

MANUAL **BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES** Senderismo

**LOS MEJORES
CONSEJOS PARA TI**

**COMITÉ DE SENDEROS
Y REFUGIOS**

WWW.FEMECV.COM

ABRIL 2025



INTRO AL MANUAL

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.

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 etnográficos 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 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.





GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

Las montañas 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 sí 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.





1

**UTILICEMOS
LOS CAMINOS
Y SENDEROS
EXISTENTES**



UTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS 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



RESPETEMOS A LOS DEMÁS USUARIOS DE LA MONTAÑA

Debemos recordar que los senderistas **no somos los únicos usuarios de la montaña.**

- **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.

A hand is shown holding a small green seedling with three leaves, growing out of a mound of dark brown soil. Above the seedling, there is a large, stylized number '3' inside a yellow triangle. The background is a soft, out-of-focus green.

3

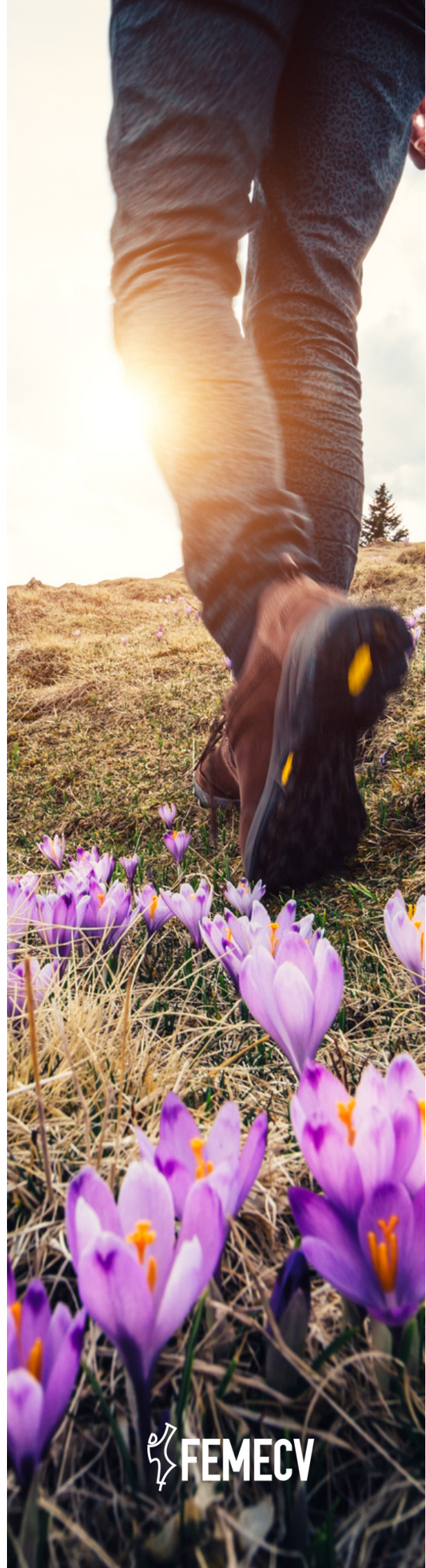
**RESPETEMOS LA
FAUNA Y FLORA**



RESPETEMOS LA FLORA Y FAUNA

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.



A green plastic bottle is lying on a patch of green grass. The bottle is partially crushed and has some liquid inside. The background is a close-up of the grass.

4

**NO TIREMOS
BASURA**



NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA

Las montañas son hábitats puros, limpios de contaminación. Pero en los últimos años, la masificación de estos lugares y las conductas incívicas está provocando un impacto negativo en el paisaje de la montaña.

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 BASURA EN LA MONTAÑA

La presencia del ser humano en cualquier ecosistema supone una contaminación, es decir, una alteración del equilibrio natural.

01

Abandono en el medio natural de elementos por convencimiento de su biodegradabilidad (restos de comida, materia orgánica, residuos humanos).

✗ Altera el equilibrio de las especies que viven en el ecosistema.

✗ Es un tipo de contaminación muy frecuente.

✗ Aunque no polucionan, pueden provocar desequilibrios entre especies.



NO TIREMOS BASURA EN LA MONTAÑA

02

Introducción de **sustancias persistentes no biodegradables** (latas, pilas, contaminación bacteriológica, colillas, etc.).

✗ No pueden ser absorbidas por mecanismos naturales de autodegradación.

✗ Polucionan el medio natural.

✗ Persisten en el medio produciendo contaminación en el biotopo.





CAMINEMOS EN GRUPOS REDUCIDOS



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.



6

**SEAMOS
ECOLÓGICOS
TAMBIÉN FUERA DE
LA MONTAÑA**

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.

01

Intentemos **reducir el recorrido**. Y en caso de hacer el viaje, aprovechémoslo estando suficiente tiempo para conocer la zona, otros senderos de la zona o para conocer su cultura y gente.

02

Utilicemos **medios de transporte sostenibles, transporte público, medios compartidos** y realicemos compensación de carbono en todos los viajes.

03

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.

04

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

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.

01

Dejemos todos objetos naturales históricos como los hemos encontrado, incluyendo flores, plantas, minerales, etc.

02

No eliminemos o modifiquemos ningún marcador ni señalización. Podemos poner en grave peligro al resto de usuarios de la montaña.

03

Respetemos las señalizaciones e indicaciones de las autoridades. Informemos si observamos cualquier agresión o alteración del medio natural.

04

Colaboremos en actividades de voluntariado, realizando mantenimiento de caminos, limpieza de montes, sectores y escuelas de escalada. Mantener la montaña limpia es como mantener limpia nuestra casa.



8

CONCEPTOS A LA HORA DE MARCAR UN SENDERO

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 FEMECV. **Su mantenimiento corresponde al promotor**, 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.



GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

FUENTES:

Protocolo medioambiental FEDME. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.

Vocalía de Medio Ambiente de la FEME CV.

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, Zhihui 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.

**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.**



FEME CV

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

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN SENDERISMO FEME CV.

Material realizado en marzo de 2024:
Vocalía de Senderos y Refugios y la Vocalía
Medioambiente

Más información:
medi.ambient@femecv.com
consultes.senders@femecv.com



FEMECV

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

CONSULTA TODOS LOS **MANUALES Y OTROS
DOCUMENTOS DE INTERÉS** DE LA VOCALÍA
DE MEDIO AMBIENTE **EN NUESTRA WEB:**



www.femecv.com

SEGUEIX-NOS EN
XARXES SOCIALS

