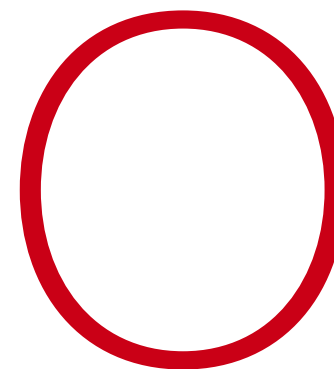




NATURA ETA AISIALDIA

BIOANIZTASUN HANDIKO HERRIALDEA DA ESPAINIA, ETA AISIALDIRAKO AUKERA UGARI ESKAINTZEN DITU, OSASUNGARRIAK, EZ OSO GARESTIAK ETA ADIN GUZTIETAKO JENDEAK EGITEKO MODUKOAK

Naturarekin bat



na, polita, osasungarria eta iraunkorra. Naturak berebiziko aukera ematen du aisialdia gozatzeko, familiarekin, bikotekidearekin, taldean edo bakarka. Krisi garaietan, zer hobe era horretan lasaitzea eta gozatzea baino. Europan herrialde gutxi dute Espainiak duen bioaniztasuna: mendiak, basoak, parke naturalak, parke nazionalak... oinez edo bizikletaz ibiltzeko leku paregabeak dira, eta jarduera gutxi izango dira horiek bezain atsegingarriak, errazak, ekologikoak eta merkeak, haurrentzat bezala helduentzat ere aproposak. Hainbat eta hainbat bide daude aukeran, balizaz markatuak eta homologatuak: errege abelbideak, erabiltzen ez diren trenbideak, landa eremuak, basoak, mendiak... (40.000 kilometro guztira). Haranetatik muinoetara eta mui-noetatik basoetara, naturarekin ez ezik, kulturarekin eta historiarekin egin liteke topo ibilian-ibilian.

ABELBIDEAK: TRANSHUMANTZIAREN ARRASTOAN

Garai batean abere migratzaileen bide izan zirenak gizaki modernoaren neurriko pista bihurtu dira egun, oinez, bizikletaz edo zaldi gainean igarotzekoak. Nafarroako, Aragoiko eta Gaztelako abelbide eta bidexkak 125 kilometro izatera iritsi ziren, eta 425.000 hektareatako gainazala hartu izan zuten (Espainiak daukan lur hedaduraren % 1). Egun, ordea, 80.000 kilometro baino ez dira geratzen, eta abereak hara-hona ibiltzeko ez ezik, aisialdiko jarduerak egiteko ere erabiltzen dira. Zenbait mendi federazio ere horixe sustatu nahian ari dira, eta abelbide horiek seinaleztatzen eta hornitzen jarduten dute, xendra sare bat osatu nahian (ibilbide motzekoak batzuk eta luzekoak besteak). Espainiako Ingurumen Ministerioak, berriz, 3.000 kilometro abelbide lehengoratzeko lanean dihardu autonomia erkidegoekin, eta urtean 800.00 euro jarri ditu horretarako. Horrez gain, programa berezi bat ere badu, eta horren bidez hainbat proiektu jartzen dituzte abian abelbideen sare nazionalean sailkatze lanak egiteko eta mugarriak eta seinaleak jartzeko. Ministerioko arduradunek, gainera, beste asmo bat ere badute: zenbait zati Natura 2000n sartzea, Europako eremu babestuen sarean, alegia.

Errege abelbide nagusiak

- *La Plata Errege Abelbidea edo Vizana (500 kilometro)*. Asturias eta Leon artean hasten da, Viganos gainean, eta Trujillon amaitzen da.
- *Leongo Errege Abelbidea, Mendebaldekoa (700 kilometro)*. Leonen hasi eta Badajozen amaitzen da.
- *Leongo Errege Abelbidea, Ekialdekoa (700 kilometro)*. Leon eta Palentzia zeharkatzen ditu, eta Segovia, Avila, Toledo, Caceres eta Badajozetik igarotzen da.
- *Segoviako Errege Abelbidea (500 kilometro)*. Neila mendilerroan hasten da, Burgosen, eta Granja de Torrehermosan amaitzen da.
- *Cuencako Errege Abelbidea (350 kilometro)*. Honako probintzia hauetan barrena igarotzen da: Cuenca, Ciudad Real eta Jaen.
- *Valentziako Erresumako Errege Abelbidea (250 kilometro)*. Tragacete mendilerroan hasi, Cuenca igaro eta Valentzian amaitzen da.
- *Galiarren Errege Abelbidea (400 kilometro)*. Errioxan hasi eta Ciudad Realen, Gaztela Mantxan bukatzen da.
- *Soriako Errege Abelbidea, Ekialdekoa (800 kilometro)*. Sorian hasi eta Sevillan amaitzen da.
- *Soriako Errege Abelbidea, Mendebaldekoa (700 kilometro)*. Sorian hasi, eta Valladolidetik, Segoviatik eta Avilatik igarotzen da.

