



ra y el ritmo que imprimirá al recorrido. Es, por tanto, un deporte en el que la estrategia, la lógica y el conocimiento de nuestras limitaciones se combina con la resistencia física, la previsión meteorológica y hasta la alimentación.

Los aspectos culturales pueden ser alicientes importantes para empezar a caminar, ya sea por la ruta del Arte Románico en los Pirineos o por el Camino de Santiago, el Canal de Castilla, etc. La dificultad de los recorridos viene dada por la orografía de la zona, la altura con respecto al nivel del mar y las condiciones meteorológicas.

Los SGR son como las carreteras nacionales de montaña para caminantes, y pueden llegar a cubrir cientos de kilómetros; los SPR son como las comarcales, con itinerarios normalmente de circunvalación. Los SGR se comunican

entre ellos formando un complejo entramado de vías accesibles. Los SPR más conocidos son los del Mezquín, del Alto Ésera, Echo, Jaca y Biescas en Aragón; los antiguos *camins de ferradura* en el Pallars Sobirà (Lleida) o los recorridos por el Parque Natural de la sierra de Aracena, en el norte de Huelva.



LA PALABRA "SENDERISMO" EMPEZÓ A UTILIZARSE EN NUESTRO PAÍS A FINALES DE LOS AÑOS OCHENTA, CON LA DIFUSIÓN EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN DEL MARCAJE Y SEÑALIZACIÓN DE ALGUNOS SENDEROS DE GRAN RECORRIDO (SGR).

El material que necesitamos para esta actividad es bien simple. La cantidad y calidad dependerá del tipo de travesía. Botas, calcetines, ropa de abrigo, material impermeable, mochila, saco de dormir, funda vivac, tienda de campaña, botiquín, alimentación energética, cantimplora, bastón, gafas de sol, gorra, prismáticos, navaja multitos, linterna...

## Material y equipo

### Lugares especiales para la práctica

#### País Vasco

Una calzada medieval cruza la sierra de Aizkorri y existe una importante red de senderos señalizados. Lo mismo sucede con los parques naturales de Urkiola y Gorbeia, donde además del GR 12 o Senda de Euskal Herria, existen numerosos PR. El GR 123 es otro recorrido señalizado que circunvala todo Euskadi. Lo mismo que el GR, llamado "Sendero Histórico", o el GR 35 que recibe el sobrenombre de "ruta del vino y el pescado", y que va desde La Rioja Alavesa al mar Cantábrico. Otro lugar que reviste gran interés por su valor ecológico es la Reserva de Urdaibai, una de las zonas húmedas más importantes del País Vasco.



#### Cantabria

Cuenta con un gran Parque Natural en el interior, el de Saja-Besaya, además de otros pequeños situados cerca de la costa. En todos ellos es posible realizar excursiones a pie a través de numerosos senderos señalizados, desde las cimas de la cordillera cantábrica, que sobrepasan los 2.500 metros, hasta las montañas del Pas de formas más suaves.

Los Picos de Europa son un verdadero paraíso para los amantes de las excursiones a pie. En primavera y verano las rutas se acompañan por el frescor de los bosques de hayas, las mismas que en el otoño ofrecen mil tonos de color. Los altos picachos son el lugar reservado para los expertos; en invierno, con la llegada de la nieve, las travesías invernales pueden convertirse en una dura excursión. Numerosos itinerarios se encuentran señalizados en la comarca de Liébana, con las mar-