

Iniciación al senderismo



ActiveClub

Si te gusta la naturaleza el senderismo es una actividad accesible de realizar sin necesidad de poseer una condición física especial, solo ganas de pasar unas horas disfrutando de la naturaleza y la grata compañía de buena gente.

Tabla de Contenido

Qué es exactamente el senderismo?	5
Variables.....	5
Dónde y cuándo se puede realizar el senderismo?.....	6
¿Quién puede practicar senderismo?	6
Qué necesito para hacer senderismo?.....	6
Calzado adecuado	6
Atuendo. Ropa.....	7
La primera capa.....	8
La segunda capa	8
La tercera capa	8
La Mochila	9
Los complementos imprescindibles	9
Gafas de sol, Crema protectora y gorro	9
Guantes	9
Mapas, brújula y guía de la zona.....	9
Teléfono móvil.....	9
Bastones.....	10
Avituallamiento	10
Las amenazas de la naturaleza.....	10
Los peligros intrínsecos	10
Los Peligros accidentales.....	10
Tipos de Senderos	11
Señalítica de los distintos tipos de sendero	12
Claves a tener en cuenta antes de planificar una ruta senderista.....	12
Diferencia entre senderismo y trekking.....	15
Apéndice 1. Entrenamiento para senderistas y montañeros	16
.....	18
Apéndice 2. Guía de Senderos	19
Créditos	38





El senderismo consiste básicamente, en caminar por senderos señalizados mediante postes de madera o marcas en el suelo o en las piedras o incluso marcas realizadas con pequeños montones de piedras

Qué es exactamente el senderismo?

El senderismo, como su propio nombre indica, consiste básicamente, en caminar por senderos señalizados mediante postes de madera o marcas en el suelo o en las piedras o incluso marcas realizadas con pequeños montones de piedras, casi todos vale con tal de señalar el camino y facilitar el trazado al senderista. A este respecto las marcas, la señalización, siempre deberían ser coherentes con el entorno y el paisaje a fin de informar pero generando el mínimo impacto ambiental y visual.

Variables

Los agentes atmosféricos, la mayor o menor dificultad del terreno, la mayor o menor afluencia de senderistas, así como las aportaciones institucionales y el interés de los propios interesados, particulares, clubs y federaciones principalmente son algunas de las variables que pueden condicionar tanto el mantenimiento de las señales como el propio estado del trazado, no olvidemos que el senderismo se realiza en un medio natural y los trazados están expuestos a toda clase de inclemencias meteorológicas.

Dónde y cuándo se puede realizar el senderismo?

Esta actividad deportiva se puede realizar en tu propio municipio o en otros cercanos, o incluso aprovechando puentes y vacaciones en otras provincias e incluso en otros países.

Durante todo el año se puede realizar senderismo, solo habrá que tener en cuenta la estación, en verano los días son más largos y se necesita menos ropa, gorro para el sol y agua suficiente; en invierno sabemos que los días son más cortos y que hace frío,... sólo es cuestión de equiparse para cada circunstancia y tipo de terreno.

¿Quién puede practicar senderismo?

Cualquier persona, hombres, mujeres y niños. No es necesario poseer una forma física especial, pero si es imprescindible tener muy claros las propias limitaciones a la hora de escoger tipo trazado, distancia a recorrer, número de horas que podemos soportar al aire libre bajo el sol, el frío, o circunstancias meteorológicas muchas veces imprevisibles.

Los más pequeños descubrirán un mundo inédito para ellos, los jóvenes podrán plantearse retos acordes a su edad, condición física y conocimientos del medio. Los mayores con toda seguridad disfrutarán de unas horas de moderada y sana actividad física que repercutirá positivamente en su salud.

Qué necesito para hacer senderismo?

Una mochila, ropa adecuada a la época de año, gafas de sol y gorra o gorro. Lo más importante es el calzado y también los calcetines, hoy es muy fácil equiparse bien con un presupuesto moderado. En el contexto que nos ocupa y que es la iniciación al senderismo, vamos a detallar un poco más cada uno de estas y otros elementos que podrían componer un equipo básico para las primeras salidas.

Calzado adecuado

¿Zapatillas, Botas, media caña, piel, tela,..? Lo que te resulte más cómodo, que tenga adherencia y no resbale. Que sea transpirable y acorde a la época del año y terreno por el que vamos a transitar. Es deseable, más en este contexto de la iniciación para evitar gastos innecesarios, un calzado polivalente, pero bien es cierto que en senderos de montaña se aconseja botas con media caña para que proporcione sujeción al

tobillo; en cambio en verano y en terrenos más nivelados zapatillas e incluso sandalias de senderismo que ofrecen sobrada transpiración. **En senderos muy largos de más de 5 ó 6 horas, por ejemplo una etapa del Camino de Santiago, es aconsejable llevar en la mochila algún otro calzado mucho más liviano** para que si el terreno lo permite, poder cambiarlo en algunas de las pausas o paradas técnicas que se suelen realizar en cada actividad, nuestros pies nos lo agradecerán.

La suela debe tener suficiente adherencia, debe ser gruesa y con el dibujo de la suela bien profundo; la punta, talones y bordes algo redondeados y además sobre todo la suela debe amortiguar, nuestras rodillas columna vertebral e incluso los propios pies se sentirán más aliviados y seguros.

Respecto a **la talla**, mejor **uno o incluso dos números más de los habituales**, el pie tras varias horas caminando se hincha un poco, además solemos ponernos calcetines un poco más gruesos que los habituales. Y el pie debe ir suelto dentro del calzado, que permita a los dedos moverse, encogerse, estirarse.

Calcetines. **Bajo ningún concepto utilices un calcetín encima de otro**, las arrugas que se pueden formar con toda seguridad acabará en ampollas. ES fácil encontrar a buen precio calcetines que transpiran bien y sobre todo que ajustan bien, con diferentes grosores en talón, punta y empeine.

Otra recomendación es utilizar el calzado recién comprado al menos unos días antes de la excursión en casa, en la calle, con objeto de que se vaya amoldando a nuestros pies.

En resumen **el calzado es lo más importante para el senderismo**, hay que probarse varios modelos para comprobar cual se adapta mejor a nuestros pies. Hasta cierto punto podemos escatimar en ropa, pero respecto al calzado es primordial que elijamos el más adecuado para nosotros que no siempre coincide con el más económico, pero son nuestros pies, y nos tienen que llevar y traer por terrenos variados.



Primera Capa

Segunda Capa

Tercera Capa

Atuendo. Ropa

Las diferentes condiciones que se pueden presentar en el medio natural nos obligan a disponer, con una cantidad limitada de ropa, de múltiples opciones de abrigo. Seguro que habrás oído hablar del

sistema de “capas” que básicamente consiste en combinar prendas de características específicas con objeto de crear finas capas de aire entre las distintas prendas que vestimos. Dependiendo de la temperatura en la mayoría de las ocasiones utilizaremos una, dos, tres o cuatro capas, pudiendo llegar en situaciones extremas hasta siete ó más capas.

La primera capa es la capa interior, la que llevamos pegada al cuerpo, su función es abrigar y eliminar la humedad producida por el sudor, se deben utilizar prendas fabricadas con tejidos que absorban agua y a la vez sean muy transpirables, preferentemente prendas sintéticas que arrojan la humedad hacia el exterior manteniéndonos la piel seca. Las prendas de algodón como primera capa no son aconsejables, se empapan con el sudor y en los descansos es fácil que podamos coger algo de frío. Cuidado también con las costuras., preferentemente costuras planas, no de dobladillo.

