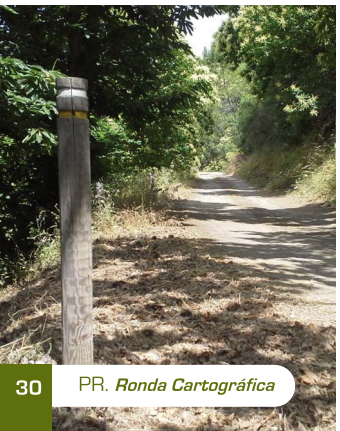
1. Senderismo

El senderismo es la actividad deportiva más practicada en la Serranía de Ronda. La cantidad de kilómetros de caminos señalizados, la escasa población y la variedad y belleza de los paisajes por los que se atraviesa hacen de esta comarca una de las más atractivas para los que disfrutan andando en la soledad de la naturaleza.

La cantidad y variedad de caminos existentes escapa a las posibilidades de esta guía. No obstante hay numerosas guías específicas para el senderismo en la Serranía de Ronda. En este capítulo se incluyen las más populares. No obstante es importante saber que, en la comarca, hay cuatro tipos de caminos:

Senderos locales (SL). Suelen ser recorridos inferiores a los 10km con origen y llegada en un pueblo. Están señalizados en color blanco y verde.

Senderos de pequeño recorrido (PR). Suelen ser recorridos lineales que unen los pueblos entre sí de entre 10 y 50km. Están señalizados en color blanco y amarillo.



PR. *Ronda Cartográfica*

Senderos de gran recorrido (GR). Son recorridos largos, de más de 50km, aunque en algunos casos pueden llegar a tener varios miles de kilómetros. Están señalizados en color blanco y rojo y se suelen recorrer en etapas.

Otros caminos. Se trata de caminos tradicionales, generalmente de corto recorrido que no han pasado por un proceso de homologación. Las marcas pueden ser muy variadas.



Benalauría. *Manuel García. Pangea Central*

Para seleccionar el camino que se ajusta más a nuestras posibilidades es importante tener en cuenta varios factores:

Circular o lineal. En el caso de los recorridos circulares la distancia coincide con lo andaremos realmente. Por el contrario, si se trata de un recorrido lineal tendremos que sumar el recorrido de vuelta u organizar un sistema de transporte que nos devuelva al punto de partida.

Longitud. Es el número de kilómetros desde el origen del sendero hasta el final del mismo. Una persona normal en llano puede andar a una velocidad de 5km/h, por lo que si utilizamos esta media podremos saber cuánto tiempo vamos a invertir en llegar a nuestro destino.

Desnivel. Es el número de metros en vertical que separan el punto de origen y el punto de destino. Si la diferencia es positiva, el camino asciende. Si es negativa, el camino desciende. Si la diferencia positiva es muy grande el camino será más duro físicamente y nos llevará más esfuerzo y tiempo realizarlo. Recuerda que tanto si es un recorrido lineal como circular, para volver al punto de partida habrá que subir todo lo que se ha bajado previamente.

Factores climatológicos. El más sencillo de los caminos puede ser muy duro si se dan factores meteorológicos extremos. Comprueba el pronóstico del tiempo antes de salir y prepara el material en consecuencia. Ten cuidado con la exposición prolongada al sol en verano y lleva agua y alimentos en cantidad suficiente.

El método MIDE. En ocasiones, junto a la información de un camino, podemos encontrar la valoración según el método MIDE. Se trata de un sistema útil para valorar la dificultad y compromiso de las excursiones a partir de una escala de graduación de las dificultades técnicas y físicas de los recorridos. ▶

MATERIAL NECESARIO

• Calzado de montaña • Pantalón largo siempre • Ropa adecuada en función de la época del año y el recorrido • Ropa de abrigo siempre • Sombrero/gorra • Mapa del recorrido, o guía, del itinerario • Teléfono móvil con baterías de repuesto • Agua • Alimentos • Linterna • Botiquín

PARA SABER MÁS

Web oficial de la *Federación Andaluza de Montañismo* con información descargable de todos los senderos homologados.
http://www.fedamon.com/index.php/home-6

Enlace a la web de *Pasos Largos*, la más importante asociación de senderistas de la comarca con abundante información de rutas y excursiones por toda la Serranía de Ronda.
www.pasoslargos.com

En este enlace al blog del *Grupo Extremo*, encontrarás mapas, perfiles y descripciones de rutas y otras actividades deportivas por la Serranía de Ronda.
http://grupoextremo.blogspot.com.es

Enlace a la web oficial del *GR-249 Gran Senda de Málaga*. Aquí encontrarás información acerca de las etapas, distancias, videos y muchas cosas más.
www.gransendademalaga.es

La empresa *Ronda Cartográfica* ofrece gratuitamente un gran número de rutas descargables para Google Earth y Oruxmaps, tanto de la Serranía de Ronda como de la Sierra de Grazalema.
http://rondacartografica.es/descargas.html

LIBROS

- **Serranía de Ronda. Guía de Senderos.** CEDER Serranía de Ronda. Editorial La Serranía 2007.
- **Gran Senda de Málaga. Topoguía del GR-249.** Diputación de Málaga 2014.
- **Walking in the Ronda Mountains. 30 Half-day walks in Andalusia.** Tony Bishop, Eva Monika Bratek. Editorial La Serranía 2011.
- **Walking in Andalucía.** Guy Hunter-Watts. Santana Books 2009.

