

# 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 Navalenga al Puerto de Navalenga, 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 Torozo, 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

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