

# EL SENDERISMO



 GENERALITAT  
VALENCIANA  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

Autor: José M. Martínez



Contenido digitalizado con el apoyo de los Centros Comunes de CC  
Escuela Superior de Enseñanza - No Comercial - Compartir bajo  
la misma licencia

09/27/09

1

Imagen extraída de:

<http://www.sportaquus.com/inicio/Alumnos/unidadesdidacticas/imagenes/senderismo.png>

## Definición:

El **Senderismo** es una actividad no competitiva que consiste en andar sobre caminos balizados y marcados.

Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona, orografía, fauna y flora.

Se utilizan antiguas vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

## Beneficios:

- Mejora motriz.
- Actividades favorecedoras de la salud.
- Contacto con la naturaleza.
- Actitudes positivas de respeto del medio.
- Socialización.

## Tipos de senderos homologados:

- G.R.: Senderos de gran recorrido.
- P.R.: Senderos de pequeño recorrido.
- S.L.: Senderos locales.

09/27/09

4

Son los siguientes, organizados de mayor a menor longitud.

## Senderos de gran recorrido:

### G.R.

- Señalizados con marcas blancas y rojas.
- Senderos de longitud mayor de 50 km.
- Pueden atravesar provincias e incluso países.



09/27/09

5

**Gran Recorrido (GR)** es la denominación que reciben los senderos de una red europea de caminos, presente principalmente en Francia , España , Bélgica y Países Bajos . Pensados para caminatas de más de dos jornadas, tienen generalmente una longitud mayor a 50 kilómetros . Muchos de los senderos de Gran Recorrido forman a su vez parte de otra red mayor, los Senderos Europeos de Gran Recorrido .

Los senderos de Gran Recorrido están señalizados mediante unas marcas características consistentes en una raya blanca sobre otra roja y que se suelen pintar sobre troncos de árboles, piedras o muros o sobre soportes específicos. Existen diversas variantes de estas marcas para indicar continuidad, cambio de dirección o dirección equivocada.

Extraído de la Wikipedia.

## Senderos de Pequeño recorrido:

### P.R.

- Señalizadas con marcas blancas y amarillas.
- Tienen una longitud entre 10 y 50 km.



09/27/09

6

En España, los senderos balizados como de **Pequeño Recorrido (PR)** son rutas de senderismo que tienen una distancia comprendida entre los 10 y los 50 km de distancia. En ocasiones puede tener menos de 10 km debido al desnivel, dificultad, etc. Se tarda una o dos jornadas en caminar sobre ellos. Están señalizados con marcas horizontales de pintura blanca y amarilla. La señalización, creación y difusión de estos recorridos los llevan a cabo las federaciones de montañismo que hay en el país.

Extraído de Wikipedia.

## Senderos Locales:

### S.L.

- Señalizadas con marcas blancas y verdes.
- Como máximo 10 km.



09/27/09

7

Suelen ser senderos dentro de una misma población o senderos que unían pueblos cercanos.

## La mochila:

- Agua.
- Fruta, barritas energéticas, etc.
- Crema solar.
- Gorra.
- Mapa.
- Botas de montaña.
- Ropa cómoda y resistente.



Es importante cuando vayamos de senderismo llevar estas cosas en la mochila.



## El senderismo y el G.P.S.

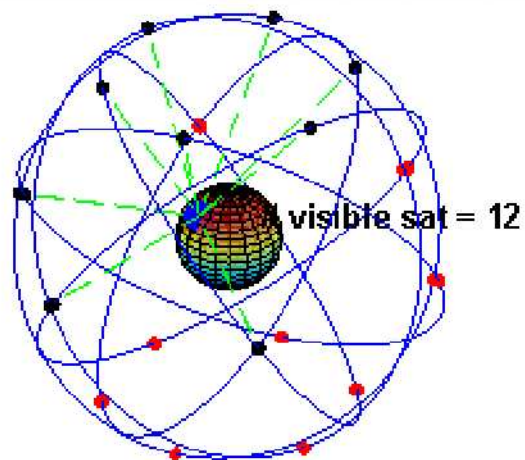


El Global Positioning System (GPS) o Sistema de Posicionamiento Global (más conocido con las siglas *GPS*, aunque su nombre correcto es NAVSTAR-GPS<sup>[1]</sup>) es un sistema global de navegación por satélite (GNSS) que permite determinar en todo el mundo la posición de un objeto, una persona, un vehículo o una nave, con una precisión hasta de centímetros, usando GPS diferencial, aunque lo habitual son unos pocos metros. Aunque su invención se atribuye a los gobiernos francés y belga, el sistema fue desarrollado e instalado, y actualmente es operado por el Departamento de Defensa de los Estados Unidos .

El GPS funciona mediante una red de 27 satélites (24 operativos y 3 de respaldo) en órbita sobre el globo, a 20.200 km, con trayectorias sincronizadas para cubrir toda la superficie de la Tierra . Cuando se desea determinar la posición, el receptor que se utiliza para ello localiza automáticamente como mínimo tres satélites de la red, de los que recibe unas señales indicando la posición y el reloj de cada uno de ellos. Con base en estas señales, el aparato sincroniza el reloj del GPS y calcula el retraso de las señales; es decir, la distancia al satélite. Por "triangulación " calcula la posición en que éste se encuentra. La triangulación en el caso del GPS, a diferencia del caso 2-D que consiste en averiguar el ángulo respecto de puntos conocidos, se basa en determinar la distancia de cada satélite respecto al punto de medición. Conocidas las distancias, se determina fácilmente la propia posición relativa respecto a los tres satélites. Conociendo además las coordenadas o posición de cada uno de ellos por la señal que emiten, se obtiene la posición absoluta o coordenadas reales del punto de medición. También se consigue una exactitud extrema en el reloj del GPS, similar a la de los relojes atómicos que llevan a bordo cada uno de los satélites.

Extraído de wikipedia.

# Satelites



09/27/09

10

Satélites que proporcionan la información de la localización al G.P.S.

Extraído de: <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:ConstellationGPS.gif>

# Tracks

- Gracias a los Tracks podemos seguir con precisión las rutas de senderismo.
- El Track se introduce en el G.P.S. y nos muestra el camino a seguir.
- Los Tracks se obtiene de otras personas que han realizado anteriormente la ruta.
- En internet podemos encontrar tracks de multitud de lugares.

