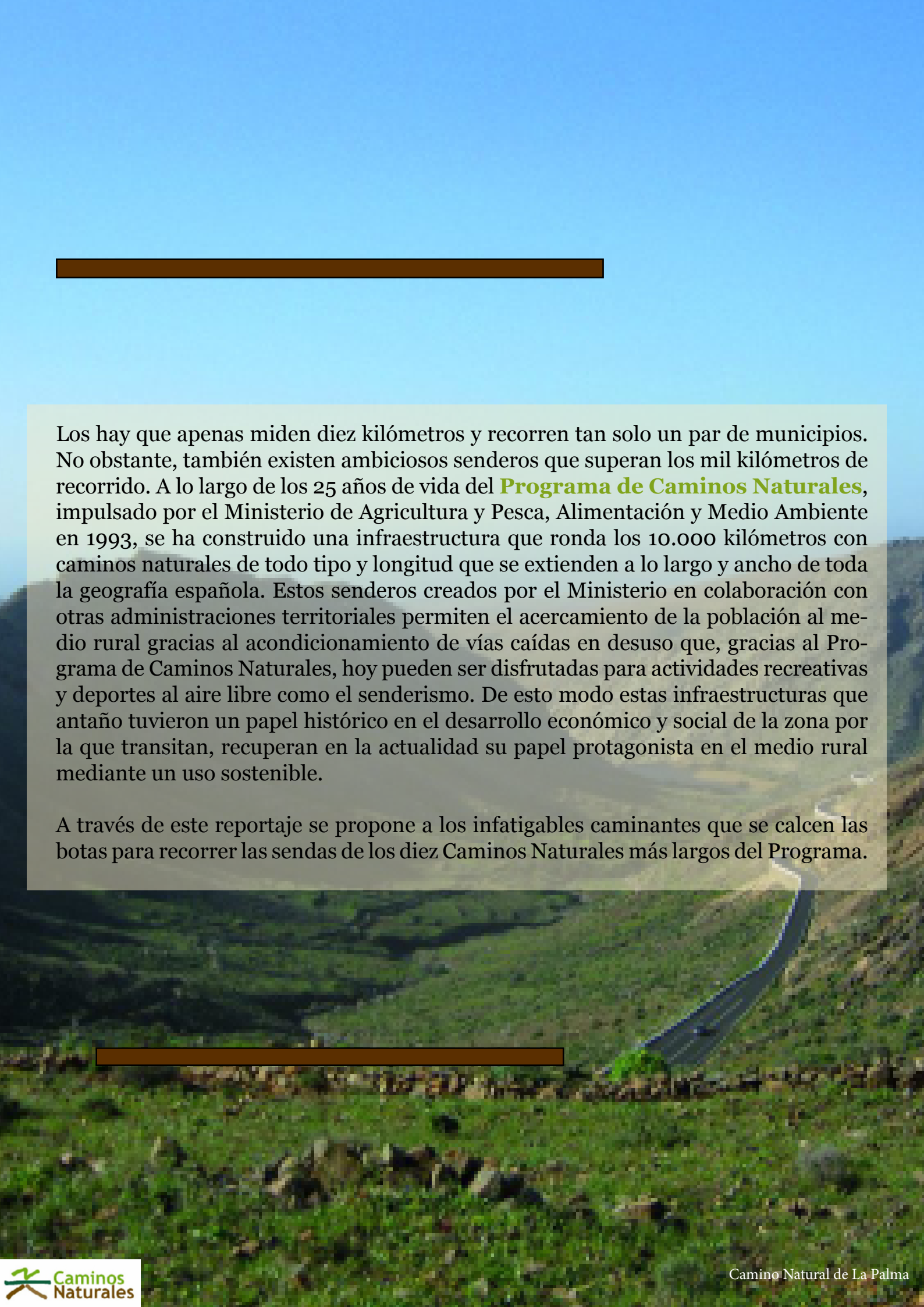




# RUTAS DE LARGA DISTANCIA

## LOS DIEZ CAMINOS NATURALES MÁS LARGOS



Los hay que apenas miden diez kilómetros y recorren tan solo un par de municipios. No obstante, también existen ambiciosos senderos que superan los mil kilómetros de recorrido. A lo largo de los 25 años de vida del **Programa de Caminos Naturales**, impulsado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente en 1993, se ha construido una infraestructura que ronda los 10.000 kilómetros con caminos naturales de todo tipo y longitud que se extienden a lo largo y ancho de toda la geografía española. Estos senderos creados por el Ministerio en colaboración con otras administraciones territoriales permiten el acercamiento de la población al medio rural gracias al acondicionamiento de vías caídas en desuso que, gracias al Programa de Caminos Naturales, hoy pueden ser disfrutadas para actividades recreativas y deportes al aire libre como el senderismo. De este modo estas infraestructuras que antaño tuvieron un papel histórico en el desarrollo económico y social de la zona por la que transitan, recuperan en la actualidad su papel protagonista en el medio rural mediante un uso sostenible.

A través de este reportaje se propone a los infatigables caminantes que se calcen las botas para recorrer las sendas de los diez Caminos Naturales más largos del Programa.

## POR EL CAUCE DEL EBRO (1.280 KM)

El del Ebro es el único gran cauce fluvial que muere en el mar Mediterráneo. Sus 930 km de recorrido convierten a este río en el segundo más largo de toda la península ibérica y su posición, enmarcada entre imponentes sistemas montañosos como el Pirineo, la cordillera Cantábrica, el Sistema Ibérico o la cadena Costero Catalana, lo convierte en la cuenca más compleja, extensa y caudalosa del territorio. El río nace en Fontibre y a su paso recorre un total de seis comunidades autónomas: Cantabria, Castilla y León, La Rioja, Navarra, Aragón y Cataluña.

— — — — —

### El Ebro mide 930 km y es el único gran cauce fluvial que vierte sus aguas en el mar Mediterráneo

— — — — —

El Camino Natural se encuentra dividido en más de 42 etapas, desde Fontibre, en Cantabria, hasta concluir en Deltebre, en la provincia de Tarragona.

Las huellas humanas halladas a las orillas del Ebro ponen de manifiesto que la ruta que dibuja el **Camino**

