

LA VANGUARDIA

magazine

29 DE MAYO DEL 2016



La conciencia social de Susan Sarandon

El Santo Grial del pan artesano

Qué fue de los dieces

Fueron los mejores en la selectividad y años después encarrilan su futuro pese a la precariedad del mercado laboral

la buena vida

Son rutas por cañones que albergan unas vistas que dejan sin aliento al visitante que se adentra en ellos. Se trata de aquellos itinerarios donde abren paso los ríos, temerosos, entre indómitas montañas y recuerdan la condición humana frente a unas vistas sensacionales. El auge del turismo de montaña, por su parte, ha posibilitado la apertura de este tipo de itinerarios que se asoman al abis-

mo, ideales para experimentar el placer de la montaña en toda su esencia sin el peligro que comportaba antaño. Desde caminos aptos para todos los públicos (abstenerse los sufridores de vértigo) hasta los más técnicos, España cuenta con alrededor de medio centenar de cañones que conforman un exquisito patrimonio que hace las delicias de los amantes del trekking.

Senderos en el abismo

Texto de **Marc Solanes**



El Caminito del Rey (Málaga)

 CAMINITO DEL REY
Málaga


Recientemente restaurado, se erige en el desfiladero insignia en términos turísticos. Inaugurado por el rey Alfonso XIII (de ahí su nombre), actualmente goza de casi 3 km de impresionantes pasarelas perfectamente adaptadas para todos los públicos. Este cañón, que alcanza la friolera de 700 metros de profundidad, cobija un enorme patrimonio de fauna y flora que fascinará a los apasionados de la naturaleza salvaje en estado puro. Un servicio de autobuses lanzadera conduce a los visitantes de vuelta al inicio del recorrido una vez terminado. Hay que reservar para visitarlo (info@caminitodelrey.info).