## Tracks para hacer senderismo en “La Murta” de Alzira.

- Senda Botánica:  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=347427>
- Senda Creu del Cardenal:  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=271979>
- Senda Cavall Bernat:  
<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=277426>

Pulsar en los enlaces para acceder a la página de Wikiloc

09/27/09

12

Extraídos de la página Wikiloc.

# Waypoint

- Son puntos que memoriza el gps, en los cuales se guardan las coordenadas y la altitud de un lugar determinado.
- Sirven para localizar lugares, objetos, como por ejemplo: Picos de montaña, fuentes, desvíos de caminos, etc.
- Ejemplo: Pico del Cardenal  
Longitud:  $39^{\circ} 7' 37.12''\text{N}$   
Latitud:  $0^{\circ} 20' 49.89''\text{O}$   
Altura: 543 m.

09/27/09

13

Los **waypoints** son coordenadas para ubicar puntos de referencia tridimensionales utilizados en la navegación fundamentada en GPS (*Global Positioning System*). La palabra viene compuesta del inglés **way** (camino) y **point** (punto), en realidad se emplean para trazar rutas mediante agregación secuencial de puntos.

Extraído de Wikipedia.

# Geocaching



- Búsqueda de tesoros.

09/27/09

14

**Geocaching** es la actividad (hay personas que lo consideran ya un deporte) de esconder y encontrar "tesoros" en cualquier lugar, con la ayuda de un GPS. La persona que encuentra el *cache* registra su nombre y fecha en un bloc de notas que queda depositado con el resto de objetos.

Los contenedores suelen ser estancos y de plástico para evitar la degradación. Consiste, por parte de una persona, en esconder objetos en el campo o en la ciudad y posteriormente apuntar las coordenadas geográficas de ese punto mediante un receptor GPS y hacerlas públicas (por lo general en sitios web especializados) para que otras personas puedan efectuar su búsqueda. En estos lugares donde se publican las coordenadas, la gente puede entrar a consultar tesoros escondidos cerca de su casa o por alguna zona donde vaya a hacer un viaje. La etiqueta marca que quien encuentra uno de estos tesoros, puede llevarse lo que tenga pero tiene que dejar otro objeto para el siguiente visitante.

Los regalos generalmente consisten en objetos de poco valor, metidos en bolsas impermeables o fiambreras, o un cuaderno donde apuntar tu nombre para que quede registrado. Cada uno de estos contenedores con todo su contenido es a lo que se denomina "cache" o "geocache" en la jerga técnica, cuya interpretación al castellano puede ser "tesoro", o "geoescondite"

Extraído de Wikipedia.

Imágenes:

<http://freelearners.files.wordpress.com/2008/06/reno-geocaching2.jpg>

[http://sickmind.com.ar/blog/wp-content/uploads/2009/07/Angel\\_geocaching.jpg](http://sickmind.com.ar/blog/wp-content/uploads/2009/07/Angel_geocaching.jpg)

## Senderismo por: "La Murta" de Alzira

- Senda Histórica.
- Senda Botánica.
- Ruta de la Creu del Cardenal.
- Ruta del Cavall Bernat.
- G.R. Dels Monastirs.

09/27/09

15

Declarado por Acuerdo del Consell de la Generalitat de fecha 5 de noviembre de 2004, el Paraje Natural Municipal La Murta y la Casella, con una superficie de 765,64 ha, se localiza en el término municipal de Alzira en la provincia de Valencia.

El paraje es uno de los enclaves emblemáticos de la geografía valenciana, especialmente en lo que a su flora se refiere. Se encuentra sometido a un microclima muy favorable, con temperaturas suaves y un alto grado de humedad. En estas condiciones se desarrollan unas formaciones vegetales con un alto grado de madurez, con la presencia de fresnos de flor, carrascas, espinos albar, bosquetes de laureles, madroños, durillos y mirtos (murta), especie que da nombre a uno de sus valles. Existe una destacada presencia de numerosos endemismos de flora, al igual que de rapaces de alto valor ecológico como son el águila perdiguera y el búho real.

Su alto valor paisajístico queda patente en sus abruptas sierras que flanquean fértiles valles, así como en su intensa carstificación, que da lugar a la presencia de numerosas simas y cuevas, configurando un paisaje de gran belleza que contrasta con la llanura litoral y el valle del río Xúquer. Desde los picos del Cavall Bernat, la Creu del Cardenal, la Ratlla, o desde el observatorio forestal de l' Ouet, puede divisarse gran parte de la Ribera Baixa y Alta.

Del mismo modo cuenta con un interesante patrimonio histórico-cultural en el que destaca la presencia del conjunto histórico-arquitectónico del Monasterio de los Jerónimos, declarado Bien de Interés Cultural, con numerosos elementos entre los que sobresalen las ruinas consolidadas del Monasterio, la Casa Señorial (en cuyo interior se encuentra un jardín y la Capilla de la Mare de Déu), el conjunto de acueducto y balsas, y un nevero.

Información extraída de: <http://www.cma.gva.es/contenidoHtmlArea/mostrar.aspx?idioma=C&Nodo=5895>