**Natural del Ebro. GR 99**, transita por un terreno que ha sido habitado por el hombre desde tiempo inmemorial. El Ebro se estableció como eje fundamental para el desarrollo social del entorno que lo rodea. A sus orillas se han asomado poblados ibéricos, celtas e indoeuropeos. Tal fue su relevancia que su denominación indígena –Iber- sirvió, no solo para referirse a este amplio río, sino a toda la península.

El Camino Natural del Ebro GR 99, con sus 1.280 km de recorrido, es la versión actual de todas las vías arcaicas que antaño cruzaron su entorno conectando a sus habitantes y de las que este itinerario ha heredado trazados, rutas, curiosidades y patrimonio cultural e histórico. A lo largo de este trazado se cruzan lugares con un vasto patrimonio cultural e histórico como, por ejemplo, Zaragoza, donde además de conocer sus imponentes monumentos (como el palacio de Larrinaga, el de Sástago o su impresionante puente de piedra sobre el Ebro) es posible visitar la Exposición Internacional, dedicada precisamente al agua y construida en torno al río Ebro a su paso por la capital maña. Son muchos los rincones que merecen una parada obligatoria en este largo camino, otro de ellos es Tudela, en Navarra, un enclave que ha sido habitado desde el Paleolítico inferior, época de la que aún es posible conocer algunos vestigios en esta localidad. Ya en sus últimas etapas este itinerario sumerge al caminante en un entorno natural privilegiado al que se encuentra ligado el patrimonio cultural de la zona como es el caso de las inmediaciones del municipio de Deltebre, donde concluye el trayecto.



El Ebro a su paso por Zaragoza

— — — — —

## El término *Iber* con el que los celtas denominaron al Ebro sirvió para dar nombre a toda la Península

— — — — —

### TRAS LOS PASOS DEL TAJO (1.010 KM)

---

Durante más de mil kilómetros el **Camino Natural del Tajo** discurre por el centro de nuestro país siguiendo los pasos del río más largo de la península ibérica, hasta que este abandona nuestro país para continuar hasta Portugal. El trayecto se encuentra dividido en un total de 43 etapas, iniciándose en Albaracín (Teruel) y terminando en el municipio extremeño de Cedillo, donde el Tajo cruza la frontera para continuar su recorrido por el país vecino.

