



Adrenalina por Caminos Naturales

La sensación de precipitarse al vacío. El pulso frenético que precede al salto. La complejidad de luchar contra la naturaleza. Cada vez son más las personas que se declaran adictas a este tipo de experiencias límite que hacen que la adrenalina supure por cada poro de la piel y en las que es necesario combinar el arrojo, la superación personal y el espíritu aventurero para lanzarse a hacer *puenting*, montarse en un kayak para descender río abajo o enfrentarse a los obstáculos naturales haciendo barranquismo.

La situación geográfica y las características naturales de nuestro país han hecho que una amplia oferta esté disponible para los amantes de la adrenalina. Grandes cauces fluviales, conjuntos montañosos y un vasto patrimonio natural, combinado con una tendencia al alza por parte de la sociedad de vivir nuevas experiencias, ha hecho que proliferen este tipo de deportes por todo el territorio español ya que, además de una experiencia única, ofrecen a quienes lo practican la oportunidad de disfrutar de aire puro, es-

capar de la rutina y estar en contacto directo con la naturaleza.

Muchos de los entornos en los que se practican este tipo de deportes se encuentran en las proximidades de las sendas que forman la red del **Programa de Caminos Naturales** del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA). Precisamente este proyecto, puesto en marcha en 1993, tiene como uno de sus objetivos principales acercar el medio natural a la población, lo cual se ha conseguido gracias a una infraestructura mediante la que se han construido cerca de 10.000 km de Caminos Naturales a lo largo de toda la geografía española.

En este reportaje proponemos a los adictos a la adrenalina algunas de las posibilidades que existen para practicar deportes de aventura en nuestro país y les invitamos a llevar la aventura más allá y sumergirse de lleno en la naturaleza gracias a las rutas de Caminos Naturales.

Salto al vacío

Probablemente el hacer *puenting* es una de las experiencias que más miedo producen. Y es que no cualquier persona está preparada para ponerse al límite, superar el vértigo y saltar al vacío. No obstante, quienes consiguen reunir las agallas para hacerlo suelen engancharse a la sensación y repiten. Por suerte para ellos en nuestro país pueden encontrar una oferta bastante amplia para practicarlo.

Uno de los mejores lugares para lanzarse a saltar al vacío es el río Gállego, situado en el corazón del prepirineo aragonés en la zona limítrofe entre las provincias de Huesca y Zaragoza. La historia de los municipios que rodean el cauce fluvial está íntimamente ligada con el río y su aprovechamiento por parte del hombre, que hoy lo ha convertido en un elemento esencial para el ocio y el turismo en la comarca. Quienes estén pensando en practicar *puenting* por primera vez deben saber que este es uno de los mejores puentes para hacerlo en toda España debido a varios motivos. En primer lugar porque la altura que separa el puente del río Gállego es de tan solo 20 m, por lo que el vértigo al que se enfrentan los neófitos en este deporte es más fácil de superar.

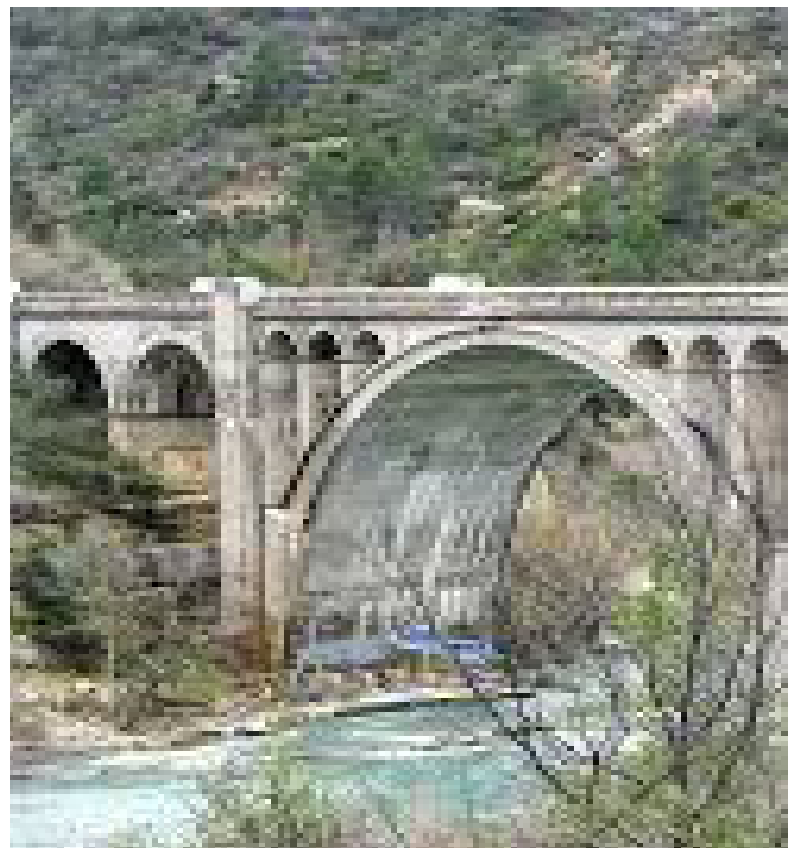
El puente sobre el río Gállego es uno de los mejores lugares para iniciarse en la práctica del *puenting* por el entorno natural que lo rodea y porque tiene una altura de veinte metros

