



## NATURALEZA Y TIEMPO LIBRE

NUESTRO PAÍS PUEDE PRESUMIR DE LA MAYOR BIODIVERSIDAD DE EUROPA Y OFRECE INFINITAS POSIBILIDADES DE DISFRUTAR DEL TIEMPO LIBRE DE UNA FORMA SALUDABLE, ECONÓMICA Y APTA PARA TODAS LAS EDADES Y CONDICIONES FÍSICAS

# Ocio en verde

# B

ueno, bonito, barato, saludable y sostenible. Los parajes naturales constituyen una opción perfecta para disfrutar en familia, en pareja, en grupo y en solitario del tiempo libre. Frente a la crisis económica, relajación y disfrute en el país con la mayor biodiversidad de Europa. Los paseos por los montes o bosques cercanos al lugar de residencia y los recorridos por Parques Naturales y Nacionales los fines de semana a pie o en bicicleta son las modalidades de ocio más recurrentes, placenteras, sencillas, ecológicas y económicas practicadas por grandes y pequeños. Para iniciarse en estas actividades nada mejor que tomar uno de los múltiples senderos que conforman los casi 40.000 kilómetros de caminos balizados y homologados que discurren por las cañadas reales, vías de tren en desuso, campos, bosques y montañas. Los mismos que, a través de los valles, collados y bosques, recorren lugares de interés natural, paisajístico, cultural e histórico.

## VÍAS PECUARIAS: LA RUTA DE LA TRASHUMANCIA

Las vías por las que antaño atravesaba el ganado trashumante se convierten ahora en pistas diseñadas para que el hombre moderno pueda pedalear, pasear o cabalgar. Las cañadas navarras, las cabañeras aragonesas o los cordeles y veredas castellanas, antiguas rutas de la trashumancia ganadera, llegaron a tener hasta 125.000 kilómetros, ocupando una superficie de 425.000 hectáreas, el 1% del territorio español. Sin embargo, en la actualidad sólo se conservan 80.000 kilómetros que, además de servir para el tránsito de reses, se han transformado en sustento de otras prácticas de ocio en plena naturaleza. Con este fin, diversas Federaciones de Montaña promueven la señalización y equipamiento de las cañadas como red básica de senderos de corto y largo recorrido. Por otra parte, el Ministerio de Medio Ambiente en colaboración con las comunidades autónomas promueve la recuperación de unos 3.000 kilómetros de vías pecuarias, para lo que destina cada año 800.000 euros, y cuenta con un Programa para la ejecución de proyectos de clasificación, deslinde, amojonamiento y señalización de la Red Nacional. Asimismo, los responsables del Ministerio están considerando incluir algunos tramos en Natura 2000, la red europea de espacios protegidos.

### Principales Cañadas Reales

- **Cañada Real de la Plata o Vizana (500 kilómetros).** Comienza entre Asturias y León, en el alto de Viganos y muere en Trujillo.
- **Cañada Real Leonesa Occidental (700 kilómetros).** Arranca en León y finaliza en Badajoz.
- **Cañada Real Leonesa Oriental (700 kilómetros).** Parte de Riaño, cruza León y Palencia pasando por las provincias de Segovia, Ávila, Toledo, Cáceres y Badajoz.
- **Cañada Real Segoviana (500 kilómetros).** Arranca de la sierra de Neila en Burgos y termina su recorrido en Granja de Torrehermosa.
- **Cañada Real Conquense (350 kilómetros).** Discurre por las provincias de Cuenca, Ciudad Real y Jaén.
- **Cañada Real del Reino de Valencia (250 kilómetros).** Se inicia en la sierra de Tragacete, y atraviesa Cuenca terminando en Valencia.
- **Cañada Real Galiana (400 kilómetros).** Arranca de la Rioja y llega a Ciudad Real.
- **Cañada Real Soriana Oriental (800 kilómetros).** Comienza en Soria y muere en Sevilla.
- **Cañada Real Soriana Occidental (700 kilómetros).** Sale de Soria y pasa por Valladolid, Segovia y Ávila.

### VÍAS VERDES

Otra alternativa ecológica y de ocio son las Vías Verdes, infraestructuras ferroviarias en desuso reconvertidas en itinerarios cicloturistas y senderistas en el marco del Programa Vías Verdes, coordinado por la Fundación de los Ferrocarriles Españoles. Hay 70 vías, con un recorrido de 1.700 kilómetros. Pero pueden ser muchas más: nuestro país cuenta con más de 7.000 kilómetros de líneas ferroviarias sin servicio o inconclusas. La gran ventaja de las Vías Verdes es que garantizan la accesibilidad y la universalidad de usuarios, sin limitaciones de edad o capacidad física.

