

A la venta desde el 2 de febrero de 2022



LAS MEJORES EXCURSIONES EN

ESPAÑA

60 Escapadas de un día a la naturaleza

Una guía práctica y muy inspiradora para caminar lejos de la ciudad por los senderos que conducen a lo más alto de los Pirineos o Sierra Nevada, a descubrir los prados de flores silvestres en Andalucía o los extraordinarios miradores costeros en Mallorca y Menorca. Nos esperan también muchas rutas célticas alternativas en Galicia, pistas naturales semidesérticas del interior, a escapos pasos del Mediterráneo, o montañas olvidadas en el País Vasco. Todas estas colinas, montañas, campos, playas y acantilados poseen una extensa y cuidada red de senderos, refugios de montaña o simples pensiones en pueblecitos, que contribuyen a que España sea el sueño de miles de senderistas de todo el mundo.

Cada ruta incluye información práctica y completa, mapas ilustrativos, detalles sobre duración, distancia, terreno o dificultad.

Una guía Lonely Planet para ayudarnos a descubrir y disfrutar de nuestra Naturaleza.



Como el segundo país más montañoso de Europa, España es una tierra de paisajes cinematográficos. Desde la nevada majestuosidad de los Pirineos hasta los abruptos acantilados azotados por el bravo Atlántico y los paisajes rurales moteados de silentes pueblos enjalbegados, España inspira.

Con este libro el viajero llegará por senderos hasta lo más alto de los Pirineos, los Picos de Europa, el sistema Central y Sierra Nevada, a los prados de flores silvestres de Andalucía, y hasta los excelsos miradores costeros de Mallorca y Menorca. También pasará por rutas celtas alternativas en Galicia, por pistas naturales semidesérticas del interior, a escasos pasos del Mediterráneo, y por montañas olvidadas del País Vasco.

Por todas estas colinas, montañas, campos, playas y acantilados se despliega una variada y cuidada red de senderos, que sumados a muchos refugios de montaña y pensiones en pueblos, contribuyen a que España sea el sueño de cualquier senderista.

SENDERISTAS POR NATURALEZA

Con semejante variedad paisajística y cantidad de senderos de primera, no sorprende ni que los españoles sean senderistas por naturaleza ni que el excursionismo sea una de las actividades más populares del país entre personas de cualquier edad. No es nada raro ver a caminantes de más de 70 años subir por los Pirineos como si estuvieran dándose un garbeo por un parque. Hay clubes y agrupaciones de senderismo en casi todas las poblaciones y los fines de semana es habitual ver a grupos numerosos de excursión.

Asimismo, hay muchas revistas temáticas, además de infinidad de sitios web, blogs y aplicaciones. Muchos españoles viajan, tanto dentro como fuera del país, con la única finalidad de practicar el excursionismo, y abundan las compañías de senderismo vacacional para atender dicha demanda.

Todas son iniciativas relativamente nuevas que han aparecido en las últimas décadas. Pero muchos de los miles de kilómetros de senderos del país en realidad son caminos ancestrales que, antes de la invención del automóvil, eran rutas principales entre aldeas, pueblos y ciudades. A un lado de estos caminos a menudo se ven vestigios del pasado, por ejemplo viejas fuentes de las que aún brota deliciosa y cristalina agua fresca, antiguos muretes de piedra seca o señalizadores de piedra con las distancias cinceladas a mano; y hasta se puede caminar por viejas calzadas que fueron empedradas o pavimentadas por los romanos. Si se sabe dónde buscar, cualquier ruta campestre se convierte en un paseo por la historia del país.



POR DÓNDE CAMINAR

Hay tantas opciones que se hace muy difícil saber por dónde empezar unas vacaciones de senderismo en España. Se recomienda seguir los consejos de esta guía y no pecar de ambicioso. En lugar de querer abarcarlo todo y rápido, lo que implica pasar más tiempo al volante o en tren que en los senderos, se recomienda centrarse en una o dos zonas. Basta con combinar una semana de caminata por los Pirineos y otra por los Picos de Europa y la costa norte, o una por Andalucía y otra por el centro de España.

