

# CAMINOS NATURALES DE VÉRTIGO

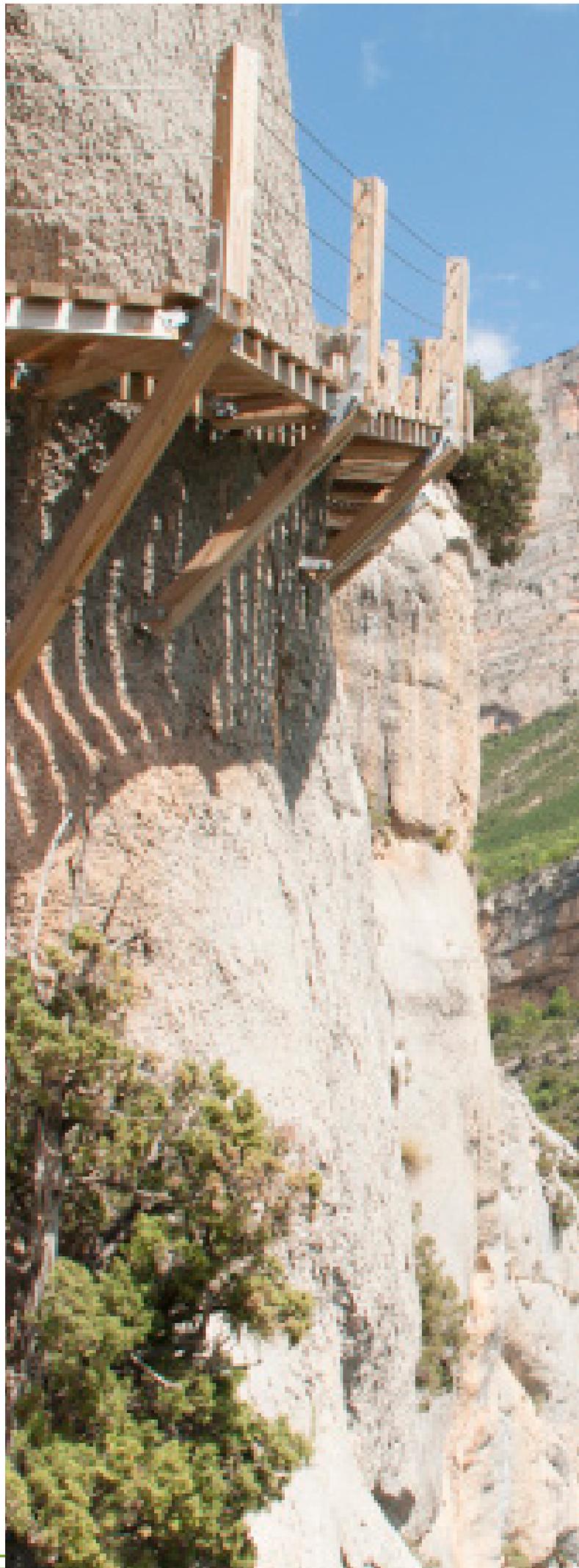
---

La Real Academia de la Lengua define el vértigo de altura como “la sensación de inseguridad y miedo a precipitarse desde una altura o a que pueda precipitarse otra persona”. A pesar de los riesgos que entraña dicha sensación y de las precauciones que son necesarias cuando uno se enfrenta a grandes cumbres o altitudes, existen muchos aventureros adictos a la de adrenalina que produce el sentirse al borde del abismo. La riqueza geográfica de nuestro país hace que los valientes aficionados a surcar las alturas tengan ante sí un amplio abanico de posibilidades. Entre ellas se encuentra la de disfrutar del riesgo que entraña asomarse a los precipicios que se atraviesan desde algunos itinerarios de la red de [Caminos Naturales](#).