BIDE BERDEAK

Bide Berdeak. Erabiltzen ez diren trenbideetan sortutako ibilbideak dira, bizikletaz edo oinez egitekoak; Bide Berdeen Programari atxikita daude (www.viasverdes.com), eta Espainiako Trenbideen Fundazioak koordinatzen ditu. Gaur egun, 70 bide berde daude, eta guztira 1.700 kilometro dituzte. Baina askoz gehiago izan daitezke: Espainian trenbide kilometro asko daukete bertan behera utzita (7.000 kilometro), bai erabiltzen ez direlako edo bai sekula erabili ez direlako (bukatu gabe geratu dira).

Aisialdiaren eta kirolaren kultura ulertzeko modu berri bat sustatu nahi dute bide berde hauek; aire zabaleko jarduerak dira, ibilgailu motordunik onartzen ez dutenak, eta edozeinentzat modukoak: beste bide eta xendrak batzuetan ez bezala, adina eta ezaugarri fisikoak ez dira inorentzat muga, eta hori abantaila handia da. Aldapa txikiak izaten dituzte eta bihurtze zabalak, eta ahalegin handi-handirik egin gabe ibil daiteke horietan. Horri esker, lagungarri dira herritar guztiak integrazteko, mugikortasun mugatua dutenentzat ere aproposak baitira; adibidez, ezinduentzat, adinekoentzat eta haurrentzat. Gainera, errepideetatik urrun egon ohi dira, eta, beraz, oso seguruak izaten dira (errepideren bat zeharkatu beharra izaten badute, pasagune bereziak egiten dituzte, errepidea baino gorago edo beheago). Gatazkarik ez sortzeko, oinezkoek zoru mota bat izaten dute eta txirringarriek beste bat.

Trenbidea egokitzeaz gain, beste zerbitzu batzuk ere eskaintzen dituzte bide berdeek: komunak izaten dituzte, ostatu eta jatetxeak, lotarako lekuak, bizikletak eta zaldiak alokatzeko guneak, ekomuseoak, eta abar. Zerbitzu horiek guztiak garai bateko tren geltokietan egoten dira maizenik.

PARKE NAZIONAL ETA NATURALETAN BARRENA, ETA BIOSFERA ERRESERBETAN ZE HAR

Natura aldetik askotarikoa da Espainia, eta askotarako ematen du, xendra-kirola eta ingurumen balioak maite dituzten guztiak asetzeko adina. Parke Natural eta Nazionalak, eta Biosfera Erreserbek aberastasun handia biltzen dute bere baitan, eta edozeinen gozagarri gerta daitezke eremu horietako basoak, mendiak, hezeguneak, mendi gailurrak eta kostaldeko paisaiak. Zazpi milioi hektarea baino gehiago dira guztira, ekologia eta natur balio handikoak. CONSUMER EROSKI-
k ikerketa bat egin berri du Parke Naturalen, Parke Nazionalen eta Biosfera Erreserben Gida eguneratzeko (www.parquesnaturales.consumer.es/ helbidean eskuratu daiteke, doan), eta lan horretan egiaztatu ahal izan dugunez, urtean 21 milioi pertsonak bisitatzen dituzte naturaren altxor horiek. Paisaien ederrak erakartzen ditu, ekosistema bereziek eta fauna eta flora bitxiak.

BIDE-XENDRAK

Ibilbide berezia izaten da xendra; haranak, muinoak, bideak, pistak, bidexkak... igarotzen ditu, eta interes bereziko lekuak ezagutzeko aukera ematen dute, paisaia ikusgarriak dituztenak, edo kultur ondarearen bat eskaintzen dutenak, edo ezaugarri historiko, turistiko edo sozial aipagarriren bat. Xendrak balizaz markatuak egon daitezke (bi pintura arrasto izaten dituzte, bideari jarraitu ahal izateko), edo markatu gabeak (ez dute halako arrastotik izaten, baina harri metatxo batzuk izaten dituzte bidea nondik den adierazteko, nahiz eta marka horiek beti ez diren izaten fidatzekoak). Espainian, autonomia erkidegoetako mendi federazioen esku dago bide-xendren proiektua, eta haien arduraren izaten da ibilbideak seinaleztatzea eta zaintzea.

