

DISFRUTA CON



LAS MEJORES RUTAS

En el senderismo, como en la vida, sólo va por buen camino quien se viste por los pies. Y para ese instante decisivo hay que elegir calzado cómodo, adecuado para el terreno, impermeable, transpirable, resistente pero ligero, con buena tracción en la suela. Y que se pongan por delante los kilómetros. Según los cálculos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, por todo el país se reparten alrededor de 80.000 kilómetros de senderos homologados (entre GR, PR y SL), a los que se suman, además, otros muchos miles de rutas como el Camino de Santiago, las Vías Pecuarias o los Caminos Naturales. Y no contamos las sendas, veredas y hasta vericuetos que surgen a nuestro alrededor. Si nos lo proponemos, tenemos a mano caminos para hacer una distancia que casi nos llevaría hasta la luna (394.000 kilómetros, para los más curiosos).

Pero no se trata de tanto: basta con calzarse unas buenas botas de senderismo, escoger una ruta que nos atraiga y echar a andar. Merece la pena tomar aire, dejar atrás las prisas y, sencillamente, seguir nuestros propios pasos. "En una era donde la tecnología impulsa un ritmo de vida cada vez mayor, hay una necesidad de reducir la velocidad. El simple acto de caminar puede llevar a cosas extraordinarias y Hi-Tec inspira a la gente a caminar". Ese es el espíritu, resumido por el director ejecutivo de Hi-Tec, Ed van Wezel. Y aquí te traemos cinco itinerarios maravillosos para que pruebes a poner en práctica la idea.



AHORA, CAMINAR ES MEJOR

Conoce nuestra colección en www.hi-tec.com/sp



Altitude V i WP

Bota adecuada para trekking en cualquier estación del año. Corte de piel hidrófuga; membrana impermeable y transpirable Dri-Tec®; tratamiento i-shield®; sistema de lazado Ghillie; collar antifricción; plantilla recambiable OrthoLite®; entresuela de EVA moldeada; piso de caucho carbono de doble densidad.

Celcius WP

Zapatilla ligera y flexible con horma de mujer indicada para aventuras por montaña de terreno variable. Corte de serraje y nylon hidrófugos; membrana impermeable y transpirable Dri-Tec®; sistema de lazado Ghillie; plantilla de espuma de EVA termoconformada; planta de montado de nylon; entresuela de EVA moldeada; piso de caucho carbono.



Flash Force Low i

Lo último en versatilidad, rinden al máximo en cualquier terreno gracias a la tecnología V-LITE y al sistema de optimización de energía Vibram® RGS. Tratamiento i-shield®; sistema de lazado Ghillie; plantilla recambiable OrthoLite®; piso Vibram® de caucho carbono exclusivo para Hi-Tec.



4. La Garganta de los Infiernos // Jerte (Cáceres)

Distancia: 17 km. **Duración:** 6 h. **Dificultad:** media.

Una de las caminatas indispensables si se visita el valle del Jerte es esta ruta circular de unos 16 kilómetros de recorrido aptos para cualquier senderista medio. Comienza en el centro de interpretación de la reserva natural Garganta de los Infiernos, situada entre las localidades de Jerte y Cabezuela del Valle. Los principales hitos del itinerario, marcado como Ruta Azul en los folletos de la reserva, son los Pilonos y las preciosas gargantas del río con sus cristalinas aguas, más acaudaladas en otoño, invierno o primavera. Aquí podréis disfrutar de los castañares y, cómo no, de las deliciosas cerezas del Jerte.



1. La Senda del Oso // Entrago (Asturias)

Distancia: 48 km. **Duración:** dos jornadas de unas 8 horas. **Dificultad:** media-alta (por la distancia).

La Senda del Oso está construida sobre el trazado de un antiguo tren minero, utilizado para el transporte de carbón desde Entrago en Teverga y Santa Marina en Quirós hasta Trubia. La senda, en forma de "Y" cuenta con un tramo principal dividido en dos partes, Tuñón-Cueva Huerta y Tuñón-Ricabo. En el primero de ellos, de 18,3 km, encontramos el área recreativa de Buyera, desde donde se accede al cercado osoero. Se trata, probablemente, de uno de los puntos de mayor interés de la ruta: allí se encuentran desde hace 25 años las osas Paca y Tola, ya mayores, acompañadas ahora por la joven osa Molinera.



2

2. El pico de Peñalara // Madrid

Distancia: 12 km. **Duración:** 5 h. **Dificultad:** media-alta.

Se trata de una de las rutas clásicas de la sierra madrileña, aunque, como sabemos, por estas cotas hay innumerables posibilidades para practicar el senderismo. El recorrido va desde el puerto de Cotos (desde la casa del parque) hasta el pico de Peñalara y regreso. El lugar culminante constituye el techo de las provincias de Madrid y Segovia (se sitúa justamente en la frontera) con sus 2.428 metros de altitud. Las vistas desde allá arriba son indescriptibles, incluidas las lagunas de Peñalara, por las que no se pasa en esta ruta. Desde arriba puede verse la sierra de Gredos y, en un día claro, incluso la Cordillera Cantábrica.



3. El Peñón de Ifach // Calpe (Alicante)

Distancia: 1 km. **Duración:** 1 h 30 min. **Dificultad:** media-baja.

Una senda de dificultad media-baja (corta pero exigente) que nos lleva a lo alto del Peñón de Ifach desde el centro de visitantes. Condensa en un kilómetro de ascenso seis puntos de especial interés según se va subiendo. Uno: el mirador de Poniente nos enseña el Parque Natural de la Serra Gelada, la sierra de Oltá y el Parque Natural del Montgó. Dos: restos del poblado ibérico. Tres: los pinos tumbarados, debido a la acción del viento. Cuatro: área de descanso (perfecta para escuchar las aves). Cinco: mirador del Botánico Cavanilles, lugar excelente para admirar la costa y la variedad botánica. Y seis: el túnel final (50 metros) da acceso a un mirador que permite ver, en día claro, la isla de Ibiza.

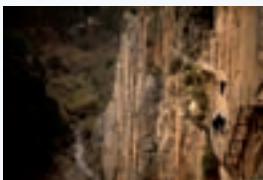


3

5. El Caminito del Rey // Ardales (Málaga)

Distancia: 7,7 km. **Duración:** 4 horas. **Dificultad:** media-baja.

Hasta hace poco era conocido como "el camino más peligroso del mundo", y el sendero que atraviesa el impactante desfiladero de los Gaitanes (Málaga) mantiene todavía hoy la emoción y el vértigo, pero ya está restaurado y no resulta arriesgado recorrerlo. La parte más conocida es la de las impresionantes pasarelas construidas sobre las paredes del cañón, formado por el río Guadalhorce, que se levantan hasta los 400 metros de altura en según que puntos. Si tienes vértigo, no te asomes por aquí. El recorrido total son 7,7 kilómetros lineales (unas cuatro horas si se hace en sentido descendente, desde Ardales). Para hacer el recorrido necesitas reservar plaza en www.caminitodelrey.info, donde encontrarás todos los detalles.



5