

## QUE ES EL SENDERISMO

**Actividad deportiva que consiste en caminar por el campo siguiendo un itinerario determinado**

Para que..

Es tener y compartir unos valores de compañerismo y respeto por la naturaleza, es pasar por un camino y sólo dejar tu pisada, es disfrutar de ese regalo tan preciado que es entender la vida a nuestra manera, respirando el aire de las montañas que, desde lo más alto, donde se une el Cielo y la Tierra te hace sentir diferente y vivo.

El sendero...

Los senderos de gran recorrido, señalizados con color rojo con un más de 50 kilómetros (GR)

Senderos pequeños señalizados con color amarillo con recorridos entre 10 y 50 kilómetros (PR), y finalmente,

Senderos locales señalizados con el color verde de menos de 10 kilómetros de longitud (SL).

SEÑALIZACIÓN DE SENDEROS				
	Continuidad del sendero	Variante del sendero	Cambio de dirección	Dirección equivocada
■ Sendero de Gran Recorrido (GR)				
■ Sendero de Pequeño Recorrido (PR)				
■ Sendero Local (SL)				

## LA PRÁCTICA DEL SENDERISMO

Para su práctica en modo autoguiado, el senderismo precisa de un "apoyo" de señales, mapas y descripciones que incrementan la seguridad y contribuyen al disfrute de la actividad.

- está asociado al ocio, y al deporte,
- su práctica no está condicionada a ningún nivel de edad, ni estado o condición, por lo que se puede practicar durante toda la vida.
- el inicio con un club deportivo es una garantía de seguridad y disfrute,



## **Senderismo, un deporte para toda la vida**

Para quien disfrute andando, una de las mejores opciones es el senderismo, que, según la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), es "una práctica deportiva que se desarrolla preferentemente por la red viaria tradicional y que está enfocada a todas aquellas personas que les guste caminar".

## CONOCE EL SENDERISMO Y LOS SENDEROS CON



Esto hace que de una forma no explícita se le reconozcan unos ciertos conocimientos o una buena práctica que garantice la seguridad de la actividad que vayas a realizar.