Distancia: **7,7 km (3-4 horas sólo ida)**

Dificultad: **baja**

Más información: www.caminitodelrey.info

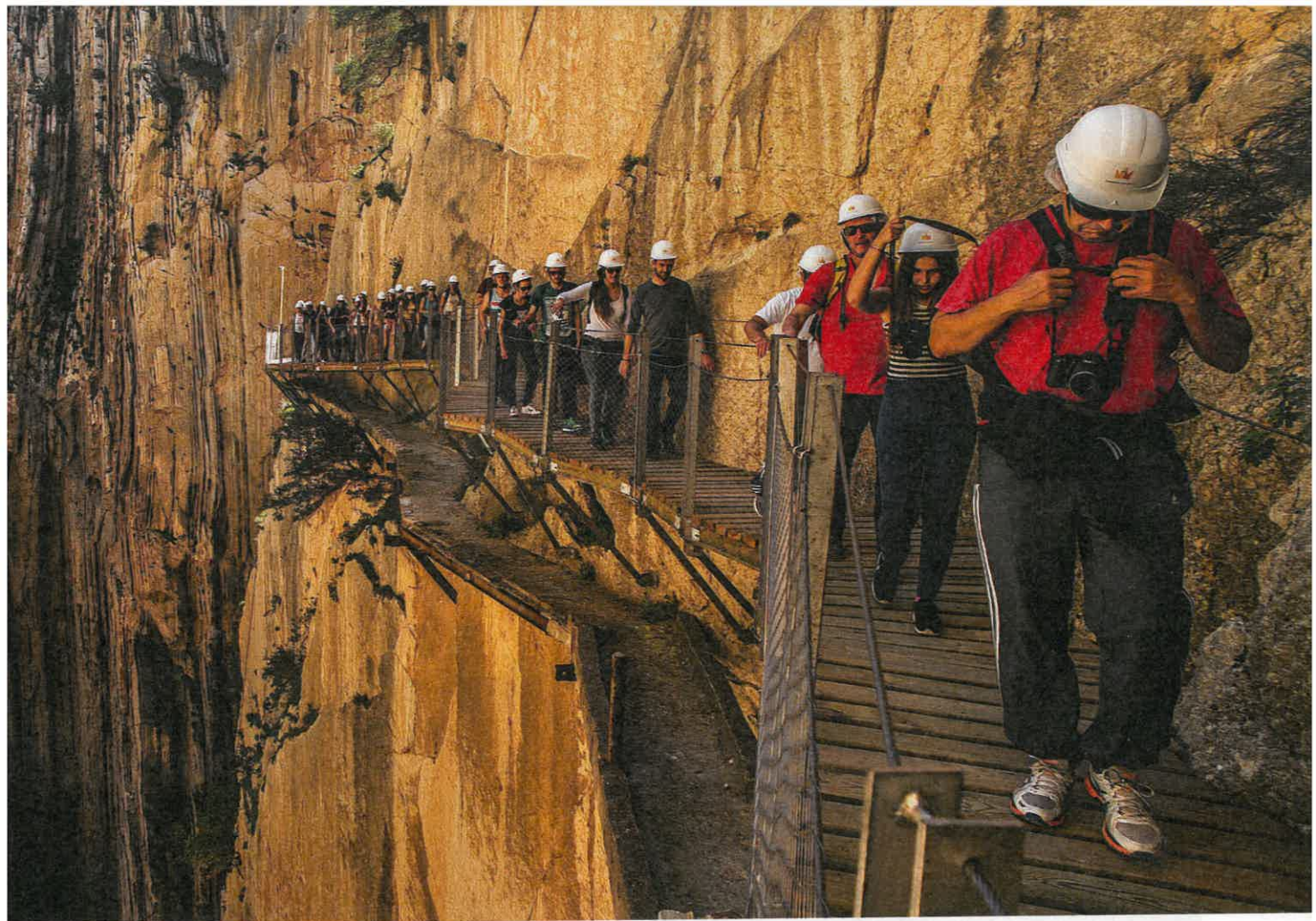



Pamplona
FOZ DE LUMBIER
Logroño

Foz de Lumbier (Navarra)

Afinado en pleno corazón del Prepirineo, este increíble cañón destaca por la accesibilidad y la facilidad de su recorrido. Declarado reserva natural, está flanqueado por paredes que se elevan hasta 130 metros de altura en las que abundan los nidos de aves tan singulares como el búitre leonado o el alimoche, en peligro de extinción. Durante el recorrido se cruzan dos túneles (se recomienda llevar linterna) por donde antiguamente circulaba un ferrocarril dedicado al transporte de madera. Además, justo en la entrada se encuentra una zona de merendero ideal para descansar y pasar el día en familia.

Distancia: **2,6 km (1-2 horas ida y vuelta)**. Dificultad: **Baja**. Más información: www.focesdenavarra.es



Yecla

Por su corto recorrido, no se puede obviar de los desfiladeros más sobrecogedores de la península. Un conjunto de puentes y pasarelas condiciona un paseo muy fácil de completar que incluye numerosas cascadas y pozas. Para los curiosos, no muy lejos de la garganta puede verse uno de los sabinares más grandes y mejor conservados en Europa, una excepcional formación vegetal con más de 2.000 años de antigüedad. Ideal para visitar en verano por la suavidad de las temperaturas dentro del cañón.

Altitud: **600 metros (45 minutos ida y vuelta)**

Dificultad: **baja**

Más información: www.sierradelademanda.com



Ruta del Cares

(Asturias y León)

Situada en el parque nacional de los Picos de Europa, está considerada una de las rutas senderistas más espectaculares del continente aptas para todos los públicos. El camino, que se extiende entre los pueblos de Caín, en León, y Poncebos, en Asturias, alberga multitud de túneles cavados en la roca y unas vistas privilegiadas de los formidables Picos de Europa. Existe la posibilidad de recorrerlo junto a guías especializados en la historia y la geografía del territorio (info@rutadelcares.com).

Distancia: **12 km (6-8 horas ida y vuelta)**

Dificultad: **baja-media**

Más información:

www.rutadelcares.org



Las Buitreras (Málaga)

Conocido como la Catedral de los Barrancos de Andalucía, los apasionados del barranquismo encontrarán aquí un lugar ideal para practicar este deporte de aventura (únicamente autorizado entre el 15 de julio y el 15 de diciembre). Declarada monumento natural en el 2003, la profunda garganta refugia el cauce del río Guadiaro entre aguas regentadas por nutrias y cielos custodiados por gigantes buitres. Para los más clásicos, destaca una ruta a pie por un bonito sendero donde algunos tramos de intensa subida y falta de señalización pueden entorpecer ligeramente el recorrido.

Distancia: **8 km (4-5 horas ida y vuelta)**. Dificultad: **media**
 Más información: www.juntadeandalucia.es/medioambiente
 y www.andalucia.org/es/espacios-naturales



Cañón de Añisclo (Huesca)

Definido como “un inmenso poema geológico” por el geógrafo del siglo XIX Franz Schrader, se conoce por ser uno de los enclaves más asombrosos del Pirineo aragonés. Ubicado a los pies del mismísimo Monte Perdido, bordea el río Bellos y alberga una exquisita variedad de árboles y plantas que ofrecen al visitante un espectáculo visual difícil de olvidar. Debido a su vasta extensión, la distancia que recorrer dependerá de las exigencias del caminante (aquí se expone la ruta más popular hasta La Ripareta). Es aconsejable visitarlo a finales de primavera o en verano para evitar crecidas repentinas del cauce del río.

Distancia: **16 km (6-7 horas ida y vuelta)**

Dificultad: **media**

Más información: www.ordesa.net



Montrebei (Lleida)

Fue declarado refugio de fauna salvaje en el 2005 y está situado en el espacio natural del mismo nombre que se extiende a lo largo de más de 600 hectáreas. Se erige a lado y lado del cauce del Noguera Ribagorzana y constituye el único cañón de Catalunya que se mantiene prácticamente virgen de tráfico. Alberga exclusivamente un sinuoso camino excavado en la roca que facilita el acceso y proporciona unas vistas deslumbrantes. Si se tiene un poco de suerte, puede avistarse grandes rapaces como buitres, águilas reales o quebrantahuesos.

Distancia: **4 km (4 horas ida y vuelta)**

Dificultad: **baja**. Más información: www.fundaciocatalunya-lapedrera.cat/es

