



**UN RECORRIDO
PARA DESCUBRIR**



LA NATURALEZA DE ESPAÑA

JAVIER GÓMEZ AOIZ



**365
PROPUESTAS
IMPRESINDIBLES**



**INCLUYE
MAPA
DESPLIEGABLE**

**ANAYA
TOURING**





UN RECORRIDO PARA DESCUBRIR LA NATURALEZA DE ESPAÑA

365 PROPUESTAS IMPRESCINDIBLES

Texto y fotos: JAVIER GÓMEZ AOIZ

**ANAYA
TOURING**

UN RECORRIDO PARA DESCUBRIR LA NATURALEZA DE ESPAÑA 365 PROPUESTAS IMPRESCINDIBLES

© Textos y fotos: **Javier Gómez Aoiz**

Coordinadora de proyecto: **Mercedes San Ildefonso Blázquez**

Corrección de textos: **Ana López Oliver**

Diseño de interiores, cubierta y maquetación: **Kike de la Peña**

Cartografía: **Anaya Touring**

1ª edición: **febrero de 2025**

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Grupo Anaya, S.A., 2025
Calle Valentín Beato, 21
28037 Madrid

Depósito legal: M-23752-2024
ISBN: 978-84-9158-873-3
Impreso en España - Printed in Spain



A Nacho y Julieta,
por todo, por tanto



ÍNDICE

UNA MIRADA A NUESTRA NATURALEZA, 11

CÓMO USAR EL LIBRO, 12

RECOMENDACIONES Y BUENAS PRÁCTICAS, 13

UNA INFINIDAD DE PAISAJES Y ESPECIES ÚNICAS,
POR DESCUBRIR, 15-19

ALGUNAS CURIOSIDADES Y DATOS DE INTERÉS, 20-21

365 PROPUESTAS IMPRESCINDIBLES, 22-25

PRIMAVERA, 26-79

VERANO, 80-133

OTOÑO, 134-187

INVIERNO, 188-241

PARA SABER MÁS, 243-244

AGRADECIMIENTOS, 245

MAPA DEPLEGABLE DE LA NATURALEZA DE ESPAÑA,
ADJUNTO EN LA SOLAPA TRASERA

4. UN LACÉRTIDO EXCLUSIVO DE LA PENÍNSULA, DE INSUPERABLE ATRACTIVO



Lagarto verdinegro (*Lacerta schreiberi*)

España es, con diferencia, el país europeo con una mayor riqueza y variedad de reptiles, pudiendo presumir de un amplio listado de más de 70 especies terrestres autóctonas, entre las que destacan por su diversidad los lacértidos (las lagartijas y los lagartos), con varias especies exclusivas de la geografía ibérica y de los archipiélagos balear y canario.

De insuperable belleza durante la época primaveral, gracias al colorido atuendo que exhibe en el periodo de celo, el lagarto verdinegro representa uno de los endemismos herpetológicos peninsulares más sobresalientes. Resulta frecuente en diversas regiones del norte, como Galicia, Asturias y Cantabria, así como en buena parte de León y Zamora. Se extiende, igualmente, por casi todo el Sistema Central, alcanzando densidades importantes en determinados parajes de Gredos y de la sierra de Guadarrama. Y subsisten todavía algunas poblaciones, aisladas y en riesgo de desaparición, en los **Montes de Toledo** [276] y en **Las Villuercas** [217].

La primavera es la estación más apropiada para intentar toparse con este vistoso lacértido, que en ocasiones muestra un comportamiento sorprendentemente confiado. Vive casi siempre en parajes con cierta humedad, en las inmediaciones de ríos y arroyos, sobre todo en el interior de robledales y otro tipo de bosques, así como en zonas de montaña y hábitats costeros, en brezales y piornales. Algunos enclaves para ir en su búsqueda son: La Plataforma de Gredos; el Hayedo de Montejo; los alrededores del lago de Sanabria; la Reserva Natural Parcial de Barayo y la comarca de Oscos-Eo, en el occidente de Asturias; o las inmediaciones de algunas de las principales ciudades gallegas, como Lugo, A Coruña o Santiago de Compostela.



