

SOCIEDAD

Pequeños ruterros

La Rioja dispone de numerosas alternativas para que los niños se inicien en la práctica del senderismo

16.08.07 - VANESSA RUIZ

Senderos fluviales, trazados históricos, antiguas vías de tren, caminos agrícolas, sendas vecinales las posibilidades para la práctica del senderismo en La Rioja son casi infinitas. Con la llegada del verano y las vacaciones apetece realizar actividades al aire libre en las que también podemos llevar a los niños. Gracias a esta afición, los peques tienen la posibilidad de aprender sobre las cosas que le rodean en el campo, tomar el aire y además realizar ejercicio lejos de la televisión y las videoconsolas. La práctica del senderismo ya sea en la montaña, el valle o un río permite al niño conocer la riqueza natural y paisajística de un determinado lugar, además de descubrir la vegetación de determinados ambientes y la fauna que a ellos asociada y, en consecuencia aprender a respetar el mundo natural. Así, si vamos a recorrer un sendero fluvial podremos recopilar información sobre los bosques de ribera, las aves de este ecosistema y sus costumbres. Si decidimos ascender un pequeño pico seguro que atravesaremos o tendremos cerca algún hayedo o pinar o quizás pasemos cerca de alguna vía pecuaria o una recóndita cueva. Cualquier rincón en la naturaleza esconde curiosidades y misterios dignos de ser descubiertos por un pequeño explorador.

La ruta comienza en casa preparando previamente la salida. Lo primero que debemos hacer antes de planear la excursión es conocer la predicción meteorológica del día, una búsqueda de información de la que también podemos hacer partícipe al niño. La salida resultará más gratificante y completa para todos si recopilamos información sobre la zona que vamos a visitar. Una guía de árboles o una guía de aves puede hacer que el paseo se convierta en toda una experiencia de exploración muy didáctica.

A la hora de escoger una ruta para realizar con niños, una buena alternativa puede ser escoger senderos balizados. Estas rutas, que siguen un sistema de señalización estándar en Europa, están marcadas con rayas blancas y rojas si se trata de senderos de Gran Recorrido (GR) o amarillas y blancas si son de Pequeño Recorrido (PR) y balizados de color blanco y verde, si son locales, además de otro tipo de senderos que no siguen esta señalización y que tienen su propia marca o guía. Evidentemente con niños lo mejor será optar por aquellos senderos más sencillos, sin apenas desnivel y de menor distancia. Afortunadamente, en La Rioja tenemos numerosas posibilidades: las vías verdes (la del Oja, la del Cidacos y la de Préjano), cualquiera de las tres se puede realizar con niños, incluso en algunos tramos se puede llevar silla. Otros paseos señalizados para todos los públicos son algunos tramos de la vía romana del Iregua, el Camino Verde del Alhama, el sendero del Salto del Agua en Matute, el sendero de las cascadas en Puente Ra o la Dehesa de las desecadas en el Parque Natural Sierra de Cebollera o el sendero autoguiado del Soto del Estajao, en la Reserva Natural de los Sotos de Alfaro. También los alrededores de las áreas recreativas nos ofrecen bonitos parajes para el disfrute en contacto directo con la



DESDE PEQUEÑOS. A los niños les resulta muy gratificante descubrir la naturaleza. / V.R.

PROPUESTAS CON NIÑOS

Webs de interés

Vía verde del Cidacos (y ramal de Préjano)

Vía Verde del Oja

Paseo del agua termal de Arnedillo

Camino Verde del Alhama

Camino peatonal de Yuso y Suso

Recorridos por la Sonsierra (PR)

Recorrido por las neveras de Sojuela (realizando parte del camino en coche por pista)

Sendero de las Cascadas en Cebollera (Visita al Centro de Interpretación de Villoslada)

Sendero autoguiado en los Sotos de Alfaro (Visita al Centro de Interpretación de Alfaro)

Sendero de El Rasillo al pantano.

www.eniac.es/usuarios/sherpa la Sociedad de Montaña Sherpa, con sede en Logroño, tiene dentro de su programación anual excursiones dirigidas a niños.

www.senderitos.com Portal que recopila senderos para niños por toda España.

www.viajarenfamilia.net Información dirigida a los padres e hijos que apuestan por un turismo en la

naturaleza, a modo de ejemplo, en la zona de Tobía, en Ezcaray y en La Rioja Baja el Carrascal de Villarroya que cuenta con una zona de originales juegos infantiles.

Hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones que nunca sobran y, más aún, si al paseo nos acompañan niños. Como siempre llevar calzado adecuado para el terreno, agua y comida, protección solar, gorra y un pequeño botiquín 'porsiaca'.

naturaleza, practicando deportes al aire libre por la geografía española.

www.andarines.com rutas, juegos y recomendaciones.

www.lariojaturismo.com El portal de Turismo de La Rioja ofrece sugerencias para realizar con niños.

www.larioja.org/ma Información sobre senderos en La Rioja, así como espacios naturales protegidos de la región, flora y fauna. Folletos sobre rutas descargables.