# Senda Histórica

Tipo de sendero: S.L.-CV 82  
Longitud Aproximada: 1,5 Km.  
Dificultad: Baja

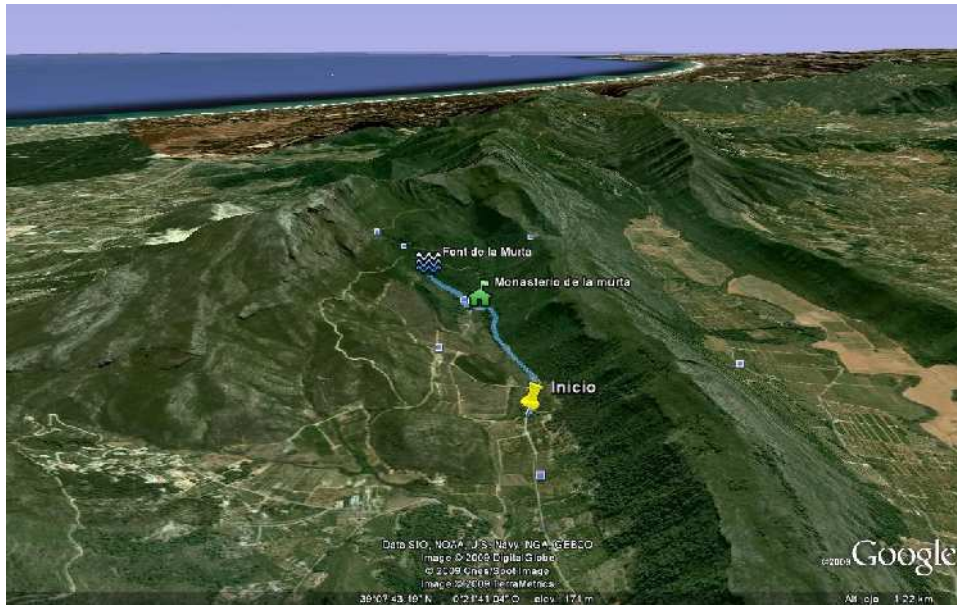


09/27/09

16

Empezamos a buscar las huellas de nuestra historia desde el punto de información. Siguiendo la pista principal, nos encontramos con una gran cruz de hierro, el Peiró. A sus pies una pequeña senda ascendente nos lleva a la nevera, antigua construcción circular de piedra donde se almacenaba la nieve para usos alimenticios y curativos. Siguiendo el camino llegamos al Puente Felipe II, entrada al recinto del Monasterio de la Murta de la Orden de los Jerónimos. A la derecha apreciamos junto a la puerta renacentista, el antiguo claustro y la iglesia. La torre del Coloms se mantiene todavía intacta. Con las desamortizaciones del siglo XIX el monasterio quedó despojado de todo su prestigio y esplendor siendo saqueado en diversas ocasiones. Hace unos años se inició la recuperación del paraje y la reconstrucción de sus edificios. Junto al monasterio se encuentra la almazara, antiguo molino donde elaboraban aceite, y el jardín romántico, un recinto pequeño con estanque que forma parte de la Casona, antigua hospedería del valle, donde también se encuentra la capilla de Nuestra Señora de la Murta, Detrás del monasterios están las dos balsas que recogen el agua procedente de la Font de la Murta, ala que subimos por la senda que discurre paralela al acueducto, del siglo XVIII. A nuestra izquierda observamos las ermitas del calvario y Santa Marta. Desde la Font de la Murta podemos enlazar con el PR.CV 334 y el PR-CV 335.

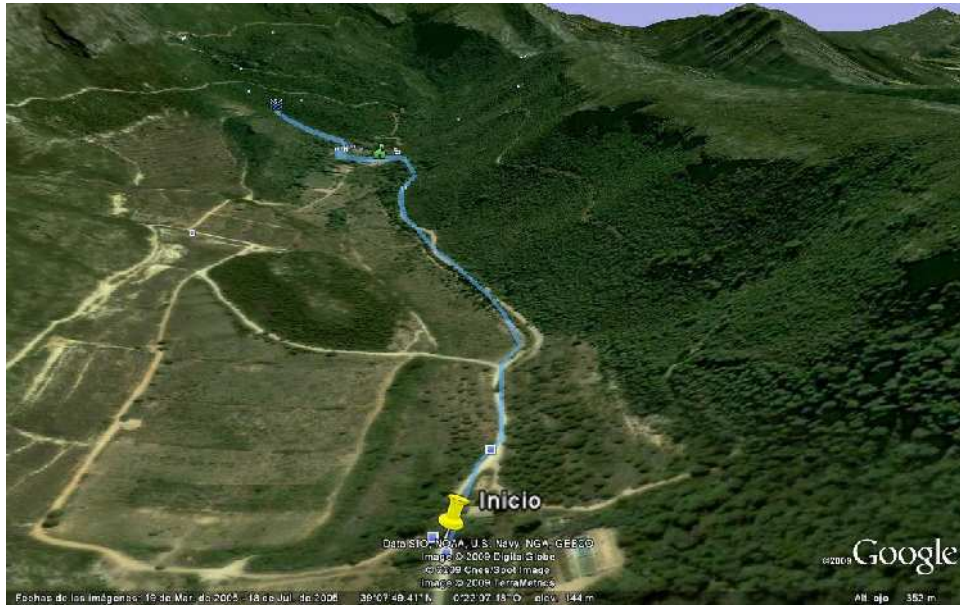




09/27/09

17

Extraído del Google earth.



09/27/09

18

Extraído del Google earth.

## Senda Botánica

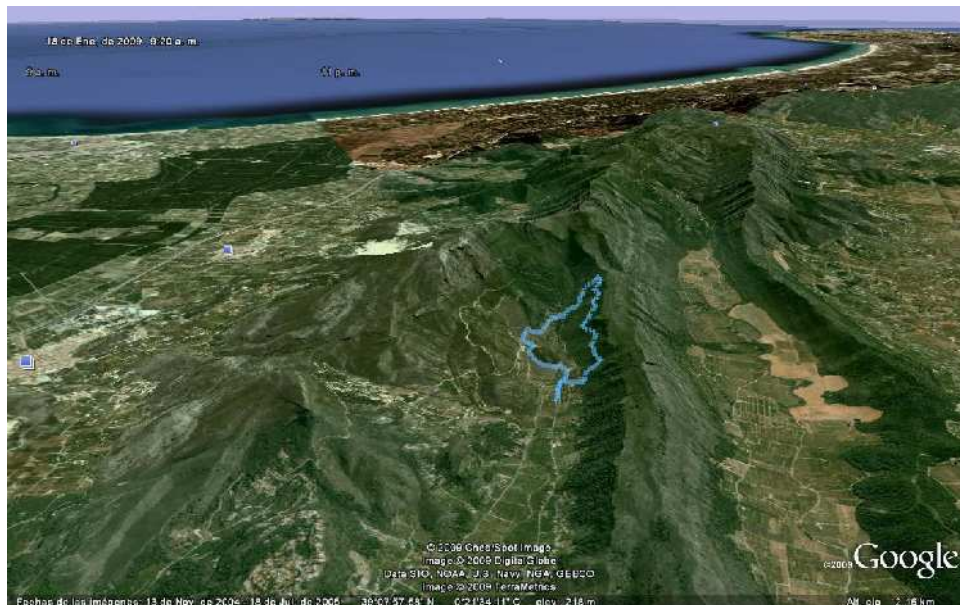
Tipo de sendero: S.L.-CV 81  
Longitud Aproximada: 3,5 Km.  
Dificultad: Baja