5. UNA RAPAZ MUY ASOCIADA A LOS CULTIVOS

Aguilucho cenizo (*Circus pygargus*)

Corren malos tiempos para las aves esteparias y las especies ligadas a los medios agrarios, como es el caso de la **avutarda** [28], del **sisón** [49], de la **alondra ricotí** [27] o del aguilucho cenizo. Esta elegante rapaz migradora, invernante al sur del Sáhara, ha sufrido un importante declive durante los últimos años, debido a la intensificación agraria, al adelanto de las cosechas y al abuso de pesticidas en los cultivos. Hay zonas, por fortuna, en las que todavía es posible disfrutar de sus acrobáticos vuelos, como ocurre en buena parte de Castilla y León (sobre todo en Palencia, Valladolid y Zamora), en Badajoz (**La Serena** [1] es un sitio idóneo), en la comarca de **La Sagra** [326] o en La Campiña sevillana.



6. EL PEQUEÑO HALCÓN DE NUESTROS PUEBLOS

Cernícalo primilla (*Falco naumanni*)

Vinculado desde tiempos inmemoriales a las edificaciones históricas de nuestros pueblos y ciudades, así como a las construcciones de campo, el cernícalo primilla se considera una de las pocas rapaces «urbanas», nidificando siempre en los huecos de viejos edificios. Allí donde está presente, especialmente en el suroeste de la Península, este pequeño halcón no suele pasar desapercibido en los pueblos en los que cría, dados sus hábitos coloniales, pudiendo anidar varias decenas de parejas en la misma edificación. A pesar de haber disminuido drásticamente en muchas regiones, nuestro país alberga todavía el 40% de la población europea, concentrada en Castilla-La Mancha, Andalucía, Castilla y León y Extremadura.





93. UNA DE NUESTRAS FLORES DE MAYOR BELLEZA



Azucena de los Pirineos (*Lilium pyrenaicum*)

La primera vez que se logra observar alguna de las especies más icónicas, ya sea de nuestra fauna o de nuestra flora, es un momento realmente memorable, archivándose casi al instante en el cajón de recuerdos más preciados. Así sucede con la azucena de los Pirineos, como bien saben quienes ya se han topado con este emblema florístico del tercio norte peninsular, de arrebatadora belleza en el apogeo de su floración.

Es durante la segunda mitad de junio, así como a lo largo de casi todo el mes de julio, habitualmente, cuando esta planta, cuyos tallos pueden sobrepasar con facilidad un metro de altura, exhibe sus exuberantes flores péndulas en racimos. Allí donde prosperan, captan todas las miradas sus brillantes tépalos amarillos, moteados de finas manchas negras y cuidadosamente recurvados, así como sus coloridas anteras, recubiertas por completo de polen de intensas tonalidades rojizas o anaranjadas.

Conocida también como flor de lis o lirio, la azucena de los Pirineos se extiende casi exclusivamente por nuestro país, contando a su vez con algunas poblaciones en el sur de Francia. En la Península no solo está presente en los Pirineos —como podría interpretarse a partir de su nombre científico y su nombre vulgar—, sino que alcanza buena parte de la cornisa cantábrica, llegando hasta la costa occidental asturiana. Entre otras localidades, es frecuente en diversas zonas montañosas del territorio catalán (abunda en la ruta que asciende desde Queralbs a Núria y en **Aigüestortes i Estany de Sant Maurici** [137], por ejemplo), en el Pirineo oscense (en el **valle de Ordesa** [55] y en Pineta), en el Gorbeia, en Picos de Europa o en la modesta sierra del Naranco, muy próxima a Oviedo. En muchos de estos parajes puede coincidir con su congénere la **azucena silvestre** [115]. Ambas son especies catalogadas y protegidas.



