

SENDERISMO



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES



FEMECCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva que goza de una gran popularidad y que atrae a un cada vez mayor número de personas. El senderismo consiste en caminar por un entorno natural, normalmente en zonas rurales y frecuentemente en zonas de montaña, siguiendo un determinado sendero. Habitualmente suele practicarse a lo largo de senderos balizados, pudiendo estar homologados por determinados organismos competentes, aunque también puede realizarse por sendas y caminos rurales tradicionales, sin homologar.

Los senderistas buscamos acercarnos al medio natural y al conocimiento de la zona a través de elementos entográficos y culturales, pero sobre todo buscamos tener ese contacto con la naturaleza, su flora y fauna, cada vez más necesario en la sociedad actual para nuestro cuerpo y mente. El senderismo supone para muchos de nosotros una unión entre actividad deportiva, cultura y medio ambiente. Por eso, para muchos aficionados al senderismo, esta actividad es casi una forma de vida. Y la gran mayoría queremos que este entorno conserve su belleza natural para poder seguir disfrutando de él durante el resto de nuestra vida.

Las montañas, lugar habitual donde practicamos el senderismo, pertenecen a un entorno natural, frágil, cuya protección es también responsabilidad de todos los que nos movemos por ellas durante las diferentes actividades. El senderismo no es una excepción, y más si tenemos en cuenta el creciente número de aficionados a esta actividad deportiva. Por este motivo, la Vocalía de Medio ambiente junto con la Vocalía de Senderos y Refugios de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana, FEME CV, han creado esta guía de buenas prácticas, para ayudarnos a practicar nuestro deporte protegiendo al mismo tiempo el lugar que le da nombre: la montaña y su entorno.

Gracias por ayudarnos a conseguirlo.



1.- UTILICEMOS SENDEROS Y CAMINOS EXISTENTES

Caminar por fuera de los senderos favorece la erosión del suelo y destruye el hábitat de gran valor y ecológico. Además, favorece la creación de nuevos senderos, puesto que muchos senderistas seguimos tracks compartidos por otros usuarios, aumentando nuestra huella ecológica.

- Prioricemos el uso de los senderos marcados y homologados.
- Observemos y respetemos todas las regulaciones e indicaciones de los senderos y caminos.
- Respetemos los cierres de caminos y evitemos invadir tierras privadas, tanto cierres permanentes como temporales.
- Intentemos no rodear obstáculos como charcos o troncos caídos puesto que esto genera nuevos senderos o variantes.





2.- RESPETEMOS A LOS DEMÁS USUARIOS DE LA MONTAÑA

Debemos recordar que los senderistas no somos los únicos usuarios de la montaña. Por eso, es importante que mostremos respeto al resto de los usuarios, al igual que nos gusta que nos respeten a nosotros.

- Seamos corteses con el resto de los usuarios, senderistas, corredores y ciclistas de montaña.
- Respetemos a agricultores y ganaderos, así como a los propietarios que gestionan los recursos de la montaña.
- Avisemos al resto de usuarios de nuestra llegada y ralenticemos nuestro ritmo al acercarnos a ellos en caso necesario.
- Cedamos el paso a los demás usuarios y detengámonos si es necesario dejando una distancia de seguridad si el sendero es estrecho.

- En caso de querer adelantar a otras personas, si no hay espacio para hacerlo, seamos pacientes hasta que sea posible.
- Seamos amigables: saludemos al resto de usuarios, demos las gracias cuando nos den paso, etc.





3- RESPETEMOS A LA FAUNA Y FLORA

Los verdaderos habitantes de la montaña son los animales y plantas que viven en ella. Los senderistas somos unos simples invitados. Por ello, ellos merecen nuestro máximo respeto:

- No rompamos la tranquilidad de los espacios naturales haciendo ruidos innecesarios. Respetemos el silencio, valor inherente en el medio natural.
- No dañemos la flora, adaptando nuestra trazada para evitar daños en plantas y árboles.
- No molestemos o acosemos a la fauna silvestre. En caso de avistamiento de animales, parémonos o reduzcamos nuestro ritmo para evitar asustarles.
- No molestemos a los animales de granja. En caso de rebaños de animales, debemos rodearlos o dar la vuelta para evitar molestarlos.
- No intervengamos de ningún modo en el hábitat natural, evitando apilar o mover piedras u otros elementos que puedan ser el hogar y refugio de insectos, reptiles y demás fauna.