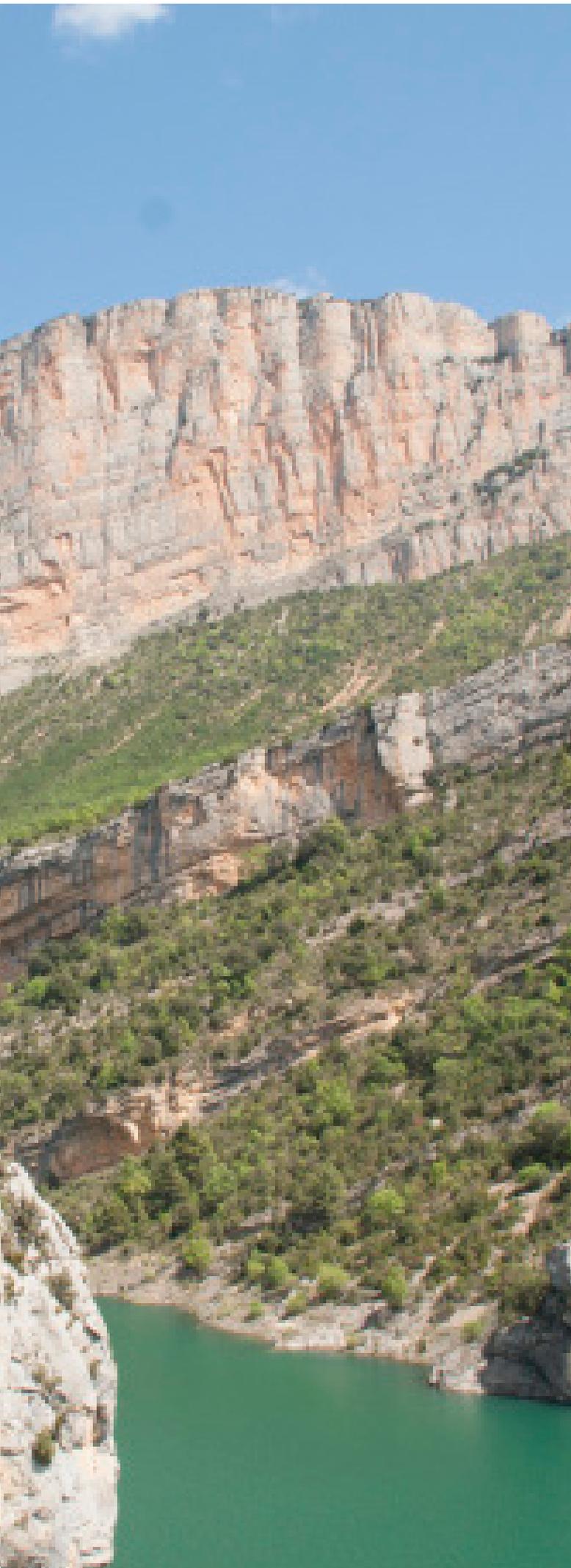
Este proyecto, que cuenta con 25 años de historia, fue puesto en marcha por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en el año 1993 con la intención de acercar el medio rural al conjunto de la sociedad, logrando así dinamizar aquellas zonas por las que discurre. Para ello el programa se vale de aquellos itinerarios que en el pasado tuvieron un peso esencial para algunas regiones de nuestro país pero que, sin embargo, hoy los vaivenes de la historia han convertido en trazados en desuso –antiguas vías de ferrocarril, vías pecuarias o caminos de sirga, por ejemplo-. Con esta iniciativa el Ministerio logra dar una segunda vida a esos senderos poniéndolos a disposición de los ciudadanos, fomentando además hábitos de vida saludables, y ofreciendo una posibilidad perfecta para adentrarse a conocer la riqueza natural y paisajística de nuestro país.

