 1250678