

de senderos, que atraviesan la Península por diferentes puntos.

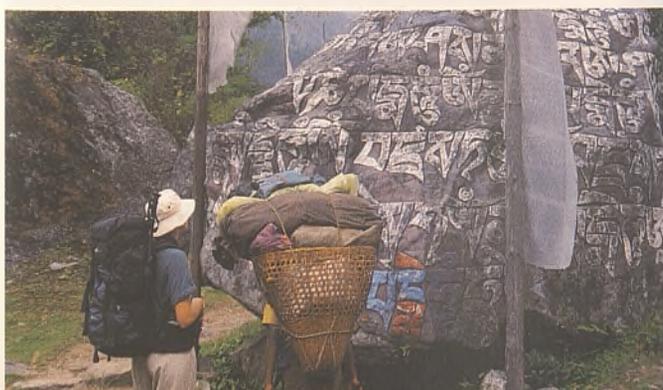
Actualmente hay en Europa SGR internacionales enormemente largos. Este es el caso del E 4, que llega desde Atenas a Tarragona, y aún continúa hacia Gibraltar. También hay grandes itinerarios de montaña como el SGR 10 francés y el SGR 11 español, que recorren el Pirineo desde el Cantábrico (Cabo Higer) hasta el Mediterráneo (Cabo de Creus); o el mismo Camino de Santiago, conocido en Francia como el SGR 65.

De los SGR parten SPR (Senderos de Pequeño Recorrido), e incluso RC (Rutas Circulares), que se pueden andar en jornadas más cortas.

Otras rutas atraviesan caminos de trashumancia o antiguas vías de ferrocarril en desuso, que poco a poco se están recuperando como pasillos verdes, para la práctica de actividades como el senderismo, la bicicleta y las rutas a caballo.

El senderismo es una actividad de ocio que se desarrolla en el medio natural y consiste en seguir una ruta marcada sobre el terreno, en un mapa o en los GPS (sistema de navegación por satélite).

Es también un deporte tranquilo que no requiere una preparación técnica o física exhaustiva, conocimientos de orientación, lectura de mapas y manejo de la brújula. Cada usuario decide el itinerario, la altu-



“Definir el senderismo como deporte puede ser complicado. Ahora bien, lo realmente extraordinario es que una actividad tan sencilla y natural puede convertirse en una pasión. Y así sucede. Te engancha de forma inesperada.”

*Carmen Más.
Excursionista. Salamanca.*



Senderos de Gran Recorrido (SGR)

“P rácticamente por todo el territorio nacional existen caminos, senderos y rutas marcadas. Los principales SGR son:

ANDALUCÍA

GR 39 y GR 40: 217 Km. Antiguo camino ganadero procedente de Castilla que va de Fuente Obejuna a Córdoba.

GR 41: 154 Km. De Sevilla a Barrancos (Portugal) por la sierra de Aracena.

ARAGÓN

GR 8: 353 Km. Ulldecona (Ports de Beseit) a Vilhel (El Maestrazgo-Teruel).

GR 65.3: 190 Km. Camino de Santiago que cruza los Pirineos (Huesca).

GR 16 y GR 18: 50 Km. Biescas-Nocito y 135 Km Fonzeneto (Senderos de Serrablo y Ribagorza).

ASTURIAS, CANTABRIA Y GALICIA

GR 105: 105 Km. Ruta de las peregrinaciones de Oviedo a Covadonga.

GR 71: 127 Km. Reserva Nacional de Saja, de Barcena a Sotres.

GR 94: 130 Km. Sendero Rural de Galicia, que lleva de Vigo a Santiago.

CASTILLA Y LEÓN Y CASTILLA-LA MANCHA

GR 10: 900 Km. Atraviesa la Península de Oeste a Este desde Lisboa (Portugal) a Puçol (Valencia).

GR 1: 1.000 Km. El sendero histórico que cruza cuatro Comunidades, de Bóveda (País Vasco) a Besalú (Cataluña), aunque con el tiempo debe enlazar Empúries con Finisterre.

GR 66: 630 Km. Sendero castellano-manchego que va de Milmarcos (Guadalajara) a Nerpio (Albacete).

GR 86: 500 Km. Sendero ibérico-soriano, que va de Ágreda hasta Almazán después de dar toda la vuelta a la provincia de Soria.

CATALUÑA

GR 7: 1.769 Km. Va de Norte a Sur desde Andorra hasta Algeciras, es el itinerario más largo de todos.

GR 92: 560 Km. Discurre por el litoral catalán de Portbou a Ulldecona.

NAVARRA

GR 65: 170 Km. Roncesvalles-Piana. Es un tramo clásico del Camino de Santiago, donde conecta con el GR 1 y el GR 11.

PAÍS VASCO

GR 121: 284 Km. Vuelta a Guipúzcoa.

GR 123: 350 Km. Vuelta a Vizcaya, recorriendo las principales sendas y caminos de interés natural”.