



Camino Naturales de agua dulce

Las mejores zonas de baño interior en el entorno de Caminos Naturales

La privilegiada ubicación geográfica de nuestro país ha hecho posible que existan en España 5.978 km de costa repartidos entre el litoral peninsular, el archipiélago canario, las Islas Baleares y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. Pero además de ello quizá a algunos les sorprenda saber que lugares como Zaragoza, Valladolid o la Sierra Norte de Sevilla, también tienen playa. De agua dulce, eso sí. Lagunas, ríos y embalses con una amplia biodiversidad son algunas de las alternativas más interesantes que existen en nuestra geografía para quienes prefieren destinos de interior. Además los más aventureros tendrán la posibilidad de alternar los baños con deportes de riesgo como el rafting o los paseos en kayak.

Muchos de estos oasis de agua dulce se encuentran en el entorno de las rutas de [Caminos Naturales](#). Este programa puesto en marcha por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en 1993 busca precisamente acercar el mundo rural y toda la biodiversidad



Para conocer más información sobre el Programa de Caminos Naturales visite su página web:

<http://www.mapama.gob.es/es/desarrollo-rural/temas/caminos-naturales/default.aspx>



que este esconde al conjunto de la sociedad. El objetivo fundamental de este proyecto es poner al servicio de los ciudadanos antiguas vías de ferrocarril, canales, caminos de sirga, vías pecuarias y, en general, sendas caídas en desuso para, al mismo tiempo, contribuir a la dinamización de los pequeños municipios por los que transitan las vías que constituyen la malla de Caminos Naturales, que se extiende a lo largo y ancho de nuestro país.

De esta forma desde hace 25 años el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación ofrece a los usuarios la posibilidad de acercarse a la naturaleza a través de los cerca de 10.000 km de senderos que se articulan en la red de Caminos Naturales. Se trata, por tanto, de una alternativa perfecta para aquellos que quieran disfrutar de unos días de descanso en algunas de las zonas de baño interior que existen en nuestro país. A través de este reportaje se muestra a los caminantes algunas de las mejores playas de agua dulce en las que podrán zambullirse siguiendo el itinerario de Caminos Naturales.

Un chapuzón en Extremadura

La pequeña localidad de Orellana la Vieja (Badajoz) — con unos 2.796 habitantes según el Instituto Nacional de Estadística—se transforma durante el periodo estival. Durante los duros y calurosos meses de verano este pueblo se convierte en un punto de encuentro para los vecinos del municipio, pero también para turistas y habitantes de las localidades del entorno, que acuden hasta su embalse para disfrutar de un oasis de agua dulce que está considerado como una de las mejores playas sin mar. Se trata, de hecho, de la primera playa interior de toda España capaz de lograr una bandera azul que se ha ganado a pulso gracias a su accesibilidad, la calidad de sus aguas y la información ambiental que ofrece a los visitantes.

El embalse de Orellana, conocido también como [Playa Costa Dulce](#) es un lugar perfecto no solo para refrescarse, ya que está acondicionado para realizar deportes náuticos que van desde el windsurf hasta la vela, pasando por el piragüismo. Se trata, por tanto, de un destino ideal para todo tipo de viajeros, ya que los aficionados a actividades más tranquilas podrán probar su paciencia y audacia con la caña de pescar, ya que esta playa es considerada también como una de las mejores para la práctica de la pesca.

Asimismo, en las inmediaciones del embalse existen menderos que permiten a los bañistas reponer fuerzas después del chapuzón. Los aficionados a la ornitología deben saber que podrán combinar el baño con un paseo por los alrededores del embalse rodeado por una vegetación dominada por los eucaliptos entre los que, si hay suerte, será posible avistar diferentes tipos de aves, ya que las inmediaciones del embalse forman parte de una Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) en la que es posible encontrar especies como la cigüeña negra, el aguilucho cenizo, la ganga ortega, la canastera. Prueba de la importancia medioambiental de este enclave es que todo el embalse se encuentra incluido en la lista de humedales de importancia internacional establecidos en el [Convenio Ramsar](#).