09/27/09

19

Empezamos este itinerario circular en el punto de información. Pasada la casa del guarda, cogemos una derivación a la derecha ascendente, que nos lleva a la umbría de la Murta. Esta zona contiene abundante vegetación por su orientación hacia el norte, que le reduce las horas de exposición solar. A medida que avanzamos la pista se va estrechando y convirtiéndose en senda, hasta llegar a la bifurcación del Pas del Pobre. Pero nosotros cogemos la senda de la izquierda que nos llevará en lento descenso hacia la pinada que hay frente al Puente de Felipe II, entrada en el recinto del antiguo monasterio. A la izquierda del monasterio, junto a la casa Vella de la Murta (antigua hospedería), encontramos el jardín "romántico". aquí podemos apreciar otro hábitat vegetal dentro del paraje: la naturaleza al servicio del hombre. Tras descansar, seguiremos el camino que pasa por delante de la casa. Tendremos a nuestra izquierda el Barranc de la Murta, con la vegetación propia de la zona húmeda. Continuando el paseo por la pista llegamos a la solana y a los antiguos campos de cultivos, hoy abandonados e invadidos por la vegetación mediterránea propia del lugar. Actualmente estas tierras de labor están repobladas de especies autóctonas. Habiendo llegado a los corrales tomaremos el camino de la izquierda e iremos bajando hacia el punto de información, donde finalizará el recorrido.



09/27/09

20

Extraído del Google earth.



09/27/09

21

Extraído del Google earth.

# Creu del Cardenal

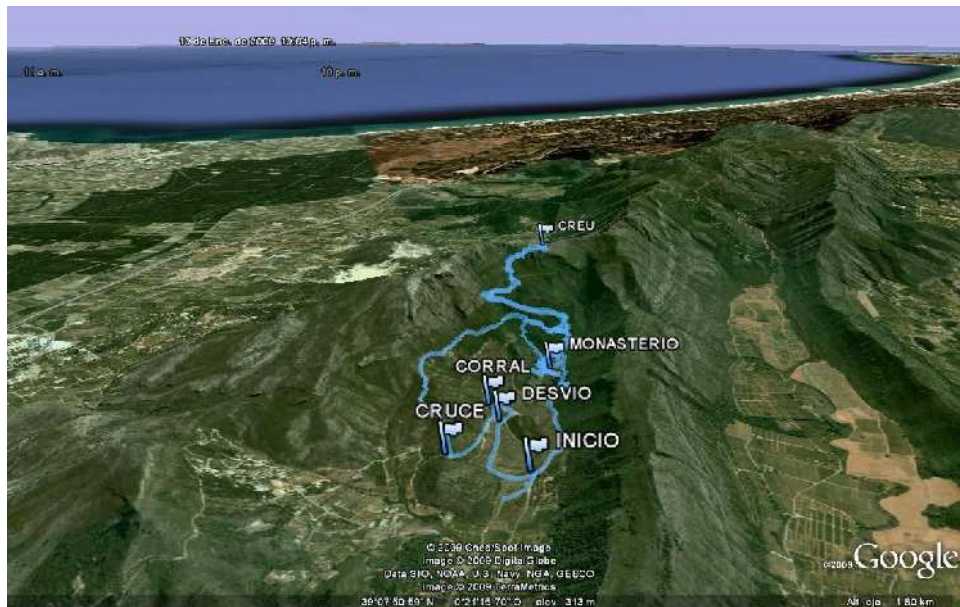
Tipo de sendero: PR-CV 334  
Longitud Aproximada: 3,1 Km.  
Dificultad: Media –Alta.



00/27/00

22

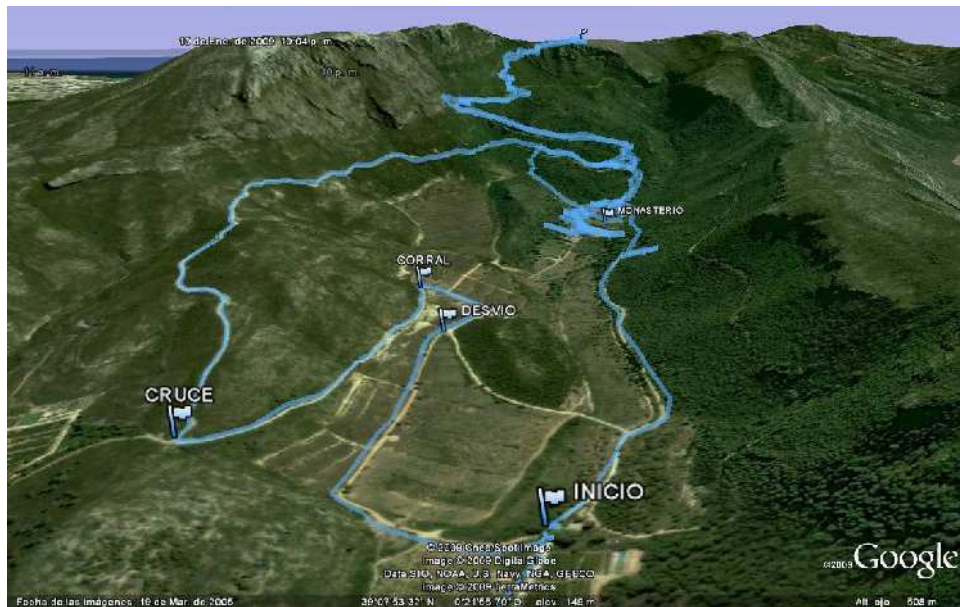
Consiste en la ascensión a la cima más representativa de todas del valle de la Murta: la Creu del Cardenal (545 m.). El itinerario se inicia en el Puente de Felipe II. Subimos por la pista forestal hasta llegar a una bifurcación, donde giraremos a la derecha. Más arriba llegaremos a una senda que nace a la izquierda, que nos indica el camino de subida a la cima. Seguimos la senda y al llegar al collado encontramos el enlace con el sendero PR-CV 335. a la derecha se encuentra la Creu del Cardenal, cima a la que llegamos siguiendo una senda estrecha y empinada.