Además, el imponente entorno natural que rodea este lugar otorga a la experiencia un marco excepcional para practicar este deporte ya que, durante el salto, los aventureros disfrutarán de las vistas de los Mallos de Riglos ante sí –en los que, además, es posible completar la aventura practicando escalada-. A menos de ocho kilómetros de ese lugar se encuentra el inicio del **Camino Natural de la Hoya de Huesca** que, con

un recorrido de 133 km, une los municipios de Agüero y Bierge a través de un paisaje marcado por las montañas de las Sierras Prepirenaicas. Durante el recorrido se atraviesan parajes naturales únicos que permiten a los caminantes conocer a fondo esta región, donde se suceden los espacios protegidos, dada su amplia diversidad de flora y fauna y a su peculiar orografía. Todo ello hace de Murillo Gállego algo más que un lugar donde practicar *puenting* y lo convierte en un destino para disfrutar de la naturaleza en estado puro.

El río Noguera de Pallaresa es un destino perfecto para practicar *puenting*, pero su caudal de aguas bravas permite también hacer otros deportes de aventura como el rafting

El siguiente destino al que nos lleva esta ruta de saltos al vacío es el río Noguera Pallaresa (Lleida), concretamente a la localidad de Esterrí D'Àneu, donde se sitúa el puente de Ísil. Este destino es ideal para los novatos ya que la altura del puente



Puente sobre el río Gállego

es de tan solo 25 m. El río que los aventureros verán a sus pies nace en pleno Val d'Aran –a una altura de 1.900 m- y es el principal afluente del Segre. Con su caudal de aguas bravas invita no solo a practicar actividades como el *puenting*, sino que los amantes del riesgo podrán exprimir al máximo este entorno gracias a otros deportes acuáticos como el rafting.

Ya con los pies en la tierra y sin asomarse al vacío es posible continuar disfrutando de este entorno por el que transitan varias rutas de Caminos Naturales. Una de ellas es la que dibuja el **Camino Natural de Sort y la Vall d'Assua**, cuya senda aleja al caminante de la ciudad y lo guía por los rincones de la comarca de Pallars Sobirà, donde sobreviven aún castillos medievales e iglesias románicas.

También en las proximidades de Esterrí D'Àneu se encuentra el recorrido del **Camino Natural del Port de Vielha**, que utiliza un viejo paso natural entre las comarcas de Arán y La Ribagorza. A su paso atraviesa zonas de alta montaña, que en algunos puntos llegan a superar los 2.000 m de altitud. La densa vegetación y el espectacular paisaje que ofrecen las siluetas de las montañas del Val d'Aran conforman una panorámica privilegiada de la que solo podrán disfrutar quienes se aventuren a seguir este itinerario. Para completar la aventura por la provincia de

Lleida es posible visitar el Camino Natural Camí de l'Aigua, que discurre al amparo de cimas que superan los 3.000 m.

Aventura río abajo

La práctica del rafting en nuestro país vivió un especial impulso a partir de la segunda mitad de la década de los 80. En la parte occidental de la Comunidad Valenciana es posible encontrar uno de los mejores enclaves para los amantes de la naturaleza y la adrenalina, pues en el entorno de las Hoces del río Cabriel encontrarán un lugar que aúna un paraje natural espectacular y unas aguas bravas por las que descender a bordo de una lancha haciendo rafting. Los rápidos y aguas bravas de su cauce permiten a los aventureros adentrarse en un paisaje privilegiado, aunque algunos tramos no son recomendables para quienes se estrenan en el mundo del rafting.

Sobre tierra firme la aventura continúa en las inmediaciones del río gracias al **Camino Natural Turia – Cabriel**, que discurre por el interior valenciano guiando al caminante por un paisaje de huerta con aroma a azahar y naranjos en el que es palpable la influencia de los ríos Cabriel y Turia que bañan la zona. Poco a poco el itinerario conduce hasta un paisaje de sierra hasta concluir en el municipio de Pedralba.

Para continuar conociendo destinos de aventura es necesario viajar ahora hasta Extremadura para recorrer a bordo de un kayak los Canchos de Ramiro, en la Sierra de la Garrapata (Cáceres). La ruta por este entorno comienza en el río Alagón a su paso por Casillas de Coria y conduce al aventurero hasta las proximidades del municipio de Alcántara. Aunque el cauce del río no resulta demasiado peligroso se requiere de fuerza física y algo de destreza para poder recorrer remando los 20 km de los que se compone el recorrido. Esta ruta transporta a los aventureros por impresionantes paisajes en los que es posible avistar una amplia variedad de aves como los buitres, que merodean por las zonas altas. Al llegar a Alcántara la aventura continúa, pero ahora lejos del agua, a través de las últimas etapas **Camino Natural del Tajo**, antes de que el río cruce





la frontera portuguesa. En su **etapa 39** llega a la localidad cacereña de Alcántara. Su ubicación estratégica lo convierte en un pueblo cargado de historia en el que se han encontrado vestigios de su ocupación que datan del Paleolítico.