Balizaz markatutako xendra motak

- *Ibilbide luzeko xendrak (GR)*. Arrasto zuri-gorriak izaten dituzte (gorria behean eta zuria gainean). 50 kilometrotik gorakoak izaten dira, hainbat egunetan egitekoak.
- *Ibilbide motzeko xendrak (PR)*. Arrasto zuri-horiak izaten dituzte (horia behean eta zuria gainean). Gehienez bi egunetan egiteko ibilbideak izaten dira, 10 eta 50 kilometro artekoak, eta GR motako xendren bati lotzen zaizkio.
- *Tokiko xendrak (SL)*. Arrasto zuri-berdeak izaten dituzte (berdea behean eta zuria gainean). Egun

>



Naturari errespetua zor zaio

- Zeinahi jarduera egiten dugula ere, erabateko errespetuz zaindu behar da natura eta gure ingurua.
- Bide eta xendretan ez dugu utzi behar inolako arrastorik, oinen lorratzak eta gupilen markak salbu. Zaborra gurekin ekarri behar dugu, eta dagokion edukiontzira bota.
- Iturriak, errekek eta ur emari oro errespetatu eta zaindu behar ditugu. Horietara ez dugu isuri behar ez xaboirik, ez garbigarrik, ez gai kutsakorrik eta ez beste inolako hondakinik.
- Ez da komeni loreak hartzen ibiltzerik, zuhaitz adarrak puska-tzerik edo bidean aurkitzen ditugun abereei zirika aritzerik. Animalia eta landare asko legeak babesten ditu.
- Bideetatik barrena ibili behar dugu, lasterbideek zoru hondatzen baitute; gainera, amildegia sor ditzakete, eta gerta daiteke jatorrizko xendra desagertzea.
- Zakurrik eraman badugu, lotuta joan behar dute, gainerako oinezkoen eragozpenik ez sortzeko, eta abereak eta beste animaliak ez beldurtzeko.

Helburua: arriskurik gabe gozatzea

- Ibilbideak ongi planifikatu beharra dago, eta, lehen-lehenik, gure taldeak egiteko modukoa den erabaki. Ibilbide batzuk besteak baino luzeagoak dira, neketsuagoak eta denbora gehiagoan egitekoak, eta ez da gauza bera prest egotea eta prestatua egotea. Beti gorde behar da indarra itzulerarako.
- Haurrekin naturan gozatzeko helburua badugu, xendra zirkularrak bilatzea komeni da, 2 eta 5 kilometro artekoak.
- Mendira joan aurretik, eguraldi iragarpena begiratu eta txarrera egingo balu, ibilbide alternatiboren bat prest eduki.
- Ez alden du behar aurrez markaturiko ibilbidetik, eta eguraldiak laguntzen ez badu, beste baterako utzi ibilaldia.
- Arnasa hartzeko arazoak izaten baditugu, bihotz-hodietako arazoak edo zenbait substantziarentzat sentikorrek bagara (akaintzat, polenarentzat edo beste alergenoren batentzat), medikuak agindu dizkigun sendagaiak eraman behar ditugu beti. Halakoetan oso ongi etortzen da kirol lizentzia edukitzea, mediku aseguru edo istripu aseguru.
- Ibilaldia bukatuta, luzaketa ariketak egitea komeni izaten da, gogodurak, arranpak eta zurrunduak saihesteko.

Aisialdia eta natura: bikote ezin egokiagoa

- Natura barru-barrutik ezagutzeko aukera ematen du, eta ezagutzeak errespetatzea dakar.
- Familiarteko eta lagunaren arteko bizikidetzaren osasungarria sustatzen du, eta adin desberdineko jendearen arteko harremana.
- Hiritik urrun ibiltzea lagungarri da biriketako oxigenazioa hobetzeko.
- Bizi-ohitura osasungarriak sortzen ditu.
- Lasaitasuna eta sosegua sentiarazten dizkigu.
- Irtenaldi guzti-guztiak ariketa bikainak dira bihotz-hodientzat, eta mesede handia egiten diote sistema lokomotorrari eta arnasketa sistemari.



erdian egiteko ibilbideak izaten dira, 10 kilometro baino gutxiagoak.

