

# Caminos naturales y Reservas de la Biosfera

España se ha consagrado como el país con más Reservas de la Biosfera de todo el mundo.

Te invitamos a recorrer algunos de estos ecosistemas de la mano de la Red de Caminos Naturales donde el turista combinará el senderismo con el conocimiento y disfrute de estos espacios plagados de riqueza natural, cultural y patrimonial.

## Conoce las Reservas de la Biosfera más espectaculares de España gracias a Caminos Naturales

Las Reservas de Biosfera (RB) son ecosistemas reconocidos en el plano internacional en el marco del Programa sobre el Hombre y la Biosfera (MaB) de la UNESCO. Los objetivos de estos territorios consisten en armonizar la conservación de la diversidad biológica y cultural y el desarrollo económico y social a través de la relación de las personas con la naturaleza. Se establecen sobre zonas ecológicamente representativas o de valor único, en ambientes terrestres, costeros y marinos, en las cuales la integración de la población humana y sus actividades con la conservación son esenciales.

A su vez, el Programa de Caminos Naturales, promovido por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, ha construido y habilitado, desde el año 1993, casi

10.000 kilómetros de caminos para la marcha a pie o cicloturista. El proyecto ofrece una forma de turismo alternativa y respetuosa con el entorno, así como una vía para la educación ambiental y para el contacto directo con la naturaleza. Las rutas propuestas por el Programa acercan al visitante a zonas de especial relevancia natural y cultural y, dentro de estas no podían faltar las Reservas de la Biosfera. En total, 29 caminos recorren estos enclaves singulares, algunos de ellos son testigos de estas Reservas en casi la totalidad de su recorrido, y otros, sin embargo, solo transitan por una pequeña parte. Se presenta una selección de los Caminos Naturales que discurren por Reservas de la Biosfera y que todo amante de la naturaleza y del senderismo no debería perderse.

## El agua como protagonista

Recorriendo las ocho primeras etapas del Camino Natural del Guadiana, así como el Camino Natural de los Humedales de la Mancha, y el Camino Natural Vía Verde del Trenillo (Tramo Quintanar de la Orden a Villacañas) podremos conocer la Reserva de la Biosfera de La Mancha Húmeda: uno de los ecosistemas de humedales más valiosos de la Península Ibérica situado en pleno corazón de Castilla-La Mancha, entre las provincias de Toledo, Ciudad Real, Albacete y Cuenca. La Reserva abarca una superficie de algo más 400.000 ha, y su principal valor radica en el factor hídrico: se trata de un complejo de humedales asociados al tramo alto del río Guadiana, además de afluentes

*España cuenta con un total de 48 Reservas de la Biosfera, consagrándose como líder mundial en esta categoría. Estos espacios protegidos suman 5,5 millones de hectáreas, lo que supone casi el 11% de la superficie total.*

y arroyos, que están ligados a dos acuíferos (el de La Mancha occidental y el de Campos de Montiel) que han originado una cultura y desarrollo socioeconómico alrededor del ecosistema acuático.

Estas primeras etapas del Camino Natural del Guadiana nos acercan al Parque Natural de las Lagunas de Ruidera, y en concreto la sexta etapa nos llevará al Parque Nacional de Las Tablas de Daimiel.

Ambos enclaves forman la zona núcleo de la Reserva de la Biosfera, es decir, las zonas legalmente protegidas donde se concentra mayor cantidad de valores destacables y conservados de este ecosistema.

La vegetación típica de la zona está compuesta por marjales, pajonales palustres además de saladares, encinas, coscojas y sabinas.

Cabe resaltar que la avifauna contenida en esta

Reserva es muy variada y se podrían citar innumerables especies relacionadas con este entorno, la mayor parte de ellas migratorias, pero también invernantes y nidificantes, que hacen de este lugar uno de los de mayor concentración de avifauna acuática.

Las 8 etapas del Camino Natural del Guadiana por las que el caminante se encontrará inmerso en plena Reserva de la Biosfera recorren un total 177 km.



Parque Natural de las Lagunas de Ruidera



Parque Nacional de Las Tablas de Daimiel



Turismo familiar en el Camino Natural de la Terra Alta

El **Camino Natural de los Humedales de la Mancha** y el **CN Vía Verde del Trenillo** discurren en su totalidad por este espacio con reconocimiento internacional, por lo que al recorrerlos, el senderista podrá sentirse un verdadero privilegiado y disfrutará de este paraje único que atrae cada año a miles de turistas.

Otra de las Reservas de la Biosfera en la que el agua es protagonista es el territorio que baña el río Ebro denominado: **Reserva de la Biosfera Terres de L'Ebre**.

Situada en el extremo meridional de Cataluña, está considerada como una de las Reservas de la Biosfera más extensas de España. Su superficie abarca algo más de 367.000 ha.

