

Mediterráneo EN VIVO

Senderismo





Qué es el senderismo

- El senderismo es una modalidad del excursionismo que consiste en andar por caminos balizados o no, que permiten realizar un itinerario en contacto con la naturaleza.
- La Federación Española de Deportes de Montaña lo define como la actividad deportiva y recreativa que consiste en recorrer a pie caminos señalizados o no, preferentemente tradicionales. Dentro de la tipología de senderos señalizados, en España existen los senderos homologados por las federaciones autonómicas de montañismo que cumplen unas condiciones técnicas de trazado y señalización que son similares para todos los países europeos asociados a la ERA (Asociación Europea de Senderismo).
- Estos senderos tienen una graduación en función de la distancia, horarios y desniveles, que posibilita elegir un sendero con arreglo a las posibilidades físicas de cada senderista. El senderismo, forma parte del excursionismo y se enriquece con su ideario de pausado y respetuoso contacto con la naturaleza, sobre espacios recorridos a pie. Esta aproximación de la naturaleza al caminante, se ha convertido en un fenómeno de cierta magnitud y se ha integrado como parte de la oferta

ecoturística. Su práctica no tiene límites de edad ni de condiciones físicas, más allá de unas condiciones básicas para caminar. El saludable ejercicio de evadirse de los entornos urbanos y caminar por los grandes espacios resulta cautivador. Si además, se siente la curiosidad por el patrimonio del medio rural, el peregrinaje sentimental y cultural por un mundo en trance de desaparecer, enriquecerá el espíritu y añadirá nuevas motivaciones senderistas.

- La red senderista utiliza preferentemente los antiguos caminos de herradura, senderos, caminos vecinales y antiguas veredas de ganado. En general son los viales que históricamente han constituido la médula de comunicación entre los pueblos. Estos caminos, muchas veces utilizados a pie o a caballo, han ido perdiéndose con el tiempo, y con ello parte del patrimonio público de la colectividad. La recuperación sentimental de estas arterias de relación humana y de la ocupación del territorio, ha de ser el objetivo senderista prioritario, una nueva forma excursionista y un movimiento cultural que puede ser trascendental para el medio rural y para el turismo en la naturaleza.



Indicaciones para el senderista

Los senderos de gran y pequeño recorrido están destinados a todo aquél que le guste andar, disfrutar de la Naturaleza, observar el paisaje y conocer aquello que el paseo le ofrece, la riqueza natural, la variedad cultural, etc.

Caminando se puede también disfrutar de aficiones como la fotografía, el dibujo, descubrir la geología, la flora y la fauna, y también relajarse en compañía de amigos.

Las indicaciones del sendero facilitan la marcha, pero su recorrido se puede hacer en uno u otro sentido y con la duración que se desee. A veces existen desviaciones que permiten acceder a monumentos o lugares de especial interés.

No es necesario poseer unas condiciones físicas excepcionales ni una edad determinada. Cualquier persona que guste del paseo o la excursión puede practicar el senderismo, aunque es preciso salir con una información cartográfica y material adecuado para recorrer las montañas, según época del año y tipo de terreno.

Los itinerarios atraviesan poblaciones donde es posible aprovisionarse o alojarse, de esta forma no es necesario llevar mucho peso durante el recorrido.

En las guías de senderos se indican los servicios turísticos en la ruta, para poder realizarla con mayor comodidad y seguridad. Los senderos están señalizados a través de un código de señales, pero se debe planificar la ruta y llevar material adecuado. No hay que olvidar en la mochila el teléfono móvil, suficiente agua y comida, un pequeño botiquín y una guía cartográfica del sendero.

En los senderos, además de la señalización horizontal realizada con marcas de pintura, se colocan indicadores verticales que facilitan el recorrido del sendero. Son postes y flechas, pies informativos, paneles informativos y cartográficos. Todo ello complementa y apoya esta actividad, dándole un contenido informativo, que sirve de guía para el senderista.

La información más detallada de cada sendero puede ser consultada a través de las topoguías de cada sendero, folletos divulgativos y páginas web del sendero donde se puede encontrar información más actualizada.

