

---

## Actividad física al aire libre: iniciación y consejos

19, diciembre



**La actividad física al aire libre se ha convertido en una afición cada vez más extendida.** En un momento en que la vida en las ciudades hace más difícil acceder a espacios verdes, encontrar ese vínculo perdido con la naturaleza y sentir de nuevo la conexión con el entorno, el aire limpio no contaminado y los sonidos del campo, se ha descubierto como una nueva prioridad para muchas personas.

**En la Finca San Agustín sabemos lo beneficioso que es para la salud una caminata por el campo, una larga excursión o recorrer una ruta mientras aprendes de la zona a explorar.** La libertad y la felicidad experimentada no es la misma que la que se produce cuando nos ejercitamos dentro de casa o en un gimnasio. Y el paisaje de Terres dels Alforins es perfecto para este tipo de actividad. Sin embargo, a veces, cuando queremos iniciarnos en algo nuevo tenemos muchas preguntas y nos hace falta información. Los que quieren empezar con el ejercicio al aire libre posiblemente se confundan con palabras como senderismo, trekking, excursionismo, montañismo, hiking... A continuación veremos en qué se diferencian estos términos que se han popularizado en estos años para referirse a las modalidades de deporte a pie en el campo.

**El trekking y el excursionismo** pueden ser considerados términos parejos. Y por supuesto tiene su dificultad definida. Hay rutas tanto para los principiantes como para los más iniciados. Las rutas más fáciles normalmente se realizan en un día y en un terreno más llano, con menos obstáculos. En un nivel más avanzado, el trekking o excursionismo puede requerir desplazamientos por terrenos escarpados, sin senderos, y realizar aventuras más largas, de más de un día, que requieran acampar al aire libre. En un nivel alto, la preparación física previa es necesaria. El excursionismo, por lo tanto, es un tipo de montañismo diferenciado del senderismo por la dureza física.

Por su lado, el **senderismo** sería semejante a la palabra en inglés **hiking**. En esta actividad la dificultad es menor, y se suele realizar por senderos y rutas marcadas. También encuadran diversos niveles, pero no es tan intenso como el trekking o excursionismo. Estos dos tipos de actividades

---

están establecidas según diferentes niveles. Bajo, medio o alto. En el entorno de la Finca, rutas y senderos discurren a su alrededor en una zona marcada por el paisaje típico próximo a la Sierra de Mariola. Si no contamos con un guía que pueda orientarnos por el terreno para el excursionismo, el senderismo de caminos señalizados es nuestra mejor opción. Un ejemplo de ruta en la zona de Bocairent es la ruta del Barranc de la Fos i dels Tarongers, un camino de dificultad baja, con una longitud de 11 kilómetros y una duración de aproximadamente 3 horas y media. La Ruta de l'aigua, de dificultad media, o la Ruta de les caves i Montcabrer, de dificultad alta, son otras del gran número que recorren el municipio. Para una descripción paso a paso de las rutas, también podéis consultar en la web de la localidad de Bocairent. Cerca de Moixent, por su parte, se encuentran senderos marcados como el "Camí de Les Alcusses", calificado de dificultad baja, con una distancia de 8 kilómetros, o el sendero de gran recorrido, el G.R.7, que atraviesa de La Font de la Figuera a Moixent. Son solo algunas de las rutas señalizadas en dos de los municipios más cercanos a la Finca. Pero, desde luego, podéis trazar vuestro propio camino o buscar otras rutas en la zona, aunque siempre informándoos primero y con conocimiento del terreno.

En cuanto a lo necesario para estas disciplinas, el equipamiento del **senderismo** incluye, como elemento fundamental y prioritario, un buen calzado que cuide nuestros pies, ya que son los que nos ayudarán a desplazarnos. Botas de senderismo con suela gruesa y antideslizante que se adapte al terreno y que sea cómoda para cada persona. La ropa debe ser igualmente cómoda y transpirable al igual que el calzado. Debe colocarse a capas, y nunca ir más abrigado de lo necesario, ya que el ejercicio hará que entremos en calor. Las gafas de sol, la crema solar y el chubasquero son recomendables para todas las épocas del año. En el **excursionismo** a veces, cuando los viajes se alargan a más de un día, se necesita de una mochila más pesada con un equipo para acampar, alimentos y líquido abundante. Es recomendable también hidratarse constantemente, llevar un ritmo constante de ruta y ayudarse de un bastón para la caminata.

Ya sabes, si tienes curiosidad por estas actividades, la zona de Terres dels Alforins es un entorno privilegiado para iniciarse. Y no debes asustarte por la dureza de los recorridos, ya que, como hemos dicho, hay rutas para todos los niveles. Además, recuerda que las mejores vistas vienen después de una dura escalada. Ahora es el momento, ¡anímate!