Xendra mota horiez gain, beste azpimota batzuk ere badaude: Ingurabideak (GR baten adarkadurak), Lotuneak (bi GR lotzen dituzten bideak) eta baita Europako Xendrak ere, bide luze-luzeak, gutxienez hiru herrialde zeharkatzen dituztenak.

PASEATZEA BAINO ZERBAIT GEHIAGO

Oinez edo bizikletaz goza daiteke natur inguruetako aisialdi-eskaintza, baina ez da horretara mugatzen. Natura heziketarako tresna ere izan daiteke, eta horretan saiatzeko dira Ingurumen Heziketarako Guneak. Hainbat eratakoak daude: Baserri-Eskolak, Natura-Ikasgelak, Interpretazio zentroak, “ingurumen heziketarako” Museoak edo Erreferentzia zentroak, eta guztiak ere bitarteko bikainak dira ingurumen heziketa eta parte-hartzea bultzatzeko. Naturari buruzko gauza jakingarriak ikasteko aukera paregabea ematen dute, eta ingurumen arazoak gutxitzeko norberak egunerokoan zer egin dezakeen jakiteko ere lagungarriak izaten dira.

Zerbitzu ugari eskaintzen dituzte heziketa gune horiek, askotarikoak, gainera: ibilbideak egiten dituzte naturan barrena, udako eskolak eman, hondakinak ongi birziklatzeko tailerrak egin, bizikletak alokatu, landareak edo barazkiak landatzen irakatsi, edo animaliak zaintzen, natur eremuak lehengoratzeko eta iraunarazteko landa lanak antolatu, erakusketak ere bai, hitzaldiak, eta abar. Heziketa proiekturik gehienak eskolaumeentzat eskaintzen dituzte, haur eta gazteen-tzat, eskolan egiten dutenaren osagarri. Zenbait jarduera, hala ere, helduentzat izaten dira.

Beste eskaintza bat ere bada naturarekin modu ekologikoan gozatzeko eta elkartasuna adierazteko. Gobernu Kanpoko zenbait talde ekologistak, erakunde batzuek eta finantza erakunde zenbaitek programa ugari eskaintzen dituzte naturaren alde lan egiteko. Batzuen helburua izaten da espezie edo eremu natura-

lak babestu eta lehengoratzeko; beste batzuek salatu nahi izaten dituzte ingurumenari egin zaizkion erasoak; eta beste hainbatek nahi izaten dute herritarren artean ingurumenaren aldeko kontzientzia hedatu. Modu batean edo bestean, eguzkia, hondartza edo mendia izaten dituzte lagun eta bitarteko.

OINEZ, BIZIKLETAN EDO ZALDI GAINEAN

Xendra-kirola, mendizaletasuna, trekking-a... Izen horiek ematen zaizkio mendian edo inguru natural batean oinez ibiltzeari, batetik bestera norbere atseginarekin bila ibilian joateari. Badu kiroletik, badu paseotik eta badu bidaiatik ere, eta gero eta jende gehiago erakartzen du, gazte eta zahar. Ez du eskatzen puntako prestakuntza fisikorik, nahiz eta ibilbide batzuk besteak baino gogorragoak diren. Familia osoak egin dezake, elkarrekin gozatzeko aukera ematen du, eta naturarekin harremanetan jartzen gaitu zuzen-zuzenean. Urrutira joaten ibili gabe egiteko moduko jarduera da, erraza eta merkea.

Bizikleta ere ez da lagun txarra asteburu eta zubietan naturako bide eta bidexketatik barrena ibiltzeko. Aukerarik merkeenetakoa eta osasungarrienetakoa da, eta ingurumenari kalte gutxien egiten dionetakoa, guztiz ekologikoa baita. Mendiko bizikletak modu onean daude gaur egun (130 eurotik hasita), eta hortik aurrera, aski dira kirol oinetakoak, kamiseta eta galtza erosoak, kirolerako aproposak, eta kaskoa.

Bizikletarekin irits ez litezkeen lekuak ikusi eta gozatu nahi dituenak, berriz, zaldi gainean egin dezake. Gero eta enpresa gehiagok eskaintzen dute zaldiz ibilaldiak egiteko aukera. Zaldiak otzanak izan ohi dira, eginkizun horietarako prestatuak. Ibilbide motzak egin daitzke (ordu beta 15 euro inguru ordaintzen da), edo egun osoak (75 euro inguru). Edozeinentzat moduko jarduera da zaldi gaineko hori ere, ez baita trebezia berezirik behar ezta ezagutza sakonik ere; aski da begiraleak esaten duenari jaramon egitea. //