Normas de comportamiento del senderista en el medio natural

- **No abandones ni entierres la basura.** Llévatela hasta donde haya servicio de recogida. Tampoco cuesta nada recoger algo de lo que ya había, y así entre todos contribuiremos a mejorar nuestro entorno.
- **Cuidado con el fuego.** No enciendas nunca hogueras, ni en los lugares habilitados para ello. Llévate la comida preparada.
- **Respetar y cuidar las fuentes, ríos y otros cursos de agua.** No viertas en ellos jabones, detergentes, productos contaminantes ni residuos.
- **No conviertas la Naturaleza en un taller,** cambiando el aceite o lavando el coche en cualquier acequia.
- **No acampes por libre. Respetar los lugares destinados a ello.** La zanja alrededor de la tienda estropea el terreno y no sirve de nada. Respetar las praderas sobre las que acampes. Nunca destroces su suelo cavando zanjas o agujeros.
- La flora y fauna son los auténticos moradores de la Naturaleza, por ello **no arranques flores, ramas, ni molestes a la fauna,** así todos disfrutaremos observándolos. Además, recuerda que muchas especies están protegidas por ley.
- **Utiliza el vehículo de motor lo menos posible.** Úsalo para desplazarte por carretera y lo imprescindible por pistas, aunque si es así circula despacio y sin salirte de ellas. El ruido también es una forma de contaminación.
- **Cierra los portones, verjas, trancas, puertas de cabaña...etc.,** que te encuentres por el campo para evitar el paso de ganado u otros animales.
- **Cruza siempre las tierras de labranza por los senderos y no pises nunca el sembrado.**
- **Respetar los caminos.** Los atajos sólo sirven para deteriorar el suelo y crear barranqueras que pueden llegar a hacer desaparecer el sendero original.
- **Los perros deben ir atados** para que no molesten ni asusten al ganado u otros animales.
- **Conoce las normas de uso público** cuando transites por un parque natural. Se trata de espacios naturales protegidos a los que debes acercarte con respeto y conocimiento.



Los orígenes del senderismo en Europa y España

El senderismo nace en la Francia de posguerra, hace más de sesenta años, donde se marcan los primeros senderos balizados. Fue un ejemplo seguido por otros países europeos como Alemania, Suiza, que desarrollaron en sus primeras iniciativas en los Alpes. En la actualidad, es posible cruzar toda Europa y salir de sus fronteras siguiendo estas rutas calificadas como senderos europeos de gran recorrido (GR). Su ejemplo se ha universalizado, saltando a otros continentes y contribuyendo a una relación humana de superación de los localismos. El senderismo surge en los países centroeuropeos para recuperar caminos tradicionales, revalorizando los paisajes y un mundo rural que había sido abandonado. La creación en 1969 en Alemania de la ERA (Asociación Europea de Senderismo) fue fundamental para el desarrollo de la red europea de senderos. Forman parte de ella veintisiete países y cuarenta y nueve grupos de senderismo. Gracias a esta asociación se estableció una tipología y normativa para la señalización, para ayudar al senderista a recorrer las montañas y zonas rurales siguiendo un sistema sencillo y fácil de entender. España comenzó a participar de esta iniciativa Europea a partir de 1970 de la mano del senderismo francés, que invitó a las federaciones de montañismo a continuar la red de senderos de gran recorrido por la Península Ibérica. Actualmente la red de senderos en España supera ya los 62.000 kilómetros y está en continuo crecimiento, con nuevos senderos que enlazan diferentes países, regiones y continentes.



Más información de senderos de Gran recorrido de España: www.fedme.es







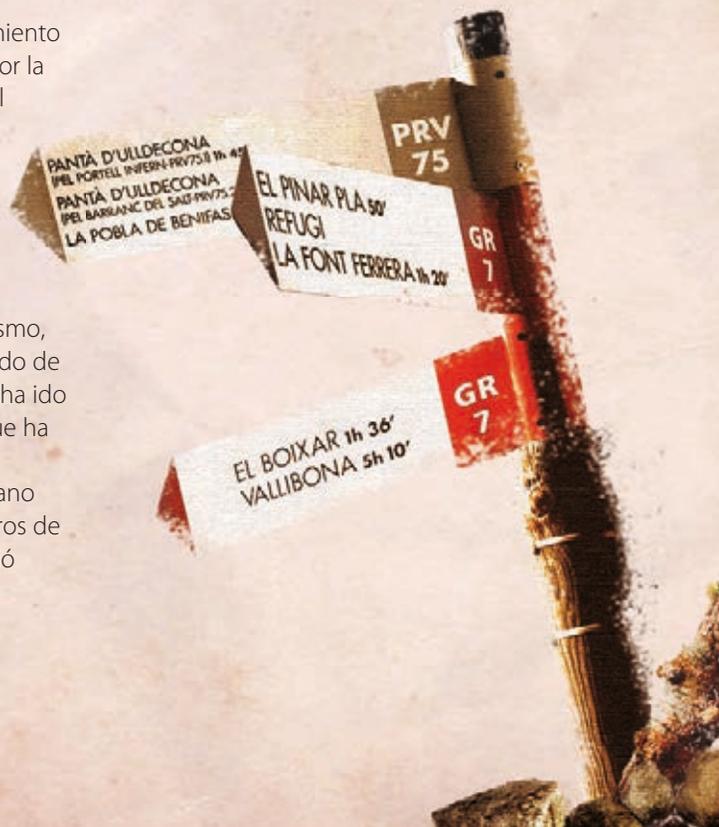
El senderismo en la Comunitat Valenciana