94. UN AVE, POR DESGRACIA, CADA VEZ MÁS ESCASA



Carraca europea (Coracias garrulus)

Incluida en la categoría de «En Peligro» en el *Libro Rojo de las Aves de España*, la carraca europea desgraciadamente es una de las especies de aves que ha sufrido un mayor declive en nuestra geografía, estimándose una disminución de en torno al 80% de su población en España, en poco más de 15 años; ha desaparecido, de hecho, de diversas comarcas en las que no hace tanto era frecuente. Son varias las amenazas a las que se enfrenta esta llamativa ave, como el abuso de pesticidas en los cultivos y la desmedida intensificación agraria. Se puede localizar en enclaves privilegiados de la mitad sur de Lleida, en el interior de Murcia, en **La Serena** [1], en los Llanos de Cáceres o en la campiña sevillana, entre otros lugares.



95. UN EXÓTICO ATUENDO, MÁS PROPIO DE ZONAS TROPICALES



Abejaruco europeo (Merops apiaster)

Entre todas nuestras aves, nadie discutirá que el abejaruco es una de las más vistosas y llamativas, con una coloración casi más propia de la avifauna de latitudes tropicales. Fácil de localizar gracias a su reclamo, que emite tanto en vuelo como posada, esta especie se distribuye por buena parte de la Península y Baleares, estando prácticamente ausente en Galicia, en las regiones bañadas por el Cantábrico y en Pirineos. Nidifica en taludes arenosos, cerca de ríos o en bordes de caminos, en los que excava una profunda galería. Como su nombre indica, es un consumado y hábil cazador de insectos, como abejas, abejorros o libélulas, entre otras especies. Está presente entre los meses de marzo y septiembre.

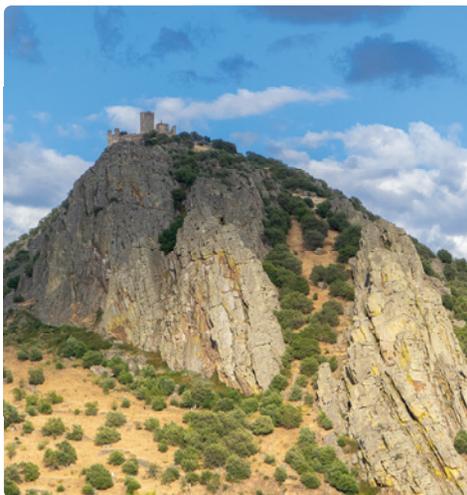


150. EL PARAÍSO EXTREMEÑO DE LOS VENCEJOS



Alange (Badajoz)

Además de por su afamado balneario y sus aguas termales, esta localidad pacense es también reconocida por su importancia ornitológica, gracias en buena medida al *Festival de los Vencejos de Alange*, cuya primera edición se remonta a 2017. Son cinco las especies de vencejos que se pueden ver en la zona, destacando el **vencejo real** [87] (en la presa del embalse se localiza la mayor colonia extremeña) y el singular **vencejo cafre** [151].



151. UN ESCASO Y TARDÍO MIGRADOR



Vencejo cafre (*Apus caffer*)

Entre todas las aves migradoras que recalán en nuestro país para nidificar, procedentes de sus zonas de invernada en África, el vencejo cafre es la que llega más tarde, casi siempre bien entrado el mes de mayo. La presencia en Europa de este inusual vencejo se restringe al suroeste de la Península (Andalucía, Extremadura y Castilla-La Mancha, sobre todo), en donde cría en cortados rocosos y antiguas edificaciones.



152. EL CAMUFLAJE COMO MEDIO DE VIDA



Empusa (*Empusa pennata*)

Prácticamente invisible a ojos de sus presas y sus depredadores, el camuflaje de la empusa o mantis palo resulta realmente fascinante; sobre todo, el de las ninfas, de pequeño tamaño, siendo capaces de pasar totalmente desapercibidas entre la hierba seca y las ramas. Es un insecto exclusivo del Mediterráneo occidental, resultando abundante en buena parte de la península ibérica (excepto en la fachada cantábrica y en las montañas más elevadas).





