



## Caminos Naturales

# De los montes y las montañas

...

en la página anterior

Santuario de Covadonga. Camino Natural de Muñigo-Covadonga. Principado de Asturias

Este lugar expresa como muy pocos la unión de la montaña y lo sagrado, de la historia y el mito



# Pensamientos, caminos y montañas

Fernando Garrido Velasco  
 Guía de alta montaña. Aragón Aventura

**SIEMPRE me ha gustado andar por los caminos en la naturaleza y, más aún, si es en el terreno abrupto de la montaña. Los caminos empiezan en un lugar y llevan a otro. A veces se enlaza uno con otro en una línea sin fin. El fin lo pone cada caminante.**

Esa es una suerte que tengo, pues el senderismo me gusta tanto como las otras modalidades de los deportes de montaña. Tengo esa doble vertiente de los caminos de «las zonas bajas» y de «las zonas altas» en donde apenas hay caminos, algunas veces senderos y otras, simplemente, no hay nada, solo una ruta teórica que te debe llevar a un objetivo.

Andar por un camino, más o menos señalizado, es un placer. La sensación de saber que vas bien es relajante. El ir encontrando marcas, señales, incluso hitos de piedra te tranquiliza. Además es divertido el juego de saber dónde estás. Seguir un mapa o una descripción e ir encontrando (descubriendo) los diferentes lugares es muy gratificante. Para mí incluso las nuevas tecnologías vía satélite me ayudan en este descubrimiento-entretenimiento personal y les pronostico mucho futuro.

El senderismo es la actividad deportiva más saludable que existe. Apenas tiene peligros y se puede practicar (casi) toda la vida, a mayor o menor ritmo, con mayor o menor longitud y desnivel. El contacto con la naturaleza y el aire libre es sano. Muchas veces pienso que debería promocionarse mucho más a todos los niveles, incluso como un tema de salud pública a nivel general. Cualquier cosa que anime a la gente a andar, a salir, es bueno.

Antiguamente la gente andaba no como actividad lúdica o deportiva, era la manera de ir de un sitio a otro. Era lo que había. Actualmente ya no es necesario caminar. No es necesario en nuestra sociedad moderna, pero lo sigue siendo en muchas zonas del mundo menos desarrolladas. En países como Nepal la mayoría de los pueblos están unidos por caminos, no por carreteras. Es como si el tiempo se hubiera detenido. Andar es necesario. Ellos no se van el fin de semana de excursión, ni suben montañas como retos personales. No lo necesitan pues es su día a día.

El andar por esos países es una experiencia inolvidable. Siempre digo a mis amigos que no deben morirse sin haber tenido esa experiencia. Se combina el deporte de caminar entre las montañas más altas del mundo con el descubrimiento de esas culturas y pueblos. Es doblemente enriquecedor. El contacto con esa gente te aporta mucho. Es como volver a nuestro pasado y nos da mucho en qué pensar.

Una vez estuve andando casi un año sin parar... Atravesamos toda la cadena del Himalaya a lo largo, de punta a punta, desde el pequeño país de Bhután, Sikkim, todo Nepal, todo el norte de la India para acabar en la última gran montaña de la cadena: el Nanga Parbat en Pakistán. Fue un empacho de

...  
 en la página anterior  
 Teide. Santa Cruz de Tenerife. Islas Canarias

El Camino Natural de Anaga-Chasna recorre ambientes naturales muy contrastados de la isla de Santa Cruz de Tenerife y se interna en el Parque Nacional del Teide



caminos, de diferentes culturas, religiones, entrando en regiones desconocidas en donde nunca habían visto a un hombre blanco. Fuimos empalmando los caminos a veces sin saber bien a dónde nos llevaban. Podíamos haber continuado hasta haber llegado a España... ¿Tres años? La imaginación no tiene fin.

En esos lugares no necesitan recuperar-promocionar los caminos. Los utilizan a diario. Nuestra sociedad moderna necesita sus viejas rutas. No podemos perderlas. Es nuestra historia. Tenemos que hacer un esfuerzo para volver a tener los caminos en condiciones y crear nuevos donde no los había, siempre pensando en la utilidad que les vamos a dar. Deportiva, lúdica, cultural. Tenemos que pensar en las ventajas que pueden dar a una zona (atraer un turismo sano y alternativo) y a toda nuestra sociedad. Es importante no olvidarnos de que después de hacer o restaurar un camino hay que mantenerlo. Tiene que haber un responsable (administración...) que lo mantenga en el tiempo, señalizaciones, puentes, vegetación, pues si no la naturaleza va haciendo su trabajo y acaba desapareciendo.

Hay otra labor pendiente de «educación» de la sociedad hacia la naturaleza, y en especial hacia los caminos. Es el terreno ideal para enseñar a los jóvenes el cuidado de lo natural. También tienen que aprender a caminar, a dosificarse, orientarse, ser autosuficientes en todos los sentidos, saber solucionar los problemas fuera del mundo habitado. Es la mejor escuela.