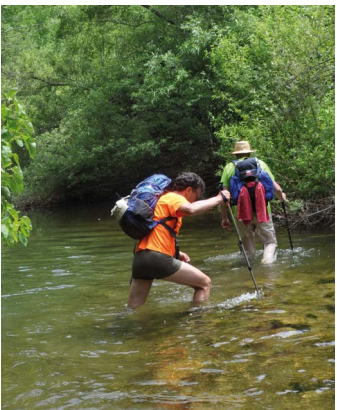
VIDEOS

Videos promocionales del *GR-249 Gran Senda de Málaga*, ruta circular que recorre la provincia de Málaga.

http://www.gransendademalaga.es/4268/com1_bs-Gran%20senda/videos

Enlace al video del *Sendero de las Eras*, un precioso paseo circular por los Riscos, la formación de rocas calizas más espectacular de la Serranía de Ronda.

http://www.youtube.com/watch?v=05FMJlrPx-w



EMPRESAS ESPECIALIZADAS

www.pangeacentral.com
www.sierraventuraronda.es
www.aventuraronda.com
www.alandalusactiva.com
www.rondabout.com

ATENCIÓN

- ✓ Antes de empezar a andar, especialmente en senderos de pequeño y gran recorrido (PR y GR), es necesario realizar un estudio del itinerario y conocer nuestras posibilidades, destreza, resistencia y conocimientos de orientación.
- ✓ La señalización solo es una ayuda, en muchos casos ésta puede estar en malas condiciones o simplemente haber desaparecido.
- ✓ Por favor, respeta la señalización.
- ✓ Asegúrate de que dispones del tiempo necesario para completar el itinerario.
- ✓ Cuida de la naturaleza y recoge tus basuras.
- ✓ En verano el riesgo de incendio puede ser muy alto. No hagas fuego.
- ✓ La ganadería es una de las actividades económicas más importantes de la Serranía de Ronda. Cierra las cancelas al pasar y no molestes a los animales. ■

Sendero de Las Eras. ***Miguel A. Mateos***



Caminando por La Sauceda. ***Miguel A. Mateos***



Sendero de Gran Recorrido (GR). ***Ronda Cartográfica***

Cómo **utilizar** la **guía**

David Barrera



Las posibilidades que ofrece la Serranía de Ronda para la práctica de actividades de turismo activo son realmente muy amplias. No obstante, por cuestiones de espacio y a efectos de esta guía, se han considerado catorce de ellas como las más importantes. Para mayor claridad, a cada una de las actividades se le ha asignado un icono y un color diferentes.

Dada la cantidad y la variedad de contenidos que se presentan en esta Guía, se ha considerado útil organizar la información para cada actividad en los siguientes apartados: ▶

- **DEFINICIÓN.** Descripción de la actividad de turismo activo así como de los principales atractivos y recursos que encontrarás en la Serranía de Ronda para practicarla.
  En el caso de actividades como las Vías Ferratas, la Escalada, el Descenso de Barrancos y la Red de Miradores, se ha considerado oportuno incluir una ficha con información detallada de cada vía, zona de escalada, barranco o mirador, respectivamente. El resto de actividades se han tratado de manera conjunta.
- **MATERIAL NECESARIO.** Equipo mínimo necesario para realizar la actividad. Este equipo comprende el material de carácter personal y el material técnico. En el caso de contratar los servicios de una empresa especializada, el material técnico lo aportará la empresa.
- **PARA SABER MÁS.** Bibliografía básica acerca de la actividad en la Serranía de Ronda, así como enlaces a webs especializadas en las que informarse.
- **VIDEOS.** Enlaces a videos, tanto institucionales como privados, que te ayudarán a visualizar las experiencias que te ofrece el turismo activo en la Serranía de Ronda, antes de desplazarte.
- **EMPRESAS ESPECIALIZADAS.** Directorio de empresas que tienen en su catálogo de productos, la realización de una determinada actividad de turismo activo.
- **ATENCIÓN.** Llamadas de atención en función de la actividad a realizar. Estas observaciones van desde cuestiones genéricas, como la recogida de residuos, a otras cuestiones mucho más específicas, como consultar la previsión de lluvia antes de iniciar el descenso de un barranco, por ejemplo. ■

Flor del cerezo. ***Felipe Crespo***





Escalera “Puente de los Alemanes”. ***Miguel A. Mateos***