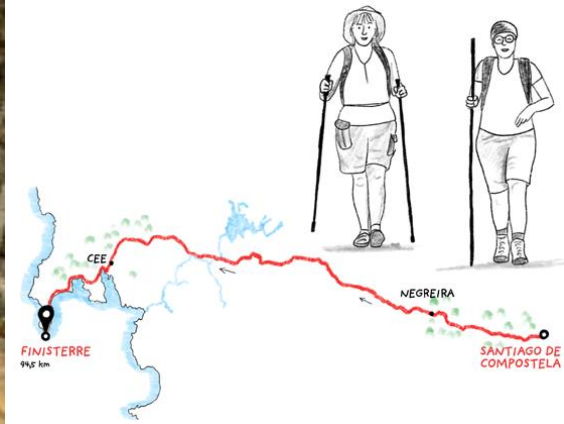




geoPlaneta



A la venta el 16 de junio de 2021



ESPAÑA A PIE MÁS DE 40 RUTAS SENDERISTAS

SERGI RAMIS

LAS MEJORES RUTAS PARA CAMINAR POR ESPAÑA

Caminar es, probablemente, una de las maneras más completas y satisfactorias de conocer un territorio. Con cada paso el viajero capta los matices de un paisaje, unas vistas o una estampa, y con cada paseo se conoce mejor el suelo que se pisa. Solo hace falta el calzado adecuado, una mochila y las ganas de lanzarse a recorrer senderos, itinerarios y caminos. Esta guía, con más de 40 rutas senderistas por toda España, es perfecta para viajar con los pies en la tierra.

Sergi Ramis, experto ciclista y senderista, periodista y escritor de viajes y excursionismo, nos descubre **40 rutas históricas de senderismo**, junto con **algunas otras variantes**, muchas de ellas prácticamente desconocidas. La guía se ilustra con fotografías y mapas ilustrados e incluye toda la información necesaria para planificar la ruta escogida.



Todos sabemos caminar. Solo hay que poner un pie delante del otro. O esa es la teoría. Pero cuando se trata de movernos por la montaña la cosa adquiere matices más complejos. En el siglo XXI las infraestructuras modernas nos permiten abandonar las urbes y plantarnos en plena naturaleza en un suspiro. A veces en muy poco rato, en una hora, podemos pasar de la teórica protección de la ciudad al entorno hostil de la alta montaña. Es una gran ventaja, pero también una situación engañosa: el medio reclama atención y preparación.

Moverse por un entorno natural sin medios mecánicos, con las propias fuerzas, es una experiencia gozosa. Se hace ejercicio, se contacta con bellos paisajes, se tienen encuentros botánicos maravillosos y fugaces e hipnóticos avistamientos de animales silvestres. El excursionista suele sentirse bien tras el esfuerzo, ese «cansancio que gusta», fruto de haber invertido unas horas de un día festivo en recorrer territorios puros. Para que todo salga bien, sin embargo, la preparación de la ruta debe comenzar antes de calzarse las botas.

Trazar una ruta posible

El senderista prudente —todos deberíamos serlo— prepara con detalle su excursión. Se fija en mapas (ya sean digitales o los clásicos de papel) para trazar una ruta que, a la par que bella, sea posible. ¿Cómo se consigue eso? Con **humildad**, la naturaleza es poderosa y nosotros no: somos un ser acomodadizo que necesita cubrirse los pies para no lastimárselos, vestirse para no tener frío, que no sabe encontrar alimento que no esté en un estante del supermercado, y, en cuanto al sentido de la orientación..., lo mejor que se puede decir es que no es innato.

La primera regla: ser posibilista. Hay que escoger una ruta que esté al alcance de nuestras posibilidades, que no las sobrepase. Y ello comienza por estudiar en un mapa cómo es el terreno por el que vamos a transitar. No solo se tendrán en cuenta los kilómetros totales (cualquier ruta que sobrepase los 15 diarios es un reto apto únicamente para gente entrenada). Tan importante como ello será si el terreno es llano o escabroso; cuánto desnivel vamos a encontrar de ascenso y de descenso; si caminaremos por cómodas





pistas forestales o por el interior de un torrente, saltando de roca en roca; si hay que trepar y destrepar; si nos enfrentaremos al paso de canchales de roca descompuesta o a mullidos senderitos de pinaza por el interior del bosque.