A su vez por toda la península han nacido pueblos y ciudades de todo tipo. Especial importancia histórica tiene el cauce para dos enclaves como Toledo y

Lisboa, que nacieron bajo el arrullo de sus aguas. En el caso de Toledo —a la que es posible acceder en las etapas 21 y 22 del Camino Natural—, declarada Patrimonio de la Humanidad, el discurrir del Tajo por sus tierras hizo que ya en la etapa visigoda fuera ungida como capital española, condición que ostentó hasta 1561.

Al igual que el río, la senda del Camino nace de la sierra de Albaracín en la provincia de Teruel al abrigo de un escarpado paisaje montañoso que forma parte del Parque Natural del Alto Tajo. Desde allí las aguas serpentean para adentrarse en la meseta manchega. Siguiendo el recorrido del Camino Natural el viajero podrá transitar por espacios con un alto interés y valor natural como la Sierra de Altamira, el Parque Nacional de Monfragüe; o Canchos de Ramiro y Ladronera, entre otros. Pero, además de impresionantes paisajes, el trayecto brinda al caminante la posibilidad de adentrarse en rincones con un vasto patrimonio cultural como, por ejemplo, Zorita de los Canes en Guadalajara, donde merece la pena visitar sus ruinas visigodas; Talavera de la Reina, con un importante legado medieval; o el municipio de Alcántara, en Cáceres, donde merece la pena visitar los históricos puentes que cruzan el Tajo en esta localidad, y conocer monumentos como el convento de San Benito.

### VIAJE POR EL CAUCE DEL GUADIANA (1.004 KM)

---

El **Camino Natural del Guadiana** es el tercero más largo del Programa, con más de mil kilómetros de recorrido a la vera de este río que discurre por el centro peninsular hasta desembocar en el océano Atlántico en Portugal. El río nace en el entorno de las Lagunas de Ruidera, en la frontera entre las provincias de Ciudad Real y Albacete y avanza en suave declive por la región manchega, hasta terminar su recorrido en la provincia de Huelva, haciendo de frontera natural entre España y Portugal. El recorrido se encuentra dividido en un total de 44 etapas. Las 15 primeras discurren por el corazón de La Mancha, mientras que a partir de la etapa 16 el sendero se sumerge en la provincia de Badajoz y reaparece, siguiendo el curso del río, en Huelva, donde el Camino concluye en la localidad de Ayamonte.

Durante su recorrido el caminante atravesará varias zonas de especial importancia para la protección de la avifauna del entorno y que se ubican en la cuenca del Guadiana. Entre las peculiaridades que hacen



Puente de Alcántara sobre el Tajo



único su cauce fluvial se encuentra la de su “desaparición”, ya que después de su nacimiento en las Lagunas de Ruidera su cauce desaparece para reaparecer a la altura del municipio de Villarrubia de los Ojos (Ciudad Real), en el paraje conocido como los Ojos del Guadiana.

A sus orillas se han asomado desde los primeros pobladores íberos, hasta los romanos, que lo denominaron Fluminus Anae –cuya traducción es “río de los patos”-; pasando por los musulmanes, a quienes el río debe su nombre, ya que sustituyeron el término romano fluminus por el árabe: uadi. Son muchos los vestigios de todas estas civilizaciones que el caminante podrá hallar a su paso como, por ejemplo, los castillos de origen árabe como, por ejemplo, el castillo de Miraflores en Alconchel; o las infraestructuras y vías romanas como aquellas situadas en Mérida, donde su Teatro Romano es parada obligatoria.

Con todo ello los amantes de la naturaleza, del medio rural y del patrimonio cultural de nuestro país tienen ante sí un amplio abanico de posibilidades gracias a este trazado.

