

Índice

Presentación	5
Decálogo del ciclomontañero	8
Mapa general	9
Cómo utilizar la guía	10
1. Mampodre. León	13
2. Valdecebollas. Palencia	19
3. San Millán. Burgos	25
4. Urbión. Soria	31
5. Buey. La Rioja	37
6. Txarlazo. Vizcaya	43
7. Gorbea. Álava	49
8. Dulantz. Navarra	55
9. Las Cutas. Huesca	61
10. Cap de Boumort. Lérida	67
11. Tossal de la Baltasana. Tarragona	73
12. Cinto de la Cabra. Valencia	79
13. Alto de las Barracas. Teruel	85
14. San Cristóbal. Guadalajara	91
15. Alto Rey. Guadalajara	97
16. Lobo. Segovia	103
17. Tres Provincias. Madrid	110
18. Reajo Alto. Madrid	117
19. Espartal. Madrid	123
20. Cueva Valiente. Ávila	128
21. Torozo. Ávila	134
22. Cervero. Salamanca	140
23. Jañona. Cáceres	146
24. Villuerca. Cáceres	152
25. Corral de Cantos. Toledo	158
26. La Sarga. Albacete	164
27. Banderillas. Jaén	169
28. Jabalcuz. Jaén	175
29. Puerto de los Pilones. Málaga	181
30. Veleta. Granada	187