

El **I Programa de Senderos de la Provincia de Sevilla** nace como una iniciativa conjunta del Área de Cultura y Ciudadanía y Área de Cohesión Territorial, desde el Servicio Técnico de Deportes y Desarrollo Rural respectivamente.

Se desarrollará con la inestimable colaboración de los municipios de la provincia y la Delegación de Sevilla de la Federación Andaluza de Montañismo.

Las rutas elegidas se caracterizan por su marcado carácter popular y recreativo, Por tanto, serán rutas:

- No competitivas.
- Cuyo recorrido transcurra por el medio natural.
- De perfil medio/bajo.
- De duración corta/media.
- Dirigidas a grupos de un máximo de 150 personas mayores de 14 años (participantes menores de 18 años tendrán necesariamente que ir acompañados por adultos).

Objetivos

- Dinamizar las numerosas rutas y senderos existentes en la provincia de Sevilla, fundamentalmente en pequeños municipios.
- Potenciar una oferta pública de calidad en la conducción de actividades en el medio natural.
- Contribuir a interiorizar hábitos saludables a través de la práctica de actividad física en el medio natural.
- Favorecer el desarrollo local a través de la oferta de práctica deportiva en el medio natural, en una concepción moderna del senderismo con connotaciones sociales, turísticas, económicas; además de medioambientales y deportivas.
- Difundir la riqueza de la provincia de Sevilla a nivel paisajístico, patrimonial, cultural, así como de biodiversidad, contribuyendo así a su conservación a través de la práctica deportiva.

¿Qué es el senderismo?

La Federación Española de Montañismo y Escalada (FEDME) define el senderismo como “la actividad no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados o no, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural”

El senderismo es una de las modalidades deportivas bajo la tutela y dirección de la FEDME y de las Federaciones Autonómicas de Montañismo, promotoras y ejecutoras de los proyectos senderistas en España. Uno de sus objetivos es la creación de una red de itinerarios de uso pedestre señalizados con la marcas de GR, PR y SL~(marcas registradas a su nombre), que permitan a todos los ciudadanos conocer andando y con seguridad nuestro territorio, su naturaleza, historia y cultura, con un procedimiento de homologación de senderos, que garantiza el cumplimiento de unas exigencias precisas de trazado y señalización de acuerdo con su Manual de Senderos.

Beneficios de su práctica

La práctica del senderismo lleva implícitos una serie de retos y satisfacciones personales:

- Permite un íntimo conocimiento de la naturaleza, lo que se refleja en un mayor respeto por la misma.
- Desarrolla una sana convivencia entre familiares y amigos de cualquier edad, e incrementa el espíritu de apoyo y compañerismo entre sus aficionados.
- Supone una excelente actividad física cardiovascular en beneficio de la salud y la calidad de vida.

El ritmo

- La regla de oro del caminante es mantener un ritmo regular.
- Comenzar con un ritmo suave, para un buen calentamiento de músculos y articulaciones.

Poco a poco se incrementa hasta llegar a una velocidad cómoda en función del perfil y el estado de entrenamiento, sin llegar a la fatiga respiratoria (un ritmo en que se pueda hablar a la vez que caminar).

Recomendaciones básicas

- En todo momento hay que mostrar un respeto absoluto a la naturaleza y al propio entorno.
- Realizar cálculos aproximados sobre el horario y la duración del itinerario. Toda ruta tiene un recorrido de vuelta, por lo que es aconsejable no sobrestimarse y guardar fuerzas.
- Recabar información sobre la meteorología. Hay que saber que en la montaña el tiempo es muy variable y puede experimentar cambios bruscos en un corto espacio de tiempo.
- Disponer del equipo adecuado. Mientras que en invierno es esencial ir bien abrigado, y vestido por capas para facilitar el quita y pon de la ropa, en verano es muy conveniente llevar protección solar, gafas de sol y una visera o similar para evitar insolaciones. En cualquier época del año nunca está de más llevar alguna prenda impermeable para protegerse de la lluvia y calzado idóneo para el terreno.
- Aprovechar los avances tecnológicos, en particular el móvil, llevando en memoria el número de emergencia: 112.
- Agua y comida nunca deben faltar, prestando atención a manantiales que estén señalizados con el letrero de agua potable.
- Ser respetuosos con el medio ambiente y recoger los residuos sólidos que se generen.

I Programa de Senderos Provincia de Sevilla 2018/19

- 25 NOVIEMBRE/18** Circular Sierra Norte-Vega
Alanís / San Nicolás del Puerto
- 16 DICIEMBRE/18** PR-A 389 Los Brezales - Umbría de Santa Fe
El Ronquillo
- 27 ENERO/19** Las Cuatro Aldeas
El Madroño
- 17 FEBRERO/19** PR-A 396 Las Minas del Castillo
El Castillo de las Guardas
- 17 MARZO/19** El Chaparro de la Vega
Coripe
- 31 MARZO/19** Palomas - Valle de Castril
La Puebla de los Infantes



ENTIDAD ORGANIZADORA

Diputación de Sevilla
Área de Cultura y Ciudadanía / Servicio Técnico de Deporte
Área de Cohesión Territorial / Servicio de Desarrollo Rural

ENTIDADES COLABORADORAS

Federación Andaluza de Montañismo. Delegación de Sevilla
Municipio de Alanís
Municipio de San Nicolás del Puerto
Municipio de El Ronquillo
Municipio de El Madroño
Municipio de El Castillo de las Guardas
Municipio de Coripe
Municipio de La Puebla de los Infantes

INSCRIPCIONES

www.fedamon.com

MÁS INFORMACIÓN

Delegación de Sevilla.
Telf.: 674238849 - sevilla@fedamon.com



Ayuntamiento
de Alanís



Ayuntamiento
de San Nicolás
del Puerto



Ayuntamiento
de El Ronquillo



Ayuntamiento
de El Madroño



Ayuntamiento
de El Castillo de
las Guardas



Ayuntamiento
de Coripe



Ayuntamiento
de La Puebla
de los Infantes

2018/19

I Programa de Senderos Provincia de Sevilla



FEDERACIÓN ANDALUZA
DE MONTAÑISMO
Delegación de Sevilla