Es una Reserva marítimo-terrestre (casi un 22% es superficie marítima), que va desde el litoral del mar Mediterráneo a las montañas de la sierra, pasando por dos parques naturales de gran importancia a nivel internacional: el Parque Natural del Delta de l'Ebre y el Parque Natural del Massís dels Ports. Además el 35% de su superficie está incorporada a la Red Natura 2000.

En total 4 caminos discurren dentro de los límites de la Reserva de la Biosfera Terres de L'Ebre: el **Camino Natural de Matarraña-Algars**, el **Camino Natural de la Terra Alta** y el **Camino Natural Baix Ebre** y el **Camino Natural del Ebro**, siendo la etapa final de éste último la que mayor incisión hace por este paraje natural.



Ciclistas en la etapa 40 de Camino Natural del Ebro GR-99



Ciclista recorriendo el Camino Natural del Ebro GR-99 por la Comarca del Baix Ebre

La **etapa 42 del Camino Natural del Ebro**, que va de Amposta a Riumar recorre 42 km por el interior de la Reserva y permitirá al caminante finalizar la ruta de una manera espectacular: disfrutando de las espectaculares vistas en la desembocadura del Ebro en el mar Mediterráneo.

## La naturaleza no conoce fronteras

La **Reserva de la Biosfera Tajo-Tejo Internacional** es una de las últimas Reservas en obtener esta catalogación. Se encuentra en Extremadura y se trata una Reserva transfronteriza puesto que comparte territorio con el país vecino Portugal. Esta Reserva tiene como eje principal el curso del río al que le da nombre, y abarca una superficie total de 428.176 ha de las cuales 259.643 ha se encuentran en España.

El itinerario propuesto para adentrarse en esta Reserva de la Biosfera es el **Camino Natural del Tajo** en sus últimas etapas. Desde la etapa 38 a la 43 el Camino recorre la Reserva de la Biosfera Tajo-Tejo Internacional coincidiendo con su zona núcleo. Recorrer este camino se convierte en la mejor forma de conocer esta reserva en la que el caminante será testigo directo de su vegetación, su singular avifauna, entre las que destacan el águila imperial ibérica, el águila perdicera, la cigüeña negra o el buitre negro entre otras, y de su excelente grado de conservación unido a sus espectaculares valores patrimoniales y culturales.

Situados ahora un poco más al norte, el **Camino Natural Senda del Duero** acerca al visitante desde la etapa 19 hasta el final del camino, la **etapa 42**, a la **Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica** (también transfronteriza). Al igual que ocurre con la Reserva del Tajo, la Meseta Ibérica se introduce también en Portugal. Con una superficie total de 1,13 millones de hectáreas es la Reserva de la Biosfera más grande de la Península Ibérica y engloba varias áreas protegidas destacando el Parque Natural

### Tres tipos de zonas

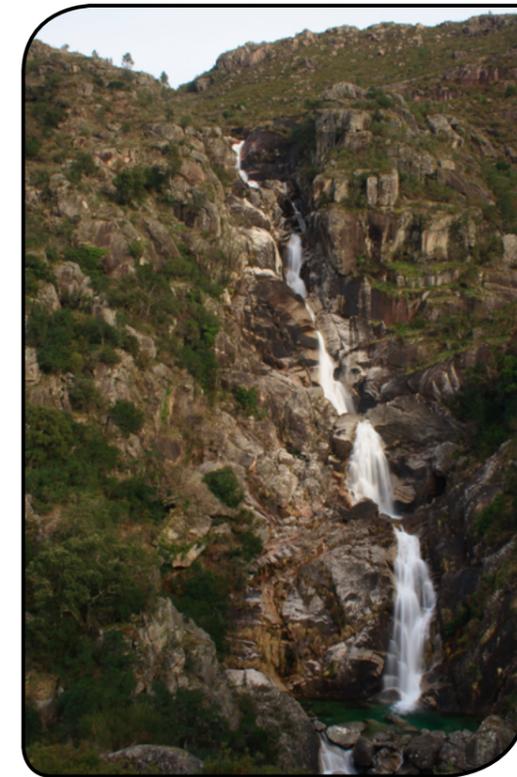
- **Zonas núcleo:** Zonas con la dimensión adecuada dedicadas a la conservación de la naturaleza, de acuerdo con los objetivos de la Reserva, siendo formadas principalmente por zonas ya integradas en Red Natura 2000 y el sistema de Áreas Protegidas.
- **Zonas de amortiguamiento o tampón:** Zonas en torno a las zonas núcleo donde se realizan sólo actividades compatibles con la conservación de la naturaleza.
- **Zonas de transición:** Donde se realizan prácticas de gestión sostenible de los recursos

Lago Sanabria y Alrededores o el Parque Natural de Arribes del Duero.

Por último nombrar otra gran Reserva de la Biosfera transfronteriza de gran importancia, se trata de la gallega **Gérez-Xurés**. El **Camino Natural de San Rosendo** en su primer tramo que va desde Porto a Quintela a Celanova transcurre por 20 km en el interior de esta Reserva de la Biosfera.