La siguiente parada de este reportaje de aventura llega hasta el sur donde, a la altura del municipio de Guadajoz, encontramos el **Camino Natural Vía Verde de la Subbética**, que se sirve del antiguo trazado del “Tren del Aceite” y discurre por el corazón de la provincia de Córdoba durante más de 55 km y concluye en Lucena. La senda discurre por un territorio con una vasta diversidad ornitológica y donde las zonas de matorral se alternan con los paisajes de bosque mediterráneo.

Además, durante su recorrido los caminantes podrán conocer un entorno único en el que la acción del agua ha modelado un sinfín de formaciones de gran valor geológico como, por ejemplo, la Cueva de los Murciélagos a la que es posible acceder gracias al camino. Un poco más delante, a la altura del municipio de Cabra, la aventura continúa. Allí es posible acceder a las inmediaciones del río Genil, cuyas aguas –algo más mansas que las de los anteriores ríos a los que se han hecho mención- hacen posible que se puedan practicar diferentes niveles de rafting en su cauce. De hecho, algunos tramos como el de Cueva de San Marcos permiten a aquellos inexpertos en la materia iniciarse de manera calmada y tranquila, gracias a que el caudal en esta parte avanza con bastante suavidad.

Riesgo a dos ruedas

A pesar de que pueda parecer que deportes como *mountain bike* tienen una gran antigüedad, lo cierto es que esta práctica nació hace algo menos de 50 años. Desde el principio quienes lo practican se enganchan a la descarga de adrenalina que supone enfrentarse a terrenos imposibles sobre los pedales.

En Andalucía encontramos el primer destino para recorrer a lomos de la bicicleta de montaña a través de la vía verde de la Sierra, en Cádiz. Dado que la ruta sigue los pasos de un antiguo trazado ferroviario, con suaves pendientes, resulta una op-

ción perfecta para aquellos que estén poco acostumbrados a mantener el equilibrio en terrenos con fuertes desniveles. La senda coincide con el itinerario dibujado por el **Camino Natural Vía Verde de La Sierra**, que comienza en Olvera –incluido en la Ruta de los Pueblos Blancos- y concluye en las inmediaciones del municipio de Puerto Serrano y posee un recorrido de algo más de 35 km. En el trayecto, el aventurero atravesará un entorno natural que combina terrenos escarpado encajados entre pequeñas montañas y paredes calizas esculpidas por los ríos, que poco a poco dan paso a un paisaje fundamentalmente agrícola salpicado por olivos y pequeñas huertas. Durante el recorrido es necesario atravesar hasta 29 túneles que fueron excavados para que el trazado ferroviario pueda circular por el corazón de la sierra.

Para seguir con la aventura proponemos a los amantes a la adrenalina cambiar por completo

El deporte conocido como *mountain bike* surgió en EEUU hace poco más de 50 años, y se extendió rápidamente por toda Europa, incluido nuestro país



como Teguise, San Bartolomé o Yaiza. El sendero comienza en la costera localidad de Órzola y, tras atravesar por completo el interior de la isla, concluye en la orilla de la Playa de Blanca. En su discurrir por Lanzarote el aventurero descubrirá un lugar con un incalculable valor paisajístico conformado por elementos como el Monumento Natural de La Corona, el Paisaje Protegido de La Geria y el Parque Natural de los Volcanes. Con sus espectaculares parajes y playas cristalinas este camino supone un broche perfecto en el que reposar la adrenalina generada durante todo este recorrido por las sendas de Caminos Naturales

el entorno y saltar hasta las Islas Canarias, concretamente, hasta la isla de Lanzarote. Aquí se puede disfrutar de una ruta en mountain bike durante 20 km desde Arrecife hasta Puerto Calero. A pesar de las bondades del clima y de los espectaculares paisajes por los que transita este recorrido, se recomienda a los aventureros sobre ruedas que vayan preparados para pedalear por un terreno escarpado y con una complicada orografía. A escasos kilómetros de Puerto Calero es posible continuar con la aventura a través del privilegiado entorno natural con el que cuenta esta isla gracias al **Camino Natural de Órzola a Playa Blanca**, que recorre la isla de norte a sur con un itinerario de 71 km distribuidos en 5 etapas en las que se atraviesan municipios

Para los amantes del riesgo Otros deportes de aventura en Caminos Naturales

Barranquismo en Sierra de Guara

**Camino Natural del Somontano
de Barbastro**

Trekking en Caldera de Taburiente

Camino Natural de La Palma

Trekking por la Sierra de Grazalema

Camino Natural Vía Verde de la Sierra

En kayak por la Ruta Fenicia

Camino Natural Vía Verde del Noroeste



Ciclista practicando *mountain bike*