Estas vías promueven entre los ciudadanos una nueva cultura del ocio y del deporte al aire libre, de la movilidad no motorizada, y su gran ventaja con respecto a otros caminos o senderos es que garantizan la accesibilidad y la universalidad de usuarios, sin limitaciones de edad o capacidad física. No en vano, sus suaves pendientes y amplias curvas no requieren un esfuerzo físico importante para recorrerlas. Como están ubicadas en espacios alejados de las carreteras, ofrecen un gran nivel de seguridad (si se atraviesa alguna se acondicionan pasos a diferente altura), y propician la integración de todos los ciudadanos, especialmente de quienes tienen movilidad reducida como personas con discapacidad, ancianos y niños. Para evitar posibles conflictos de uso, las Vías Verdes emplean distinto tipo de superficie para caminantes y ciclistas.

Además del acondicionamiento del trazado ferroviario, incluyen la instalación de servicios y equipamientos complementarios: restauración, alojamiento, alquiler de bicicletas y caballos, ecomuseos, etc. Estas instalaciones se ubican, por lo general, en las antiguas estaciones ferroviarias.

### PARQUES NACIONALES, NATURALES Y RESERVAS DE LA BIOSFERA

En un país tan rico en diversidad natural los amantes de la naturaleza, el senderismo y los valores medioambientales tienen la oportunidad y el privilegio de poder disfrutar de una gran riqueza forjada en los bosques, montañas, humedales y paisajes costeros que conforman los Parques Naturales, Nacionales y las Reservas de la Biosfera. Según datos obtenidos en un estudio realizado por CONSUMER EROSKI para actualizar y completar la Guía de Parques Naturales, Parques Nacionales y Reservas de la Biosfera, disponible gratuitamente en la Red ([www.parquesnaturales.consumer.es/](http://www.parquesnaturales.consumer.es/)), cerca de 21 millones de personas visitan cada año estos tesoros de la naturaleza, disfrutando de más de 7 millones de hectáreas de espacios naturales de un gran valor ecológico y natural, seleccionados por la belleza de sus paisajes, la representatividad de sus ecosistemas o la singularidad de su flora y fauna.

### KILÓMETROS DE SENDEROS

Un sendero es un itinerario que atraviesa valles, collados, pistas o veredas y que permite visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico o social. Pueden estar balizados -marcados con dos franjas pequeñas de pintura para poderlos seguir- o no balizados - aquellos que no tienen marcas evidentes, aunque sí se pueden encontrar hitos (pequeños montones) de piedras que indican una cierta dirección- aunque estas marcas no son siempre fiables. En nuestro país, el proyecto de Senderos está a cargo de las Federaciones de Montañismo de las comunidades autónomas, responsables de la señalización y mantenimiento de los itinerarios.

#### Tipos de senderos balizados

- **Senderos de Gran Recorrido (GR).** Se identifican con una franja blanca sobre otra roja. Senderos de varias etapas de una longitud superior a los 50 km.
- **Senderos de Pequeño Recorrido (PR).** Se identifican con una franja blanca sobre otra amarilla. Senderos de una longitud no superior a dos jornadas (entre 10 y 50 km) y que enlazan con algún GR.
- **Senderos Locales (SL).** Se identifican con una franja blanca sobre otra verde. De una distancia no superior a media jornada (menos de 10 kilómetros).

&gt;

### Respetuosos con la naturaleza

- Con independencia de la actividad que se realice, debemos mostrar un respeto absoluto a la naturaleza y al entorno.
- Las únicas huellas que se pueden dejar en los caminos son las de las pisadas o las de las rodaduras de la bicicleta. La basura generada debe acabar en el contenedor.
- Hay que respetar y cuidar las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No se debe verter en ellos jabón, detergente, productos contaminantes ni residuos de ningún tipo.
- No arrancar flores y ramas, ni molestar a la fauna. Muchos animales y plantas están protegidos específicamente por la ley.
- Intentemos que transitar por los caminos ya que los atajos deterioran el suelo y crean barranqueras que pueden hacer desaparecer el sendero original.
- Los perros que acompañen a sus dueños deben permanecer atados para que no molesten a otros caminantes, ni asusten al ganado u otros animales.

### Objetivo: disfrutar sin riegos

- A pie, en bicicleta o a caballo, el recorrido se debe planificar de acuerdo a su longitud, duración y dificultad, calibrando si es el adecuado a las condiciones físicas del grupo familiar. Toda ruta incluye un trayecto de vuelta, por lo que es aconsejable guardar fuerzas.
- Si el objetivo es disfrutar de la naturaleza acompañado de niños, mejor buscar senderos circulares, de entre 2 y 5 Km.
- Antes de salir al campo se recomienda conocer la previsión meteorológica para plantearnos recorridos alternativos si empeora el tiempo.
- Bajo ningún concepto hay que salir de las rutas marcadas, ni caminar bajo condiciones adversas.
- Si se sufren afecciones respiratorias, cardiovasculares o sensibilidad a determinadas sustancias (ácaros, polen u otros alérgenos), se debe portar en todo momento la medicación prescrita. En estos casos conviene disponer de licencia deportiva, seguro médico o de accidentes.
- Una serie de estiramientos al final de la caminata evitarán la agujetas, agarrotamientos y calambres.

