

SENDERISMO



Senderismo por el río Francia

El Senderismo es la actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados homologados por el organismo competente en cada país y preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural; busca acercar el personal al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales, etnográficos y culturales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

Se trata de una actividad relajante que puede confundirse con otras disciplinas o englobarse dentro de ellas debido a su similitud, tales como el excursionismo, el montañismo o el trekking. El **excursionismo** sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo. La diferencia principal con este último sería que discurre por caminos y senderos no balizados y que por lo tanto no cuentan con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. La duración de rutas en el excursionismo se limita generalmente a un día.

El senderismo es una de las actividades de ocio que más adeptos gana por combinar el contacto directo con la naturaleza y un ejercicio tan intenso como lo desea quien lo practica.

Clasificación de los Senderos

Senderos de Gran Recorrido (S.G.R.)

Son itinerarios peatonales que, como mínimo, se extienden más de 50 Kilómetros, incluso cientos y a veces miles de Kilómetros, en una duración de varias jornadas y están formados por la conexión de caminos, veredas, senderos, etc. no aptos para vehículos de motor. Muchas de estas vías han existido siempre para ir de un pueblo a otro, en la trashumancia, etc.

Estos senderos están balizados por las señales blancas y rojas.

Por Sotoserrano pasa un Sendero de Gran Recorrido el GR 10. Este sendero viene de dirección Bejar bajando hacia el río Alagón, siguiendo el río Alagón en su recorrido toma el sendero hacia la derecha para salir a los montes dirección la dehesa.

Este tramo recorre la parte Sur de Salamanca. Cruza la sierra salmantina de E a O. desde las nevadas cumbres de la Sierra de Béjar hasta Peña de Francia pasando por ello por Sotoserrano. Es un recorrido montañoso de gran atractivo paisajístico que sigue aproximadamente los cursos de los ríos Cuerpo de Hombre y Francia. Las diferentes altitudes e influencias climáticas producen microclimas que dan lugar a una gran diversidad en la vegetación.

El tramo de sendero GR 10 desde la Peña de Francia a Portugal (homologado en junio de 1996 por la Federación Castellano Leonesa) viene a completar este itinerario a su paso por la provincia salmantina

camino de Lisboa. Comprende unos 85 km de recorrido a través del encajado Valle del Agadón hasta la planitud del Campo de Argañán, en la frontera hispano-portuguesa.

Itinerario del GR 10 (Castilla-León)

Desde: Candelario (Sierra de Béjar) hasta: Limite con Portugal- 156 km



El GR 10 a su paso por la Sierra de Francia

Sierra de Bejar- Sotoserrano-Cepeda- Miranda del Castañar-Mogarraz-Monforte- La Alberca- Peña de Francia- Monsagro- Serradilla del Arroyo- Guadapero- Ciudad Rodrigo- Gallegos de Argañán- La Alameda de Gardón- Castillejo de Dos Casas- Aldea del Obispo- Frontera con Portugal

El GR-10 atraviesa el **Parque Natural de Las Batuecas-Sierra de Francia** de este a oeste entre los núcleos de Sotoserrano y Monsagro, continuando más allá de sus límites en dirección a Ciudad Rodrigo y a la frontera con Portugal. La totalidad del tramo del GR-10 comprendido en este espacio protegido suma 44,5 km.



Señales del GR 10

Senderos de Pequeño Recorrido (S.P.R.)

Tienen las mismas características que los Senderos de Gran Recorrido pero con la excepción de que puedan realizarse en una o dos jornadas con una longitud entre 10 y 50 kilómetros.

Recuperan caminos y sendas tradicionales de un pueblo o una comarca, pudiendo ser circulares, volviendo al punto de partida. No es raro que algunos de estos itinerarios comiencen en un punto de un G.R. para acercarse a algún punto de interés o población.

Los Senderos de Pequeño Recorrido están balizados con las señales internacionales: **blancas y amarillas**. Se nombran con las iniciales "P.R.", una inicial de la Comunidad Autónoma a la que pertenecen y el número de identificación correspondiente al Registro de Senderos que llevan las Federaciones Regionales.

Senderos Locales (S.L.)

Son senderos que permiten acceder a algún lugar próximo de carácter singular: una ermita, un mirador, una fuente, etc. Su longitud máxima es de 10 Kilómetros, siendo recomendable que no sea inferior a 5 Kilómetros o dos horas de marcha. Estos senderos están balizados con las señales internacionales **blancas y verdes** y se nombran con las siglas "S.L.", la inicial de la comunidad Autónoma a la que pertenecen y el número correspondiente al Registro de Senderos.

En Sotoserrano también nos encontramos con algunos senderos locales.

En el Parque Natural hay **dieciséis senderos locales** —SL— de 2 a 7 km entre los principales pueblos del espacio, que completan la oferta de senderismo con un nivel medio-bajo de dificultad y una longitud total de casi 70 km.

SENDERISMO RESPETUOSO CON LA NATURALEZA

Federaciones de montaña y organizaciones ecologistas coinciden en señalar que se trata de una práctica cada vez más popular, pero que se realiza de forma indebida. Quienes visitan esporádicamente las zonas propicias para el senderismo no siempre se percatan de las agresiones a las que pueden someter a estos parajes naturales y olvidan uno de los principios básicos del senderismo: el respeto al medio ambiente.

- No abandone ni entierre la basura. Deposítela en un punto de recogida.
- No encienda hogueras. Lleva la comida preparada.
- No acampe por libre. Respete los lugares destinados a ello.
- No arranque flores, ramas, ni moleste a la fauna. Muchos animales y plantas están protegidos por la ley.
- Respete y cuide las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No vierta en ellos jabón, detergente, productos contaminantes ni residuos de ningún tipo.

Estas normas y algunas otras son esenciales para el cuidado y respeto de la naturaleza, un bien para todos nosotros y un buen futuro para nuestros hijos.