### CAMINANDO POR LA SENDA DEL DUERO (759 KM)

De nuevo es un río el que marca la senda de uno de los trazados de mayor recorrido en el Programa de Caminos Naturales. Se trata del **Camino Natural Senda del Duero** que desde su nacimiento en la Sierra de Urbión sigue el sendero marcado por el río a lo largo de nuestro país hasta que el Duero salta la frontera con Portugal. El sendero se compone de un total de 42 etapas de las que las diez primeras se extienden por las provincias de Soria y Burgos; mientras que las otras 32 restantes lo hacen a través de las provincias de Valladolid, Zamora y Salamanca. Se trata del río con mayor caudal de toda la península y a su paso por la región castellano-leonesa el cauce baña un paisaje en el que los pastizales y berrocales de montaña se convierten poco a poco en zonas de pinares y llanuras cerealistas. Pero no solamente es posible disfrutar del río por la naturaleza que lo rodea, sino que a su paso por este trayecto el caminante descubrirá que las orillas del Duero poseen un vasto patrimonio histórico y cultural.

Caminando a la vera del Duero el viajero podrá disfrutar de una importante variedad de ecosistemas y hábitats en los diferentes enclaves naturales que el río baña a su paso como, por ejemplo, las Sierras de Urbión, los Robledales del Berrún o el Parque Natural Arribes del Duero, entre otros. El río cobra un papel trascendental en zonas como la Ribera del Duero, donde el cauce fluvial es un sustento fundamental

para la economía de esta zona donde los campos de vid son los grandes protagonistas. Naturaleza, historia y gastronomía, pero también cultura, ya que a su paso por Castilla y León el Duero salpica multitud de localidades con un importante legado arquitectónico como, por ejemplo, Peñafiel, donde es posible visitar su imponente castillo, cuya construcción se remonta al siglo X.

---

## El Duero, el río con mayor caudal de nuestro país, baña las tierras que cultivan el vino con la Denominación de Origen Ribera del Duero

---

Son también parada obligada en este recorrido lugares como San Esteban de Gormaz; Peñaranda de Duero; o el municipio de Aranda del Duero que cuenta con un importante patrimonio medieval. En definitiva, un largo trayecto siguiendo el cauce del Duero que el caminante disfrutará gracias a los alicientes que el propio río ofrece hasta su punto final en el municipio salmantino de La Fregeneda.

### PASEO POR LA CORDILLERA CANTÁBRICA (600 KM)

---

Esta ruta por los caminos de larga distancia nos traslada ahora hasta Asturias para recorrerla de extremo a extremo gracias al trazado marcado por el **Camino Natural de la cordillera Cantábrica**. Asturias Interior. Esta ruta se divide en un total de 27 etapas que discurren por el accidentado y montañoso territorio asturiano. El trayecto se inicia en Peñamellara Baja, en el límite con Cantabria, y concluye en Santa Eulalia de Oscos, rozando tierras gallegas. A su paso atraviesa una inmensa variedad de paisajes que van desde las cumbres y pastos en las brañas de alta montaña, hasta los extensos prados y pastizales que salpican los valles de la región. Gracias a este recorrido el viajero podrá adentrarse en lugares como el Paisaje Protegido de la Sierra del Cuera, cerca del imponente Parque Nacional de los Picos de Europa; el Paisaje Protegido de las Cuencas Mineras, donde el río Turón dibuja acusadas pendientes; o las inmediaciones de las Sierras de Carondio y Valledor.

Este trazado por el corazón asturiano supone un deleite para el viajero, no solo por el entorno natural que atraviesa, sino también porque en su caminar podrá adentrarse en algunos de los lugares más recónditos y desconocidos de la región. Si el caminante desea continuar buceando en esta rica región puede hacerlo también enlazando con el trazado propuesto por algunas de las rutas culturales que discurren por la zona como, por ejemplo, la Vía romana de la Carisa, el Camín Real de la Mesa o la vertiente del Camino Francés del peregrinaje a Santiago, que discurre por la escarpada orografía asturiana.