La variada orografía de nuestro país ha hecho posible que dentro del Programa de Caminos Naturales existan trazados que atraviesan todo tipo de estampas y paisajes: desde tramos que cruzan amplios paisajes de dehesa, hasta los que discurren en paralelo a la costa, pasando por etapas que transitan por importantes núcleos urbanos. No obstante, los amantes de las grandes alturas probablemente disfruten más recorriendo aquellas sendas que avanzan por itinerarios de vértigo, asomados a escarpadas pendientes, acantilados o, en general, cualquier accidente geográfico que permita al viajero caminar por las alturas y disfrutar unas vistas envidiables desde algunos de los puntos geográficos más emblemáticos de nuestro país –siempre con las precauciones pertinentes-. A través de este reportaje se recomienda a esos intrépidos y arriesgados viajeros las mejores rutas de Caminos Naturales para quienes disfruten de la sensación de vértigo.

Invitamos a los más valientes a agarrarse bien y tomar todas las cautelas necesarias para hacer del Camino Natural un paseo seguro en el que disfrutar desde las alturas de los imponentes paisajes que regala la naturaleza.



Camino Natural de Montfalcó al Congost de Mont-rebei



## Paseo por las alturas: Camino Natural de Montfalcó al Congost de Mont-rebei

---

Si existe un itinerario que se ajusta como ningún otro a la definición del vértigo ese es, sin duda, el que dibuja el trazado del **Camino Natural de Montfalcó al Congost de Mont-rebei**. Esta ruta atraviesa la escarpada orografía aragonesa en un entorno salpicado por pueblos abandonados hace décadas y escarpadas sierras. El trazado de esta ruta conecta el municipio deshabitado de Montfalcó –en la comarca oscense de La Ribagorza y abandonado desde 1960- con la comarca ilderdense de La Noguera. A orillas del río Noguera Ribagorzana que transita esta zona se encuentran las escarpadas paredes de caliza que componen la sierra del Montsec.

De hecho, es el propio cauce fluvial el que hace de frontera natural, dividiendo esta cordillera en dos: la perteneciente a Aragón (Montsec de L'Estall) y la zona catalana (Montsec d'Ares), donde se ubica el impresionante desfiladero de Mont-rebei, que hará las delicias de los adictos

---

Para salvar la escarpada orografía aragonesa fue necesario construir varias pasarelas de madera y un puente colgante

---

al vértigo. Prueba de ello es que, para salvar esta salvaje orografía en la que se cruzan farallones de roca y zonas escarpadas, fue necesario construir varias pasarelas de madera y un puente colgante que requirieron los trabajos de equipos especializados en trabajos de altura.

El itinerario de este corto Camino Natural (tiene una extensión de poco más de cuatro kilómetros), se encuentra en el albergue de turismo ambiental Casa Batlle, cuya puesta en marcha fue posible gracias al Plan Estratégico de Recuperación de Núcleos Deshabitados de la Comunidad Autónoma de Aragón. Para llegar hasta allí los viajeros deberán acudir hasta el pueblo habitado más cercano: el municipio de Viacamp. Allí además es posible visitar el Centro de Interpretación de la Sierra de Montsec de L'Estall para conocer un poco mejor las peculiaridades de la vertiginosa zona que se va a recorrer con este trazado.

Ya en el inicio del sendero se informa a los caminantes que el paseo no es apto para aquellos que no sean amigos de las alturas. Pese a ello, el primer tramo avanza en descenso hasta introducirse en una zona de abundante

vegetación donde las especies protagonistas son el arce de Montpellier, el enebro de la miera y el pino laricio. Entre la fauna de la zona destacan principalmente las aves rapaces, que han encontrado en esta zona rocosa un hogar perfecto.

Durante el descenso es posible disfrutar de las vistas que ofrecen los ríos Noguera Ribagorzana y Noguera Pallaresa que serpentean por las inmediaciones de la zona. A partir de aquí el paisaje cambia y el descenso se convierte en farallones de roca caliza a los que es posible asomarse gracias a las pasarelas colgantes. Estas estructuras que permiten el paseo por las alturas de la sierra están provistas de sirgas de acero para garantizar la seguridad de los intrépidos caminantes, no obstante, solo permiten el paso de una persona. Los viajeros que se atrevan a atravesar este escarpado paisaje encontrarán en él no solo la adrenalina de las alturas, sino también la recompensa de la exuberante estampa natural que dibuja el Congost de Siegué. Durante el recorrido se pasa además junto al embalse de Canelles, uno de los más importantes de la cuenca del Ebro.

