

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.



se hace sentir. El interior de Alicante está formado por una sucesión de sierras, las últimas estribaciones del Sistema Ibérico, que le confieren al terreno un carácter abrupto. Las sierras de Aitana, Mariola, Serrella y Maigmó, sólo por citar algunas, tienen una buena red de senderos señalizados como PR (pequeño recorrido), con unas fichas de cada itinerario que se obtienen en las oficinas de turismo.

Murcia

Las sierras del noroeste de esta comunidad, entre las que destacan las de Espuña y Moratalla, presentan diversas posibilidades para realizar senderismo con numerosos itinerarios señalizados como GR (rojo y blanco) y PR (amarillo y blanco). Uno de ellos es el que sube al pico Revolucionadores, que, con sus 2.027 metros, es el más alto de la Comunidad murciana. También desde Calar de la Santa se puede subir hasta los 1.750 metros del Villafuerte; en la sierra Espuña se puede llegar hasta el Morrón de Alhama (1.579 metros); o siguiendo el río Quipar, acceder al cañón que el Segura ha excavado a su paso por la sierra del Molino. Algunos de estos espacios gozan de protección especial, como la sierra Espuña y el cañón de los Almadenes en el interior, y la sierra de Las Moreras y La Muela- cabo Tiñoso junto al litoral, además del cabo Cope, las salinas de San Pedro del Pinatar y la Peña del Águila, entre otros.

Baleares

De todas las islas, Mallorca es posiblemente la mejor para realizar rutas de senderismo. La sierra de Tramuntana se extiende a lo largo de más de 90 kilómetros y ofrece numerosos rincones al abrigo de sus frondosos bosques para ser visitados a pie o en bicicleta. La subida al macizo de Massella, el segundo en altitud de la isla, la excursión hasta el castillo de Alarcó y la ruta por el Camí de l'Arxiduc se encuentran entre las más recomendables. El Consell In-

sular de Mallorca ha editado varios folletos, con su correspondiente mapa de itinerarios a pie por esta sierra, que en su punto más elevado, el Puig Major, alcanza los 1.445 metros.

Ibiza también tiene señaladas varias rutas para ir a pie o en bicicleta por los cinco municipios en los que está dividida la isla. Se trata de 19 excursiones, algunas de ellas de corta duración, además de tres itinerarios por la histórica ciudad de Eivissa (Ibiza), todos ellos editados en forma de folleto.

La Rioja

Varios monasterios se esconden entre los pliegues de estas montañas de la sierra de la Demanda que los romanos bautizaron con el nombre de *Montes Distercios*. Valvanera es uno de ellos, perdido en el valle del mismo nombre. Dispone de hospedería y es un lugar ideal para estar unos días lejos del mundanal ruido. El otro es Yuso, cenobio de gran importancia por ser el lugar donde hace algo más de mil años apareció el primer documento escrito en castellano. Una parte de sus dependencias está también transformada en un acogedor hotel.



EN ESPAÑA, EL PROYECTO DE SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS SE INICIÓ HACE UNOS 25 AÑOS, SIENDO CATALUÑA LA REGIÓN PIONERA.

Castilla y León

Los Picos de Urbión, al norte de la provincia de Soria, son un buen lugar para realizar excursiones. Desde la laguna Negra hay una interesante travesía hasta los 2.228 metros del pico de Urbión, lo mismo que desde Castroviejo (La Rioja).

El cañón del río Lobos, convertido en parque natural, es otro de los lugares que se puede recorrer por una senda que discurre junto al río. El trayecto completo es de 11 kilómetros pero podemos llegar hasta el puente de los Siete Ojos en mitad del itinerario. Sin salir de Soria, otra de las novedades