09/27/09

23

Extraído del Google earth.



09/27/09

24

Extraído del Google earth.



# Cavall Bernat

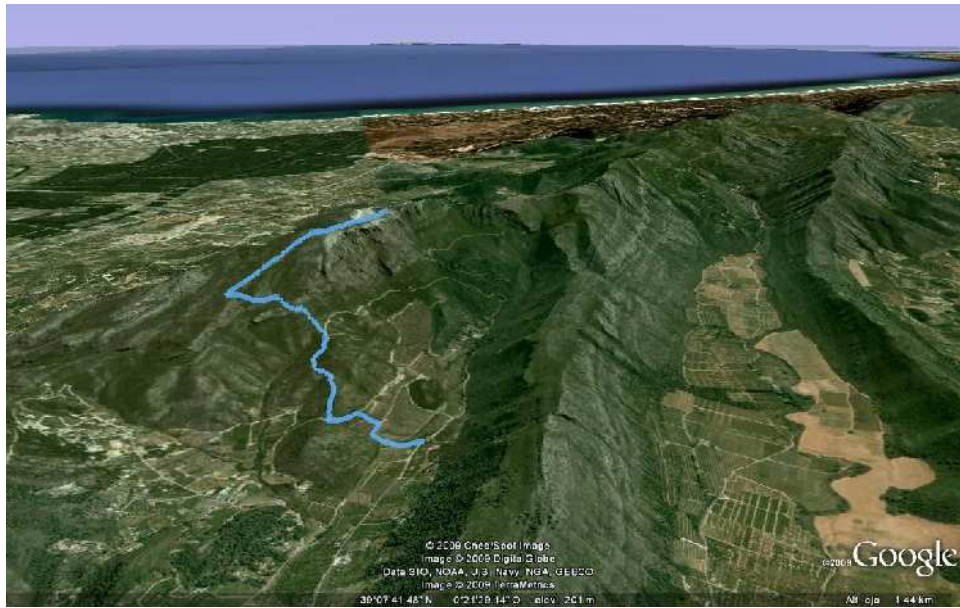
Tipo de sendero: PR-CV 335  
Longitud Aproximada: 5 Km.  
Dificultad: Alta.



00/27/00

25

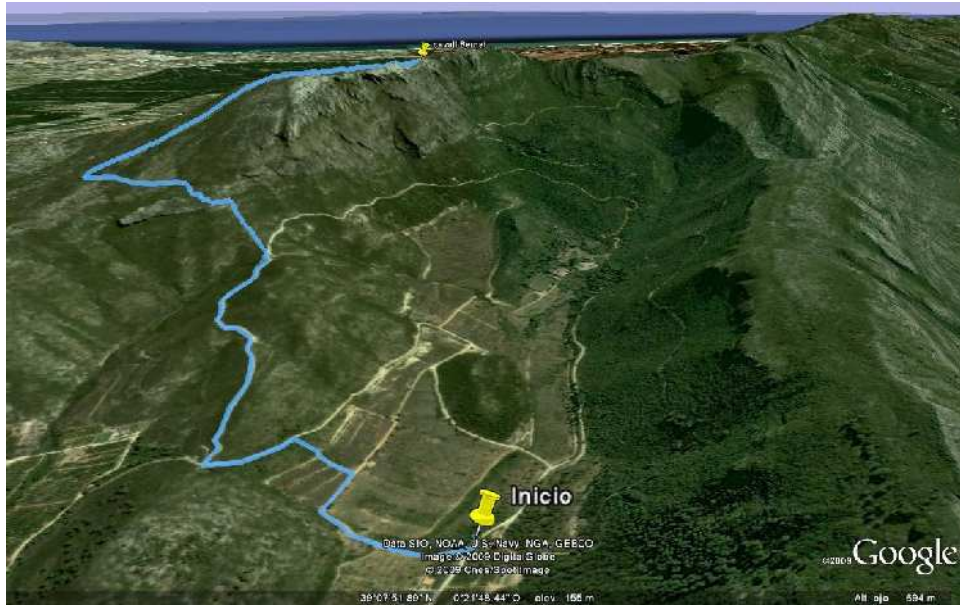
El itinerario se inicia en el punto de información. Allí seguiremos la pista de la izquierda hasta llegar a los Corrales, donde tomaremos nuevamente en la bifurcación el camino de la izquierda. Más arriba llegaremos a otra bifurcación, donde giraremos a la derecha para continuar ascendiendo por la pista forestal de la Solana. Llegaremos a un punto donde nace a la izquierda la senda que sube al Pla del Pouet. Una vez arriba, atravesando estas lomas llegaremos a una nueva bifurcación. Si giramos a la derecha subiremos hasta la cima del Cavall Bernat; si giramos a la izquierda rodearemos la cara norte de la Serra del Cavall siguiendo la senda de la Mallada Verda, con espectaculares vistas del litoral. Esta senda enlaza con el PR-CV 334, que sube a la Creu del Cardenal, y desciende hasta el monasterio.



09/27/09

26

Extraído del Google earth.



09/27/09

27

Extraído del Google earth.

## Ruta dels Monestirs

Tipo de sendero: G.R.  
Longitud Aproximada: 85,7 Km.  
Dificultad: Media



00/27/00

28

La ruta dels Monestirs recorre los monasterios de Sant Jeroni de Cotalba (Alfauir), Corpus Christi (Ilutxent), Santa María de la Valldigna (Simat), Aigües Vives (Carcaixent) y la Murta (Alzira), todos ellos ubicados en la provincia de Valencia. Se trata de una ruta a pie homologada como Sendero de Gran Recorrido (G.R.), y que discurre por vías pecuarias, caminos reales, sendas de montaña, caminos rurales, antiguas vías de ferrocarril y sendas históricas de origen medieval, como el Pas del pobre. Por esta ruta se desplazaban los peregrinos con pocos recursos atravesando las montañas.



## Fauna de la Murta:

- Águila perdiguera.
- Búho real.
- Jabalí.