Tras superar el serpenteo de las pasarelas por las escarpadas paredes de esta sierra el caminante ya puede llegar a divisar el siguiente reto de este recorrido de vértigo. Se trata del puente colgante que une los dos extremos del embalse. Con apenas 35 m de longitud esta infraestructura permite cruzar el embalse, cuyas aguas podrán ver los más osados a través de la rejilla metálica del puente. A partir de aquí el sendero conduce hasta el punto final del recorrido donde es posible reposar el cansancio tras esta caminata por las alturas, al tiempo que se disfruta

de las impresionantes vistas que ofrece el desfiladero de Mont-rebei.

## Vértigo desde el mirador de la Degollada de Peraza

---

---

La siguiente parada de esta ruta por las alturas se sitúa en el archipiélago canario, concretamente en la isla de La Gomera. Para alcanzar las alturas en la exuberante naturaleza gomera el viajero deberá escoger la ruta que dibuja el **Camino Natural cumbres de La Gomera**. Este recorrido de 44 km une San Sebastián de La Gomera con la playa de Vallehermoso y atraviesa impresionantes paisajes como el que regala el Parque Nacional de Garajonay.

---

## Desde el Parque Nacional de Garajonay el viajero puede disfrutar de la exuberante naturaleza canaria y de unas vistas espectaculares

---

En definitiva, este trazado brinda al viajero la posibilidad de bucear en la rica variedad de ecosistemas que posee la isla, donde los adictos al vértigo podrán disfrutar cruzan-



Camino Natural cumbres de La Gomera

---

## Durante el ascenso es posible disfrutar de las panorámicas que ofrece el Monumento Natural del Barranco del Cabrito

---

do algunos de los barrancos que salpican el paisaje de La Gomera. Para surcar algunas de las alturas más impresionantes de la isla se recomienda al caminante que escoja la primera etapa del recorrido, que discurre entre San Sebastián de La Gomera a la Degollada de Peraza.

Este tramo de cerca de 10 km comienza en las inmediaciones del paseo marítimo de la capital isleña, de hecho, los primeros kilómetros de recorrido discurren íntegramente por casco urbano. Una vez que se abandona San Sebastián de La Gomera el caminante iniciará un ascenso bastante exigente que le guía por el entorno de la ladera de El Lomo de las Vueltas, situado entre el barranco de Tajinastas y el de El Machal hasta alcanzar la zona conocida como La Sabina o El Higueral.

Desde allí las vistas demostrarán al viajero que el ascenso ha merecido la pena, pues podrá disfrutar de unas panorámicas inigualables de la bahía de San Sebastián acompañada por la silueta del Teide –ubicado en la vecina isla de Tenerife-. No obstante, por suerte para los amantes de las alturas, la subida no termina aquí, pues el camino continúa ascendiendo adentrándose ahora en un paisaje de frondosa vegetación donde destacan especies de matorral típico canario como tabaibas y balos. Durante el ascenso por esta senda merece la pena parar para disfrutar como se merece de las vistas que ofrecen los roques del Sombro y de Magro, pertenecientes al Monumento Natural del Barranco del Cabrito.

Pero las alturas no terminan aquí, ya que el trazado sigue ganando altura hasta conquistar el collado que se ubica a los pies del cerro Tagamiche, desde donde el camino continúa hasta alcanzar la montaña de la Vegueta. Un poco más adelante se adivina el final de esta vertiginosa etapa. Antes de concluir este tramo por las cumbres gomeras el caminante tendrá la oportunidad de asomarse al abismo desde el mirador de Degollada de Peraza, donde el sendero se encuentra protegido por una barandilla para garantizar la seguridad del viajero mientras pasea al filo del barranco de Las Lajas. Las vistas que es posible obtener desde este enclave demuestran que la dura subida ha merecido la pena, pues la recompensa es una panorámica espectacular en la que se divisan pequeños núcleos de población como los de La Laja y Chejelipes.