Los inicios del senderismo en la Comunitat Valenciana tienen sus orígenes a principios de los años 70 del siglo XX con la señalización del sendero europeo GR 7. En el año 1974, el excursionismo catalán conecta a España con el senderismo europeo, dando continuidad a la ruta internacional del GR 7 desde Francia a Cataluña hasta el *Tossal dels tres reis*, en Fredes (Castellón), población en el extremo septentrional de la Comunitat Valenciana. Desde esta cima, donde convergen las tres históricas comunidades de Valencia, Cataluña y Aragón, el Centro Excursionista de Valencia (CEV) y la Federación Valenciana de Montañismo asumieron el compromiso de proseguir la gran ruta europea por las tierras valencianas. En el año 1976, un grupo de senderistas veteranos del CEV inicia el proyecto fundamentado en el conocimiento de las comarcas interiores y avalados por la madurez de una sociedad decana en el excursionismo valenciano. Diseñaron un recorrido de norte a sur, representativo del paisaje valenciano a lo largo de la Comunitat Valenciana, siguiendo la orla montañosa interior.

Esta arteria pionera de nuestro senderismo, que es el GR 7, es el eje de un entramado de caminos que, a lo largo de los años, se ha ido tejiendo por las tierras valencianas y que ha generado nuevos senderos de gran y pequeño recorrido. El territorio valenciano cuenta actualmente con 5.000 kilómetros de senderos homologados por la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMECV), en

colaboración con la Generalitat y con los promotores que señalizan y mantienen los senderos (ayuntamientos y centros excursionistas principalmente).

La Comunitat Valenciana ha ampliado en estos últimos años la red de senderos por espacios naturales y rurales, para ofrecer al turista amante de los senderos una excelente infraestructura en una tierra en parte montañosa que conserva todavía grandes espacios naturales dignos de ser conocidos caminando.



Clasificación de los senderos balizados

Los senderos tienen una señalización sencilla que nos enseña las modalidades de los caminos balizados y cómo comprender sus siglas y las marcas de pintura sobre el terreno. En la Comunitat Valenciana los senderos se clasifican en tres categorías:



blanco-rojo



blanco-amarillo

Senderos de gran recorrido (GR)

Se trata de caminos de gran longitud, siempre superior a los 50 kilómetros –algunos alcanzan cientos de kilómetros–. Están señalizados con los colores blanco y rojo, superpuestos horizontalmente por este orden; algunos cruzan fronteras y enlazan con itinerarios de otros países: los llamados internacionales europeos, con una nomenclatura distinta que los singulariza con la letra E, más el número correspondiente. Por ejemplo, el GR 7 en España, trazado de norte a sur en la Comunitat Valenciana, en unión con Cataluña, Murcia y Andalucía, a nivel europeo es el E 4, con origen en Grecia.

Senderos de pequeño recorrido (PR)

Son trazados de entre diez y cincuenta kilómetros de longitud, señalizados con rayas paralelas, blanco y amarillo, en este orden. Pueden ser circulares o lineales, y ser completados en una o dos jornadas como máximo.



blanco-verde

Senderos locales (SL)

Son tramos señalizados de distancias inferiores a diez kilómetros, muy frecuentes entre poblaciones y lugares de interés o como ramales de arterias de mayor longitud. Se trata de senderos sencillos, generalmente temáticos, que pueden ser una buena opción para recorrerlas en una jornada debido a su corta longitud.