La segunda capa tiene por misión protegernos del frío reteniendo el aire caliente producido por el cuerpo, debe expulsar la humedad hacia fuera y conservar una franja de aire que mantenga el calor corporal. Un forro polar es lo más idóneo y hoy día se encuentran sin problemas y son económicos, pudiendo elegir entre distintos gramajes, diseños y colores. Un gramaje ni demasiado fino ni demasiado grueso puede ser polivalentes para usar tanto en invierno como en primavera ú otoño.

La tercera capa tiene como principal misión protegernos de las inclemencias meteorológicas, debe servir para evitar la pérdida de calor y muy especialmente para protegernos del viento y de ligeras lloviznas pero no es lo mejor para la lluvia consistente, para la lluvia se debe llevar chubasquero que se pondrá sobre esta tercera capa o en puesto de esta tercera capa.

Una cuarta capa se utilizaría en condiciones extremas de frío y tomando una serie de precauciones en cuanto a los cierres, tipo de tejido, etc. que no son objeto de este cuaderno de iniciación al senderismo.

La Mochila



Los complementos imprescindibles

Complementos que no hay que olvidar

Gafas de sol, Crema protectora y gorro para protegernos del sol. En montaña el sol es fuerte, una insolación, una quemadura o un desprendimiento de retina pueden ser evitados con un gesto tan sencillo como ponerse un gorro (los de ala ancha además de la cara protegen el cuello y las orejas), darse crema y cacao o utilizar gafas de sol. Siempre que hablamos de gafas y cremas de protección debemos tener en cuenta que tengan un factor de protección adecuado, las gafas de chiringuito y las cremas para bronceado no valen, siempre serán cremas con factor de protección, cuanto más alto mejor. Las gafas con protecciones laterales son una buena opción, aunque las gafas modernas suelen tener monturas envolventes.

Guantes, de lana por ejemplo son una buena opción a finales de otoño y principios de primavera, cuando la temperatura no es fría pero la falta de movilidad en las manos se deja notar.

Mapas, brújula y guía de la zona puede que no sean muy efectivos si no sabemos utilizarlos, por eso es aconsejable aprender su manejo, aunque sea de forma básica.

Teléfono móvil El Teléfono móvil puede solucionarnos la papeleta en caso de necesidad, y sólo debe ser usado en caso de necesidad. Un rescate innecesario puede estar privando de medios a otro rescate.

Bastones pueden ser de gran ayuda en la progresión, aunque es necesario aprender a caminar con ellos. Nos exigen aumentar la atención y la coordinación. Pueden servir unos bastones viejos de esquí.

Avituallamiento Proveerse de la comida que consideremos necesaria para la actividad. Las barritas energéticas y unas piezas de fruta, chocolate y frutos secos, pueden ser una buena opción. También un bocadillo de jamón puede valer. Siempre aquello que nos apetezca comer, incluso sin apetito y que no nos obligue a una larga preparación ni digestiones pesadas.

Las amenazas de la naturaleza

Sin querer ser alarmistas ni asustar a los futuros senderistas, **el peligro existe siempre**, cuanto más conozcamos el medio en el que nos desenvolvemos más preparados estaremos para evitar problemas o solucionar sus consecuencias.

Hay dos tipos básicos de peligro que denominaremos intrínsecos y accidentales.

Los peligros intrínsecos son originados por el propio senderista. La elección de un itinerario excesivo para nuestras posibilidades. El cansancio, la falta de hidratación, la obsesión por llegar a un punto determinado, no tener en cuenta la duración de la luz diurna, son factores que dependen de las personas. Por eso debemos conocer nuestros límites, y los de quien nos acompañe.

Los Peligros accidentales Hasta cierto punto no dependen exclusivamente del senderista, factores imprevisibles como tormentas, zonas de fuerte insolación, desprendimientos de piedras... no son controlables por el excursionista, pero si puede prevenirse contra ellos. Un vistazo al parte meteorológico, unas preguntas en el refugio de comienzo de etapa, un material adecuado en la mochila podemos aminorar las consecuencias de peligros accidentales ajenos a la actividad y al participante.

El viento nos hace perder calor de forma muy rápida, **a mayor velocidad del viento mayor sensación de frío**. Una tarde de otoño con una temperatura de 10º C puede convertirse, en caso de vendaval, en una tarde de crudo invierno. Por eso es necesario llevar la ropa adecuada.

En lo referente a **picaduras de insectos** sólo podemos recurrir al repelente, por fortuna en estas latitudes las enfermedades propagadas por los insectos no son tan terribles como en países más exóticos.

Para evitar las mordeduras de animales lo mejor es no molestarlos. Si no se les acosa no se verán en la tesitura de tener que defenderse.

Un pequeño **BOTIQUÍN** nos será de ayuda, material de curas (si vamos con niños debemos saber que las tiritas de dibujos curan mucho más que las normales), alguna pomada antiinflamatoria y analgésicos, por ejemplo serían suficiente para nuestra actividad.

Se aconseja estar en posesión de la **TARJETA FEDERATIVA**, que nos identifica como pertenecientes a un CLUB DE MONTAÑA. Nos da derecho a descuentos en los refugios de la Federación y en algunos convenidos y sobre todo nos aporta un **seguro de accidentes** bastante interesante.

No son unos consejos exhaustivos, el tiempo nos dará experiencia, también los compañeros de excursión que llevan años en el senderismo nos aportarán valiosos conocimientos.

Tipos de Senderos



GR® Gran recorrido

Son grandes rutas de más de 50 kilómetros que están divididas en etapas de diferentes dificultades y requerimientos físicos. Suelen contar con refugios para que los senderistas puedan pernoctar y alimentarse durante las distintas etapas. Sus colores de referencia son el blanco y el rojo.



PR® Pequeño recorrido

Trayectos para realizar a lo largo de un día. Los hay más sencillos o más exigentes. Sus colores de referencia son el blanco y el amarillo



SL® Sendero local

Son recorridos de mínima dificultad y poca distancia (menos de 10 kilómetros), ideales para iniciación, paseos en familia y aficionados de cualquier nivel. Sus colores de referencia son el blanco y el verde.

Señalítica de los distintos tipos de sendero

	GR® GRAN RECORRIDO	PR® PEQUEÑO RECORRIDO	SL® SENDERO LOCAL
CONTINUIDAD DEL SENDERO			
CAMBIO DE DIRECCIÓN			
CAMBIO BRUSCO DE DIRECCIÓN			
DIRECCIÓN EQUIVOCADA			

Claves a tener en cuenta antes de planificar una ruta senderista

Las rutas pueden ser lineales o circulares. Estas últimas ofrecen la ventaja de poder recorrer todo el camino por un paisaje nuevo sin tener que dar media vuelta para regresar al vehículo o medio de transporte. Normalmente pueden ser realizadas durante todo el año y tienen interés histórico o medioambiental. Los senderos deben estar bien señalizados y no requieren grandes conocimientos o técnicas para ser

realizados. Estas señales puedes encontrarlas sobre estacas clavadas a lo largo del camino, postes informativos, rocas...

Planifica tus sesiones, ajusta el recorrido y la ruta a tu estado de forma. Lo recomendable es hacer salidas de un día como primer contacto, incluso si tu forma física o resistencia no es muy buena, también puedes planear que el final de la ruta coincida con una estación de teleférico que te devuelva a tu vehículo. Es mejor que vayas progresando y disfrutes de las sensaciones que puede darte este deporte, poco a poco irás aumentando la dificultad. Busca información de la ruta que vas a realizar: Internet, mapas, guías y GPS son una buena opción para encontrar los datos que necesitas saber, como la distancia o la altitud acumulada.