## En el corazón del Pirineo catalán: Port de Vielha

---

---

Esta ruta por las alturas nos traslada ahora hasta el corazón del Pirineo catalán, concretamente hasta las inmediaciones del municipio de Vielha. Para ello es necesario seguir el trazado del **Camino Natural del Port de Vielha**, cuyo recorrido sigue las huellas que antaño dejaron los vecinos de las comarcas de Arán y La Ribagorza, que utilizaron este itinerario como vía de comunicación entre ambas zonas.

El comienzo de este sendero de poco más de 12 km se encuentra en las inmediaciones del municipio de Vielha y avanza por un fuerte desnivel. Antes de iniciar la ruta merece la pena aprovechar para visitar esta localidad catalana que cuenta con un importante patrimonio cultural en el que destacan sus casas medievales, así como la Iglesia de San Miguel o la casa señorial Co de Rodès.

---

## La altura del Val d'Aran hizo que durante muchos años pueblos como Vielha vivieran aislados durante los meses de invierno

---

Este itinerario avanza entre una vegetación que se vuelve cada vez más abundante y en la que predominan especies como avellanos, chopos y tejos . Poco a poco va despejándose para dar paso a otras especies como el abeto que acompaña al viajero en esta parte del trayecto. Tan solo unos kilómetros más adelante es posible adentrarse a uno de los miradores del valle para obtener una panorámica del vecino Val d'Aran.

El trazado continúa serpenteando entre bloques de granito que el caminante deberá superar para conquistar el Port de Vielha, ubicado a más de 2.400 m de altura y que supone el punto más alto de este itinerario. Los aventureros que hayan logrado superar la subida encontrarán aquí una atractiva recompensa, pues desde este punto es posible ver el pico Aneto, que se encuentra rodeado de otros macizos como el pico Forconada y el Fechau. Asimismo, asomándose a la otra vertiente el caminante hallarán la silueta de las montañas que vigilan el Val d'Aran.

Durante los últimos kilómetros el recorrido discurre por una ancha pista en las inmediaciones del río Nere, des-



de donde comienza una fuerte subida en la que el viajero avanza zigzagueando entre bloques de piedra. Poco después el recorrido continúa ganando altura hasta alcanzar los 1.800 m de altitud. Desde allí continúa avanzando por las alturas hasta cruzar un pequeño arroyo. En este punto –a más de 2.000 m de altura- el intrépido viajero se encontrará con la imponente silueta que dibujan las montañas pirenaicas y que invitan a detener el paso para disfrutar del exuberante entorno natural de la zona. Un poco más adelante se encuentra el punto y final de esta ruta, que desemboca en la entrada sur del túnel de Vielha, construido en 1948 y elemento esencial para conectar esta montaña de vértigo con las regiones aledañas.

## Vistas desde el mejor banco del mundo

La última parada de este itinerario por Caminos Naturales de vértigo se ubica en uno de los lugares más especiales de nuestra geografía. Se trata de un enclave que se ha ganado a pulso su reconocimiento como “el mejor banco del mundo”, que se encuentra encaramado sobre uno de los muchos acantilados que salpican las escarpadas costas del mar Cantábrico. Para acceder a él, el caminante deberá escoger la **etapa 7 del Camino Natural de la Ruta del Cantábrico**, que discurre entre las localidades de O Vicedo (Lugo) y Ladrado (A Coruña). Este recorrido de casi 23 km de longitud, avanza transitando durante los primeros kilómetros por una parte de zona urbana, pero poco a poco se aproxima a la playa y al rugir de las olas del mar que acompañarán al viajero durante buena parte del trayecto.