	GR	PR	SL
DIRECCIÓN A SEGUIR			
DIRECCIÓN EQUIVOCADA			
GIRO (DERECHA O IZQUIERDA)			



La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) es el organismo estatal encargado de la coordinación y el único competente para la homologación y registro. Cuenta con federaciones autonómicas, donde se integran los comités de senderismo. La red de senderos en España alcanza ya los 60.000 kilómetros balizados y está en continuo crecimiento en los territorios de montaña. Los proyectos de creación de senderos han de pasar, necesariamente en la Comunitat Valenciana, por la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana (FEMECV), que concede el número de homologación, previa comprobación, *in situ*, del cumplimiento de la normativa y la calidad exigibles a un sendero. Además la Generalitat revisa que se cumplan los requisitos ambientales que exige la normativa autonómica, para su inscripción en el registro de

senderos de la Comunitat Valenciana. El Centro Excursionista de Valencia (CEV), entidad fundada en 1946 y decana del excursionismo en esta comunidad autónoma, ha sido la pionera del senderismo en esta tierra, con una labor continuada y responsable. El CEV y las entidades excursionistas de la Comunitat Valenciana han defendido la importancia del senderismo para la aproximación del ciudadano al patrimonio rural y su importancia como uno de los pilares del turismo de interior. La labor voluntaria de numerosos centros excursionistas de Castellón, Valencia y Alicante ha sido fundamental para desarrollar una red de senderos, que ahora cuenta con el apoyo de las administraciones públicas y otras instituciones comprometidas con la creación, mantenimiento y la promoción sostenible y ecoturística del senderismo en la Comunitat Valenciana.



- El sistema de coordenadas **UTM** (Universal Transversal Mercator) divide la tierra en 60 husos de 6° de longitud y en 20 bandas de 8° de latitud. Por ejemplo Valencia pertenece a la zona 30S donde 30 indica el huso y S la banda.
- El **DATUM** empleado para la ubicación georreferenciada de los puntos de inicio y final de la ruta es el WGS 84.
- Algunas rutas discurren por espacios naturales protegidos de la Red Natura 2000 Europea, como son los **LIC** (Lugar de Interés Comunitario) y la **ZEPA** (Zona Especial de Protección para las Aves). Información en <http://cma.gva.es>

Senderos de Gran Recorrido de la Comunitat Valenciana

Estos senderos balizados pueden ser tomados desde distintos puntos, poblaciones o ciudades, constituyendo un eje vertebrador senderista de gran magnitud, como modelo de grandes travesías por el interior valenciano, por su extensa y accidentada orografía, y como aproximación al valioso patrimonio excursionista de la Comunitat Valenciana. Están señalizados diez GR, dos de ellos con categoría de sendero europeo:



blanco-rojo

Sendero GR 7. Europeo E 4

La gran arteria senderista, el sendero de gran recorrido GR 7 en la Comunitat Valenciana, y también denominado E 4, según la nomenclatura de homologación internacional por su carácter europeo. Este camino con origen en el Peloponeso (Grecia) concretamente en el templo de Delfos, atraviesa el amplio arco mediterráneo desde el Adriático a Italia, pasa por Suiza y Francia para entrar en la Península Ibérica por Andorra y Cataluña. Se inicia por el norte de la Comunitat Valenciana en Fredes (la Tinença de Benifassà-Castellón) para recorrer toda la Comunitat Valenciana en dirección sur a lo largo de 600 kilómetros por sierras de interior hasta llegar a Pinoso (Alicante), población limítrofe con la Región de Murcia. Desde Murcia continúa el sendero por Andalucía hasta Algeciras y Ceuta.