La playa de Orellana la Vieja cuenta con bandera azul y está considerada como una de las mejores playas sin mar

Los viajeros podrán acceder hasta este paradisiaco entorno extremeño siguiendo la ruta del [Camino Natural del Guadiana](#). Este recorrido, que nace en las Lagunas de Ruidera —entre Albacete y Ciudad Real—, donde también existe zona de baño, avanza hacia el oeste en un suave declive hacia el sur que concluye en la localidad de Ayamonte (Huelva), donde el río Guadiana hace de frontera natural con la vecina Portugal. En la [etapa 24](#) el itinerario del trayecto discurre por el núcleo de Orellana la Vieja, por lo que los caminantes tendrán la oportunidad de hacer un alto en el camino para disfrutar de un día de playa en mitad de la dehesa extremeña. Esta parte del recorrido tiene una extensión de poco más de 32 km y comienza en la localidad de Puebla de Alcocer, asentada sobre la falda septentrional de la sierra del Castillo. Desde aquí el itinerario se dirige al caminante directamente hacia el embalse de Orellana donde tendrá la oportunidad

Además de en la Playa Costa Dulce, los viajeros pueden refrescarse en las Lagunas de Ruidera, donde nace el Camino Natural del Guadiana



de darse un chapuzón antes de continuar con la travesía. Tras disfrutar de esta playa de agua dulce el recorrido continúa hacia la sierra de Pela, donde esta formación montañosa se levanta sobre un paisaje de llanura ofreciendo una estampa bastante peculiar. Además en este entorno el viajero podrá encontrar una de las zonas con mayor biodiversidad de toda Extremadura. Entre su flora destacan principalmente las amplias explanadas de encinares, aunque en los alrededores del río Guadiana también es posible hallar especies como adelfas, tamujos y atarfes. Con respecto a la fauna, las aves son las grandes protagonistas en esta zona. Entre ellas predominan diferentes razas de águila —real; azor perdicera y pescadora—, así como el buitre leonado, el alimoche, el avión roquero y el cernícalo primilla. En la fase final de esta etapa del camino el viajero se adentrará en el núcleo poblacional de Orellana la Vieja donde, además de la visita a la citada Playa Costa Dulce, merece la pena recorrer con tranquilidad sus callejuelas en las que es posible disfrutar de un importante patrimonio medieval.

A orillas del valle del Jerte

Sin salir de Extremadura visitamos la segunda playa a la que nos lleva la red de Caminos Naturales. Se trata de los baños naturales de la Reserva Natural de la [Garganta de los Infiernos](#), en el Valle del Jerte. Aunque la época más propicia para el baño es durante los duros y calurosos meses del verano extremeño, lo cierto es que la privilegiada ubicación de este enclave natural hace que sea posible visitarlo en cualquier época del año, ya que cada estación en el entorno del Valle del Jerte tiene su propio encanto.

Son muchos los viajeros que deciden escoger la primavera aprovechando la floración de los cerezos de la zona, que suponen un verdadero espectáculo natural. Además del baño, los caminantes podrán disfrutar de un paisaje en el que existe una importante variedad de flora y fauna.

Entre los paisajes que merece la pena acercarse a conocer después del baño se encuentra el conocido como Chorreo de la Virgen. Se trata de unas impresionantes cascadas de las que es posible disfrutar desde uno de los miradores de la zona. No obstante, es probable que quienes visiten la zona en verano no lleguen a verlo, ya que el calor no perdona y algunos años el caudal está seco durante la época estival. Con respecto a la zona de baño, esta se ubica en el entorno conocido como Los Pilonos. Este paraje dentro del Valle del Jerte resulta especialmente llamativo, ya que la erosión y el tiempo se han encargado de excavar en él unas grandes pozas donde turistas y autóctonos toman el sol antes de darse un refrescante chapuzón en las aguas heladas que se encuentran en este privilegiado enclave.

Para conocer este entorno en el que el chapuzón se combina con un turismo sostenible, el viajero puede seguir la ruta que dibuja el **Camino Natural del Monfragüe**. Este recorrido —uno de los últimos en incorporarse a la red de itinerarios del Programa— discurre por el noreste de la provincia de Cáceres y la riqueza de su entorno hizo que ya en 1979 se decidiera proteger la zona declarándola como Parque Natural. A día de hoy además también está catalogada como Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA), Lugar de Importancia Comunitaria (LIC), y Zona de Especial Conservación (ZEC). Todos estos re-



Camino Natural del Guadiana



conocimientos ofrecen una ligera idea de la rica diversidad que caracteriza este paraje. De hecho, entre su densa vegetación han establecido su hogar especies como el buitre negro, el águila imperial o la cigüeña negra. Entre los mamíferos es posible que el caminante también pueda cruzarse algunos ejemplares de ciervos, jabalíes o zorros en esta zona. Pero además de disfrutar de un entorno natural privilegiado el viajero puede aprovechar este recorrido para visitar la localidad de Malpartida de Plasencia, un lugar único en el que merece la pena adentrarse para conocer los vestigios de la época romana, así como otros monumentos como su iglesia de San Juan Bautista, que data del siglo XVI.