153. UNA DESCONOCIDA AVE, EN ALARMANTE DISMINUCIÓN, REPRESENTATIVA DE LOS OLIVARES Y VIÑEDOS TRADICIONALES



Alzacola rojizo (Cercotrichas galactotes)

Las últimas estimaciones publicadas, a partir de los censos realizados hace unos pocos años, son demoledoras: en lo que va de siglo la población de alzacolas en la Península habría disminuido en torno al 95%; ninguna otra ave, en nuestra geografía, ha sufrido una debacle de estas dimensiones en tiempos recientes.

Bien distinta era su situación hace tan solo unas décadas, siendo de sobra conocido este paseriforme por los agricultores y pastores de la mitad sur peninsular, donde recibía una infinidad de nombres vernáculos, como *colirrubia*, *empinarrabo*, *sartanzo*, *colorá*, *rubita*, *tabaca* o *colorín*, aludiendo casi todos ellos a la habitual costumbre de levantar su larga cola o a su coloración terrosa. Hoy en día, la práctica totalidad de alzacolas de nuestro país se concentra en Andalucía y Extremadura, albergando solamente tres provincias (Sevilla, Badajoz y Córdoba) el 60 % de sus efectivos. Perduran aún, además, núcleos aislados en Murcia y Alicante.

Su disminución a lo largo de estas últimas décadas deriva, como ocurre con muchas otras aves ligadas a los medios agrarios, de la intensificación de los cultivos: el abuso de insecticidas y productos químicos en los olivares y viñedos tradicionales ha erradicado casi de manera irreversible a los insectos, el principal alimento de esta y otras aves. Por fortuna, todavía se puede intentar localizar a esta atractiva especie, invernante al sur del Sáhara, en la comarca pacense de Tierra de Barros (alrededor de Almendralejo), en Trebujena (en los mosaicos agrarios entre esta localidad y el Guadalquivir) o en el valle cacereño del Alagón (en los olivares en torno a Ahigal y Montehermoso). Junio y julio son los meses idóneos para ir en su búsqueda.





174. UNA ENORME ORUGA, DE LLAMATIVA COLORACIÓN



Esfinge de la lechetrezna (*Hyles euphorbiae*)

Muy probablemente sea la oruga de la esfinge de la lechetrezna una de las larvas más espectaculares de todos los lepidópteros de nuestra geografía, tanto por su destacado tamaño como por su atuendo multicolor. Esta especie de mariposa de hábitos nocturnos se extiende por buena parte de la Península y Baleares, siendo más fácil de detectar en zonas del litoral, allí donde prosperan en buen número sus plantas nutricias, las lechetreznas (del género *Euphorbia*), de las cuales las orugas adquieren una cierta toxicidad, como advierte su llamativo diseño. Prestando atención, en la época estival se puede ver en muy diversos lugares, como las playas situadas en torno al **Estrecho** [218] y las dunas de Liencres.