### Binomio ocio-naturaleza, todo son ventajas

- Permite conocer la naturaleza desde dentro, lo que se plasma en un mayor respeto.
- Potencia una sana convivencia entre familiares y amigos de cualquier edad.
- Pasar muchos días lejos de la ciudad contribuye a mejorar la oxigenación pulmonar.
- Crea hábitos de vida saludables.
- Genera sensaciones de tranquilidad y sosiego.
- Estas salidas son un excelente ejercicio cardiovascular y favorecen el buen funcionamiento de los sistemas locomotor y respiratorio.





Por otro lado, también se pueden encontrar “subtipos” como las Variantes (ramales de un GR), los Enlaces (unión entre dos GR) e incluso Senderos Europeos, que discurren por, al menos, tres países distintos.

### MÁS QUE PASEOS

La inmensa riqueza natural de España genera un continuo movimiento en torno a la gestión y aprovechamiento de sus recursos naturales. En este ámbito se encuentran los llamados Centros de Educación Ambiental (CEA). Organizados como Granjas-Escuela, Aulas de la Naturaleza, Centros de Interpretación, Museos “para la educación ambiental” o Centros de Referencia se convierten en una potente herramienta para la educación y la participación ambiental. En nuestro país hay más de 700 centros de este tipo, que representan una buena oportunidad de aprender más sobre la naturaleza, y sobre cómo se pueden combatir sus problemas mediante buenas prácticas en la vida cotidiana. Rutas por la naturaleza, escuelas de verano, talleres para reciclar bien los residuos, préstamo de bicis, cursos para cultivar plantas, verduras o cuidar animales, campos de trabajo para recuperar y conservar espacios naturales, exposiciones, conferencias, etc. son algunos de los servicios que ofrecen los CEA. Los proyectos educativos están dirigidos fundamentalmente a escolares, niños y jóvenes, como complemento a la formación escolar, aunque en algunos casos el público objeto de estas actividades sea adulto.

Otra opción para disfrutar del sol, la playa o la montaña, pero de forma ecológica y solidaria es la participación en alguno de los programas de voluntariado medioambiental que proponen ONG ecologistas, instituciones y entidades bancarias a través de su gran oferta de programas de este tipo en los que se trabaja en la protección o recuperación de especies o espacios naturales, en la denuncia de situaciones de degradación medioambiental o en el desarrollo de una conciencia medioambiental entre la ciudadanía, etc.

### A PIE, EN BICICLETA O A CABALLO

Senderismo, montañismo, trekking... Éstas son los términos más utilizadas para definir la pasión de trasladarse a pie de un punto a otro por puro placer en un entorno natural por el que sólo se puede transitar andando o con caballerizas. A camino entre deporte, paseo y viaje, el senderismo gana cada día más adeptos, puesto que no requiere una exigente preparación física y atrae a jóvenes y mayores, aunque el estado de forma de cada uno determinará la dificultad del itinerario. Es la modalidad más atractiva porque permite disfrutar del entorno elegido en familia y experimentar el contacto directo con la naturaleza de una forma sencilla y económica, sin necesidad de realizar largos desplazamientos.

Otro de los planes más interesantes para disfrutar en puentes y fines de semana es pedalear a través de veredas y rutas naturales. Es una de las opciones más económicas, saludables y respetuosas con el medio ambiente, ya que permite vivir la naturaleza sobre un medio tan sano y ecológico como es la bicicleta. El equipamiento para la práctica del ciclismo de montaña es sencillo y económico. Basta con zapatillas de deporte, camiseta, pantalón deportivo y naturalmente, una bicicleta todo terreno que se puede encontrar por 130 euros.

El paseo a lomos de un caballo es también una manera de acceder a lugares recónditos y disfrutar de recorridos protegidos a los que no se puede llegar en coche ni bicicleta. Por ello, ha aumentado el número de empresas que organizan paseos ecuestres en caballos mansos entrenados para esta función. Se puede contratar un trayecto corto cuyo precio ronda los 15 euros o un paseo de una jornada entera que cuesta alrededor de 75 euros. Los paseos a caballo son aptos para casi todas las edades, ya que no se precisa ser un experimentado jinete, tan sólo es necesario hacer caso a los consejos del monitor. //