### RUTA POR LA LLANADA ALAVESA: SENDA DEL PASTOREO (485 KM)

---

El **Camino Natural de la Senda del Pastoreo** es un recorrido circular en torno a los montes que bordean la conocida como Llanada Alavesa, un amplio valle situado al noroeste de la provincia de Álava por el que cruza el río Zadorra. El trayecto, que comienza y concluye en Arantzazu, se estructura en un total de 19 etapas que transitan por los territorios limítrofes de las provincias de Álava, Guipúzcoa, Vizcaya, Navarra y Burgos, y que resultan idóneos para los amantes de la naturaleza en estado puro. Haciendo honor a su nombre el trazado une a su paso algunos de los puertos de montaña con más tradición ganadera desde hace siglos, a los que el acceso en ocasiones resulta complicado debido a la abrupta orografía de la zona.

La mayor parte del recorrido discurre por lugares que se encuentran protegidos, lo que da una idea del vasto patrimonio natural, paisajístico y ecológico



Picos de Europa en el Camino Natural de la cordillera Cantábrica

con el que cuenta el enclave por el que serpentea en forma circular este Camino Natural. No obstante, no se trata de un recorrido recomendado para ciclistas, ya que las constantes subidas de alta pendiente y la irregularidad del piso del sendero hacen que resulte complicado transitarlo sobre la bicicleta. De hecho, incluso quienes lo recorran a pie deben tener en cuenta algunas precauciones, dada la complicada orografía y la dureza del clima de alta montaña que, no obstante, se ven recompensadas por el incalculable valor del paisaje que se extiende ante el caminante.

---

## El Camino Natural por la Llanada Alavesa atraviesa puntos de montaña con una tradición ganadera de siglos

---

### DESCUBRIENDO FUERTEVENTURA (253 KM)

---

La ruta nos lleva ahora hasta el **Camino Natural de Fuerteventura**, que consta de 9 etapas de y 13 senderos de Pequeño Recorrido (PR FV) que abarcan un total de 253 km que recorren toda la isla de Norte a Sur hasta concluir en las playas de Jandía.



La de Fuerteventura es la segunda isla más extensa del archipiélago canario y fue declarada en su totalidad Reserva de la Biosfera. El recorrido parte desde el islote de Lobos -declarado Parque Natural-, ubicado a apenas dos kilómetros de la isla. El trazado discurre por todo tipo de paisajes y ecosistemas que van desde zonas semidesérticas hasta las playas de aguas turquesas, pasando por los malpaíses volcánicos.

De la mano de este sendero el caminante podrá acceder hasta enclaves como el Monumento Natural del Malpaís de la Arena; la Montaña de Tindaya; el Parque Rural de Betancuria o el Parque Natural de Jandía. A su paso recorrerá un lugar único en Europa en el que los barrancos y vaguadas se turnan con los paisajes volcánicos y las arenas doradas de la costa. A pesar de lo paradisíaco de la isla es necesario tomar algunas precauciones antes de emprender el camino, ya que la escasez de masa arbórea y de lluvias, así como las temperaturas por encima de los 20 grados durante gran parte del año invitan a aquellos que se adentren en este trazado a proveerse de crema solar y agua suficiente para aguantar el trayecto.

### EXPLORANDO TIERRAS BENAHORITAS: CAMINO NATURAL DE LA PALMA (245,9 KM)

---

Sin salir del archipiélago canario encontramos el siguiente camino de largo recorrido que, en este caso, transita por la isla de La Palma a través del **Camino Natural de La Palma**, que se basa en los trazados que antaño unieron los poblados aborígenes que se asentaban en estas tierras y que se conocen con el nombre de Camino Real de La Costa y Medianías.

Este itinerario se basa en dos trayectos. El primero de ellos mide un total de 159 km y recorre la isla a través de ocho etapas en sentido circular. Este trazado parte de Santa Cruz de La Palma y discurre en dirección al municipio de San Juan de Puntallana. Gracias al trazado de esta ruta el caminante se sumergirá en zonas como el imponente Barranco del Agua, con 355 m de profundidad y declarado Sitio de Interés Científico. Además es posible disfrutar de un paisaje cargado de barrancos y acantilados que convierten esta isla en un oasis de naturaleza en estado puro tal y como demuestran lugares como la Reserva Natural Especial de Guelguén.