4.- CAMINEMOS EN GRUPOS REDUCIDOS

Al margen de las limitaciones del tamaño de los grupos que puedan existir en un determinado territorio o zona, no es recomendable caminar en grupos de gran tamaño. Los grupos grandes pueden resultar molestos para el resto de los usuarios de la montaña, y tienen un mayor impacto ambiental.

- Practiquemos senderismo en grupos pequeños.
- En caso de grupos grandes, dividamos el grupo en grupos más pequeños y dejemos espacio entre grupo y grupo.
- Sigamos las normas de limitaciones de grupos en las diferentes regulaciones de los parajes por los que caminaremos.
- Si encontramos un sendero muy ocupado, si es posible, debemos intentar movernos por otro sendero marcado, para reducir la densidad de personas en la zona.





5.- NO TIREMOS BASURA

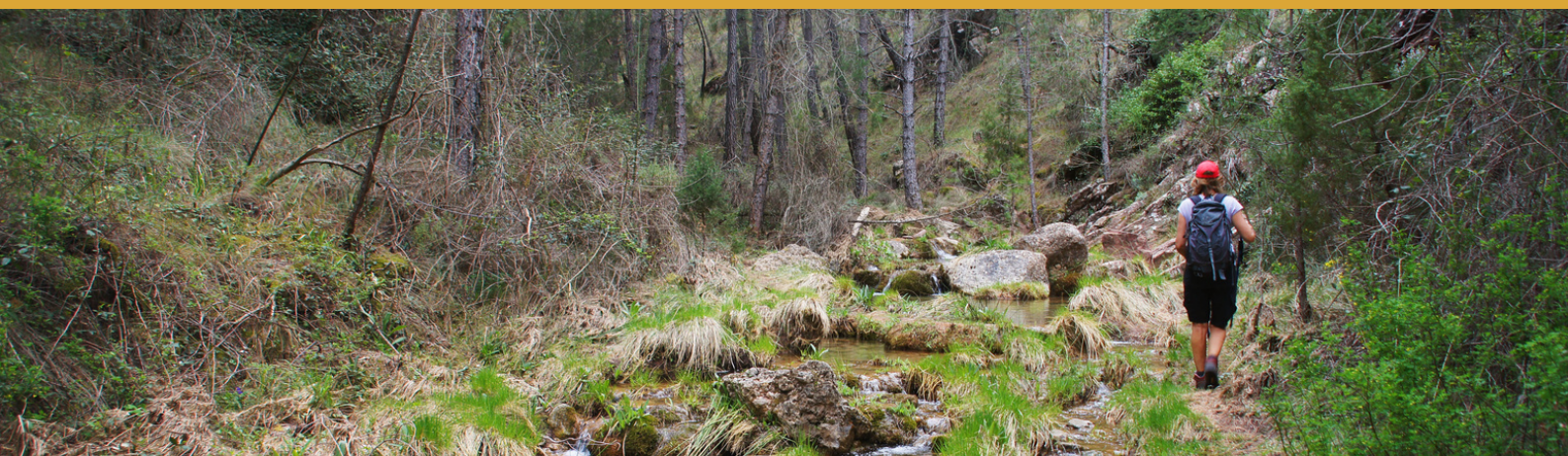
Nosotros somos los responsables de nuestros propios residuos. Por eso, todos los residuos que generemos deben volver con nosotros, y nunca acabar en la montaña.

- No tiremos ningún residuo en el monte: envoltorios de geles, barritas, alimentos envasados, etc.
- No tiremos tampoco ningún residuo orgánico en el monte: pieles de frutas, frutos secos, resto de alimentos, etc. Aunque los residuos orgánicos son biodegradables, algunos de estos tienen tiempos de biodegradabilidad muy amplios, superiores a un año. Y, además, si bien son "BIODEGRADABLES" resultan "VISIODESAGRADABLES".
- Si a nuestro paso vemos algún resto de basura que podamos transportar, debemos recogerla y tirarla en el contenedor más cercano.
- Utilicemos técnicas de mínimo impacto para disponer de los residuos humanos.

6.- SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

Un estilo de vida ecológico fuera de la montaña también beneficia al entorno natural. Por eso, debemos adoptar una actitud responsable desde el punto de vista medioambiental, incluso fuera de la montaña.