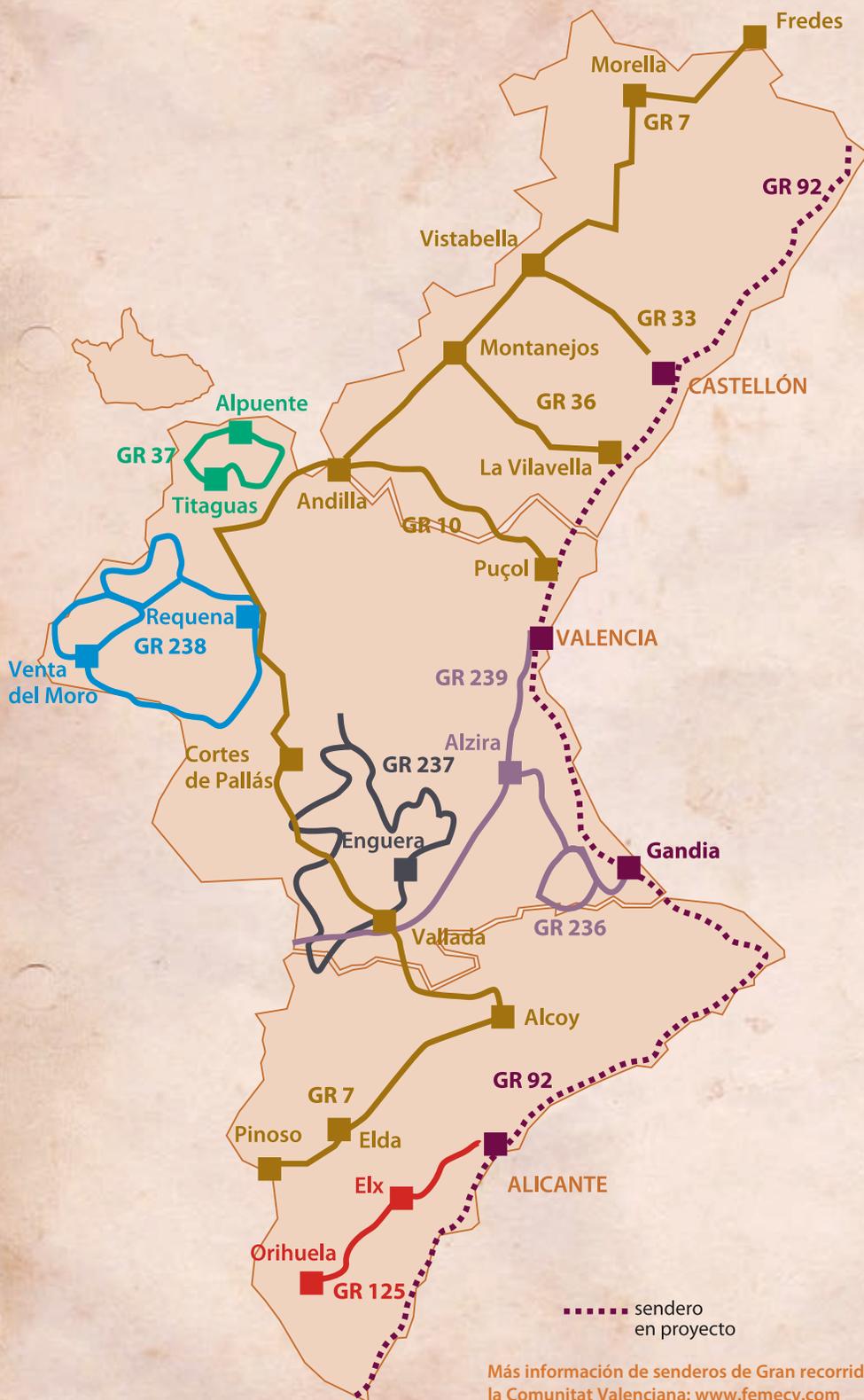
Sendero GR 10. Europeo E 7. Mediterráneo-Atlántico

Este sendero integrado en la red de senderos europeos con el número E 7, une las orillas del Mediterráneo con el Atlántico, cruzando la Península Ibérica de este a oeste. Desde su punto de partida en Puçol (Valencia), atraviesa la Comunitat

Valenciana, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Castilla y León y Extremadura, para finalmente acceder a Portugal hasta Lisboa. Desde su punto de partida pasa por el Parque Natural de la Serra Calderona, continúa por las estribaciones de la sierra de Javalambre, pasa por las poblaciones de Sacañet, Canales y Andilla para desde allí penetrar en tierras aragonesas siguiendo el Sistema Ibérico. La longitud del sendero dentro de la Comunitat Valenciana es de 112 kilómetros, de los que 74 pertenecen a la provincia de Valencia y 38 a la de Castellón.

Sendero GR 33. Castellón de la Plana-Penyagolosa

Desde la orilla del Mediterráneo, junto a Castellón de la Plana, el gran sendero de la *lluna plena* comunica en 565 kilómetros la costa con las agrestes montañas castellonenses, pasando por las poblaciones de Borriol, Vilafamés, les Useres, Atzeneta del Maestrat, Lucena del Cid, Xodos y Vistabella del Maestrazgo, hasta conectar con el GR 7 en Sant Joan de Penyagolosa. Coincide desde les Useres con el camino y monumento natural que recorren cada año los peregrinos, hasta la montaña de Penyagolosa, donde se sitúa el santuario y un parque natural de excepcional belleza.