El caminante podrá tomar a medio camino un desvío bien señalizado que llevará a Bande, uno de los municipios más importantes y zona de transición de la reserva, donde podrá también visitar la iglesia de San Pedro, de estilo barroco. Una vez el viajero haya cogido fuerzas en esta tradicional población gallega deberá tomar el camino de vuelta en dirección a Sarreaus para retomar el itinerario principal del Camino Natural.

La diversidad de hábitats, la variada vegetación (siendo las especies más comunes los robles, acebos, madroños, abedules y tejos), y la fisiografía singular que posee esta Reserva han permitido reunir en este territorio las condiciones favorables para la conservación de una gran diversidad de fauna (lobo, corzo, murciélagos, martas, víboras y hasta 147 especies distintas de aves).



Corga da Fecha, parque natural de Baixa Limia. Reserva Biosfera Gérez-Xurés.



Vistas del río Duero desde el Camino Natural Senda del Duero

## La belleza natural de las islas

Tenemos la fortuna de vivir en un país abrazado por islas y es que tanto el archipiélago balear como el canario dan cuenta de su belleza paisajística y, ambos poseen, en casi todas sus islas, la catalogación de Reservas de la Biosfera que hacen que su naturaleza salvaje llene de contrastes sus paisajes.

La isla de Menorca en su conjunto es Reserva de la Biosfera. Con una superficie de apenas 70.000 ha, su singular característica es la diversidad ambiental, de hecho ofrece la posibilidad de encontrar una representación de casi todos los hábitats propios del Mediterráneo, destacando la vegetación forestal, los barrancos, las cuevas, las zonas húmedas, los sistemas dunares, el litoral rocoso y los islotes.

El Camino Natural Camí de Cavalls propone un itinerario por el litoral de la isla recorriendo los ocho municipios que conforman Menorca. La ruta atraviesa lugares de alto interés natural y paisajístico, destacando en el recorrido el Parque Natural S'Albufera des Grau, la zona núcleo y más espectacular de esta Reserva. Podremos disfrutar de este tesoro de la naturaleza nada más empezar el camino pero recomendamos continuar su andadura hasta el final para poder ser testigo también de otros ambientes, como la panorámica de la Isla de Colom, o hacer una parada para refrescarnos en algunas de sus increíbles playas de arena fina y agua cristalina.

Nos situamos ahora en el archipiélago canario, en el que todas sus islas poseen la catalogación de Reserva de la Biosfera, de hecho es la región del mundo con más superficie con esta catalogación. Ninguna duda hay de que los espacios naturales son los bienes más preciados de Canarias.

Lanzarote, la isla de volcánica de tierra rojiza y negra, fue declarada Reserva de la Biosfera el 7 de octubre de 1993. Cuenta con más de 2.500 especies y subespecies terrestres de las que 468 especies son exclusivas de las islas. El Camino Natural de Órzola a Playa Blanca recorre la isla de norte a sur en un recorrido de 71 kilóme-

tros distribuidos en 5 etapas. El valor paisajístico del Camino Natural es incalculable, ya que permite visitar el Monumento Natural de La Corona, el Paisaje Protegido de La Geria y el Parque Natural de Los Volcanes. Además, transita muy cerca del Parque Nacional de Timanfaya, del Parque Natural del Archipiélago de Chinijo, y del Sitio de Interés Científico de Janubio.

Al oeste del archipiélago nos encontramos con la isla La Gomera protagonista también de otra Reserva de la Biosfera. Esta isla de forma circular sorprende por sus playas de arena negra y aguas cristalinas, increíbles barrancos, bosques únicos de laurisilva y sus extraordinarios parques naturales, todo en un perfecto estado de conservación.

Por último, citaremos la Reserva de la Biosfera de La Gomera, que fue declarada como tal el 11 de julio de 2012 y comprende la totalidad de la isla y el espacio marino circundante. El itinerario perfecto para conocer esta Reserva es el Camino Natural Costas de La Gomera que recorre la isla en su totalidad por la franja costera permitiendo al viajero disfrutar de sus impresionantes paisajes.

En la primera etapa se caminará, alrededor de 13 kilómetros, por el Parque Natural de Majona, y en la tercera etapa bordeará las inmediaciones del Monumento Natural de los Órganos, una de las formaciones volcánicas más espectaculares de la isla. Estos son solo algunos de los ejemplos que el caminante podrá disfrutar en su recorrido por el Camino Natural Costas de La Gomera.

A su vez, el Camino Natural Cumbres de la Gomera también hace un recorrido por la isla pero esta vez lo hace de norte a sur conectando San Sebastián de la Gomera con la playa de Vallehermoso. Distribuido en 4 etapas, el caminante atravesará gran parte de los ecosistemas de la isla destacando el Parque Nacional de Garajonay, otra zona núcleo de la Reserva que hace que este camino sea un auténtico regalo para los sentidos.



Archipiélago Chinijo. Lanzarote



Isla La Gomera