También en el entorno extremeño el viajero puede completar su chapuzón en el Valle del Jerte con la visita a algunos de los tramos del **Camino Natural Vía de la Plata**. Este itinerario sigue los pasos del trazado que antaño re-

corría la línea de ferrocarril que unía Plasencia con Astorga y que cogía su nombre de la antigua calzada romana que vertebraba la Península. El tramo más cercano al enclave del Valle del Jerte es el que discurre entre Béjar, municipio ubicado en la vecina provincia de Salamanca, y Baños de Montemayor (Cáceres). También se encuentra en los alrededores el que va desde Hervás a Casas del Monte, no obstante, esta parte del recorrido no estará totalmente habilitada hasta 2019. Aquellos caminantes que quieran completar su visita por esta rica comunidad autónoma pueden recorrer también el tramo que va desde **Carbajosa de la Sagrada a Alba Tormes** que, a pesar de estar algo más alejado de la zona del Jerte, se encuentra totalmente acondicionado para el paseo en bicicleta o andando, ofreciendo al viajero la posibilidad de sumergirse en el campo charro salmantino.

Playa de las Moreras en Valladolid

Para conocer la siguiente playa de agua dulce seguiremos el **Camino Natural Senda del Duero** hasta llegar a su **etapa 14**, donde la ruta nos aproxima hasta las inmediaciones de la ciudad de Valladolid. Este tramo del recorrido tiene como punto de inicio Tudela del Duero y desde allí avanza siguiendo el camino marcado por el río hacia Herrera del Duero, dejando a su paso un paisaje dominado por las amplias extensiones de pinares. En esta parte del trayecto por los alrededores de la localidad de Tudela

En el Valle del Jerte la zona de baño se ubica en el entorno de Los Pilonos, donde la erosión ha excavado grandes pozas

En 1951 el Ayuntamiento de Valladolid decidió acondicionar las inmediaciones del río Pisuerga a su paso por la ciudad

del Duero los caminantes podrán divisar pruebas del importante patrimonio arquitectónico e histórico que posee toda la región de Castilla y León como, por ejemplo, la ermita del Santo Cristo de las Angustias, construida en el siglo XVI a las afueras de lo que hoy es Tudela del Duero. Dejando atrás esta pequeña localidad, el recorrido guía ahora al viajero en dirección a Herrera del Duero en una caminata agradable en la que el terreno es bastante benévolo con los transeúntes ya que, como podrán comprobar los caminantes, apenas hay cuestas.

En algunos puntos del trayecto se asoma tímidamente el río Duero otorgando a la zona una rica biodiversidad que enriquece el paisaje. Es importante que el viajero vaya atento a la señalización del Camino, ya que en este punto confluyen diferentes senderos, por lo que es necesario ir con cautela para seguir correctamente las indicaciones de Caminos Naturales. El final de esta etapa se ubica a escasos kilómetros de Valladolid, donde el viajero podrá hacer un alto en el camino en el entorno del Pinar de Antequera, considerado como el pulmón verde de la ciudad. Tras el reposo esta localidad castellanoleonesa invita a pasear por sus calles para conocer y disfrutar de su valor patrimonial e histórico –destacan especialmente monumentos como su catedral, la plaza Mayor, la calle de la Platería o la iglesia conventual de San Pablo.

Pero además de la visita cultural los caminantes pueden acercarse hasta la capital vallisoletana para darse un baño porque, a pesar de la cantidad de kilómetros que separan esta ciudad de la costa, Valladolid tiene playa. Se trata, concretamente de la [Playa de las Moreras](#). En 1951 el Ayuntamiento de la localidad decidió acondicionar las inmediaciones del río Pisuerga para dotar a esta ciudad de un rincón en el que los vecinos y visitantes pudieran refrescarse sin necesidad de viajar fuera de Valladolid. Surgió así un pequeño entorno en el que disfrutar de un buen chapuzón durante los meses en los que el sol no perdona. Desde entonces son cada vez más los que se animan a estirar su toalla en la Playa de las Moreras para disfrutar del ambiente playero sin salir de la ciudad. Este veraniego enclave se encuentra ubicado dentro del núcleo de la localidad, por lo que es perfectamente accesible, tanto andando como en autobús, coche o bici. Además, quienes busquen un entorno con todas las comodidades encontrarán en este sitio un lugar perfecto, ya que cuenta con baños, duchas y, por supuesto, el chiringuito de rigor para disfrutar de un agradable día de playa con todas las facilidades y sin salir de la ciudad.