Todos esos aspectos influyen en el **rendimiento del caminante**. Amén de que con cada hora que pasa el rendimiento es menor. Siempre se avanzan más metros en la primera hora que en la segunda, y el progreso suele ser bastante lento a partir de la quinta. Por lo tanto, hay que **valorar qué experiencia tenemos y con qué entrenamiento contamos** (lamentablemente, ganar un buen estado de forma cuesta semanas; perderlo, solo unos pocos días).

Trucos fáciles para disfrutar del senderismo

Por lo general, una excursión tiene un **punto protagonista**. Puede ser la cima de una montaña, un lago, una ermita, un árbol monumental, un santuario, un refugio... Sobre ese lugar gira el diseño de la salida. Debemos **decidir si queremos trazar una ruta circular** que comience y acabe en el mismo punto. Si es así, **es conveniente que el diseño del itinerario aborde en la primera mitad el trazado más duro**. Y en la segunda parte —cuando las piernas y la cabeza ya no están tan frescas— el más sencillo. Es decir, escoger el sentido de las agujas del reloj o el contrario tomando como referencia el desnivel y la dificultad.

Es prudente **comenzar las excursiones temprano** para disfrutar del máximo de horas de luz. Y, si la cosa se complica por una adversidad, que dispongamos de suficiente tiempo antes de que oscurezca. Solo si vamos a realizar un itinerario muy corto o sencillo nos podremos permitir salir a media mañana en invierno, esperando que el sol caliente. Pero en verano haremos justo lo contrario: madrugar mucho para evitar las horas más tórridas. Es mejor pasar la tarde descansando en la piscina del pueblo que estar por el monte arrastrando los pies en las horas de más insolación.

Si caminamos con un grupo más o menos numeroso, las dos personas más experimentadas tendrán que ponerse de acuerdo para **caminar a la cabeza y al final de la cuadrilla**. Se trata de que nadie tome un cruce inadecuado y se pierda o quede atrás por cansancio. Si el paso de los componentes es muy desigual, se organizarán reagrupamientos cada hora para asegurarse de que todo el mundo está bien y nadie empiece a desmoralizarse.

Ante un contratiempo o un **cambio de tiempo adverso**, es mejor abandonar el objetivo y regresar por el camino más sencillo. La montaña siempre estará ahí, es absurdo exponerse a accidentes. Los atajos, por añadidura, muy a menudo son una mala solución. Siempre es buena señal que se llegue al final del itinerario pensando que nos quedaban fuerzas para un rato más. Cuando se termina derregado, ese suele ser el recuerdo que se tiene de la salida y no los bellos lugares que hemos visitado. Un excursionista prudente lo es de larga duración.



ALGUNAS RUTAS A PIE POR ESPAÑA

PARQUE NATURAL CABO DE GATA-NÍJAR

LAS PLAYAS DEL PARAÍSO

El litoral mediterráneo español ha sido tan profusamente construido que encontrar una porción virgen es una rareza. El Parque Natural Cabo de Gata-Níjar ofrece la posibilidad de caminar por un entorno salvaje, sin hormigón y con una diversidad de paisajes que sorprende, teniendo en cuenta que, en principio, nos hallamos en un ambiente desértico.

DIFICULTAD: FÁCIL 13,2 KM

NACIMIENTO DEL RÍO CEREZUELO

CASCADAS, BOSQUE Y CASTILLOS DE CUENTO

De las múltiples exploraciones que se pueden hacer por el Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, una de las más agradecidas es la del nacimiento del río Cerezuelo. Partiendo de la propia localidad de Cazorla, daremos con un entorno selvático lleno de saltos de agua, bien acondicionado para el paseo familiar. Y, como remate, la visita a esa bella localidad y la cercana de La Iruela y sus magníficas fortalezas.

DIFICULTAD: FÁCIL 8,1 KM



MONASTERIOS DE SAN JUAN DE LA PEÑA

TESOROS ARQUITECTÓNICOS OCULTOS EN LA ROCA

La excursión que lleva de Santa Cruz de la Serós a los dos monasterios de San Juan de la Peña es una de las más gratificantes que pueden realizarse en el Prepirineo aragonés. Con muy poco esfuerzo se unen tres joyas arquitectónicas que compiten en historia y belleza. Y, además, se entra en contacto con maravillas botánicas que recuerdan al excursionista que algunas de las cosas más hermosas de la naturaleza son a la vez las más mortíferas.

