



"EL SENDERISMO ES EL RETO DEL CAMINO, EL DESCUBRIR CON TUS PROPIOS PIES NUEVOS PAISAJES Y NUEVAS SENSACIONES. EN TODO ELLO LA NATURALEZA OFRECE UN ESCENARIO SINGULAR."

*Carlos Mateu. Excursionista. Alicante.*

El GR 56 atraviesa la provincia de Ourense hasta Cabeza de Manzaneda. El GR 94 nos descubre la Galicia rural entre Vigo y Santiago de Compostela. Finalmente, el Camino de Santiago está señalizado como GR 65.

### Cataluña

En La Garrotxa, en el Pirineo de Girona, en la zona de los volcanes y la Fajeda d'en Jordà, se pueden hacer pequeñas excursiones sin demasiado esfuerzo. En el Área Recreativa Xenacs, cerca de la localidad de Les Preses, se ha montado un circuito de aventura, donde los críos se lo pasarán estupendamente descubriendo figuras de animales escondidos en el bosque. La recuperada vía romana del Capsacosta ofrece la posibilidad de efectuar un paseo de unos 8 kilómetros por las piedras que hace siglos colocaron los romanos.

En el Pirineo de Lleida, uno de los guías propone caminatas a pie, en la población de Alàs, en las cercanías del Cadí-Moixerò. En el Montsec d'Ares se ofrecen circuitos culturales y de observación de la naturaleza. Las numerosas empresas ubicadas en el Pallars Sobirà, Pallars Jussà, Alta Ribagorça y Valle de Arán, dentro de su abanico proponen también rutas a pie, en BTT y con raquetas de nieve. Algunas de ellas se adentran en los senderos del Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

El macizo del Montseny (Matagalls, Les Agudes, Turó de l'Home) dispone de una buena red de senderos señalizados y un centro de información situado en Santa Fe. Las arboladas sierras de Poblet y Prades, con altitudes medias por debajo de los 1.000 metros, también son un buen lugar



cas de GR y PR (senderos de gran y pequeño recorrido). También hay una buena red de refugios situados a lo largo de los itinerarios de alta montaña. Debemos tener en cuenta el teleférico de Fuente De, que en un abrir y cerrar de ojos nos sitúa en la cota de 1.874 metros desde el fondo del valle cántabro de Camaleño. El llamado mirador del Cable es el lugar ideal para el inicio de cualquier travesía.

### Asturias

En Asturias, otro macizo interesante para los amantes del senderismo es el de Peña Ubiña, situado cerca de Pola de Lena. En Somiedo también hay varias rutas señalizadas como la del Camino Real de la Mesa, antigua ruta de comunicación desde la Meseta castellana. Los frondosos bosques de la Reserva de Muriellos son otros de los lugares para pasear, aunque en este caso su acceso está limitado a un determinado número de personas por día.

### Galicia

Las montañas gallegas son las más viejas de la Península Ibérica, fueron las primeras en emerger de los mares y, por tanto, sus formas están redondeadas por el paso del tiempo y su acceso es, por lo general, fácil. La diversidad de paisajes montañosos permite a los aficionados al senderismo recorrer infinidad de caminos. La sierra de Meira, Os Ancares, la serra do Courel, el macizo de Manzaneda, Peña Trevinca, los parques naturales de Baixa Limia -sierra do Xurés (al sur de la provincia de Ourense) y el de As Fragas do Eume (en A Coruña) son lugares ideales para ejercitar esta práctica.

Se han señalizado por toda Galicia diversos itinerarios de gran y pequeño recorrido. El GR 50, o ruta del Medievo, va desde Betanzos hasta el cabo Ortegal. El GR 52 enlaza la parte central de la provincia de A Coruña con su extremo suroeste.



LA ROPA QUE NECESITAREMOS PARA PRACTICAR ESTA ACTIVIDAD DEBERÁ SER MUY CÓMODA Y ELÁSTICA.

