



**altamira**

ESCUELA UNIVERSITARIA DE TURISMO

# **GRADO EN TURISMO**

## **Trabajo Fin de Grado**

**Curso académico 2015/16**

**AUTOR:**

**Ana Madrid Negre**

**TITULO:**

**Senderismo como recurso turístico en Cantabria**

**Hiking as a tourism resource in Cantabria**

**DIRECTOR:**

**Ignacio Sariego López**



# GRADO EN TURISMO

## Trabajo Fin de Grado

Curso académico 2015/16

Fecha de entrega: 09/12/2015

---

**AUTOR: Ana Madrid Negre**

**TITULO: SENDERISMO COMO RECURSO TURISTICO EN CANTABRIA**

**DIRECTOR: Ignacio Sariego López**

---

**TRIBUNAL:**

**Nombre:**

**Firma:**

**Nombre:**

**Firma:**

**Nombre:**

**Firma:**

---

*En Santander a:*

# ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ÍNDICE</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>RESUMEN</b> .....  | <b>5</b>  |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | <b>5</b>  |
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....  | <b>6</b>  |
| 1.1. FINALIDAD Y MOTIVOS.....   | 6         |
| 1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....                                | 7         |
| 1.3. METODOLOGÍA .....  | 8         |
| <b>2. EL SENDERISMO COMO PRODUCTO TURISTICO</b> .....                   | <b>9</b>  |
| 2.1. CONCEPTOS BÁSICOS.....   | 10        |
| 2.2. EL SENDERISMO EN EL MUNDO.....                                     | 13        |
| 2.3. EL SENDERISMO EN ESPAÑA:.....                                      | 20        |
| <b>3. SENDERISMO EN CANTABRIA:</b> .....                                | <b>23</b> |
| 3.1. MEDIO FÍSICO .....   | 23        |
| 3.2. OFERTA DE SENDERISMO EN CANTABRIA .....                            | 26        |
| 3.2.2. Rutas Guiadas.....   | 29        |
| 3.2.3. Principales páginas web de senderismo sobre Cantabria .....      | 30        |
| 3.2.4. Clubs de senderismo y montañismo .....                           | 32        |
| 3.2.5. Senderismo temático .....  | 32        |
| 3.3. ESTUDIO DE DEMANDA DEL SENDERISMO EN CANTABRIA.....                | 36        |
| <b>4. EL NUEVO SENDERISMO EN CANTABRIA: LOS 10.000 DEL SOPLAO</b> ..... | <b>41</b> |
| 4.1. INTRODUCCIÓN .....   | 41        |
| 4.2. ANÁLISIS DE LA DEMANDA DE LOS 10.000 DEL SOPLAO.....               | 43        |
| <b>5. DAFO DEL SENDERISMO EN CANTABRIA</b> .....                        | <b>47</b> |
| <b>6. CONCLUSIONES</b> .....  | <b>49</b> |
| <b>7. PROPUESTAS</b> .....  | <b>50</b> |
| <b>8. REFERENCIAS</b> .....   | <b>52</b> |
| <i>Bibliográficas:</i> .....  | 52        |
| <i>Electrónicas:</i> .....  | 53        |
| <b>9. ANEXOS</b> .....  | <b>58</b> |

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero agradecer a mi tutor, Ignacio Sariego López, la ayuda recibida, así como los consejos y los quebraderos de cabeza de los que me ha sacado. Siempre disponible y dispuesto a ayudar.

También, agradecer a los cincuenta participantes de "Los 10.000 del Soplao", que aun habiendo realizado un gran esfuerzo durante todo el día, tuvieron dos minutos para contestar mi encuesta, sabiendo el agarrotamiento de músculos que tenían.

Agradecer también a las cincuenta personas que respondieron a mi encuesta en la ciudad de Santander.

Y finalmente a mis padres, por las innumerables releídas del proyecto, por soportar los nervios durante estos meses. Pero sobre todo por asesorarme con su experiencia en este deporte y por inculcarme los valores del senderismo desde siempre.



## RESUMEN

El senderismo, es el viaje a pie, cuyas principales motivaciones son el desarrollo de la actividad física y el disfrute de un entorno natural atractivo, mediante el recorrido a través de senderos e itinerarios señalizados.

Cantabria es una región de una gran riqueza en espacios naturales, con una gran diversidad en sus paisajes y una buena conservación de su patrimonio natural.

Desde la fundación del primer club de montaña de Cantabria en 1931, la afición a los deportes de montaña ha ido en aumento en la comunidad, lo que llevó al aumento de clubes y a la creación de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME), que ha fomentado la creación de senderos.

La mejora de las condiciones económicas de la población llevó a un mayor número de desplazamientos vacacionales y a que parte de esta población interesada por el medio natural y el ejercicio físico, comenzara a desplazarse a Cantabria para la práctica del senderismo, convirtiéndose en un nuevo recurso turístico.