Algunas **claves importantes** a tener en cuenta para preparar una salida de un día son:

El calzado es quizás la parte más importante, debe ser adecuado al tipo terreno y recorrido que vayas a realizar, debe ser adherente y que permita movilidad y transpiración. Lleva calcetines gruesos y sin costuras y no olvides llevar un par de repuesto en la mochila por si necesitas cambiarlos.

No estrenes calzado antes de una ruta larga para evitar rozaduras y heridas. La elección del tamaño es muy importante ya que si son grandes aumentan las posibilidades de lesiones en la piel, pero deben dejar espacio para el calcetín y margen suficiente para que no te aprieten al final del día cuando el pie está más inflamado que por la mañana. Elige la ropa según las predicciones meteorológicas, debe ser de buena calidad, transpirable y cómoda. Debe ofrecerte sujeción suficiente pero sin dificultar la circulación. En verano las gafas de sol, protección solar o incluso una gorra deben ser elementos imprescindibles. En invierno es muy importante llevar guantes, gorro y una braga para el cuello y en el caso de que pueda llover, todo el material debe ser impermeable.

En la mochila no puede faltar: agua suficiente para la jornada de ruta, así como algunos alimentos que aporten energía y glucosa como frutos secos, caramelos o barritas energéticas. Si la ruta que has elegido consiste en varias horas de recorrido, debes llevar la comida suficiente para ese tiempo que vas a estar fuera. Si tienes espacio suficiente es mejor llevar alguna barrita o alimento de más por si hubiese algún imprevisto o tardaras más de lo esperado en poder regresar. Llevar un botiquín con vendas compresivas y utensilios básicos puede ser de gran ayuda en caso de accidente.

Es muy aconsejable viajar en grupo (al menos tres personas), de esa manera os aseguráis que, si hay que pedir ayuda, el herido no se quede sólo. Piensa que si viajas en solitario y tienes un accidente hay muchas posibilidades de que no puedan encontrarte. No es común que haya accidentes, pero hay que ser precavido.

Si la distancia es muy larga o hay mucho desnivel es de gran utilidad llevar bastones pues ayudan en los ascensos al utilizar la fuerza del tren superior, liberando parte de la carga de las piernas. Mejoran el equilibrio, la estabilidad y la seguridad al evitar caídas y son de gran ayuda también durante los descensos al disminuir la presión en las

articulaciones, especialmente en rodillas y tobillos. Estas rutas cortas son perfectas para aprender a utilizarlos aunque no debes emplearlos siempre ya que puede disminuir el sentido del equilibrio y coordinación cuando se camina sin ellos. Un consejo: mejor que sean telescópicos, así podrás guardarlos cómodamente en caso necesario y ajustar la longitud a tu altura.

Debes asegurar un buen agarre de tu calzado sobre el terreno para evitar resbalones y caídas. Cuando camines no bloques las rodillas y ajusta la longitud del paso a la inclinación del terreno, paso largo en terrenos planos y pasos más cortos cuando el terreno sea inclinado (ya sea de ascenso o descenso). El ritmo debe marcarlo tu estado de forma, no te agotes y lleva un paso en el que no te cueste respirar.

Comienza a un ritmo suave durante los primeros 20-30 minutos, te servirán como calentamiento y darás tiempo a tu cuerpo a elevar la temperatura y a que se activen los mecanismos de capacidad aeróbica.

Y por último, **no olvides dejar tu entorno igual que lo encontraste o mejor**, lleva una bolsa para guardar la basura y tirarla a tu regreso. Respeta la naturaleza y a todos sus seres vivos.

Es interesante e importante saber que hay **seguros federativos** como el de la **Federación Española de Deportes de Montaña –FEDME-** que pueden ser muy útiles.

Si comienzas a salir a la montaña más a menudo y las rutas que eliges tienen mayor riesgo, quizás **es el momento de contactar con algún club de montaña y pensar en hacerte un seguro**. Estos suelen cubrir la responsabilidad civil derivada de daños que puedas causar a terceros, así como la asistencia sanitaria o de rescate en caso de que sea necesario. Estos costes no suelen estar incluidos en las pólizas sanitarias ni están cubiertos por la Seguridad Social así que si no queremos recibir una factura en caso de accidente es mejor ser precavido. Además, obtendrás descuentos en los refugios y colaborarás a mantener los senderos en perfecto estado y promover actividades para la conservación del medio natural.



Diferencia entre senderismo y trekking

en muchas ocasiones se emplean como sinónimos y no se trata del mismo concepto.

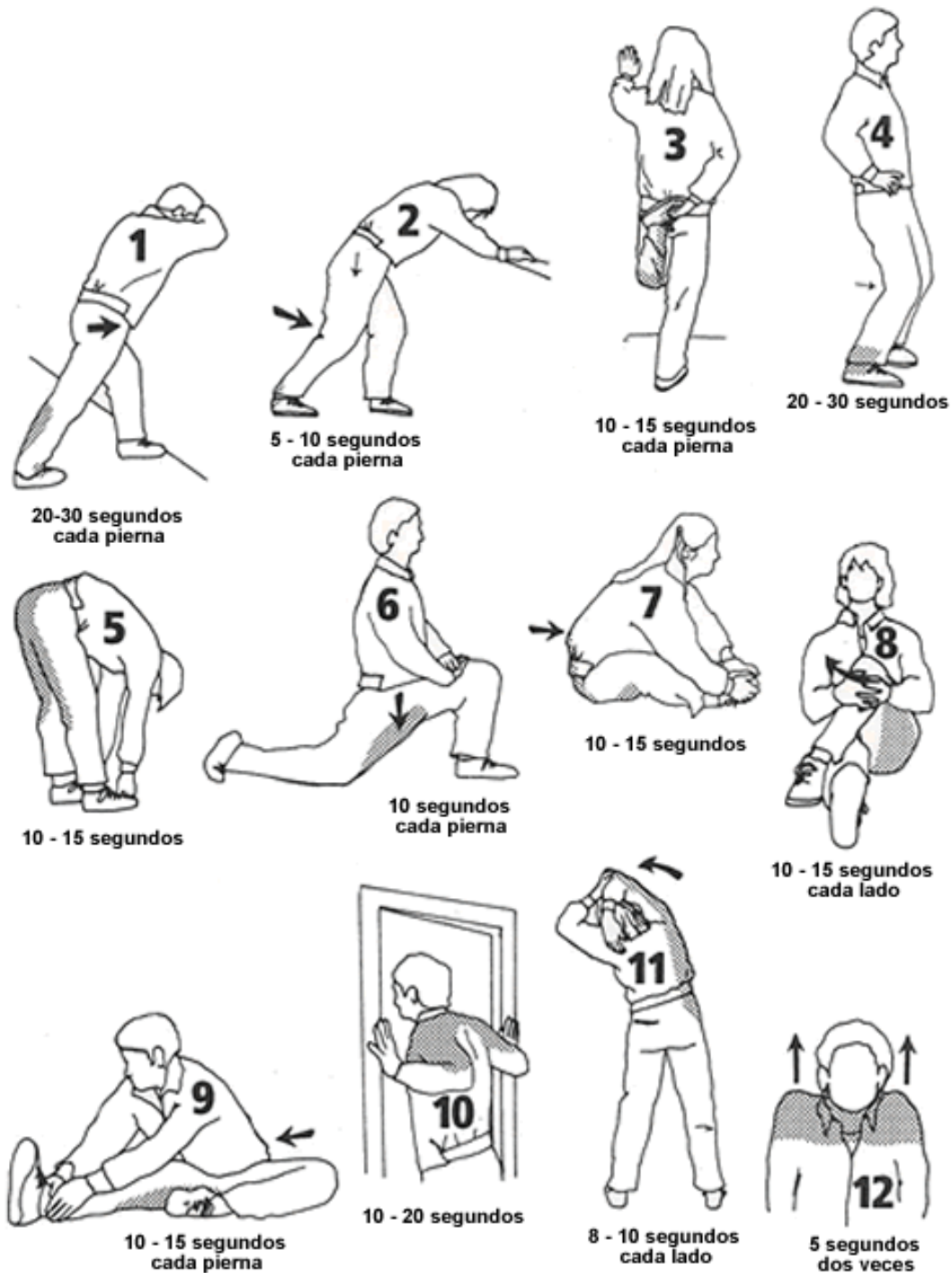
El **senderismo** es una actividad que se suele realizar en uno o varios días por caminos o senderos homologados y señalizados que garantizan la seguridad y nos permiten calcular la ruta de antemano sin mucha dificultad.