Día de playa en Cazalegas

El [Camino Natural del Tajo](#) en su [etapa 25](#) conduce hasta la siguiente parada en este reportaje sobre zonas de baño en interior. Este tramo del recorrido se inicia en la localidad toledana de Malpica del Tajo, desde donde el itinerario avanza cruzando un puente de hierro por una zona de llanura guiada por el cauce del Tajo. El trayecto continúa en dirección a Talavera de la Reina, donde concluye esta etapa, que posee una longitud de casi 30 km. El itinerario discurre entre maizales y una vegetación frondosa que se nutre de la humedad que proporciona la cercanía del Tajo que dotan a este entorno de una interesan-



te biodiversidad. De hecho, el enclave por el que transita esta etapa del camino ha sido declarado como LIC (Lugar de Importancia Comunitaria), ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves) y Zona de Especial Conservación (ZEC). Antes de que la senda se sumerja de lleno en Talavera de la Reina, el caminante tiene la posibilidad de hacer un alto en el camino en un área de descanso cercana a la localidad.

Desde aquí el trayecto guía al viajero en un cómodo paseo por la ciudad siguiendo el cauce del Tajo por el municipio para terminar en el puente romano de Talavera. No obstante, el patrimonio arquitectónico de la localidad no termina aquí, ya que es posible ver el legado romano en distintos rincones de Talavera de la Reina como, por ejemplo, el foro de Caesarobriga. Asimismo, los restos medievales de su recinto amurallado y los templos de origen árabe demuestran la importancia histórica que ha tenido esta ciudad, que ha sido hogar de las diferentes culturas que han habitado la Península.

Esta ruta por la provincia de Toledo se completa con una visita a la playa, concretamente a la [playa de Cazalegas](#). Este pequeño municipio posee desde hace años su propia

En el embalse de Cazalegas es posible disfrutar no solo del baño sino también de un sinfín de actividades acuáticas

zona de playa donde disfrutar de un buen baño rodeado del entorno natural que brinda la Sierra de San Vicente. Para visitarla los viajeros solo tendrán que desviarse poco más de 10 km desde el Camino Natural del Tajo, tras haber dejado atrás el municipio de Montearagón. El embalse que permite a los vecinos de Cazalegas disfrutar de su propia playa posee una superficie de 150 ha y se nutre de las aguas del río Alberche.

La riqueza de su biodiversidad ha conseguido que la cola del embalse forme parte de la Red Natura 2000. De hecho, los amantes de la naturaleza deben saber que es posible realizar rutas naturales en esta zona organizadas por la



Camino Natural dels Molins d'Aigua



Confederación Hidrográfica del Tajo. Además de tomar el sol y disfrutar de un buen chapuzón, en Cazalegas es posible disfrutar al máximo de un sinfín de actividades acuáticas. Los aficionados a la pesca, por ejemplo, podrán disfrutar en estas aguas de una relajante jornada intentando hacerse con alguno de los lucios, barbos, carpas o black bass que nadan en las aguas del embalse de Cazalegas.

Aquellos que prefieran practicar deportes algo más movidos tienen la posibilidad de probar sus habilidades con actividades como el windsurf, la canoa, la vela o el pi-

Además de estas zonas de costa interior la red de Caminos Naturales ofrece otras opciones de baño como el Camino Natural del Matarraña-Algars

ragüismo. Se trata, por tanto, de una playa con la que el caminante encontrará una forma diferente y original de disfrutar de las posibilidades que ofrece la provincia de Toledo, que van desde un patrimonio histórico inigualable, hasta un agradable día de playa.

Tras el chapuzón en Cazalegas concluye esta ruta por las mejores zonas de baño interior de Caminos Naturales. Esta travesía a través de algunas de las playas de agua dulce de nuestra geografía demuestra que muchas veces no es necesario hacer demasiados kilómetros para disfrutar del mejor ambiente veraniego y aliviar las altas temperaturas. De hecho, además de estas zonas de “costa” interior, los trazados de Caminos Naturales ofrecen también muchas otras opciones para refrescarse en muchos de los itinerarios que discurren próximos a algún cauce fluvial. Es el caso, por ejemplo, del [Camino Natural Matarraña-Algars](#), el [Camino Natural Molins de l’Aigua](#), el [Camino Natural de Somontano de Barbastro](#) o el [Camino Natural de San Rosendo](#). En definitiva en estos senderos los viajeros hallarán un sinfín de oportunidades para darse un buen chapuzón durante el periodo estival sin necesidad de viajar hasta el mar.