

# SENDERISME



## MANUAL DE BONES PRÀCTIQUES MEDIAMBIENTALS



**FEMECCV**

Federació d'Esports  
de Muntanya i Escalada  
de la Comunitat Valenciana

El senderisme és una activitat esportiva no competitiva que gaudeix d'una gran popularitat i que atrau a un cada vegada major nombre de persones. El senderisme consisteix a caminar per un entorn natural, normalment en zones rurals i sovint en zones de muntanya, seguint una determinada sendera. Habitualment sol practicar-se al llarg de senderes abalisades, podent estar homologats per determinats organismes competents, encara que també pot realitzar-se per sendes i camins rurals tradicionals, sense homologar.

Els senderistes busquem acostar-nos al medi natural i al coneixement de la zona a través d'elements \*entogràfics i culturals, però sobretot busquem tindre eixe contacte amb la naturalesa, la seua flora i fauna, cada vegada més necessari en la societat actual per al nostre cos i ment. El senderisme suposa per a molts de nosaltres una unió entre activitat esportiva, cultura i medi ambient. Per això, per a molts aficionats al senderisme, aquesta activitat és quasi una forma de vida. I la gran majoria volem que aquest entorn conserve la seua bellesa natural per a poder continuar gaudint d'ell durant la resta de la nostra vida.

Les muntanyes, lloc habitual on practiquem el senderisme, pertanyen a un entorn natural, fràgil, la protecció del qual és també responsabilitat de tots els que ens movem per elles durant les diferents activitats. El senderisme no és una excepció, i més si tenim en compte el creixent nombre d'aficionats a aquesta activitat esportiva. Per aquest motiu, la Vocalia de Medi ambient juntament amb la Vocalia de Senderes i Refugis de la Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana, \*FEMECV, han creat aquesta guia de bones pràctiques, per a ajudar-nos a practicar el nostre esport protegint al mateix temps el lloc que li dona nom: la muntanya i el seu entorn.

Gràcies per ajudar-nos a aconseguir-ho.



## 1.- UTILITZEM SENDERS I CAMINS EXISTENTS

Caminar per fora de les senders afavoreix l'erosió del sòl i destrueix l'hàbitat de gran valor i ecològic. A més, afavoreix la creació de nous senders, ja que molts senderistes seguim tracks compartits per altres usuaris, augmentant la nostra petjada ecològica.

- Prioritzem l'ús de els senders marcades i homologades.
- Observem i respectem totes les regulacions i indicacions de els senders i camins.
- Respectem els tancaments de camins i evitem envair terres privades, tant tancaments permanents com temporals.
- Intentem no envoltar obstacles com a tolls o troncs caiguts perquè això genera noves senderes o variants.





## 2.- RESPECTEM ALS ALTRES USUARIS DE LA MUNTANYA

Hem de recordar que els senderistes no som els únics usuaris de la muntanya. Per això, és important que mostrem respecte a la resta dels usuaris, igual que ens agrada que ens respecten a nosaltres.

- Siguem cortesos amb la resta dels usuaris, senderistes, corredors i ciclistes de muntanya.
- Respectem a agricultors i ramaders, així com als propietaris que gestionen els recursos de la muntanya.
- Avisem a la resta d'usuaris de la nostra arribada i alentim el nostre ritme en acostar-nos a ells en cas necessari.
- Cedim el passe als altres usuaris i detinguem-nos si és necessari deixant una distància de seguretat si la sendera és estreta.

- En cas de voler avançar a altres persones, si no hi ha espai per a fer-ho, siguem pacients fins que siga possible.
- Siguem amigables: saludem a la resta d'usuaris, donem les gràcies quan ens donen pas, etc.





### 3- RESPECTEM A LA FAUNA I FLORA

Els vertaders habitants de la muntanya són els animals i plantes que viuen en ella. Els senderistes som uns simples convidats. Per això, ells mereixen el nostre màxim respecte:

- No trenquem la tranquil·litat dels espais naturals fent sorolls innecessaris. Respectem el silenci, valor inherent en el medi natural.
- No danyem la flora, adaptant nostra traçada per a evitar danys en plantes i arbres.
- No molestem o assetgem a la fauna silvestre. En cas d'albirament d'animals, parem-nos o reduïm el nostre ritme per a evitar espantar-los.
- No molestem als animals de granja. En cas de ramats d'animals, hem d'envoltar-los o donar la volta per a evitar molestar-los.
- No intervinguem de cap mode en l'hàbitat natural, evitant apilar o moure pedres o altres elements que puguen ser la llar i refugi d'insectes, rèptils i altra fauna.

## 4.- CAMINEM EN GRUPS REDUÏTS

Al marge de les limitacions de la grandària dels grups que puguen existir en una determinat territori o zona, no és recomanable caminar en grups de gran grandària. Els grups grans poden resultar molestos per a la resta dels usuaris de la muntanya, i tenen un major impacte ambiental.

- Practiquem senderisme en grups xicotets.
- En cas de grups grans, dividim el grup en grups més xicotets i deixem espai entre grup i grup.
- Seguim les normes de limitacions de grups en les diferents regulacions dels paratges pels quals caminarem.
- Si trobem un sender molt ocupat, si és possible, hem d'intentar moure'ns per un altre sender marcat, per a reduir la densitat de persones en la zona.





## 5.- NO TIREM FEM

Nosaltres som els responsables dels nostres propis residus. Per això, tots els residus que generem han de tornar amb nosaltres, i mai acabar a la muntanya.

