

# Índice

Prólogo .....	3
Mapa general .....	6
Consejos prácticos .....	8
Símbolos .....	8
Las mejores rutas de la Sierra de Gredos .....	11
Hacer senderismo en la Sierra de Gredos .....	15
Los valles de la Sierra de Gredos .....	26
Información y direcciones .....	31
 <b>Macizo Oriental: Del Cerro Guisando hasta el Puerto del Pico</b>	
Ascenso al Casillas, 1.768 m. ....	34
Ascenso al Cerro de la Escusa, 1.960 m .....	37
De Navalunga al Puerto de Navalunga, 1.793 m. ....	40
Portacho de la Serradilla, 1855 m, y Lanchamala, 1994 m .....	43
Puerto del Alacrán, 1769 m, y Lanchalisa, 1948 m. ....	46
De Mijares a Casavieja .....	49
Por la Sierra del Cabezo, 2.191 m .....	51
De Gavilanes al Cerro del Cabezo, 2.191 m .....	54
Por el Barranco de las Cinco Villas .....	57
Ascenso al Toro, 2.021 m. ....	60
 <b>Macizo Central: Del Puerto del Pico al Puerto de Tornavacas</b>	
Del Puerto del Pico al Collado de la Centenera, 1.352 m .....	62
Puerto de la Cabrilla, 1.942 m, y Puerto del Arenal, 1.818 m ....	64
De Navarredonda a El Arenal .....	67
Por el Puerto del Peón, 2.032 m .....	69
Los Galayos y La Mira, 2.343 m .....	72
De los Galayos al Collado de la Centenera .....	74
Los Galayos, La Mira, 2.343 m, y Puerto del Peón, 2.032 m ....	78
De la Plataforma de Gredos a La Mira, 2.343 m .....	81
De Candeleda al Puerto de Candeleda, 2.009 m .....	84
De Navalperal del Tormes a Candeleda .....	86
Ascenso al Morezón, 2.389 m .....	89
A la Laguna Grande de Gredos .....	92
Ascenso al Almanzor, 2592 m .....	94
Ascenso a la Galana, 2.572 m .....	96
Ameal de Pablo, 2.509 m, y Gargantón .....	98
De la Plataforma de Gredos a las Cinco Lagunas .....	100

Gran recorrido circular por la Galana y el Ameal de Pablo . . . . .	102
Integral del Circo de Gredos . . . . .	104
A la Laguna Grande por la Garganta de Gredos . . . . .	107
Por la Garganta del Pinar a las Cinco Lagunas . . . . .	110
Por la Garganta de Navamediana . . . . .	113
Por la Garganta de Bohoyo . . . . .	116
De Guisando a Bohoyo . . . . .	120
Garganta y Peña de Chilla, 2.003 m . . . . .	124
A la Laguna Grande por la ruta sur . . . . .	127
Por la Garganta de Tejea . . . . .	130
A la Laguna de los Caballeros . . . . .	132
Ascenso al Cancho, 2.271 m . . . . .	134
A la Laguna de la Nava . . . . .	137
A la Laguna de Galín Gómez (Laguna del Barco) . . . . .	139
Laguna de la Nava, L. de los Caballeros y L. del Barco . . . . .	142
Alto de Castilfrío, 2.308 m, y Azagaya, 2.367 m . . . . .	146
A la Garganta de Cuartos . . . . .	149
Por la Garganta de Cuartos a los Llanos de la Cumbre . . . . .	152
Desde Losar de la Vera por el Berezo . . . . .	155
Ermita de las Nieves, 1.492 m, y Garganta de Jaranda . . . . .	158
Travesía de la Alta Extremadura . . . . .	160
De Garganta la Olla al Monasterio de Yuste . . . . .	163
 <b>Valle del Jerte</b>	
Garganta de los Infiernos . . . . .	165
La Ruta del Emperador Carlos V . . . . .	168
 <b>Macizo Occidental (Sierra de Béjar)</b>	
Lagunas del Trampal y Canchal de la Ceja, 2.428 m . . . . .	172
Canchal de la Ceja, 2.428 m, por la Laguna del Duque . . . . .	175
La Ceja, 2.428 m, y Torreón por la Cuerda del Calvitero . . . . .	178
Hoya Moros y Las Agujas, 2335 m . . . . .	180
 <b>Valle del Ambroz</b>	
De Baños de Montemayor a Segura de Toro . . . . .	183
 <b>Sierra de la Paramera</b>	
Ascenso al Pico Zapatero, 2.158 m . . . . .	187
 Índice alfabético . . . . .	 190