DIFICULTAD: FÁCIL 9,5 KM

MIRADORES DE BULNES

LAS MEJORES VISTAS DEL URRIELLU

El Picu Urriellu es una de las más imponentes columnas de piedra de nuestro país. Nos aprovecharemos de las sendas tradicionales ganaderas para auparnos hasta el pueblo de Bulnes y luego continuar para obtener la que tal vez sea la mejor panorámica de esta montaña, que se halla entre las más codiciadas por los escaladores.

DIFICULTAD: MODERADA 11,6 KM

COSTA SUROCCIDENTAL DE MENORCA

LAS CALAS MÁS BELLAS DEL MEDITERRÁNEO

Un camino tradicional relacionado con la defensa de la isla recorre todo el perímetro de Menorca. Antaño unía las diferentes torres de vigilancia y se realizaba a caballo. Ahora es un sendero de tramos solitarios que alterna acantilados y playas, se interna brevemente en bosques y fincas ganaderas y aparece en algunas calas que parecen sacadas de un sueño. Esta larga excursión permite darse baños intermitentes con los que refrescarse.

DIFICULTAD: MODERADA 29,6 KM

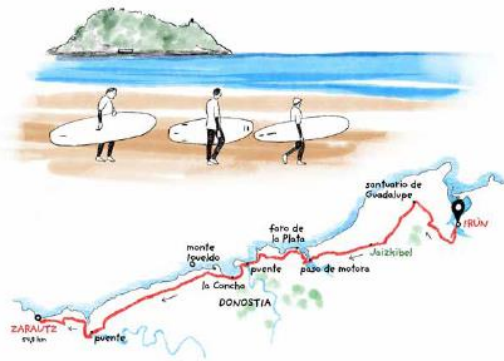


HAYEDO DE LA TEJERA NEGRA

EL MAYOR BOSQUE DE HAYAS DEL SISTEMA CENTRAL

Tejera Negra, en el Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara, representa un placer para los sentidos en cualquier época del año. Pero es en otoño cuando este hayedo relativamente meridional se convierte en un concierto de colores por la caída de las hojas. Es el momento, además, en que algunos grandes mamíferos se aparean, lo que proporciona una doble oportunidad al senderista.

ruta 19 DIFICULTAD: FÁCIL 10,9 KM



COSTA ORIENTAL GUIPUZCOANA

MONTAÑAS TAPIZADAS Y RÍAS ANGUILERAS

Recorrer la costa guipuzcoana es una travesía por toboganes que van cambiando de paisaje casi a cada hora. Desde las grandes bahías como la del Bidasoa al macizo más occidental de los Pirineos, pasando por laderas donde se cultiva el vino vasco por antonomasia y cruzando rías que ven remontar las últimas anguilas del continente europeo. Con la guinda de cruzar la ciudad de San Sebastián.

ruta 38 DIFICULTAD: DIFÍCIL 54,9 KM

CAÑÓN DEL RÍO LOBOS

LA MISTERIOSA ERMITA TEMPLARIA

El trabajo del agua gracias a la composición blanda de la roca ha excavado un hermoso cañón en el río Lobos, compartido por las provincias de Soria y Burgos. En la sencilla excursión desde Ucero se puede visitar la ermita de San Bartolomé y acceder a algunas de las cuevas que los agentes meteorológicos han modelado a lo largo de milenios. El vuelo de las aves carroñeras llena esta porción del cielo castellano.

ruta 20 DIFICULTAD: FÁCIL 15,9 KM

SIURANA

RISCOS DE LEYENDA

Las paredes de la Serra del Montsant son un laberinto de caminos entre bosques adornados por paredes verticales que suponen una de las mejores escuelas de escalada. Es también territorio abonado para las leyendas, como las que abundan en Siurana, un pueblo engastado en lo alto de un precipicio, uno de los emplazamientos más bellos de Cataluña, que domina parte de la comarca del Priorat.

