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

WWW.FEMECV.COM

MANUAL
BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES
Barranquismo



LOS MEJORES CONSEJOS PARA TI

COMITÉ DE SENDEROS Y REFUGIOS

WWW.FEMECV.COM

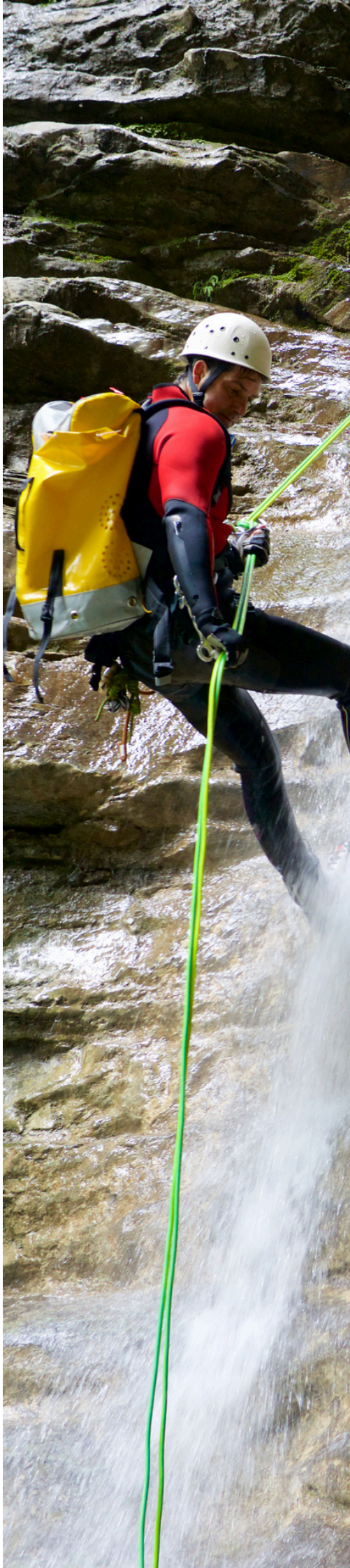
ABRIL 2026

0 00035 54562 0

INTRO AL MANUAL

El Barranquismo es un deporte al aire libre que se realiza en un entorno específico. Consiste a descender un thalweg que puede presentarse en forma de torrentes, ríos o cañones (más o menos profundos o estrechos); con o sin la presencia permanente de agua y pudiendo presentar cascadas, badines, pozas o resaltes verticales. Exige una progresión y superación de obstáculos utilizando: la marcha a pie, la natación, los saltos, el deslizamiento, la destrepada, el rapel y otras técnicas de progresión sobre cuerda.

Esta disciplina implica poseer un material y conocer unas técnicas específicas condicionadas a la variabilidad del medio natural. Y es precisamente este entorno natural, la montaña, en el cual practicamos nuestro deporte, aquello que hace que el barranquismo sea un poco más que un deporte, para muchos casi una forma de vida. Por este motivo, la gran mayoría de los barranquistas queremos que este entorno conserve su belleza para poder continuar disfrutando con nuestra práctica deportiva durante muchos años.





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, FEMECV, 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.

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



1

ULTILICEMOS LOS CAMINOS Y SENDEROS EXISTENTES

FEMECV

ULTILICEMOS 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

FEMECV

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.



3

RESPETEMOS LA FAUNA Y EL LECHO DEL RÍO

FEMECV

FEMECV

RESPETEMOS LA FAUNA Y EL LECHO DEL RÍO

La diversidad de micro ecosistemas dentro del mundo fluvial es la base de la incomparable riqueza de las aguas dulces. Entre el nacimiento y el curso mediano de un río, las aguas son más ricas en especies piscícolas que las aguas marinas.

Las diferentes especies muestran una tolerancia muy variable a la afluencia de público a los barrancos. El impacto está relacionado con otros factores como su temperamento, fase vital, especie, disponibilidad de recursos, experiencias anteriores y otras.