- Seamos conscientes del impacto ambiental que implica el recorrido que realizamos hasta la montaña (habitualmente en vehículo privado). Si tenemos que realizar un largo viaje a una zona para caminar por un sendero, aprovechemos el viaje para conocer otros senderos de la zona o para conocer su cultura y gente.
- Utilicemos medios de transporte sostenibles, transporte público, medios compartidos y realicemos compensación de carbono en todos los viajes.
- Comprobemos la huella ecológica de nuestro equipo y apostemos por productos que se puedan reutilizar o reciclar en otros nuevos. Intentemos reparar el equipamiento antes de tirarlo y reemplazarlo por elementos nuevos.
- Adoptemos un estilo de vida que favorezca al medio ambiente (el tipo de comida, su origen, energía que se consume, forma de transporte, etc.).





7.- DEJEMOS LA MONTAÑA COMO LA HEMOS ENCONTRADO

Cuando nos vayamos de la montaña, esta debe quedar como la hemos encontrado al llegar. Y si es posible, incluso mejor. La montaña nos permite disfrutar cuando caminamos por ella. Por eso, debemos devolver a la montaña, como mínimo, lo que ella nos ha dado.

- Dejemos todos objetos naturales como los hemos encontrado, incluyendo flores, plantas, minerales, etc.
- No eliminemos o modifiquemos marcadores del sendero. Podemos poner en grave peligro al resto de usuarios de la montaña.
- Respetemos las señalizaciones e indicaciones de las autoridades. Informemos si observamos cualquier agresión o alteración del medio natural.
- Colaboremos en actividades de voluntariado organizados por los clubes y federaciones, realizando mantenimiento de senderos, limpieza de montes, etc. Mantener la montaña limpia es como mantener limpia nuestra casa.

8.- CONCEPTOS A LA HORA DE MARCAR UN SENDERO

Para la señalización de un nuevo sendero homologado GR[©], PR[©] o SL[©] se necesita la correspondiente autorización del Comité de Senderos de la FEME CV. Su mantenimiento corresponde al promotor de este por lo que no debes repintar las marcas sin su consentimiento.

A la hora de marcar hemos de tener en cuenta:

- El marcado y la señalización deben responder a los criterios de discreción, eficacia y limpieza, pero ser suficiente para guiar a una persona sin experiencia.
- Antes de balizar dentro de un espacio protegido es obligatorio ponerse en contacto con los gestores del lugar.
- Se debe priorizar la señalización horizontal, utilizando pintura, por su menor impacto medioambiental y su menor coste de implantación y de mantenimiento.
- Antes de remarcar se deben borrar las marcas antiguas o proceder a la modificación de aquellas que no cumplan con las medidas establecidas en el Manual de Senderos.
- Se pintará sobre soportes naturales como árboles o rocas que no estén sueltas o en obras humanas. Nunca se marcará sobre elementos del patrimonio natural o histórico.



FUENTES:

- Protocolo medioambiental FEDME. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.
- Vocalía de Medio Ambiente de la FEMECCV.
- Manual de eventos sostenibles. Fundación Oxígeno.
- Outdoor Friendly Pledge.
- Leave No Trace Guidelines for Responsible Recreation in Restoration Areas. Leave No Trace Org.
- Mountain tourism – Towards a more sustainable path. Food and Agriculture Organization of the United Nations FAO.
- Shiou Yih Lee, Chengju Du, Zihui Chen, Hao Wu, Kailang Gua, Yirong Liu, Yongjie Cui, Wenyan Li, Qiang Fan and Wenbo Liao (2020). Assessing Safety and Suitability of Old Trails for Hiking Using Ground and Drone. International Journal of Geo-Information.
- Natasha A. Lynn, Robert D. Brown, Effects of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas, Landscape and Urban Planning, Volume 64, Issues 1–2, 2003.

Material realizado en enero de 2024, por:

**VOCALÍA DE
MEDIO AMBIENTE**

**VOCALÍA DE
SENDEROS Y REFUGIOS**

Más información:

medi.ambient@femecv.com

consultes.senders@femecv.com



**COMO SENDERISTAS AMANTES
DE LA MONTAÑA, QUEREMOS QUE
SEA PARTE DE NOSOTROS.
POR TANTO, SEAMOS TAMBIÉN
PARTE DE ELLA,
Y, SOBRE TODO, DE MANERA RESPONSABLE.**



FEMECCV

Federació d'Esports
de Muntanya i Escalada
de la Comunitat Valenciana