Realizaremos a lo largo de este trabajo un análisis de los recursos que ofrece el senderismo en Cantabria, de sus grandes rutas de senderismo temático y de un ejemplo de "nuevo senderismo": Los 10.000 del Soplao".

**Palabras clave:** senderismo, Cantabria, senderos, clubes de montaña, espacios naturales.

## ABSTRACT

The hiking is the journey on foot; the main motivations are the development of physical activity and the enjoyment of an attractive natural environment, by the route through marked trails and paths.

Cantabria is a region rich in natural areas, with a great diversity of landscapes and a good conservation of its natural heritage.

Since the foundation of the first mountain club of Cantabria in 1931, fondness for mountain sports has been increasing in the community, which motivate the creation of more clubs and the Cantabrian Federation of Mountain Sports and Climbing (FCDME), which it has promoted the creation of trails.

Improving economic conditions of the population led to a greater number of vacation trips as part of the population interested in the environment and physical exercise began to move to Cantabria for hiking, becoming a new tourist resort.

We make an analysis of the resources that offered hiking in Cantabria, of the hiking trails and of an example of "new trails": The 10,000 in the Soplao".

**Key words:** hiking, Cantabria, trails, mountain clubs, natural areas.

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. FINALIDAD Y MOTIVOS

La presentación de un Trabajo de Fin de Grado, supone la última etapa de un trabajo de varios años de estudio, de asimilación de conocimiento y de desarrollo de la formación recibida.

Con el Trabajo Fin de Grado, se da por concluido el plan de estudios del Grado de Turismo y para ello, se debe elaborar de forma individual un proyecto o estudio original, supervisado por un director. En este trabajo, se pretende integrar la formación y habilidades adquiridas a lo largo de los estudios de Grado para analizar el tema elegido.

En nuestro caso, se ha elegido el tema: SENDERISMO COMO RECURSO TURISTICO EN CANTABRIA, en el que realizaremos una búsqueda, una gestión y una interpretación de los datos, finalizando con una reflexión sobre los resultados obtenidos y en la que estarán contenidas las propuestas de mejora más relevantes.

El turismo de senderismo, *corresponde al viaje en el que la actividad básica es caminar a través de senderos e itinerarios señalizados. Las principales motivaciones son la práctica de ejercicio físico y el descubrimiento de un entorno natural atractivo y en el que pueden existir opciones para todos los públicos, desde el más familiar al más deportivo* (Turespaña, 2007).

Cantabria es una región de una gran belleza natural, con una gran diversidad en sus paisajes y una buena conservación de su patrimonio natural.

La orografía abrupta y el olvido que durante muchos años han sufrido las comarcas del interior en cuanto a la dotación de vías de comunicación, hicieron que el turismo que acogía, tuviera como principal destino la zona costera, especialmente en el entorno de Santander.

A ello contribuyó el antecedente, de la presencia desde finales del siglo XIX, del turismo de la Corte, ligado a la presencia del rey Alfonso XII en Santander. Así, la demanda y, por ende, las infraestructuras turísticas, continuaron concentrándose próximas a las poblaciones costeras, especialmente a la capital (Ayuntamiento de Santander, 2015).

Posteriormente, con el inicio del turismo de playa en los años 60, comenzó la llegada de turistas a las poblaciones costeras más importantes, siguiendo el interior en el olvido.

A raíz de la integración del país en la Unión Europea en 1986, se produjo un mayor desarrollo económico en el país, con un incremento del nivel de vida de la población que permitió a las clases medias, la posibilidad de los viajes vacacionales.

Además, la llegada de fondos europeos, se utilizó también para el desarrollo de infraestructuras, con la mejora de las comunicaciones y para la rehabilitación de viviendas rurales y casas solariegas que se dedicaron a alojamientos rurales creando plazas hoteleras que no existían hasta entonces en muchas comarcas. Todo ello permitió un mayor conocimiento del medio natural y la posibilidad de alojamiento en estas zonas donde anteriormente no era posible (Nieto y Utrilla, 1998).

La mejora económica, se tradujo en una mayor disposición de tiempo libre que unido a una mayor sensibilidad de la población hacia la conservación y disfrute del medio natural, comenzó a generar un aumento del turismo de naturaleza.

Conscientes de la oportunidad que esto suponía, las asociaciones de empresarios de turismo rural y las administraciones públicas, comenzaron a desarrollar planes de promoción de áreas naturales, de protección de espacios naturales, de mejora de la información a los usuarios y de mejora de los senderos.

Además, esta actividad suponía como valor añadido una oportunidad de desestacionalización del tradicional turismo de predominio estival.

Con el descubrimiento del turismo rural, los visitantes, ya fueran o no practicantes habituales de senderismo, comenzaron a explorar las rutas que ofrecía Cantabria.