ruta 25 DIFICULTAD: MODERADA 12 KM

HOCES DEL CABRIEL

LOS MIRADORES DE LA FRONTERA LÍQUIDA

Tallados con paciencia por el río Cabriel, unos grandes muros de roca se convierten en un espectáculo magnífico en este curso fluvial que ejerce de frontera líquida entre la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha. A su vez, la inaccesibilidad de los barrancos ha propiciado los bosques mejor conservados de la zona, con una rica fauna fluvial. El itinerario recorre los miradores de la zona alta del espacio protegido, una excursión ideal para realizar en familia por la comodidad del terreno y la señalización del sendero.

ruta 27 DIFICULTAD: FÁCIL 13,9 KM

SUMARIO

Cómo preparar la ruta / El equipo / Cómo alimentarse / El tiempo / Señalizaciones y ayudas / Sin huellas

01 ANDALUCÍA

1 Parque Natural de los Alcornocales

Ascensión al pico del Aljibe

2 Parque Natural Cabo de Gata-Níjar

Las playas del paraíso

3 Nacimiento del río Cerezuelo

Cascadas, bosque y castillos de cuento

02 ARAGÓN

4 Canal Roya e ibones de Anayet

La impresionante silueta del Midi d'Ossau

5 Ascensión al Petrechema (2388 m)

Los prados de altura de Linza

6 Monasterios de San Juan de la Peña

Tesoros arquitectónicos ocultos en la roca

7 Ordesa. Valle de Otal

03 ASTURIAS

8 Foces del río Pino. Congosto de aguas blancas

9 Miradores de Bulnes.

Las mejores vistas del Urriellu

10 Acantilados del infierno

La feroz costa de Ribadesella

04 BALEARES

11 Costa suroccidental de Menorca

Las calas más bellas del Mediterráneo

12 Las 'possessions' de Deià

Excursión para románticos

05 CANARIAS

13 La Gomera

La gran ruta circular de Garajonay

14 Tenerife

Ascensión al pico Viejo (3135 m)