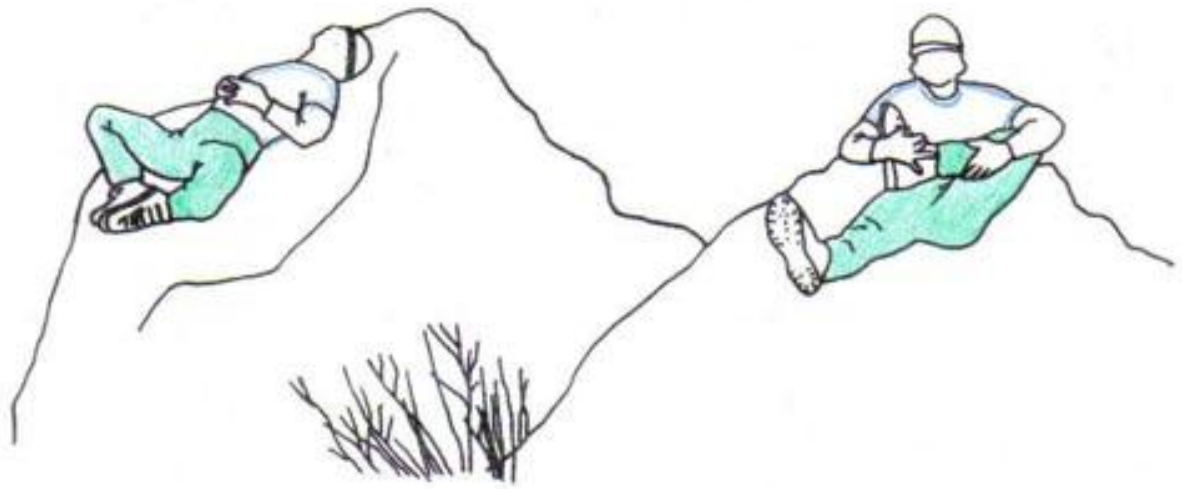
El **trekking** se trata de una versión más avanzada y que implica mayor riesgo. En ocasiones, la ruta está menos definida o muy alejada de la civilización y en muchas ocasiones se realiza en autosuficiencia. Para esta práctica es recomendable tener ciertos conocimientos y muy buena forma física. Algunas de las rutas más conocidas del mundo se encuentran en Nepal, como la Ruta de los Annapurnas o la subida al Campo Base del Everest.

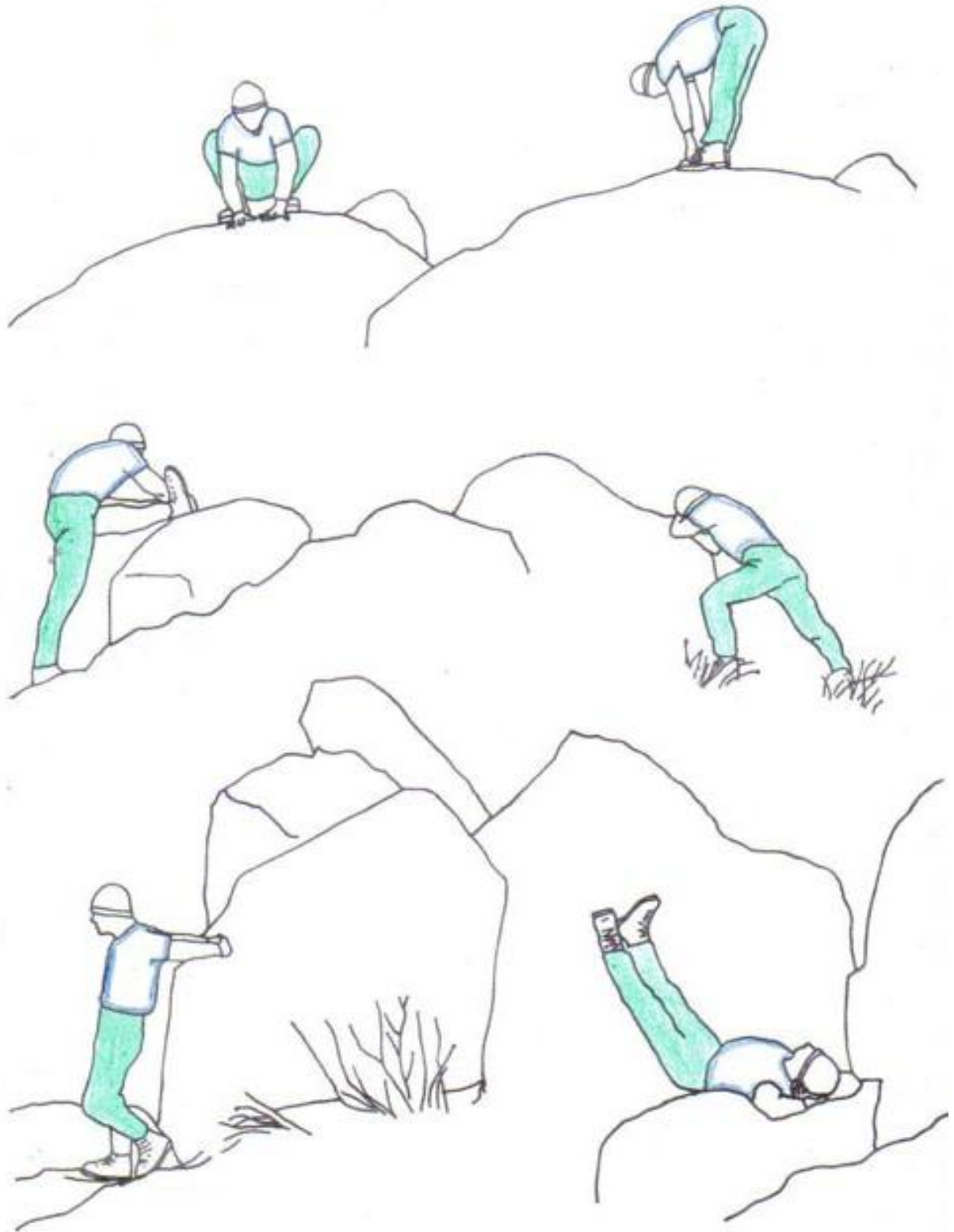
Apéndice 1. Entrenamiento para senderistas y montañeros

Sería prudente adoptar como buena costumbre realizar ejercicios de resistencia muscular un par de días a la semana. 30-45 minutos de ejercicios e intensidades adecuadas serían suficientes para minimizar riesgos de lesión y sobrecargas en las salidas de sábados y domingos.