PIRINEOS

La imponente frontera natural entre España y Francia es, merecidamente, el principal destino de senderismo de España. La cordillera es de una belleza edulcorada, de caja de chocolatinas, en las faldas inferiores, cerril e inhóspita en zonas más altas, y relativamente intacta comparada con muchas otras cadenas montañosas europeas.

Los Pirineos albergan dos parques nacionales destacados: Aigüestortes i Estany de Sant Maurici y Ordesa y Monte Perdido.

PICOS DE EUROPA Y NORTE DE ESPAÑA

Las asombrosas y accesibles cordilleras calizas, con sus inconfundibles escarpaduras (también concurridos destinos de escalada en roca) presiden el primer parque nacional de España, los Picos de Europa, que se extiende por Cantabria, Asturias y León. Esta es una de las mejores zonas de excursionismo del país.

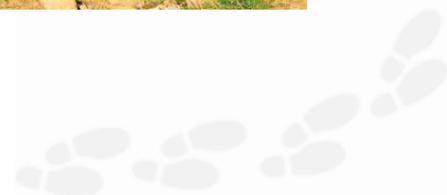
En otras partes del norte, una red de senderos sube y baja por acantilados y comunica atemporales pueblos interiores.

GALICIA

En verano, cuando grandes extensiones del sur y centro de España se achicharran y el senderismo puede ser más un acto de resistencia que de disfrute, Galicia sale al rescate de esta práctica. Exuberante, húmeda y verdísima, la esquina noroeste del país es un cóctel de litoral tortuoso, viejos pueblos de piedra y montes sobre montes. Por toda su superficie el senderismo es maravilloso y, a excepción del famosísimo Camino de Santiago, apenas se encontrarán extranjeros en los caminos.

CENTRO DE ESPAÑA

La región central del país ofrece mucho más que Don Quijote, molinos de viento y vastos trigales. El sistema Central, una espina dorsal de montañas rocosas y escabrosas que se alza a más 2200 m desde la meseta, proporciona un oasis de encantadora naturaleza alpina. Los madrileños son habituales en estas pistas de montaña, algo que los senderistas foráneos acostumbran a pasar por alto.





ANDALUCÍA

El sur sorprende con sus contrastes. Aquí el caminante podrá transitar entre los pueblos blancos de los valles de las Alpujarras y las sierras de Cazorla y Grazalema, escalar picos nevados y bañarse en las excepcionales playas del Mediterráneo, algunas inesperadamente agrestes. Esta variedad convierte Andalucía en un fabuloso destino de senderismo durante todo el año.

COSTA MEDITERRÁNEA

Si bien el litoral mediterráneo español quizás sea más conocido por sus extensos resorts de sangría y tumbonas, entremedio y más allá de las junglas de hormigón hay vastas extensiones naturales. Los senderos de la zona abarcan todo el espectro de posibilidades: sendas por acantilados hasta playas idílicas, caminos de peregrinos y arduas caminatas montaneras donde solo se tendrá el silencio como compañero. A pesar de estar en uno de los grandes destinos turísticos del mundo, quedan caminos por los que pasar horas sin ver a una sola alma. Estos cálidos y resecos senderos costeros son un fabuloso destino para el caminante de otoño a primavera, mientras que el montañoso interior es más fresco y mejor de primavera a otoño.

MALLORCA Y MENORCA

Estas islas baleares reciben a los visitantes con un amplio caleidoscopio paisajístico: calas immaculadas de aguas color turquesa, desfiladeros boscosos, gargantas de piedra, acantilados vertiginosos, muchos pinares y encinares, vestigios de culturas pretéritas y largas playas de arena blanca. Aunque algunos senderos están realmente trillados, también los hay para disfrutar de la soledad.