El segundo trazado que compone este Camino es el del sendero conocido coloquialmente como “El Bas-



tón”, que debe su nombre a la forma de su trazado y que nace de la unión de dos rutas: la Ruta de los Volcanes, que se extiende entre El Pilar y Fuencaliente; y la Ruta de la Crestería, que discurre por la cresta del Parque Nacional de la Caldera de Taburiente. Con casi 87 km de recorrido estructurados en tres etapas, este sendero parte del Puerto de Tzacorte y se dirige hacia Roque de los Muchachos, en un entorno natural que supera los 2.000 m de altitud y donde el viajero podrá conocer los miradores de Time y de Hoya Grande.

### CAMÍ DE CAVALLS EN MENORCA (186 KM)

---

El siguiente trayecto de largo recorrido se ubica también fuera de la península, en concreto, en el archipiélago balear. Se trata del **Camino Natural Camí de Cavalls** que, con una longitud de 186 km, discurre por el litoral menorquín atravesando sus ocho municipios. A su paso por este trazado el caminante descubrirá rincones con un alto interés natural y paisajístico, no en vano, la isla de Menorca fue declarada Reserva de la Biosfera.

El sendero adentrará al viajero en lugares como el Parque Natural de la Albufera des Grau, la Illa d'en Colom y el Cap de Favàritx. Para comenzar a descubrir el imponente patrimonio cultural y natural de Menorca, el caminante podrá comenzar el sendero al final del puerto de Mahón en dirección a la playa de Sa Mesquida, donde se avista a lo lejos la torre

defensiva construida en el siglo XVIII durante la dominación británica de la isla. En el trayecto el viajero se topará con otros tesoros históricos y culturales en este tramo como, por ejemplo, los sepulcros megalíticos, las cuevas naturales y artificiales o los restos romanos.

Dunas paradisíacas, zonas boscosas, espectaculares acantilados y enormes zonas de costa sobre las que se erigen imponentes faros. Son solo algunos de los paisajes de los que podrá disfrutar el caminante que decida sumergirse en la naturaleza menorquín a través de los más de 180 km de este camino.

### PASEO A ORILLAS DEL CANTÁBRICO (150 KM)

---

El **Camino Natural de la Ruta del Cantábrico** se extiende por la costa gallega entre las provincias de Lugo y A Coruña en un recorrido que consta de siete etapas y tres ramales que permiten adentrarse en núcleos urbanos como Foz, Ribadeo, San Cibrao o Viveiro. Los amantes de las rutas a pedales deben saber que el recorrido de este Camino es ciclable casi por completo. Durante todo el itinerario el caminante podrá observar cómo la relación entre el mar Cantábrico y los habitantes de esta región gallega ha ido moldeando no solo el paisaje, sino también las infraestructuras e idiosincrasia de los pueblos que atraviesa este trazado.

En la primera etapa de este extenso recorrido el



viajero podrá conocer uno de los tesoros naturales más importantes de los muchos que posee Galicia: **la playa** de las Catedrales, ubicada en el municipio de Ribadeo. Sin salir de esta localidad lucense también merece la pena acercarse a conocer su iglesia de Santa María do Campo o su Parador, que constituye un impresionante mirador sobre la ría. Gracias a este sendero el caminante podrá empaparse del legado celta que aún queda patente en lugares como Viveiro, donde la invasión romana de la península también es palpable en monumentos como, por ejemplo, las tres puertas que en el pasado daban acceso a la loca-



## El Camino Natural Ruta del Cantábrico atraviesa la impresionante playa de las Catedrales, ubicada en el municipio de Ribadeo



lidad y que antaño eran parte de la gran muralla que rodeaba el pueblo.

En las últimas etapas es posible continuar disfrutando de las playas y acantilados dibujados a base de las olas del Cantábrico durante siglos y que hoy constituyen un sello de identidad para pequeños municipios como O Barqueiro o Porte de Espasante. Durante todo el Camino Natural el viajero podrá disfrutar de la naturaleza en estado puro y transitar por un recorrido que discurre en paralelo al mar Cantábrico en las escarpadas costas gallegas que brindan un paisaje espectacular al caminante.