En cualquier caso, los siguientes ejercicios, realizados de forma moderada, sin forzar demasiado, nos pueden valer de prevención si los realizamos antes durante y después de cada actividad senderista.







Apéndice 2. Guía de Senderos

Senderos en Almería y otros lugares como Sierra Nevada, Los Alpes, Eslovaquia, Marruecos,..

Fuente www.enlabuhardilla.com si haces clic en “*leer más y ver fotos*” te lleva a la descripción del recorrido con datos sobre distancia, desnivel,... etc.



El orden expuesto es de fecha más reciente a fecha más antigua

Las categorías de la información en la columna derecha

Categorías de la información

► [Senderos y Rutas \(74\)](#)

.. [Camino de Santiago \(1\)](#)

.. [P.N.Cabo de Gata \(10\)](#)

.. [Sierra Nevada \(21\)](#)

.. [Sierra de Filabres \(12\)](#)

.. [Sierra de Gador \(8\)](#)

.. [Sierra Maria-Los Velez \(3\)](#)

.. [Sierra Alhamilla \(2\)](#)

.. [Desierto de Tabernas \(1\)](#)

.. [Rio Aguas \(1\)](#)

.. [Alpujarra \(4\)](#)

.. [Valle del Andarax \(5\)](#)

.. [Alpes \(1\)](#)

.. [Cárpatos \(1\)](#)

.. [Pirineos \(9\)](#)

.. [Marruecos \(1\)](#)

.. [Luna Llena \(3\)](#)

.. [Senderos Balizados \(27\)](#)

.. [Actividades \(3\)](#)

► [Viajes \(7\)](#)

.. [Lugares \(5\)](#)

Otros Contenidos:

• [Debes Saber](#)

• [Consejos](#)

• [Actividades](#)

• [Flora de los Senderos](#)

[Ruta "El Serbal" por GR-142 y GR-240](#)



Recorrido circular por la zona del Área recreativa El Serbal, en Sierra Nevada, aprovechando los senderos GR-142 y GR-240-Sendero Sulayr. Los caminos y senderos por los que transcurre esta ruta nos harán disfrutar de una gran belleza panorámica.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Subida Picón de Jerez por Rio Alhorí](#)



Subida al Picón de Jerez desde el refugio Postero alto por el barranco del rio Alhorí, Descenso por la Loma de Enmedio, pasando por el Juntal de Puntillas, hasta el refugio.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[PR-A 359 Sendero Los Barranquillos -Alhama de Almeria](#)



PR-A 359 , popularmente conocido como Barranco de los Cazadores, es una bonita ruta de fácil acceso y muy bien señalizada que transcurre por el pinar de Alhama de Almería, paraje natural situado en plena sierra de Gádor, poblado en su mayor parte por pino carrasco de repoblación y la vegetación natural típica mediterránea.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Senda del Agua-Castañar de Paterna](#)



Recorrido circular de gran belleza natural trazado sobre las dos vertientes al Rio Paterna. Los bosque de castaños, encinares y pinos de este frondoso itinerario, nos hace ver que estamos en una de las zonas mas húmedas de toda la provincia.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pantano de Isabel II a Huebro por Rambla de Torrecarta](#)



Siguiendo el cauce de las Ramblas Torrecarta y Colectores tratamos de enlazar el Embalse de Isabel II con Huebro, localidad perteneciente al municipio de Nijar. Este recorrido que se adentra en el corazón de Sierra Alhamilla, conecta varias cortijadas y cortijos de referencia que en la actualidad se hallan en ruinas

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero PR-A365 Huécija - Ermita de la Cruz](#)



Este sendero es el antiguo camino que unía el pueblo de Huécija con la Ermita de la Santa Cruz, en el corazón de la Sierra de Gádor y se usaba para la romería del 3 de mayo en honor a la Virgen.

La Ermita de la Cruz está situada en un saliente rocoso del Cerro del mismo nombre, localizado en la Sierra de Gádor. La subida a este balcón natural nos permite disfrutar de unas vistas excelentes de las sierras de Almería y valle del Alto Andarax así como una panorámica espectacular de los pueblos que lo bordean.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2012. Parque Natural Posets-Maladeta](#)



El Parque natural Posets-Maladeta está ubicado en el norte de la comarca de la Ribagorza y noreste del Sobrarbe, en la Provincia de Huesca (España). Se localiza en la cuenca alta del río Ésera, flanqueado por el Norte y Oeste por el Valle de Benasque, por el Sur por el Valle de Ballibierna y al Este por el Valle de Estós.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2012. La Besurta -Forau d'Aiguallut - Ref. de la Renclusa](#)



El Forau de Aiguallut es una sima kárstica por la cual se filtran las aguas procedentes del glaciar del Aneto, que tras discurrir unos 4 km subterráneamente, reaparecen para alimentar al río Garona principal arteria del vecino valle de Aran, el cual desemboca en el océano Atlántico en la ciudad francesa de Burdeos.

Antes de su desaparición las aguas procedentes del glaciar del Aneto desembocan en la gran pradera del Plan de Aiguallut, por donde serpentea formando pequeños meandros hasta precipitarse por la vistosa cascada de Aiguallut la cual desemboca directamente en la gran sima de Aiguallut.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2012. Subida al Pico Aneto 3404m](#)



El Aneto es el pico más elevado de los Pirineos, con una altitud de 3.404 msnm. Se encuentra situado en el Parque Natural Posets-Maladeta, en el municipio de Benasque, provincia de Huesca, comunidad autónoma de Aragón, en España. Forma parte del macizo de la Maladeta y, situado en el valle de Benasque. Su cima y vertientes escarpadas están formadas por terrenos paleozoicos de naturaleza granítica. En su cara norte, a partir de los 2.810 m aproximadamente, reside el mayor glaciar de los Pirineos, con unas 100 ha de superficie.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2012 -Ref. de Estos- Ibones Batsielles y Escarpinosa](#)



Este sendero transcurre en parte por el valle de Estós, un valle amplio, verde, salpicado de bosques y flanqueado por gigantes de más de 3.000m que aportan grandiosidad a un paisaje muy armonioso en cualquier época del año y concluye en el impresionante ibón de Escarpinosa, en cuyas aguas podemos ver reflejadas las magníficas agujas del Perramó

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Subida a la Alcazaba desde Trevélez](#)



Subida al Alcazaba(3364m) desde Trevelez, por el camino de Siete Lagunas pasando por Chorreras Negra. Vivaqueo en Laguna Hondera y ascension al pico por la cañada de Siete Lagunas y el Colaero. Descenso por el peñon del Globo y la loma de Culo de Perro hasta Laguna Hondera. Regreso a Trevelez por el camino de Siete Lagunas.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[CURSO MONTAÑERO HORIZONTAL](#)



Montañero Horizontal: es un proyecto de la Federación Andaluza de Montañismo, para aumentar la seguridad en montaña.

Este proyecto consiste en enseñar a los montañeros a reaccionar en caso de accidente.