# Águila Perdiguera

SEDENTARIA



Es un ave rapaz diurna de unos 7 dm de longitud, con un peso de entre 1,6 y 2,2 kg. De aspecto grande y fuerte, los adultos presentan dorso marrón claro y partes inferiores más claras, blanco-amarillentas con trazos oscuros.

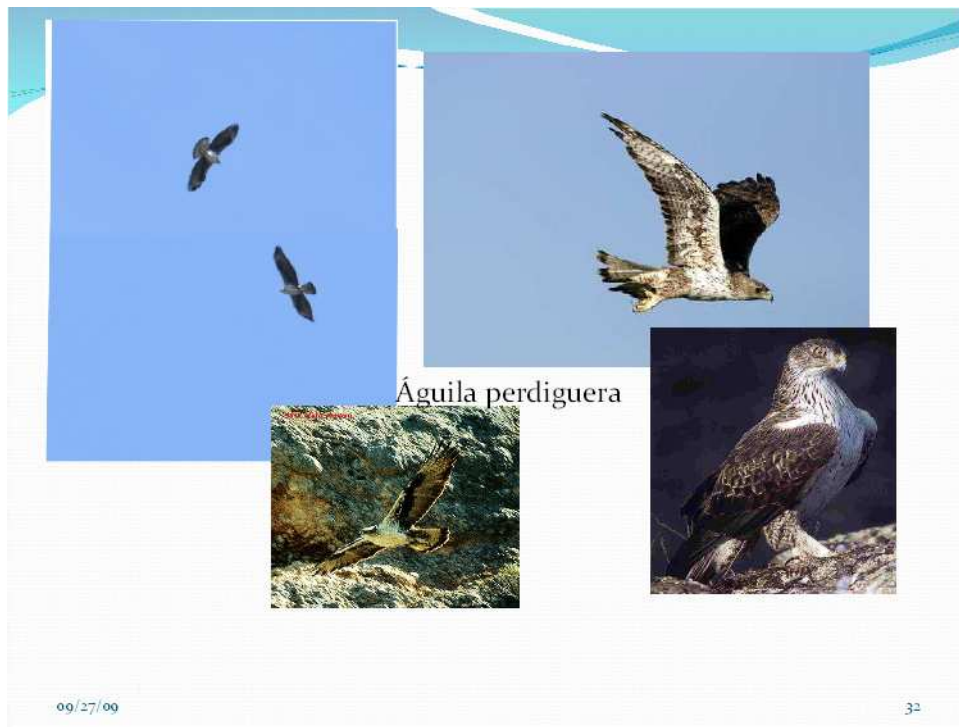
Caza conejos, palomas, perdices y lagartos. Cría en paredes rocosas, rara vez en árboles.

Es sedentaria, con dispersión juvenil. Amenazada, está en grave retroceso. Tendidos eléctricos, furtivismo y molestias en las zonas de cría son su mayores peligros.

Se distribuye por la cuenca mediterránea. En los años 1980 se censó una población en Europa de entre 815 y 891 parejas. (Wikipedia)

Imagen extraída de:

[http://1.bp.blogspot.com/\\_ZN41stDFr\\_k/RvQnk96P7BI/AAAAAAAAAiA/5NY4UPFMk2A/S660/3%2BAGUILA%2BPERDICERA.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_ZN41stDFr_k/RvQnk96P7BI/AAAAAAAAAiA/5NY4UPFMk2A/S660/3%2BAGUILA%2BPERDICERA.jpg)



Imágenes extraídas de:

[http://www.ugr.es/~jadelmo/aves1\\_archivos/024%20perdicera.jpg](http://www.ugr.es/~jadelmo/aves1_archivos/024%20perdicera.jpg)

<http://ricardo.eresmas.net/avesdelasmerindades/aguila%20perdicera.jpg>

<http://data51.sevenload.com/slcom/sl/fn/eilnkcc/novhfolhjkic.jpg~/Aguila-Perdicera-volando.jpg>

[http://4.bp.blogspot.com/\\_AeG7iy2ExmA/SYtRCznviXI/AAAAAAAAFAo/AMVdhdWit8w/s400/aguila](http://4.bp.blogspot.com/_AeG7iy2ExmA/SYtRCznviXI/AAAAAAAAFAo/AMVdhdWit8w/s400/aguila)



## El Búho Real



09/27/09

33

Ave rapaz nocturna, indígena de España, de unos 40 cm de altura, de color mezclado de rojo y negro, calzada de plumas, con el pico corvo, los ojos grandes y colocados en la parte anterior de la cabeza, sobre la cual tiene unas plumas alzadas que figuran orejas. (R.A.E.)

Imágenes extraídas de:

<http://www.pajaricos.es/galerias/galeria-b/paginafotos-b/buhoreal1.jpg>

[http://malagaes.com/imagenes/articulos/505Buho\\_Real.jpg](http://malagaes.com/imagenes/articulos/505Buho_Real.jpg)

## El Jabalí



09/27/09

34

El jabalí es un mamífero de tamaño mediano provisto de una cabeza grande y alargada, en la que destacan unos ojos muy pequeños. El cuello es grueso y las patas son muy cortas, lo que acentúa aún más su rechoncho cuerpo, en el que es mayor la altura de los cuartos delanteros que los traseros, a diferencia del cerdo doméstico, que por evolución genética ha desarrollado más la parte posterior de su cuerpo, donde se localizan las piezas que alcanzan más valor en el mercado de las carnes.

El jabalí compensa su mala vista con un importante desarrollo del olfato, que le permite detectar alimento, como trufas o vegetales y animales bajo tierra, o incluso enemigos a más de 100 metros de distancia. El oído está también muy desarrollado y puede captar sonidos imperceptibles para el ser humano.

Sus pelos son gruesos y negros midiendo entre 10 y 13 cm en la cruz y unos 16 cm en la punta de la cola. El color de la capa o pelo es muy variable y va desde colores grisáceos a negro oscuro, pasando por colores rojizos y marrones. Las patas y el contorno del hocico son más negras que el resto del cuerpo. La crin que recorre el lomo a partir de la frente, se eriza en caso de cólera. El cambio de pelo tiene lugar hacia mayo o junio, aunque la hembra con crías muda más tarde. En verano, las cerdas son más cortas.