Cada vez hay más información. A veces demasiada, sobre todo, actualmente, con Internet. Está claro que es positivo, pero tenemos que ser muy selectivos y saber encontrar lo más fiable y práctico entre tal cantidad de datos existentes. Incluso hablando de libros y mapas en los últimos años se ha multiplicado impresionantemente la cantidad de publicaciones. Hay que mirar mucho y saber encontrar lo bueno entre tanta paja.

Vivo en un lugar privilegiado. La ciudad de Jaca, en el Pirineo aragonés, es mi ciudad. También tengo suerte en este sentido. Aquí viví de pequeño y aquí hemos formado una familia. Del mismo centro salen caminos en todas direcciones y, en pocos minutos, estamos en plena naturaleza. Incluso el famoso Camino de Santiago pasa por nuestra ciudad. Tenemos montaña y tenemos plano. Estamos entre los altos Pirineos, que nos separan de Francia, y las sierras exteriores que discurren paralelas. Rodeados de naturaleza. Me conozco los caminos que recorro a diario, pero siempre hay uno nuevo por descubrir. Ahora es época de setas. Este año no ha sido bueno. Estoy aprendiendo poco a poco. Es una de las muchas actividades que nos ofrece la naturaleza. Además... ¡después están muy ricas!

La montaña, la naturaleza, es el escenario en donde, cada uno, juega a lo que quiere. Hay pocas normas. Solo el cuidarla. La labor de protección de los parques (nacionales, naturales, etc.) y de las otras figuras de protección es vital. Combinada, naturalmente, con el desarrollo de los pueblos que la habitan. Es invertir a largo (medio) plazo. Tenemos que controlarnos y no quemar la gallina.

Hace 30 años hice, con mi mejor amigo, la travesía de los Pirineos, del mar Mediterráneo al Cantábrico. Otra vez la sensación de integrarse completamente con la montaña. En esas ocasiones la vida es sencilla. No hay dinero, ni papeles. Todo se vuelve básico: dónde encontrar comida, un techo para pasar la noche, por la derecha o por la izquierda, que no me vaya a más la rozadura del pie... Ya sé que eso no es la realidad de nuestro día a día, pero es bonito. Siempre me ha gustado esa sensación. Si solo es un día también se siente, pero menos. Es el «aquí y ahora».

Solo necesitamos un calzado apropiado para caminar. Una mochila ligera será bienvenida. Algo de beber y de comer, y algo

...  
en la página anterior  
Águila imperial ibérica (*Aquila adalberti*)

Caminos Naturales como el del Tajo o el del Guadiana atraviesan los encinares donde todavía habita esta amenazada rapaz, un endemismo de la fauna ibérica



de abrigo. A partir de aquí cada uno ya se puede complicar lo que quiera. ¿Qué otro deporte necesita tan poco material? ¿Qué otra actividad necesita unas «instalaciones» más ecológicas y sostenibles? Siento dejarme llevar por mi pasión, pero si con estas palabras llegase a animar a alguien a iniciarse en el arte de caminar por la naturaleza será bienvenido.

Los países desarrollados han descubierto que la (pequeña) inversión en mantener vivos los caminos es básica para las regiones rurales. Hay ciertos países, que podemos tomar como ejemplo a seguir, que tienen una red de senderos, catalogados y cuidados, impresionante. Promocionan a todos los niveles (clubes, colegios, medios de comunicación, profesionales) la actividad senderista. Nuestro país va por buen camino. Las redes de senderos de Pequeño y Gran Recorrido discurren por toda España y Europa y cada vez es más fácil distinguir los caminos «oficiales» y cuidados de los que no lo están.

Los caminos y senderos de la montaña «amiga» (zonas llanas, baja y media montaña) dan siempre la bienvenida a todos los que quieran utilizarlos. Puede ser un paso intermedio para después adentrarse en las zonas más altas de las cumbres nevadas, pero no siempre tiene que ser así. Las altas cumbres (la montaña inhóspita, dura, en donde no hay vegetación ni vida) es otro mundo, solo para un grupo más reducido de humanos. No es para toda la gente. Es difícil de explicar pues hay peligros, se sufre, se respira mal, pero... ¿por qué volvemos? Algo tendrá... ¿El juego de los retos? ¿La superación frente a las dificultades?

El ascender a lo más alto siempre me ha atraído.

El andar por los caminos bajos siempre me ha gustado.

Ojalá pueda hacer ambas cosas durante muchos años más.

...

Vista desde la boca sur del túnel de Vielha de los picos o Tucas de Mulleres, Toro de Mulleres y Turó de Tres Puntos. Camino Natural del Port de Vielha. Lleida. Cataluña



...

en la página anterior  
Lobo ibérico (*Canis lupus* subsp.  
*signatus*)

Icono de la vida salvaje en la península, el lobo habita en los bosques y montañas que cruzan Caminos Naturales como los de Las Merindades, Cordillera Cantábrica, Sierra de la Demanda, Hayedos y robledales de Riaza o La Senda del Pastoreo, entre otros