Pocos saben que el mejor grupo de rescate es el que te puede atender y ayudar en menos de un minuto.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[PR-A 354 Sendero de los Molinos y las Fuentes de Abla](#)



Un interesante y variado recorrido que discurre por antiguos caminos, sendas y acequias que nos permite visitar los vestigios más importantes de los molinos hidráulicos harineros de Abla, hoy en ruinas, y apreciar la importancia que tuvieron en su día, pero que forman parte del patrimonio cultural almeriense

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[SUBIDA ALTO DE LA BURRICA](#)



El Alto de la Burrica es el punto culminante de la Sierra de María. Desde su vértice geodésico, 360º panorámicos, desde el que podemos otear cuatro provincias y tres comunidades...

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[SUBIDA AL PICO ALFARO](#)



Una espectacular pero exigente senda que crestea todo el cerro ofreciendo unas vistas impresionantes del Bajo Andarax, la Bahía de Almería y del desierto de Tabernas.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[La Polarda- Cerro del Buitre](#)



Recorrido circular partiendo del Collado del Espino hacia el Refugio de la Polarda siguiendo la línea de cumbres dirección Oeste: Peñones de la Polarda, Cerro de la Polarda, Cerro Mancaperros, El Rayo, Cerro del Buitre. El regreso lo efectuamos por la pista forestal que sale de la misma cumbre del Cerro del Buitre dirección Este hasta el Collado del Espino.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[BEDAR:SENDERO DE LA MINERIA SL-A 77 Y RUTA DEL AGUA SL-](#)

A76



numerosos tuneles.

Un interesante recorrido por la viejas minas de Bédar, que tuvieron esplendor a mediados del s.XIX. En 1970 cesó definitivamente la actividad minera. El trazado, convertido ahora en una pista, era la antigua vía de ferrocarril que transportaba el mineral hasta el puerto de Garrucha. A lo largo del todo el recorrido iremos viendo gran concentración de minas dedicadas a la extracción del hierro, así como

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Subida a El Chullo



El Chullo con sus 2.608m es la cumbre más alta de la provincia de Almería. Su cima nos regala 360º de vistas panorámicas: desde las cumbres más altas de Sierra Nevada hasta el mar Mediterráneo.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

PR-A 27 . Trevezlez - Siete Lagunas



Este sendero nos lleva desde Trevélez hasta Siete Lagunas, uno de los parajes de alta montaña más bellos de toda Sierra Nevada. Siete Lagunas es el nombre que se da a uno de los más apacibles y majestuosos valles de alta montaña de Sierra Nevada. Se trata de un valle de origen glaciar situado a más de 3000 m de altitud entre las cumbres del Mulhacén y La Alcazaba salpicado de numerosas lagunas. La inexistencia de pistas o carreteras que den acceso al valle, hace que se conserve en un excelente estado.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Los Cahorros de Monachil



La ruta de Los Cahorros discurre bordeando el río Monachil, el cual nace en el pico Veleta, atraviesa la Vega de Granada y desemboca en el río Genil. Este río es el gran artífice de uno de los parajes más bellos y encantadores de Granada. Durante siglos sus aguas ha marcado tremendos y pronunciados surcos en las montañas que bordea este sendero dando lugar al impresionante Cañón de los Cahorros

PR A-360 Travesía Almocita-Padules-Beires



La orografía y vegetación que ofrece este sendero nos hará disfrutar de uno de los recorridos más encantadores que recorre el valle del Andarax. Los viñedos, presentes en gran parte del recorrido, nos dan idea de la tradición vinícola de estos pueblos de la Alpujarra

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Vereda de la Estrella](#)



La Vereda de la Estrella es un sendero que desde las inmediaciones de Güerjar Sierra penetra en las entrañas de Sierra Nevada. Es el camino más espectacular y agreste de acceso a las cumbres de la sierra.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

["Sendero Requena"](#)



Este sendero discurre por una antigua vereda utilizada antaño por la población local para el pastoreo, el cultivo de cereal de secano y la recogida de leña. Destaca la amplia panorámica que se divisa a lo largo del recorrido, desde donde podremos observar la parte este y norte del Parque Natural Cabo de Gata-Níjar

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[PR-A 362 "Sendero El Carrascal"](#)



Un recorrido por el corazón de los Filabres, a los pies de la Tetica de Bacaes, en el que las ruinas de varios cortijos construido con materiales rústicos propios de la arquitectura local, principalmente la piedra, serán puntos de referencia de este sendero.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2011: Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido](#)



El parque nacional de ordesa y Monte perdido nos brinda un recorrido por los más bellos espacios naturales de nuestro país. Sus cumbres de mas de 3000m y sus valles configuran fajas y cañones profundos que conforman los paisajes mas espectaculares de los Pirineos Aragoneses.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2011: Pradera de Ordesa- Refugio de Góriz](#)



El camino discurre en gran parte por el Cañón de Ordesa, maravilla natural de origen glaciar cuyas paredes se alcan más de 800 metros desde el fondo del valle, siguiendo el cauce del rio Arazas. Numerosas y espectaculares cascadas encontramos en el recorrido

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

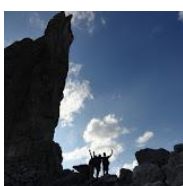
[Pirineos 2011: Tras las Huellas del Perdido - Subida a Monte Perdido](#)



Monte Perdido es el macizo calcáreo más alto de Europa. Su pico más elevado es el Monte Perdido con una altitud de 3.355 metros sobre el nivel del mar. Su vertiente norte, cuya superficie glaciar es el último vestigio de lo que fue el origen morfológico de estas montañas. El Monte Perdido forma, junto al Cilindro (3.328 m) y el Pico de Añisclo (llamado también Soum de Ramond) (3.263 m), el cordal de la Tres Sorores o Treserols.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2011: Goriz- Faja de las Flores-Brecha- Sarradets](#)



Una jornada intensa, más de 18km y casi 12 h de marcha en el que se han combinado diversidad de paisaje, acumulado desniveles y avanzado por terrenos muy variados, desde la placida y verde pradera pasando por un espectacular recorrido aéreo con excelentes vistas del valle, hasta la inhóspita y deslizante pedrera.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Pirineos 2011: Refugio de Sarradets- Bujaruelo](#)



Refrescar los pies en las transparentes aguas del río Ara bajo el puente medieval, comida reconfortante en el mesón-refugio y ducha caliente....El mejor colofón para el final de nuestra aventurilla pirenaica.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Cerrón de Dalías PR-A 154 y Sendero Local por Arrabal de Celín](#)



Interesante recorrido parte del núcleo urbano de Dalías y continua en dirección Sur por el Cauce de la Rambla de Almacete, para terminar ascendiendo al enclave denominado El Cerrón, donde existen restos de un antiguo asentamiento Ibero

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Subida al Mulhacén 3.479m](#)



Este recorrido de casi 27km de longitud realizado en dos etapas nos permite ascender por su cara oeste a la cumbre más alta de la península Ibérica, el pico Mulhacén con una altitud de 3.478,6 m, enclavado en el Parque Nacional de Sierra Nevada. Tras el esfuerzo podemos recrearnos con las vistas panorámicas y demás picos que nos regala su cima.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Ruta San Jose-Torre de la Vela Blanca](#)



mágica costa.

Este recorrido por las calas, dunas, playas y acantilados más bellos de la costa del Cabo de Gata nos permite disfrutar de uno de los paisajes más singulares y vírgenes del Parque Natural. La acción de los agentes meteorológicos y el mar sobre las rocas volcánicas ha dado lugar a un museo natural de formas y colores únicos que caracterizan esta espectacular y

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[PR-A 337 "Senda de los Lavaderos"](#)



Esta ruta forma parte de la importante Red de senderos que recorren la Zona occidental de Sierra de Gador, próxima al Parque Periurbano de Castala-Berja. El recorrido de la Senda de los Lavaderos nos llevara a conocer las Minas de Almagrera y las instalaciones de El Segundo: Chimenea, talleres ,lavaderos, escombreras....