Imagen extraída de:

<http://www.controldefauna.com/Imágenes/Jabali.jpg>

<http://www.wikifaunia.com/images/b/b3/Jabali.jpg>

## Flora de la Murta:

- Fresnos de flor.
- Carrascas.
- Espino albar.
- Bosquetes de laureles.
- Madroños.
- Durillos.
- Mirtos (murta).



**Frenos de flor:** Arbol caducifolio, de copa esférica de hasta 15 m de altura, aunque normalmente no sobrepasa los 10 m. Copa amplia y corteza lisa y gris. Hojas: opuestas, caducas. Las flores se disponen en canículas terminales o axilares, son blancas, vistosas y de olor penetrante. El fruto es una sámara de 2-2,5 cm. Posee hojas de color verde oscuro, con 5-9 folíolos. Las flores aparecen a finales de invierno y a principios de verano y se reúnen en apretados tirsos, de color blanco crema.

**Espino Albar:** Es un árbol de cuatro a seis m de altura, con ramas espinosas, hojas lampiñas y aserradas, caducas, flores blancas, olorosas y en corimbo, y fruto ovoide, revestido de piel tierna y rojiza que encierra una pulpa dulce y una única semilla, de ahí su nombre, apareciendo raras veces dos.

**Carrascas:** Es un árbol de talla media, alcanzando los 16 a 25 metros de altura como máximo; en estado natural es de copa ovalada al principio que después va ensanchándose y queda finalmente con forma redondeado-aplastada. De joven suele formar matas arbustivas que se confunden con la coscoja (*Quercus coccifera*). Las hojas, que son perennes, coriáceas y de un color verde oscuro por el haz y más claro por el envés, están provistas de fuertes espinas en su contorno cuando la planta es joven y, en los adultos, en las ramas más bajas, careciendo de ellas las hojas de las ramas altas.

Imágenes extraídas de:

<http://arboles-ornamentales.iespana.es/arboles/fraxinus%20ornus.2jpg.jpg>

[http://farm1.static.flickr.com/187/383563630\\_a5474cc282.jpg](http://farm1.static.flickr.com/187/383563630_a5474cc282.jpg)

<http://imagenes.foro-ciudad.com/fotos/78357-castillo-de-duero-espino-albar.jpg>



**Laurel:** Es un árbol de 5-10 m de altura, de tronco recto con la corteza gris y la copa densa, oscura. Ramaje erecto. Hojas simples, alternas, lanceoladas u oblanceoladas, de consistencia algo coriácea, aromáticas, con el borde en ocasiones algo ondulado. Ápice agudo y base atenuada. Miden unos 3-9 cm de longitud y poseen corto peciolo. El haz es de color verde oscuro lustroso, mientras que el envés es más pálido. Flores dispuestas en umbelas sésiles de 4-6 flores. Las flores aparecen en Marzo-Abril, y son amarillentas, sin interés. El fruto es drupáceo, ovoide, de 1-1.5 cm de longitud, tornándose de color negro en la madurez. Madura a principios de otoño.

**Madroño:** Árbol de hoja perenne de entre 5 a 15 m de alto. El tronco es rojizo y agrietado, corto, con copa espesa y redondeada. Las hojas con un corto peciolo son grandes, verdes, algo más claras en el envés, lanceoladas, de entre 5 y 10 cm de largo y 5 cm de ancho, con el borde serrado, lisas, brillantes y sin pelos.

Las flores son entre blanco y verdosas de 1 a 1,5 cm, formando panículas colgantes, con filamentos libres o insertos en la base de la corola.

Tiene frutos con pulpa comestible de unos 4 cm de diámetro entre amarillo y rojo intenso, dependiendo de la maduración del mismo, la superficie esta formada por minúsculos granitos cónicos. Las semillas están dispuestas sobre el centro del fruto son pequeñas y de color pardo. Texto extraído de Wikipedia.

Imágenes extraídas de:

[http://www.bienmesabe.org/revista\\_uploads/Laurus%20azorica%202.jpg](http://www.bienmesabe.org/revista_uploads/Laurus%20azorica%202.jpg)

<http://cuadernocampo.wikispaces.com/file/view/madro%C3%B1o.jpg>



**Durillo:** Es un arbusto caducifolio que alcanza una altura de 1 a 4 m. Las ramas son flexibles y resistentes; las hojas son ovaladas y con margen aserrado. La inflorescencia ocurre en panículas, entre abril y mayo, con dos a diez flores blancas. Los frutos son drupas globosas comestibles, de color azul a negruzco.

**El mirto, arrayán o murta** (*Myrtus communis*) es una planta de la familia de las Myrtaceae, nativa del sudeste de Europa y del norte de África. Arbusto siempre verde y aromático de hasta 5 m de fuste, de follaje compacto. Las hojas son opuestas, coriáceas, cortamente pecioladas, de borde entero, ovales o lanceoladas, de color verde oscuro por el haz y más claro por el envés, con glándulas oleíferas transparentes en el limbo foliar. Flores blancas, solitarias sobre largos pedúnculos axilares, con cinco pétalos y cinco sépalos, muy aromáticas de 1 a 2 cm de ancho. Los estambres son amarillos. Florece en primavera. El fruto es una baya comestible redondeada de 1 a 1,5 cm de diámetro, de color azul oscuro pruinoso al madurar, acompañado del cáliz en la parte superior. Tiene muchas semillas, que son dispersadas por los pájaros que se alimentan de ellos.

A menudo se cultiva como ornamental. Las hojas, flores y frutos son ricos en aceite aromático empleado en perfumería. Planta muy famosa en la antigüedad, cuando se consideraba símbolo del amor y la belleza. Con coronas de mirto se honraba a los campeones olímpicos.

Extraído de wikipedia.

Imágenes extraídas de:

[http://www.internatura.org/guias/plantas/nerium\\_oleander.jpg](http://www.internatura.org/guias/plantas/nerium_oleander.jpg)

<http://www.cpgasparsabater.org/ijuny/murta.JPG>

## Variantes del senderismo:

- **Montañismo o alpinismo:** Se entiende como aquella disciplina deportiva que consiste en ascender a cimas montañosas y que puede llegar a precisar de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que por lo tanto implica en ocasiones un importante nivel de dificultad.
- **Trekking:** modalidad deportiva que consiste en recorrer de forma autónoma, a pie y durante varios días o semanas parajes aislados generalmente con dificultad de tránsito tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos.