175. AL ENCUENTRO DE UNO DE NUESTROS INSECTOS MÁS PECULIARES >

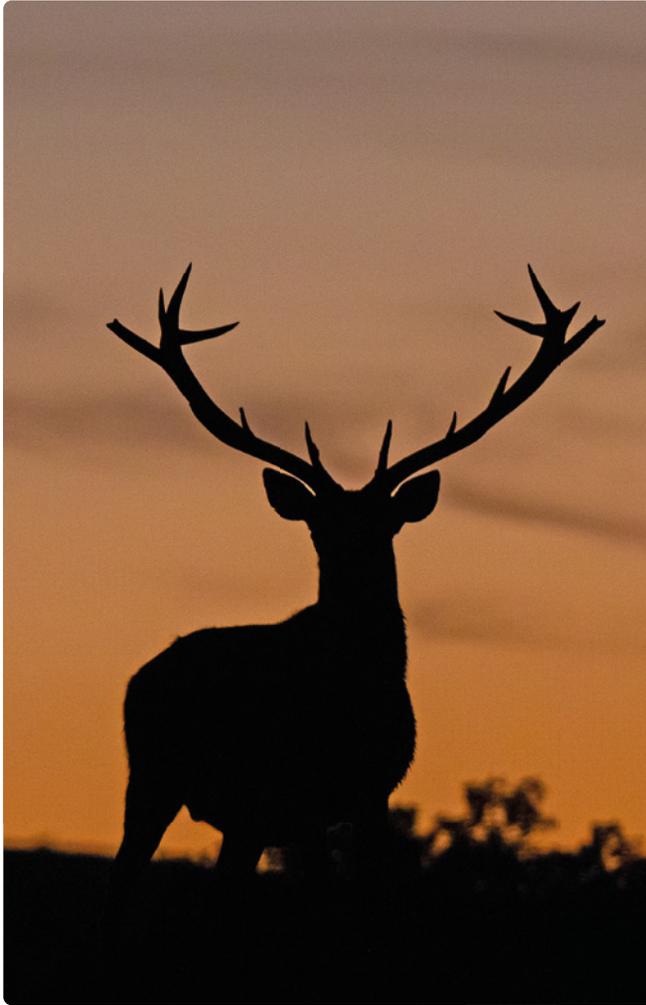


Palpares libelluloides

No es tarea fácil, ni mucho menos, toparse con algún *Palpares libelluloides*, a pesar de las dimensiones de este colosal neuróptero, el orden de insectos dentro del que se clasifican otras especies muy singulares, como la **nemóptera** [105] o los **Libelloides** [10]. Bien extendido por las zonas costeras mediterráneas de los Balcanes, Italia y Francia, en la Península este insecto es muy escaso, localizándose, de manera aislada, en contados puntos de la mitad este del ámbito ibérico. Los imagos (adultos) vuelan durante el mes de julio, casi siempre en zonas abiertas y soleadas de matorrales, desde el nivel del mar (en el entorno del **Cap de Creus** [203], por ejemplo) hasta enclaves de media montaña.







204. LA BERREA, UN INCOMPARABLE ESPECTÁCULO SONORO Y VISUAL



Ciervo (Cervus elaphus)

A lo largo de septiembre y octubre, tras las esperadas lluvias que anuncian el cambio de estación, se inicia la berrea del ciervo. Durante este intenso periodo del año, los sobrecogedores bramidos de los grandes venados en celo rompen, al ocaso y con la llegada del alba, la quietud de las dehesas agostadas y los montes ibéricos. Se suceden en estas fechas tensos combates y enfrentamientos entre los venados dominantes, aquellos que ostentan las cornamentas más extraordinarias, en una infinidad de parajes, como las dehesas de **Cabañeros** [302], de Montes de Toledo (en Quintos de Mora, por ejemplo), de **Andújar** [301] y de **Monfragüe** [287], las cumbres de la **Demanda** [271] o los brezales de la **sierra de la Culebra** [234].

205. RECLUIDO A LOS CARRIZALES MANCHEGOS Y DEL VALLE DEL EBRO >



Bigotudo (Panurus biarmicus)

Confinado en nuestro país en menos de una treintena de humedales, el inconfundible bigotudo es uno de los passeriformes más ligados a los carrizales y la vegetación palustre, frágiles ecosistemas de los que depende enteramente para nidificar y alimentarse. Su población peninsular se divide en dos grandes núcleos: La Mancha Húmeda —con poblaciones en las Tablas de Daimiel, el **complejo lagunar de Alcázar de San Juan** [100], El Taray y Manjavacas, entre otros enclaves— y el valle del Ebro (desde el embalse leridano de Utxesa a la laguna de Laguardia, pasando por destacados humedales como Pitillas y las Cañas, en Navarra). Es una especie gregaria, moviéndose casi siempre por los carrizales en pequeños grupos familiares.







284. AL ENCUENTRO DE UN VISTOSO NARCISO ENDÉMICO



Narciso trompón (*Narcissus confusus*)

En los meses de febrero y marzo se inicia la llamativa y temprana floración de los narcisos trompones, uno de los narcisos de mayor tamaño de nuestra geografía, al sobrepasar el tallo de los ejemplares más grandes el medio metro de altura.