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Eurorando 2011- Subida al Chullo. Cumbre de Almería.](#)



Eurorando Andalucía 2011 es el gran evento de senderismo europeo, que tiene a Andalucía como escenario privilegiado. Está formado por un conjunto de encuentros y actividades que se desarrollan en cada una de las ocho provincias. La Subida a la "cumbre techo" de cada provincia es una de las actividades destacadas

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero " Pecho Colorao"](#)



su bahía.

El trazado de este recorrido se desarrolla sobre antiguas vías pecuarias usadas para el tránsito del ganado que conectaban la ciudad de Almería con los pueblos colindantes. Este sendero, ubicado en los límites de la ciudad de Almería, nos muestra una serie de vestigios históricos y naturales y la oportunidad de disfrutar de unas maravillosas vistas panorámicas de la ciudad y

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Subida al Cerro Montenegro](#)



Montenegro es un macizo montañoso situado en el extremo oriental de Sierra Nevada, coronado por el pico Galayo (1.710 m.). Todo su territorio pertenece al Parque Natural de Sierra Nevada y, a partir de la cota 1.200, también está incluido en el perímetro protegido de Parque Nacional.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero Las Amoladeras](#)



Recorrido circular por este ecosistema particular en el que la vegetación se ha adaptado a unas condiciones edáficas y climatológicas muy duras. Desde los diferentes miradores observaremos de unas panorámicas de toda la estepa de las Amoladeras

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Refugio Postero Alto -Huertos de Manco-Jérez del Marquesado por el Sulayr



Recorremos un tramo del Sendero Sulayr que rodea Sierra Nevada. Durante el recorrido cruzamos las cabeceras de varios arroyos de alta montaña, lomas, barrancos, prados, apriscos ganaderos, y caminos de herradura que comunicaban a través de los puertos las comarcas del Marquesado con la Alpujarra.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

PR-A 344 Sendero "Solidario El Avion"- Refugio Postero Alto



Este sendero describe un trazado que recorre las principales bases de apoyo y rescate del avion americano siniestrado el 8 de marzo de 1960 en el paraje Paratas de Chorreras Negras, en la ladera norte del Picon de Jérez, y gracias al auxilio de los vecinos de la comarca logró que este accidente no acabase en tragedia. Este sendero que recorre parajes de gran belleza es un homenaje a la memoria y recuerdo de aquellas gentes.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Subida al Pico Veleta



El Veleta con 3.394m es la cumbre más emblemática de Sierra Nevada, tercera más alta de la Península, solo superada por el Mulhacén (3.482 m) y el Aneto (3.404). Su nombre deriva de la palabra árabe balata que significa 'cortado, tajo, balate y hace referencia a los vertiginosos tajos que perfilan sus caras norte, este y sur.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Eslovakia 2010: Senderismo por los P.N. de los Cárpatos



Parque Nacional de los Altos Tatras, Parque Nacional de Slovenský Raj, Parque Nacional de Pieniny....son algunos de los numerosos espacios naturales más importantes de Europa y un excelente marco paisajístico para el desarrollo de nuestra actividad.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Viena - Austria



Viena, una de las capitales más antiguas de Europa, así como su rico e importante patrimonio artístico. Situada a orillas del Danubio, en el valle de los Bosques de Viena, al pie de las primeras estribaciones de los Alpes.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Bratislava - Slovakia



Bratislava es la capital y mayor ciudad de Eslovaquia. Está situada a orillas del Danubio, cerca de las fronteras con Austria y Hungría. Se encuentra a unos 60 km de Viena.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero Agua Amarga a Las Negras



Este sendero, antiguo camino de pescadores entre las aldeas de Agua Amarga y Las Negras discurre , en su mayor parte, por un litoral acantilado salpicado de pequeñas e inaccesibles calas, desde donde se observa una amplia panorámica de la costa norte del Parque Natural Cabo de Gata - Nijar

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero "Loma Pelada". Los Escullos - Cala Higuera



Este sendero discurre por una pista de tierra que une los Escullos y San Jose. Nos permite disfrutar de un paisaje volcánico característico del Parque Natural Cabo de Gata y contemplar impresionantes acantilados salpicados de pequeñas e inaccesibles calas.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Iniciacion Técnicas invernales



Actividad organizada por el Club Montenegro. Tener una primera toma de contacto en cuanto a técnicas básicas con el elemento nieve, es el principal objetivo de esta jornada.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta de los Molinos - Fiñana



La Ruta de los Molinos transcurre por el Parque Natural de Sierra Nevada en el entorno del Termino municipal de Fiñana. Durante todo el recorrido podemos disfrutar del magnifico paisaje del valle del río Nacimiento y las lomas repletas de pinos y encinas que ascienden hasta las cumbres de Sierra Nevada.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Marruecos



Descubriremos un pais lleno de magia y peculiaridades. Los contrastes de color y la diversidad de lugares de gran interés, hacen de Marruecos un lugar acogedor y estimulante.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

PR-A 296 "Sendero de los Pradillos"



Este sendero que transcurre por la Sierra de Gador, se desarrolla en gran parte, a través de pinares. Ofrece al senderista paisajes en los que reina una abundante vegetación con vistas panorámicas de la ladera sur de Sierra Nevada y de los pueblos de la Alpujarra.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta "Indiana Jones" por el Desierto de Tabernas



El paraje Natural del Desierto de Tabernas es uno de los espacios naturales más apreciados por su incalculable valor geológico, botánico, faunístico, ecológico y paisajístico. Recorrido por un laberinto de ramblas y barrancos ante un espectacular paisaje de aspecto lunar.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Senderos por Sierra de Maria - Los Vélez



Recorrido circular trazado sobre varios senderos y caminos que transcurren por el Parque Natural de Sierra de Maria-Los Vélez, situado en el extremo norte de la Provincia de Almería. El parque posee una espectacular belleza por su riqueza natural y es uno de los espacios protegidos más importantes de la provincia.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero PR-323 "Huerca La Vieja"



El sendero PR 323 transcurre por el entorno de Huerca Overa en el corazón de la Sierra de Almagro. Este itinerario nos ofrece una gran variedad de paisaje y magníficas vistas que podemos disfrutar desde los numerosos miradores situados a lo largo de todo el recorrido.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Subida a la Ermita de Huecija



La Ermita de la Cruz está situada en un saliente rocoso del Cerro del mismo nombre localizado en la Sierra de Gador. La subida a éste balcón natural nos permite disfrutar de unas vistas excelentes de las sierras de Almería y valle del Alto Andarax así como una panorámica espectacular de los pueblos que lo bordean.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Tramo Senderos SL-A20 y GR-140. Jornada convivencia Club Montenegro



Con motivo de la inauguración del Local social del Club Montenegro, tuvo lugar esta Jornada de Convivencia. El recorrido por los tramos del sendero SL-A20 y GR-140 fue una de las actividades programadas.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Alpes 2009: Siete días entre nieves perpetuas



Aiguille du Midi, Tramway du Mont Blanc, Tête Rousse, Glacier de Argentiere...excursiones mágicas en el espectacular marco de los Alpes.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero: SL-A 48 Almócita-Molino del Rio



La orográfica y vegetación que ofrece este sendero nos hará disfrutar de un variado paisaje en término municipal de Almócita, en el Parque Natural de Sierra Nevada, al norte del Río Andarax.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero: Las Negras - Cala San Pedro