- **Afecciones sobre los pájaros** ripícolas como el martín pescador, el mirlo acuático y las lavanderas, especialmente la cascadenya.

- **Molestias en otros anfibios** como sapos, ranas y tritones, y en reptiles como las culebras de agua.

- **Alteraciones en las comunidades** de macroinvertebrados, de algas epilítiques y de macròfits.



RESPETEMOS LA FAUNA Y EL LECHO DEL RÍO

Impacto sobre el lecho del río:

- **Modificaciones en la composición** del sustrato causadas por el pisoteo.
- **Alteraciones** en el transporte de materias fina y gruesa.
- **Problemática de los vertidos** de aguas residuales ligados a equipaciones turísticas.

Recomendaciones:

- **No pisar el lecho del río** si no es estrictamente necesario por la morfología del barranco.
- Especialmente en los tramos de río sin interés deportivo y **cuando se pueda evitar ir por el lecho.**




4
NO TIREMOS
BASURA
FEMECV

FEMECV

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.

FEMECV

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.

FEMECV

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.



5

REALICEMOS DESCENSOS EN GRUPOS REDUCIDOS

FEMECV

REALICEMOS DESCENSOS EN GRUPOS REDUCIDOS

Realizamos los descensos de barrancos en grupos reducidos:

- Si organizamos una salida con un grupo grande, **dividimos el grupo en pequeños subgrupos.**

- **Mantengamos una distancia prudencial** entre subgrupos para minimizar el impacto sobre el ecosistema en el cual estamos inmersos.





6

SEAMOS ECOLÓGICOS TAMBIÉN FUERA DE LA MONTAÑA

FEMECV

FEMECV

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
FEMECV

FEMECV

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

PAUTAS FÁCILES PARA CONSEGUIR LA CONSERVACIÓN DEL MEDIO

FEMECV

FEMECV

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.



9

CONCEPTOS ÉTICOS A LA HORA DE EQUIPAR UN BARRANCO

FEMECV

CONCEPTOS ÉTICOS A LA HORA DE EQUIPAR UN BARRANCO



El equipamiento de un barranco deportivo consiste en colocar los puntos de anclaje que permitan la práctica del barranquismo. Debemos tener en cuenta:

- El descenso debe ser autorizado. Hay que asegurarse que ninguna normativa de protección lo impida, que los propietarios estén conformes, etc.
- Que respete el medio ambiente.
- Que sea de libre acceso para todo el mundo.
- Que respete a otros usuarios (pescadores…).
- Que los caminos de acceso, retorno y escape estén balizados correctamente.
- Respeto por el aspecto estético (evitemos el sobre equipamiento).
- Respeto por el medio (formaciones cársticas, ecosistemas, etc.)
- Respeto a los propietarios y vecinos.
-



GRACIAS POR AYUDARNOS A CONSEGUIRLO.

FUENTES:

1. Texto en base al manual de **Perfeccionament Tècnic en el descens de canyons i engorjats** de l'Escola de la FCE.

2. Resumen del estudio "**Análisis de los impactos causados por el uso público (barranquismo)** en el parque de la sierra y cañones de guara" martes, 16 de septiembre de 1997.

3. Blog de **Montaña Barrabés.**

4. **Equipamiento en Barrancos** - Institut de la Pobla de Segur

COMO BARANQUISTAS AMANTES DE LA MONTAÑA, QUEREMOS QUE LA MONTAÑA Y SUS BARRANCOS SEAN PARTE DE NOSOTROS. POR TANTO, SEAMOS TAMBIÉN PARTE DE TODOS ELLOS, Y, SOBRE TODO, DE MANERA RESPONSABLE.

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

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN SENDERISMO FEMECV.

Material realizado en junio de 2021:
Vocalía de Barrancos
y la Vocalía Medioambiente

Más información:
barrancs@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***