

**TEMA ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL (AFMN)**

**1. ¿Qué son las AFMN?**

Son aquellas actividades que se realizan en el medio ambiente o entorno que nos rodea diferente al habitual y se caracterizan por ser actividades integradoras, de disfrute recreativo a la vez que mejoran las aptitudes físicas y las relaciones sociales.

**2. DIFERENTES ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:**

- **POR TIERRA:** Espeleología, alpinismo, Mountain bike, marchas, cicloturismo, senderismo, acampadas, escalada, orientación, ski, cuatro por cuatro, escalada, excursiones a caballo, motocros, senderismo, trineo.
- **POR AGUA:** Descensos en ríos, descenso de cañones o barrancos, esquí acuático, Hidrobob, hidrotrineo, moto acuática, motonáutica, piragüismo, rafting, surf, surf de vela (windsurf), submarinismo, vela.
- **POR AIRE:** Tirarse en paracaídas, puenting, parapente, ala delta, puenting, ultraligero, vuelo sin motor.



**3. EL SENDERISMO:**

Podemos definir el senderismo diciendo que es el desplazamiento, mediante la marcha, por un entorno natural con fines saludables, de conocimiento del medio, turísticos o de cualquier otra ocupación del tiempo de ocio.

La marcha es la actividad física más natural del ser humano, y por tanto, para la que mejor preparado está física y biomecánicamente.





## TIPOS DE SENDEROS:

Los senderos de Gran y Pequeño Recorrido (GR y PR) son una red de itinerarios peatonales balizados y homologados, formados por la conexión de caminos, veredas, calzadas históricas, cañadas etc. que tratan, siempre que es posible, evitar vías con tránsito de vehículos, zonas industriales urbanas.

Las competencias para marcar senderos las tienen las federaciones autonómicas y españolas (normativa FEDME en senderismo<sup>3</sup>).

Los **GR** (gran recorrido) se desarrollan a lo largo de grandes trayectos de cientos e incluso miles de kilómetros, uniendo pueblos, comarcas, incluso países muy lejanos entre sí.



La unión de una serie de senderos GR que atraviesen por un mínimo de tres países se constituyen en Senderos Continentales. La denominación del sendero con la marca "E" y el número los otorga la ERA (European Ramblers Association)

Los senderos **PR** (pequeño recorrido) poseen unos trayectos más cortos, de una jornada y como máximo de 30 kilómetros de recorrido. Muchos de ellos están realizados en sentido circular desde una población o lugar de fácil acceso. Muestran el entorno de un valle o macizo montañoso con aspectos monotemáticos como los forestales, geográficos como las focas, arquitectónicos históricos con una fortificación o una ruta de hórreos, o vestigios prehistóricos como pueden ser los dólmenes.



Los senderos **SL** (senderos locales) no superan los 10 kilómetros de recorrido, discurren principalmente por el fondo de un valle y llevan de una población o lugar de fácil acceso a lugares de especial interés, sean para contemplar una panorámica, antigua ermita o simplemente una zona característica agroganadera con fines didácticos



El sendero urbano (**SU**) es un recorrido diseñado en zona netamente urbana, que muestra las zonas verdes (parques, jardines y huertas), la zona fluvial y el casco antiguo y recintos amurallados de pueblos y ciudades. Se procura en lo posible el itinerario discorra por las zonas peatonales de la zona puramente urbana.

Coincidencia de ruta (En este caso coinciden un GR y un PR)



### SEÑALIZACIÓN DE LOS SENDEROS DE GRAN RECORRIDO



Continuidad de sendero

Variante de sendero

Cambio de dirección

Dirección equivocada



### SEÑALIZACIÓN DE LOS SENDEROS DE PEQUEÑO RECORRIDO



Continuidad de sendero

Variante de sendero

Cambio de dirección

Dirección equivocada



**Rutas especiales** se dan en espacios naturales protegidos, y tienen señalizaciones peculiares, como por ejemplo en el valle de la Fuenfría (círculos), el hayedo de Tejera negra (una raya roja o blanca), Alto tajo (rayas blanca y azul)...

Otros senderos (sobre todo en montaña) están marcados por montones de piedras o hitos.

Los caminos son bienes inmuebles de titularidad pública o privada (Art. 334 del código civil). Puede haber caminos por los que no se pueda pasar. Una vía pecuaria y una cañada real, son públicos. Ríos, rías y riberas de mar deben de servir de paso (son públicos).