- No tirem cap residu en la muntanya: embolcalls de gels, barretes, aliments envasats, etc.
- No tirem tampoc cap residu orgànic en la muntanya: pells de fruites, fruita seca, resta d'aliments, etc. Encara que els residus orgànics són biodegradables, alguns d'aquests tenen temps de biodegradabilitat molt amplis, superiors a un any. I, a més, si bé són "BIODEGRADABLES" resulten "VISIODESAGRADABLES".
- Si al nostre pas veiem alguna resta de fem que puguem transportar, hem de recollir-la i tirar-la en el contenidor més pròxim.
- Utilitzem tècniques de mínim impacte per a disposar dels residus humans.



## 6.- SIGUEM ECOLÒGICS TAMBÉ FORA DE LA MUNTANYA

Un estil de vida ecològic fora de la muntanya també beneficia a l'entorn natural. Per això, hem d'adoptar una actitud responsable des del punt de vista mediambiental, fins i tot fora de la muntanya.

- Siguem conscients de l'impacte ambiental que implica el recorregut que realitzem fins a la muntanya (habitualment en vehicle privat). Si hem de realitzar un llarg viatge a una zona per a caminar per un sender, aprofitem el viatge per a conèixer altres senders de la zona o per a conèixer la seua cultura i gent.
- Utilitzem mitjans de transport sostenibles, transport públic, mitjans compartits i realitzem compensació de carboni en tots els viatges.
- Comprovem la petjada ecològica del nostre equip i apostem per productes que es puguin reutilitzar o reciclar en altres nous. Intentem reparar l'equipament abans de tirar-lo i reemplaçar-lo per elements nous.
- Adoptem un estil de vida que afavorisca al medi ambient (el tipus de menjar, el seu origen, energia que es consumeix, forma de transport, etc).





## 7.- DEIXEM LA MUNTANYA COM L'HEM TROBADA

Quan ens anem de la muntanya, aquesta ha de quedar com l'hem trobada en arribar. I si és possible, fins i tot millor. La muntanya ens permet gaudir quan caminem per ella. Per això, hem de retornar a la muntanya, com a mínim, el que ella ens ha donat.

- Deixem tots objectes naturals com els hem trobats, incloent-hi flors, plantes, minerals, etc.
- No eliminem o modifiquem marcadors del sender. Podem posar en greu perill a la resta d'usuaris de la muntanya.
- Respectem les senyalitzacions i indicacions de les autoritats. Informem si observem qualsevol agressió o alteració del medi natural.
- Col·laborem en activitats de voluntariat organitzats pels clubs i federacions, realitzant manteniment de senders, neteja de muntanyes, etc. Mantindre la muntanya neta és com mantindre neta la nostra casa.

## 8.- CONCEPTES A L'HORA DE MARCAR UN SENDER

Per a la senyalització d'una nova sendera homologada GR<sup>©</sup>, PR<sup>©</sup> o SL<sup>©</sup> es necessita la corresponent autorització del Comitè de Senders de la FEMECV. El seu manteniment correspon al promotor d'aquest pel que no has de repintar les marques sense el seu consentiment.

A l'hora de marcar hem de tindre en compte:

- El marcat i la senyalització han de respondre als criteris de discreció, eficàcia i neteja, però ser suficient per a guiar a una persona sense experiència.
- Abans d'abalisar dins d'un espai protegit és obligatori posar-se en contacte amb els gestors del lloc.
- S'ha de prioritzar la senyalització horitzontal, utilitzant pintura, pel seu menor impacte mediambiental i el seu menor cost d'implantació i de manteniment.
- Abans de remarcar s'han d'esborrar les marques antigues o procedir a la modificació d'aquelles que no complisquen amb les mesures establides en el Manual de Senders.
- Es pintarà sobre suports naturals com a arbres o roques que no estiguen soltes o en obres humanes. Mai es marcarà sobre elements del patrimoni natural o històric.



## FONTS:

- Protocolo medioambiental FEDME. Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada.
- Vocalia de Medi Ambient de la FEMECV.
- Manual de eventos sostenibles. Fundación Oxígeno.
- Outdoor Friendly Pledge.
- Leave No Trace Guidelines for Responsible Recreation in Restoration Areas. Leave No Trace Org.
- Mountain tourism – Towards a habite sustainable path. Food and Agriculture Organization of the United Nations FAO.
- Shiou Yih Lee, Chengju Du, Zihui Chen, Hao Wu, Kailang Gua, Yirong Liu, Yongjie Cui, Wenyan Li, Qiang Fan and Wenbo Liao (2020). Assessing Safety and Suitability of Old Trails for Hiking Using Ground and Dron. International Journal of Geo-Information.
- Natasha A. Lynn, Robert D. Brown, Effects of recreational use impacts on hiking experiences in natural areas, Landscape and Urban Planning, Volume 64, Issues 1-2, 2003.

## Material realitzat en gener de 2024, per:

**VOCALIA DE  
MEDI AMBIENTE**

**VOCALIA DE  
SENDERS I REFUGIS**

## Més informació:

[medi.ambient@femecv.com](mailto:medi.ambient@femecv.com)

[consultes.senders@femecv.com](mailto:consultes.senders@femecv.com)



**COM A SENDERISTES AMANTS  
DE LA MUNTANYA, VOLEM QUE  
SIGA PART DE NOSALTRES.  
PER TANT, SIGUEM TAMBÉ  
PART D'ELLA,  
I, SOBRETOT, DE MANERA RESPONSABLE.**



**FEMECV**

Federació d'Esports  
de Muntanya i Escalada  
de la Comunitat Valenciana