09/27/09

39

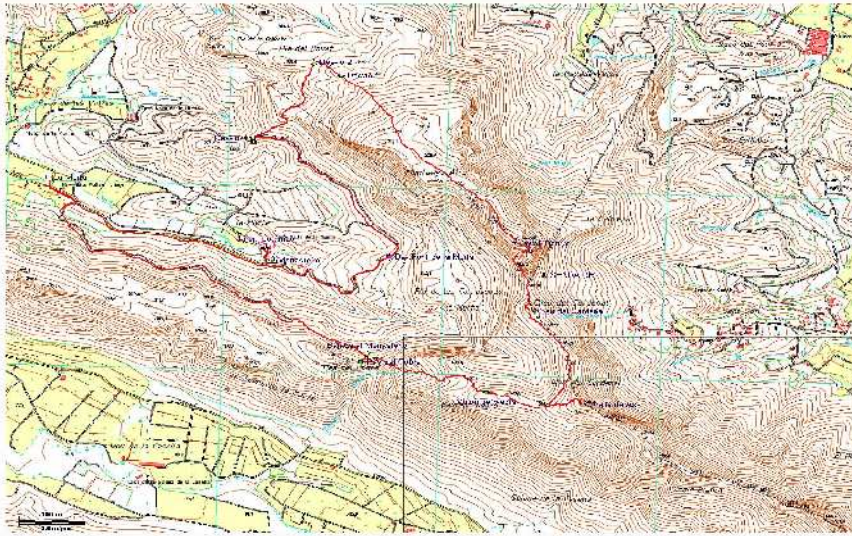
El montañismo se entiende como aquella disciplina deportiva que consiste en ascender a cimas montañosas y que puede llegar a precisar de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que por lo tanto implica en ocasiones un importante nivel de dificultad que hace que no sea un deporte abierto a la gran mayoría de la población, como ocurre con el senderismo y el excursionismo.

Trek es un anglicismo originado en Sudáfrica y se utiliza para describir la realización de un viaje largo y complicado. Por lo tanto puede definirse al trekking como la modalidad deportiva que consiste en recorrer de forma autónoma, a pie y durante varios días o semanas parajes aislados generalmente con dificultad de tránsito tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos. Es una palabra que comenzó a usarse en los años ochenta por los alpinistas que viajaban al Himalaya o a los Andes para definir las largas marchas de aproximación a la base de las montañas a las que pensaban ascender.

Dentro del equipamiento, se sugiere: un buen par de botas, ropa cómoda, mochila o bolso para llevar provisiones, agua, lentes, sombreros, bastones. No hay que olvidar la crema protectora. La exposición prolongada al sol, puede producir quemaduras, incluso si el día está nublado.

Extraído de wikipedia

## Fotos de "La murta"



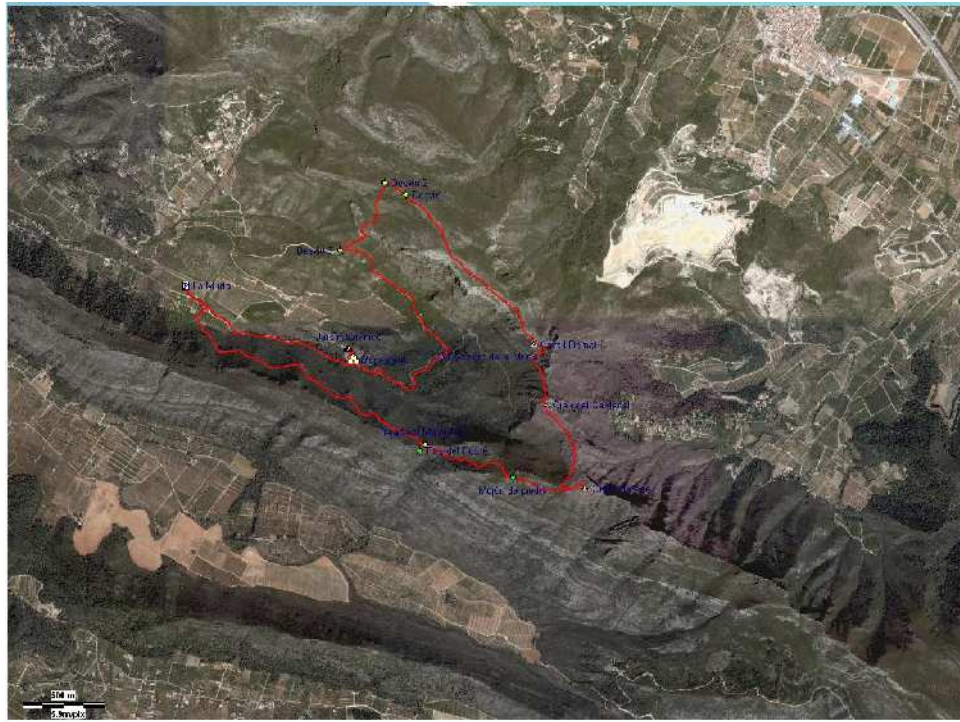
09/27/09

40

Podemos observar un mapa, de la zona y con diferentes Rutas.

Extraído de Rocacoscolla.com





Ortofoto de la Murta. Foto aérea.  
 Extraído de Rocacoscolla.com



Foto del pico: Cavall bernat y Creu del cardenal.

Imagen extraída de: <http://pateos1000.iespana.es/la%20murta.htm>



Monasterio de La Murta.

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>



Sendero que transcurre por un pequeño canal de agua.

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>

09/27/09



45

Creu del Cardenal.

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>



Vistas desde la Creu del Cardenal.

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>



Vistas desde la Creu del Cardenal

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>



Vistas desde la Murta.

Imagen extraída de: <http://pateos1000.iespana.es/la%20murta.htm>





Palo indicativo de los diferentes senderos.

Imagen extraída de: <http://www.uv.es/barroso/Excursions/Alzira-Murta/index.html>

**¡HAZ SENDERISMO Y LLEVA  
UNA VIDA SANA!**

09/27/09

Fin

50