CAMINO DE SANTIAGO

Una de las rutas de largo recorrido más famosas del mundo, el Camino de Santiago empezó como peregrinaje en la Alta Edad Media y tras más de 1000 años la gente, acompañada con sus ancestrales símbolos de la concha y el bordón, todavía emprende la aventura de su vida hasta la tumba de Santiago Apóstol. Aunque son muchos los caminos que llevan hasta Santiago de Compostela, pasando por varias regiones españolas, el más popular es el **camino francés**, que se extiende por 770 km por el norte de la península desde el lado francés de los Pirineos y que atrae a caminantes de todo tipo de condición y edad. Su lista de bienes (culturales, históricos y naturales) es impresionante, como sus honores, pues no solo es el primer Itinerario Cultural del Consejo de Europa y la pieza central del Camino, declarado Patrimonio Mundial por la Unesco, sino que, para los creyentes, es una peregrinación equivalente a visitar Jerusalén, y a quien la completa se le garantiza que pasará menos tiempo en el purgatorio. Para sentir, absorber, oler y saborear la diversidad del norte de España, para desafiar al cuerpo de una forma maravillosa, para tener una perspectiva única de las comunidades rurales y urbanas del país y para hacer interesantes compañeros de viaje, esta ruta no tiene parangón.



ÍNDICE DE CONTENIDOS DEL LIBRO

PREPARACIÓN DEL VIAJE

Imprescindible
Lo mejor para
Con niño
Senderos accesibles
Esencial
Caminar por España

REGIONES

PIRINEOS

Punta del Pacino
Sestrales Alto y Bajo
Plan de Aigualluts
Ibón de Anayet
Valle de Ota
Cañón de Añisclo
Circo de Gurrundué
Ibón Gran de Batsielles
Estanh de Rius y Estanh Tort de Rius
Ruta circular de los Estanys de Siscaró
Cañón de Ordesapor la Faja de Pelay
Puerto de Barrosa
Circ de Colomèrs

PICOS DE EUROPA Y NORTE DE ESPAÑA

Puertos de Áliva
De San Sebastián a Pasai Donibane
Ruta del Cares
Vega de Ario
Mirador de Ordiales
Horcados Rojos
Picu Pierzu
Costa Naviega
Picu Urriellu
Lagos de Saliencia (Somiedo)
Arantzazu, Aizkorri, San Adrián
Anboto

GALICIA

Islas Cíes
Circuito de Parada de Sil
Bosques mágicos de Castro Caldelas
De O Vicedo a Porto de Espasante
De Muxía a Lires
De Lires al cabo Fisterra

CENTRO DE ESPAÑA

Laguna Grande de Gredos
De San Lorenzo de El Escorial a la Machota
Baja
Peñalara
Siete Picos
La Mira
El Morezón
Ruta de Carlos V

ANDALUCÍA

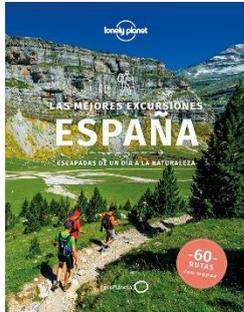
Ruta circular por Castaño del Robledo y
Alájar
Río Borosa.
Sierra de Cazorla
De Cómpeta a El Acebuchal
De Las Negras a Agua Amarga
La Taha
El Mulhacén
Acequias del Poqueira

COSTA MEDITERRÁNEA

Montserrat
Camí dels Molins
Ruta circular por la peña Cortada
Ruta circular por la sierra de Bèrnia
De Cadaqués al cabo de Creus
Volcanes de la Garrotxa
La mágica Costa Brava

MALLORCA Y MENORCA

De la playa de Cavalleria a la playa de
Binimel·là
De Cala Morell a Ciutadella
De Sant Tomàs a Son Xoriguer
Monasterio de La Trapa
De Valldemossa a Deià
Del mirador de ses Barques a Sa Calobra
Península de Alcúdia



LAS EXCURSIONES POR ESPAÑA
Escapada de un día a la naturaleza

Stuart Butler
Lonely Planet 2021
16.5 x 21 cm.
224 páginas / Rústica con solapas
PVP c/IVA: 22,90 €
A la venta desde el 2 de febrero de 2022

PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA E IMÁGENES:
Lola Escudero- Comunicación Lonely Planet-Geoplaneta
Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722
lescudero@planeta.es