Sendero GR 36. Serra d'Espadà

Este sendero de 60 kilómetros sigue la Serra d'Espadà, sistema orográfico configurado al extremo meridional de las sierras ibéricas en su aproximación al mar. El Parque Natural de la Serra d'Espadà, con su largo cordal de montes enlazados, y desde su punto de partida en los límites con Teruel, es la divisoria natural de las cuencas de los ríos Mijares al norte y Palancia al sur. Desde su punto de partida en la Vilavella, pasa por Eslida, Aín, Veo, Alcudia de Veo, Torralba del Pinar hasta Montanejos, donde enlaza con el GR 7.

Sendero GR 37.

Vías pecuarias de la Serranía

Un sendero circular que enlaza a través de antiguas cañadas de ganado las poblaciones de Aras de los Olmos, Titaguas, Alpuente y la Yesa. El sendero recorre un sector de la Serranía donde las vías pecuarias, los sabinares y las construcciones rurales ofrecen sensaciones y paisajes autóctonos para disfrutarlos caminando.

Sendero del poeta GR 125

Es una ruta de 75 kilómetros en homenaje a Miguel Hernández. Une las poblaciones de Orihuela y Alicante, ofreciendo paisajes de las comarcas de la Vega Baja, el Baix Vinalopó y L'Alacantí. El itinerario pasa por caminos rurales recorriendo los pueblos y pedanías del interior hasta el puerto de Alicante.

Sendero GR 237. Macizo del Caroig

Este camino une 23 municipios y rodea en su totalidad el Macizo del Caroig en el interior de la provincia de Valencia, con un recorrido total de 350 kilómetros. Da a conocer el *gran desierto valenciano*, tal como lo denominó el botánico Cavanilles en el siglo XVIII, un complejo y extenso territorio a caballo de las comarcas de la Ribera, la Canal de Navarrés y la Costera.

Sendero GR 238. Tierra del vino

Enclavado en las comarcas de Requena-Utiel y con 250 kilómetros, este sendero descubre parajes de indudable belleza, desde los extensos pinares de Sinarcas y el Remedio hasta los bosques de ribera enclavados en el Parque Natural de las Hoces del Cabriel. Es un recorrido rodeado de vides que nos permite conocer la historia, el paisaje y el patrimonio cultural y natural de esta zona.

Sendero GR 236.

Ruta de los monasterios

Es una ruta turística que une cinco monasterios valencianos a lo largo de 75 kilómetros: el Monasterio de San Jerónimo de Cotalba (Alfauir), el Convento del Corpus Christi (Llutxent), el Real Monasterio de Santa María de la Valldigna (Simat de la Valldigna), el Convento de Aigües Vives (La Barraca de Aigües Vives) y el Monasterio de la Murta (Alzira).

Sendero GR 239.

Camino de Santiago de Levante

La Asociación de Amigos del Camino de Santiago de la Comunitat Valenciana ha señalado el Camino de Levante como sendero de gran recorrido. Eran muchos los caminos de peregrinos que llegaban a Santiago y que partían de distantes lugares de Europa, desde ciudades o reinos, caminos que se entrecruzaban con otros o compartían grandes tramos hasta la tumba del apóstol. Valencia, como cabeza de un reino y receptora de peregrinos llegados de Baleares y de Nápoles y Sicilia, tenía también su camino a la lejana Galicia. La ruta tomaba en principio la calzada romana de la Vía Augusta, por Xàtiva y la Vall de Montesa, saliendo del antiguo reino por el puerto de montaña de Almansa, lo que fue después el Camino Real de Madrid, cruzando la Mancha hacia Toledo, Ávila y Zamora hasta Galicia. Tiene 1.138 kilómetros y está dividido en 42 etapas de las que cinco corresponden a la Comunitat Valenciana con 140 kilómetros y que desde Valencia discurre por las poblaciones de Alfafar, Benetússer, Massanassa, Catarroja, Alzira, Carcaixent, la Pobla Llarga, Manuel, Xàtiva, Moixent y la Font de la Figuera.





www.comunitatvalenciana.com



© Turisme Comunitat Valenciana, 2020

Coordinador: Carlos Ferris

Equipo técnico: Rafaél Cebrián, Salvador Blanco, Jorge Membrado (EsportVerd) y Carlos Ferris

Fotografía: Bruno Almela, Adam Lubroth, Carlos Ferris, Rafael Cebrián, Salvador Blanco y Jorge Membrado (EsportVerd).



comunitatvalenciana.com