Sendero que discurre, en su mayor parte, por un litoral acantilado desde donde se observa una amplia panorámica de la costa norte del Parque Natural Cabo de Gata-Níjar.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta: Rodalquilar-Playazo-Cala del Cuervo



El sendero de gran recorrido GR92 recorre toda la línea de la Costa del Parque Natural Cabo de Gata-Níjar. Alterna Carretera, pista y senda. En este tramo discurre por el valle de Rodalquilar y acantilados de singular belleza.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero: Rodalquilar-Cortijo del Fraile-Sendero Requena](#)



Tomando tres rutas lineales, trazamos un recorrido circular de aproximadamente 17km, buscando para ello el puntos en que confluyen los caminos.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero PR-A 302 "Sierro por Bayarque"](#)



Sendero circular de Pequeño recorrido que transcurre por la falda septentrional de la sierra de Filabres.Se recupera la vereda de comunicación entre Sierro y Bayarque.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[VIII Dia Nacional Del Senderista-2 | 05 | 2009](#)



El día 2 de mayo se celebró en Serón-Almería, el VIII Dia Nacional del Senderista.A este encuentro,acudieron senderistas de toda España y Portugal.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero La caldera volcanica de Majada Redonda](#)



Este sendero alcanza la Caldera de Majada Redonda a través de la rambla que nace en la propia caldera.
Objetivo: Observar la vegetación propia de la zona.Conocer como se forma un volcán, que es un cráter y una caldera volcánica.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero Los Escullos - Pozo de los Frailes](#)



Los Escullos (Parque Natural Cabo de Gata) -Rambla de Majada Redonda-Cortijo de Peralta- Rambla de la Capitana- Los Cortijos Grandes- Cruce a cortijada Los Puertas- Pozo de los Frailes.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero GR-65 "Camino de Santiago"



GR-65: Camino de Santiago. Parte de Roncesvalles hasta Santiago de Compostela. En 1993 El Camino fue declarado Patrimonio de la Humanidad. La satisfacción no consiste en llegar hasta el final, sino descubrir la emoción que guarda el propio camino.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero PR-A 97 Molinos del Rio Aguas-Sorbas



Por el Paraje Natural "Karst en Yesos de Sorbas" discurren un entramado de caminos de servidumbre que comunican con las diferentes cortijadas de la zona, entre ellos el sendero PR-A 97 Los Molinos del Rio Aguas que toma su nombre de los numerosos molinos de harina y de aceite que albergaba. La frondosidad de la vegetación hacen de esta zona un pequeño oasis.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero PR-A 16 Cordel de la Solana



Senda estrecha que sale desde Alboloduy pasando por diversas Ramblas, lomas y veredas, regresando por la Ermita del Santo Cristo hasta llegar al pueblo.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Sendero PR-A 303 La Jairola - El Castillejo



El sendero PR-A 303 La Jairola - El Castillejo, discurre por el municipio almeriense de Abrucena, en el valle del Rio Nacimiento, entre la ladera de Sierra Nevada y las estribaciones de los Filabres.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Senderos PR A -12 "Sendero del Sauco"](#)



El PR A-12 llamado Sendero del Sauco, transcurre por el arroyo del mismo nombre, el Sauco, afluente del río Almanzora. Es un recorrido circular cuyo objetivo antaño era comunicar las numerosas cortijadas de la zona.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero GR-240/Sulayr Tramo Laujar](#)



Tomando varios senderos: el PR-A35, sendero de Monterrey; el tramo de Laujar del GR-240/Sulayr, el gran sendero que rodea Sierra Nevada y el Sendero del Aguadero PR-A37, realizaremos un recorrido circular de 28km por la Sierra Nevada almeriense.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero GR-140 \(Sendero Almería\) Tramo Alhabia-Santa Fe](#)



El sendero GR-140 siguiendo el curso del río Andarax nos conducirá hasta el Valle del mismo nombre: El Valle del Andarax. Sus huertos de naranjas y limoneros le han convertido en el Vergel de Almería.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero GR-7/140 Puerto La Ragua-Bayarcál](#)



Este tramo de 12 km pertenece al sendero GR-7/140 (Puerto de la Ragua-Cabo de Gata 169Km), antiguo "Camino de Arrieros". Básicamente es un tramo de descenso con dificultad media. Destaca por su terreno rocoso y variedad de vegetación.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero PR-A 120 Camino de Enix a Almería](#)



Itinerario Enix-Almería a través de la Sierra de Gador por el sendero PR A-120 de la red de senderos de Andalucía. Es un recorrido lineal de 15 km de distancia, con una dificultad media-alta y una duración aproximada de 5 horas.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero PR A-17 La vereda de Alcozayar](#)



Recorrido por la vereda del Barranco de Alcozayar, vertiente del río Nacimiento en Alboloduy, provincia de Almería.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Atapuerca](#)



Los restos arqueológicos encontrados en la Sierra de Atapuerca han aportado datos de enorme valor sobre la prehistoria y sobre la humanidad. Ha sido reconocida por la UNESCO Patrimonio de la Humanidad en 2000.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero PR-A 117 "Sendero del Picacho](#)



Este sendero circular de 10 km de distancia tiene como punto de partida y llegada la población almeriense de Taberno, tras recorrer el espectacular paraje del Picacho.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Sendero GR-143 Tramo Velez Blanco-Velez Rubio](#)



Como colofón al Encuentro Provincial de Senderismo 2008, celebrado en Velez Rubio, realizamos el recorrido nocturno por el sendero GR-143 en su tramo "Velez Blanco-Velez Rubio".

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

[Ruta Camino del río los Molinos](#)



Recorrido circular por la antigua senda que recorre los numerosos molinos que se ubican en la ribera del río Los Molinos a su paso por la localidad de Córdoba.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta Castro-Las Cristaleras



Lugar: Sierra de Filabres | Localidad: Olula de Castro | Distancia: 12km | Desnivel: 566 m | Dificultad: Media.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta Olula de castro-La Hoya de las Merenderas



22 km de recorrido circular a través de una pista que transcurre por el paraje de la Hoya de la Merendera localizado en la cara sur de Sierra Filabres, en el municipio almeriense de Olula De Castro.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta Las yeseras de Sufli



Un recorrido circunvalando el municipio de Sufli, ubicado en la cara Norte de Sierra de Filabres y bañado por las aguas del rio Sierro. Destaca la variedad de vegetación propias de la zona y la frondosidad del paisaje.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ibiza



Ibiza (en catalán Eivissa) está situada en el mar Mediterráneo y forma parte de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares. Sus 572 km2 nos ofrecen variedad de contrastes

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta Castro-Velefique



El antiguo sendero que unía los terminos municipales de Castro de Filabres y Velefique subiendo por el Collado de Velefique. Objetivo: Recuperar la antigua senda perdida en gran parte.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Ruta Cueva del Castillo-Fines.



Recorrido por un espectacular valle de la Cuenca del Alto Almanzora localizado en el municipio almeriense de Fines ubicado en el corazón de la Comarca del Mármol en Sierra de Filabres. Objetivo: Conocer la singularidad del paisaje, entorno y vegetación.

[\[Leer más y Ver Fotos...\]](#)

Créditos



ActiveClub

www.activeclub.es

www.enlabuhardilla.com

Autorizada la reproducción indicando la fuente

Edición 1. Rev. 1 (febrero 2013)