Exclusiva de la Península, esta especie se distribuye fundamentalmente por los sistemas montañosos del interior, sobre todo por el Sistema Central, aunque alcanza diversos enclaves del tercio sur peninsular. Prospera, de manera habitual, entre la hojarasca de bosques caducifolios (como melojares, castañares y abedulares), en zonas umbrías y al arrimo de arroyos de media montaña, aunque es capaz de ocupar también roquedos y otros hábitats. Al igual que otros narcisos, puede formar en ocasiones poblaciones muy numerosas, compuestas por centenares de ejemplares. A pesar de ello, es una planta escasa y protegida en diversas regiones, como ocurre en la Comunidad de Madrid, donde se halla incluida en el *Catálogo Regional de Especies Amenazadas* en la categoría de «En Peligro de Extinción».

Dado que se desarrollan al final del invierno, no es raro que estos narcisos se puedan ver cubiertos por alguna intensa nevada, sobre todo en parajes de montaña; sus vistosas y resistentes flores, emergiendo entre la nieve, ofrecen entonces una estampa única. Entre otros lugares, el castañar de El Tiemblo, en Ávila, o la Dehesa de Somosierra, en el extremo septentrional del territorio madrileño, son lugares idóneos para admirar la belleza de estas joyas florísticas, especialmente a lo largo del mes de marzo. Si visitamos estos u otros bosques, hay que evitar siempre abandonar los caminos y senderos marcados, para no causar ningún daño al entorno ni a la vegetación.



285. UNA DE LAS ÚLTIMAS FLORES DEL INVIERNO



Hepática (*Hepatica nobilis*)

En las postrimerías del invierno, en esas fechas en las que tímidamente comienzan a subir las temperaturas y los días se van alargando, varias especies inician su floración, anunciando el inminente cambio de estación. Este es el caso de la hepática, al igual que el de diferentes narcisos. Sus llamativas flores, casi siempre de tonalidades violetas, y sus hojas en forma de hígado, destacan entre la hojarasca del bosque. En la península ibérica aparecen en el interior de ambientes forestales y zonas montañosas de la mitad nororiental, a grandes rasgos, siendo más frecuente en el tercio norte. Entre otros lugares, abunda en Picos de Europa, en el Gorbéa, en Pirineos, en la Garrotxa y en el Parc Natural dels Ports.



286. CASTAÑOS Y ROBLES EN LA NIEBLA



Sierra de San Vicente (Toledo)

Al sur del valle del Tíetar, a medio camino entre las estribaciones orientales de Gredos y las primeras elevaciones de la sierra de Guadarrama, se alza la sierra de San Vicente, una alomada zona de media montaña, de especial encanto durante la segunda mitad del otoño y las primeras semanas del invierno. Además de densos melojares, en las faldas de estas sierras prosperan los mejores castañares de la provincia de Toledo, habitualmente envueltos en la niebla durante los meses más fríos. El Piélagos, situado entre las localidades de Navamorcuende y El Real de San Vicente, constituye un punto de partida idóneo para recorrer y explorar estos parajes, ascendiendo al Monte de Cruces o al Cerro de San Vicente.





309. UNA POPULAR AVE, CADA VEZ MENOS FRECUENTE



Mochuelo europeo (*Athene noctua*)

De la misma manera que está aconteciendo con otras especies de aves ligadas a los entornos agrarios, durante las últimas décadas se ha constatado un preocupante y notorio declive de las poblaciones de mochuelo, derivado de la intensificación y la transformación que está teniendo lugar en nuestros campos. Así, según el programa SACRE, de SEO/BirdLife, esta popular rapaz nocturna pudo haber perdido... ¡más de la mitad de sus efectivos en solo 20 años, entre 1998 y 2018! En España, país en el que se registran las mayores densidades del continente, está presente en casi toda la Península (evitando las principales zonas de montaña), en Baleares y en Ceuta y Melilla (donde nidifica otra subespecie diferente).