Después de atravesar el puente de O Barqueiro, el itinerario cambia de provincia y avanza ahora por tierras coruñesas. A escasos kilómetros de allí el caminante se topará con el dique do Rego da Forca, una construcción de la que antaño partían en barca hacia el otro lado de la ría todo tipo de mercancías, pero también animales y personas. Tras ello el caminante se sumerge de lleno en el municipio de O Barqueiro. El sendero continúa dejando atrás esta localidad para continuar en paralelo a la vía del ferrocarril, un poco más adelante se inicia una subida bastante suave hasta desembocar de nuevo junto al Cantábrico, concretamente, en la playa de Esteiro. Este paraje por el que discurre ahora el Camino Natural, está cargado de una gran biodiversidad y ha sido incluido dentro de la Red Natura 2000 como Zona Especial de Conservación (ZEC), bajo la denominación de “Estaca de Bares”.

A partir de aquí el viajero deberá coger fuerzas para comenzar con el ascenso por esta zona que, no obstante, se verá recompensado con unas vistas privilegiadas del Can-

El de Ortigueira (A Coruña) está considerado como el mejor banco del mundo por sus impresionantes vistas



tábrico. El trazado continúa para deguste de los aficionados al vértigo y las alturas, pues el sendero llega casi a asomarse hasta al mismo borde costero de los acantilados. El itinerario continúa guiando al viajero por el borde de la costa, visitando playas espectaculares como la de Picón, situada bastante cerca del itinerario. Tan solo será necesario caminar unos cuantos kilómetros más para asomarse al mirador do Coitelo desde el que disfrutar de la sensación de vértigo y de las impresionantes vistas del mar. En este punto merece la pena hacer un ligero desvío del trazado del Camino Natural para conocer las vistas que ofrece el conocido como “el mejor banco del mundo”, que probablemente impacten a quienes no estén demasiado acostumbrados a las alturas.

---

El viajero atravesará zonas con un importante patrimonio natural como la “Estaca de Bares”, incluida en la Red Natura 2000

---

Tras disfrutar de las privilegiadas vistas de este banco, el trazado de este sendero continúa hasta llevar al caminante a un área de descanso en el que reposar las subidas y bajadas del recorrido antes de continuar con el camino. El itinerario sigue ahora hasta alcanzar el municipio de

Mazorgan, desde donde se dirige hacia una amplia zona de pastos en los que, probablemente, el viajero podrá ver ejemplares de ganado gallego disfrutando de la quietud de estas tierras. Apenas unos kilómetros más adelante el itinerario conduce al viajero hasta la playa de Bimbieiro donde se recomienda coger fuerzas para la fuerte subida que viene a continuación. Durante el ascenso el viajero se sumerge en una zona de eucaliptal –bastante abundante en este entorno-, que se abandona para llegar hasta la localidad de Porto de Espasante.

Desde allí el caminante avanza hasta cruzar la desembocadura del río Ola para poco después hallar el broche final de este itinerario de vértigo por el Cantábrico, que se ubica en el pueblo de Ladrado. No obstante, quienes quieran continuar completando su ruta podrán hacerlo a través de alguno de los dos ramales con los que cuenta esta ruta. El primero de ellos, el Ramal a Casa da Vela posee menos de un kilómetro de longitud y parte de la localidad de Porto de Espasante para llevar al caminante hasta el edificio defensivo de Casa da Vela, atravesando durante el recorrido lugares con unas vistas impresionantes a las playas de Bimbieiro.

El segundo, el Ramal Ruta Circular Ladrado, no mide ni dos kilómetros durante los que sumerge al caminante en el paraje de O Picoto, un impresionante eucaliptal desde el que es posible disfrutar de unas excepcionales vistas de lugares privilegiados como la isla de San Vicente o la ría de Ortigueira-Ladrado –incluida en la Red Natura como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) y donde se pone punto y final a esta ruta por los senderos de los Caminos Naturales de vértigo.