

## SENDERISMO

### **Descripción de la actividad:**

Senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural: busca acercar la persona al medio natural a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación.

Una definición simplista sería la de considerar al senderismo como comenzar a andar y dejarse llevar, pero respetando el entorno. A camino entre deporte, paseo y viaje, el senderismo es una de las actividades de ocio que más adeptos, al combinar el contacto directo con la naturaleza y la práctica de una actividad deportiva montañera que se puede desarrollar con un ejercicio tan intenso como lo desea quien lo practica. A medida que se hace acopio de conocimientos técnicos, experiencia y resistencia física se puede aumentar la longitud y dificultad de las rutas.

**Riesgos y forma física:** Podrán participar cualquier persona, sin límite de edad, que no tenga impedimento físico para el desarrollo de la actividad.

No conlleva ningún riesgo si los participantes siguen las instrucciones impartidas por los monitores.

**Lugar de realización de la actividad:** Parque Periurbano de Castala.

Rutas PR-A 336 Minas de Berja y SL-A 58 El Cerezo.

**Plan de emergencia:** En caso de peligro y para cualquier emergencia los participantes se reunirán siempre en el punto de partida de la actividad, y en todo caso, lo más lejano posible de donde se encuentre la situación de peligro.

### **Recomendaciones:**

Llevar calzado adecuado para la actividad y ropa cómoda.

Llevar bebida y comida.