15 La Palma. El valle de los dragos

06 CANTABRIA

16 Ríos Yera y Aján. Rosario de cascadas

17 Puertos de Áliva y Fuente Dé

La bajada del teleférico

07 CASTILLA-LA MANCHA

18 Ruta de las caras de Buendía

El bosque de las rocas esculpidas

19 Hayedo de la Tejera Negra

El mayor bosque de hayas del sistema Central

08 CASTILLA Y LEÓN

20 Cañón del río Lobos

La misteriosa ermita templaria

21 Cañón del río Ebro

Un Ebro que horada montañas

22 Tierra de Campos. El horizonte infinito

09 CATALUÑA

23 Illa Roja y bosques de Begur

Las bellas calas de la Costa Brava

24 Parc Nacional d'Aigüestortes

El recóndito valle de Gerber

25 Siurana. Riscos de leyenda

10 COMUNIDAD VALENCIANA

26 Alt Maestrat

Barranc dels Molins y la Faixa del Barranc de Cantallops

27 Hoces del Cabriel

Los miradores de la frontera Líquida

11 EXTREMADURA

28 Monumento Natural Los Barruecos

Bolos y arte rupestre y moderno

29 Valle de Ambroz. Chorrera de Hervás

12 GALICIA

30 Corredoiras de Samos

Los bosques de las meigas

31 De Santiago de Compostela a Finisterre

A la búsqueda del fin del mundo

13 LA RIOJA

32 Peñalengua y Cellorigo

El púlpito de La Rioja

14 MADRID

33 Miradores de la Fuenfría

Las mejores vistas del Guadarrama

34 Embalse de Puentes Viejas

El meandro del río Lozoya

15 MURCIA

35 Parque Regional El Valle y Carrasco y

La sierra del puerto

16 NAVARRA

36 Foz de Arbayún

Un caminito por el tajo del Salazar

37 Parque Natural de Urbasa y Andía

El nacedero del río Urederra

17 PAÍS VASCO

38 Costa oriental guipuzcoana

Montañas tapizadas y rías anguileras

39 Cruz del Gorbea

La cima más querida por los vascos

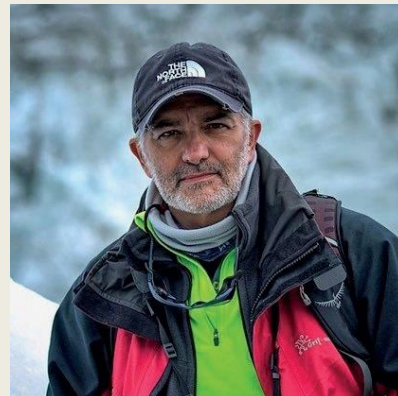
40 Salto del Nervión

La cascada más alta de la península Ibérica



SOBRE EL AUTOR
SERGI RAMIS

Sergi Ramis es periodista y escritor. Ha dirigido las revistas Altaïr y Pirineos, y publicado una treintena de libros relacionados con viajes y excursionismo. Ha formado parte de las redacciones de Diario de Barcelona, TVE-Cataluña e Integral. Actualmente colabora como periodista *free lance* en Viajes-National Geographic, La Vanguardia, Catalunya Ràdio o Sàpiens. Entre viaje y viaje, viaja. E intenta descifrar el rompecabezas que es este mundo.



ESPAÑA A PIE
Más de 40 rutas senderistas

Sergi Ramis

Geoplaneta, 2021

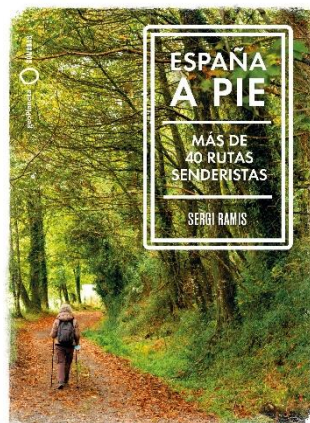
18 x 24 cm.

256 páginas

Tapa flexible

PVP c/IVA: 25,00 €

A la venta desde el 16 de junio de 2021



Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Ejemplos de páginas interiores

MIRADORES DE BULNES

LAS MEJORES VISTAS DEL URRIELLU



El Pieu Urriellu es una de las más imponentes columnas de piedra de nuestro país. Nos aprovecharemos de las sendas tradicionales ganaderas para subirnos hasta el pueblo de Bulnes y luego continuar para obtener la que tal vez sea la mejor panorámica de esta montaña, que se halla entre las más codiciadas por los escaladores.

GUÍA PRÁCTICA

RUTA CIRCULAR

PUNTO DE INICIO Y FINAL
En el puente de la Jaya, al oeste de la localidad de Ponedobes, donde comienza también la famosa ruta del Cares.

DISTANCIA
11,6 km

TIEMPO EMPLEADO
4 h 30 min

DESNIVEL
934 m

RECOMENDACIONES
La ruta está bien señalizada y en buenas condiciones, pero hay que salvar casi 1000 m de desnivel, por lo que está indicada para senderistas en buen estado de forma. No hay pasos especialmente vertiginosos, pero, por momentos, la senda va al lado de un buen cortado. Si se va con niños y/o mascotas inapertor, habrá que estar pendientes. Debe evitarse esta zona en los meses invernales y mientras permanezca la nieve y el hielo. Existe la posibilidad de acortar la ruta tomando el funicular entre Bulnes y Ponedobes.

TRACK PARA GPS





Puente de madera sobre el río Tejo en Bulnes, uno de los pueblos más encantadores de Asturias.

La ruta está llena de atractivos, pues nos lleva inicialmente junto al río Cares. Pero nos apartaremos con seguridad de la famosa senda, tan frecuentada que en los meses estivales casi resulta molesta, para avanzar por un itinerario que es exigente por su desnivel total, que raya en el millar de metros. Pero pasaremos por el encantador enclave de **Bulnes** y después nos encaramaremos hasta unas cabañas pastoriles y una modesta cumbre que nos ofrece un mirador panorámico impagable del Pieu Urriellu.

Aun con su frecuentación y fama, los Picos de Europa no son un territorio amable. Hay que ir siempre **bien equipados** para transitar por zonas frías y umbrías, con calzado de montaña, comida, agua, y siempre con bastones telescópicos que nos ayuden en las

RUTA 9
DIFICULTAD: MODERADA
11,6 KM

fuerzas bajadas—especialmente al final de esta ruta, cuando la musculatura ya está fatigada—. En caso de mal tiempo o proximidad de lluvia se dejará esta excursión para otro día.

Por el camino pasaremos junto a la boca de la estación superior del funicular de Bulnes. Si se está cansado, se quiere evitar el descenso final o simplemente se quiere vivir la experiencia, se puede utilizar para descender a Ponedobes.