310. LA MAYOR RAPAZ EUROPEA >



Buitre negro (*Aegypius monachus*)

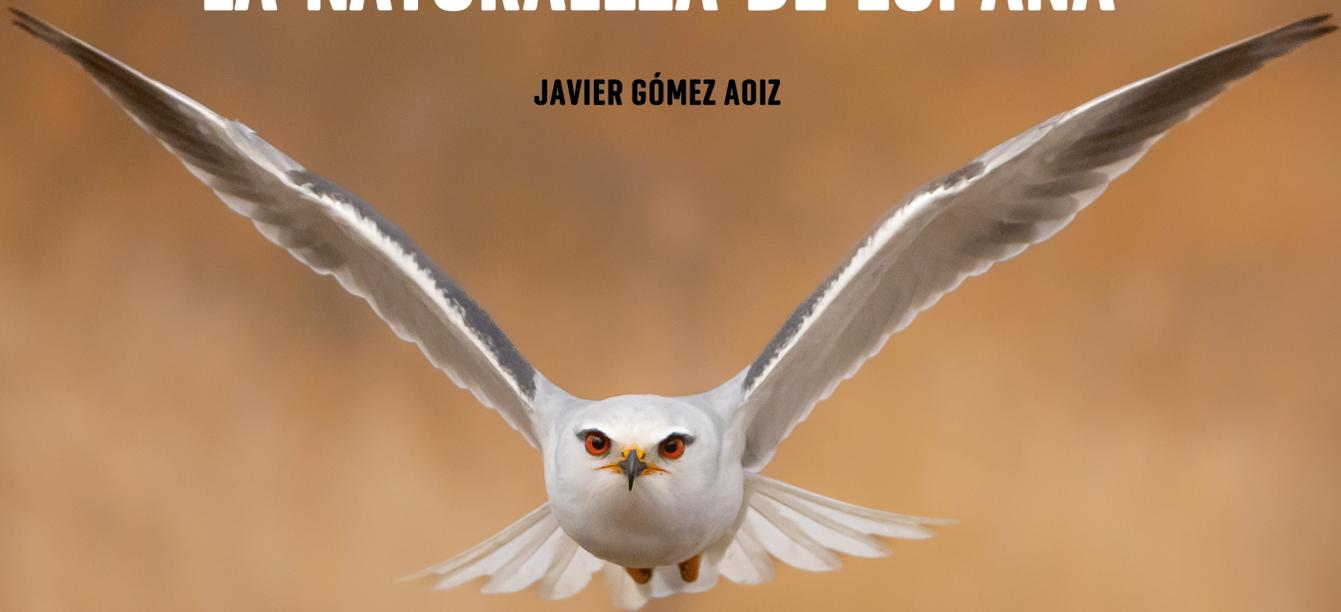
Año a año, la población de buitre negro crece en nuestro país, aumentando en cada censo el número de efectivos establecidos en las diferentes comunidades autónomas. Unas 4.000 parejas podrían nidificar en España, una cifra inimaginable hace tan solo unas décadas, si echamos la vista atrás, cuando se estimaba que apenas habría 200 nidos de buitre negro en toda España. Sobresalen, por su importancia, las provincias de Cáceres —destacando **Monfragüe** [287] y la sierra de San Pedro— y Ciudad Real, con más de la mitad de las parejas reproductoras. Fácil de diferenciar del buitre leonado, por su coloración oscura más homogénea, el buitre negro es la mayor rapaz europea, con una envergadura que roza los 3 metros.





UN RECORRIDO PARA DESCUBRIR LA NATURALEZA DE ESPAÑA

JAVIER GÓMEZ AOIZ



365 PROPUESTAS IMPRESCINDIBLES

A través de un sorprendente recorrido, a lo largo de las cuatro estaciones del año, este libro sugiere **365 propuestas para descubrir la naturaleza de España**, repartidas entre las diferentes regiones del país, incluyendo los archipiélagos de Baleares y Canarias.

Además de recopilar numerosos lugares y paisajes concretos de gran interés, incluyendo asombrosos desiertos, bosques mágicos, altas cumbres, fascinantes cuevas o miradores excepcionales, se reúne e ilustra un amplio elenco de especies de fauna y de vegetación, planteando ir a la búsqueda de una cuidada selección de maravillas de nuestra naturaleza.

El libro incluye un completo **mapa desplegable de toda España** con los principales espacios protegidos del país (parques nacionales, naturales y regionales).

**ANAYA
TOURING**

   
guiasdeviajeanaya.es



599315