El **puente de la Jaya (km 0)** es el punto inicial de nuestro recorrido. Estamos de lleno en la celebre senda del Cares, por lo que veremos a muchas personas desambulando por la zona. Pero justo en este punto nosotros la dejamos a la derecha y tomamos las marcas del sendero de gran recorrido GR-802, que nos guiará durante casi toda la jornada.



Las construcciones de Bulnes se integran o lo perfeccionan en el paisaje cultural.



la visión del Urriellu (o Naranco de Bulnes) siempre puede calificarse como espectacular.

CABRALES Y OTROS QUESOS AZULES

Muchos visitantes de la zona de Picos de Europa consideran un pecado no echar al molero del coche un queso de Cabrales al terminar su estancia. Y es que este manjar que se produce con la leche combinada de cabra, oveja y vaca es uno de sus productos alimentarios más preciados. Tiene merceda fama de queso fuerte que se madura en las cuevas de la zona, donde el hongo *penicillium* hace el trabajo de transformar la inicial cuajada en una pasta de muchísimo carácter que satisface a los incondicionales del queso, aunque cuesta convencer a mucho gente para probarlo por su sabor intenso. En Asturias, sin embargo, se producen otros quesos azules de características parecidas: alcares, arangos, gamoneu, la peral, monte piñón, prisa o torto del Cuero son algunos de los más conocidos. Un festival para los amantes de los sabores contundentes.

Pasan menos de diez minutos hasta que encontramos el **puente Zardo (km 0,4)**, donde cambiamos de orilla y nos adentramos en la subida de la canal del Tejo. Al cabo de 300 m surge un desvío que no debemos tomar. Nos mantenemos con la corriente de agua a la derecha, siguiendo la senda tradicional de los pastores, que va ganando altura paulatinamente.

El bosque desaparece después de un escalón rocoso, cada vez la vegetación está más desperdigada, sin formar un conjunto. Llegamos al paraje conocido como **Colinas de Abajo (km 1,6)** y, una media hora larga después, al de **Colinas de Arriba (km 2,6)**. La subida se hace más exigente conforme avanzamos. Dejamos a la izquierda la boca de la **estación superior del funicular (km 2,8)**. Es el momento de informarse de los horarios y precios si tenemos intención de utilizarlo en la bajada.

Entramos en la encantadora localidad de **Bulnes (km 3,4)**. Reclamamos un paso por su bonita arquitectura civil y también por la iglesia de las Nieves, ya sea ahora—para tomarnos un respiro del ascenso—o bien al regreso.

Llegamos al **mirador de Bulnes (km 3,6)**. Lógicamente hay una bonita panorámica tanto del pueblo como del Urriellu. La mayoría de los paseantes se detienen aquí. Nosotros aprovecharemos que el GR-802 sigue bien señalizado para alargar el itinerario e ir a parar a un balcón donde la vista de la emblemática montaña

todavía será mejor. Seguimos subiendo hasta que abandonamos las marcas del GR en el **km 4** de recorrido. Vemos más arriba las cabañas conocidas como **Invernales de Armandes**, a las que se llega por una senda bien pisada y evidente (**km 4,4**).

Nos dejamos conducir por nuestro camino hasta que llegamos a la **cota 1170 m (km 5,4)**, donde, aquí sí, la visión del Urriellu es espectacular. Parece que se pueda tocar con la mano. Debemos estar atentos en la bajada, no regresar por donde hemos venido, sino tomar la lazada que gira a la derecha por terreno que alterna pedregal con herbazal y conecta de nuevo con el **GR-802 (km 6,8)** en el punto donde lo habíamos abandonado antes.

Ya conocemos el camino de bajada hasta **Bulnes (km 7,8)**, pero aquí nos desviamos por la pista de la izquierda para realizar el descen-

El camino bien acondicionado dura lo que nos cuente llegar hasta la agrupación de casas conocidas como **El Castillo (km 8,5)**. A partir de allí comienza un sendero más estrecho y sinuoso, marcando unos zigzags muy evidentes hasta que contactamos con **Colinas de Arriba** y ya utilizamos el mismo sendero que a la ida. Lo único que debemos tener en cuenta es que el desnivel es acusado, hay que afianzar el paso y valores de los bastones, que serán una gran ayuda hasta el final del recorrido, nuevamente en el **puente de la Jaya (km 11,6)**.