La creación de organismos turísticos para promocionar el turismo de naturaleza, la proliferación de espacios protegidos en las distintas comarcas con sus correspondientes medios de promoción, como son: la señalización de rutas, la creación de centros de interpretación, etc, y la labor de la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME) con la señalización de senderos, han hecho que se desarrollara un producto turístico muy unido a la práctica del senderismo.

En este contexto, el Trabajo de Fin de Grado pretende explorar la oferta de senderismo en Cantabria, las motivaciones y necesidades de los senderistas, e intentará proponer mejoras ajustadas a los requerimientos de los usuarios.

En un apartado especial y a medio camino entre lo deportivo y lo turístico nació una prueba de iniciativa privada: Los 10000 del Soplao, que con su éxito de participación, ha supuesto un importante estímulo turístico para los valles del occidente de la comunidad, en especial en el área de la Mancomunidad Saja-Nansa. Este evento congrega unos 10000 participantes de todos los rincones de España, además de acompañantes y espectadores, con la consiguiente repercusión deportiva y económica.

Intentaremos a través de una encuesta, conocer las motivaciones y expectativas de los participantes de la marcha a pie de los 10000 del Soplao sobre la oferta de senderismo en Cantabria y, en la medida de lo posible, elaborar propuestas que puedan extrapolarse para la mejora a la situación general del turismo de senderismo en Cantabria.

## **1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

- Dar a conocer el turismo de senderismo y los diferentes conceptos que están relacionados con él.
- Mostrar el desarrollo del turismo de senderismo en el mundo.
- Analizar los lugares de España que ya han desarrollado este tipo de turismo.
- Analizar la situación actual en la que se encuentra el turismo de senderismo en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- Analizar la oferta de senderismo de Cantabria:
  - Red de senderos.
  - Rutas guiadas.
  - Revisión de páginas web sobre senderismo en Cantabria.
  - Oferta de senderismo de los clubes federados.
- Describir brevemente alguna de las rutas temáticas en Cantabria.
  - Camino de Santiago.
  - Camino Lebaniego.
  - Ruta de Carlos V.
- Conocer la demanda de senderismo en una muestra de población de la ciudad de Santander.
- Estudiar el perfil de participantes de "Los 10.000 del Soplao".
- Realizar propuestas de mejora en relación con el turismo de senderismo en Cantabria.

### **1.3. METODOLOGÍA**

En la introducción de este trabajo se ha esbozado brevemente la estructura y los pasos que se han seguido para realizar el estudio satisfactoriamente, pero a continuación vamos a exponer más ampliamente esta metodología.

Para encontrar la información necesaria se han utilizado diferentes herramientas. En primer lugar hemos realizado una búsqueda bibliográfica en libros y artículos, y webgráfica. Y en segundo lugar se han realizado dos encuestas a diferentes usuarios, que aparecen descritas más adelante.

Al comenzar este proyecto hemos realizado una descripción de los conceptos básicos sobre el senderismo y sobre las funciones de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), encargada de gestionar esta actividad así como deportes varios de montaña.

Posteriormente, hemos revisado la historia, la evolución y el estado actual de esta actividad a nivel mundial y nacional. En esta revisión hemos hecho especial hincapié en los destinos con mayor demanda y con una oferta más desarrollada.

A continuación, se ha realizado un estudio sobre Cantabria, exponiendo datos sobre su relieve, situación y las posibilidades que tiene la comunidad, realizando un análisis de la oferta para este segmento de mercado.

Se han examinado las redes de senderos homologadas por la Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME), y las rutas guiadas propuestas por los ayuntamientos, las mancomunidades, el ente de turismo del Gobierno de Cantabria y los gestores de los espacios naturales. Además de esto, se han enumerado y analizado las diferentes páginas web de promoción de rutas de senderismo sobre esta comunidad y la oferta de rutas que ofrecen los clubs de senderismo de Cantabria.

Además se han analizado diferentes rutas temáticas dentro del territorio cántabro: Camino de Santiago, Camino Lebaniego y la ruta de Carlos V.

También hemos analizado la demanda del senderismo, mediante una encuesta a cincuenta personas seleccionadas de forma aleatoria, realizada en el municipio de Santander, capital de la comunidad autónoma de Cantabria y que se recoge en el Anexo I.

Se ha incluido también una descripción de la prueba "Los 10.000 del Soplao", gran evento deportivo y festivo para la comunidad, pero sobre todo para la zona donde se realiza, Cabezón de la Sal. Como ya hemos dicho anteriormente se ha realizado otra encuesta a 50 participantes, seleccionados de forma aleatoria, durante la realización de la misma el pasado día 23 de mayo y que se recoge en el Anexo II, En ella se analizan aspectos como la promoción que reciben eventos de este tipo, su repercusión en la región y las motivaciones de los participantes.

## **2. EL SENDERISMO COMO PRODUCTO TURISTICO**

Las personas caminan desde el inicio de la humanidad, ya sea como medio de transporte, para conseguir el alimento o como medio de trabajo. Pero no ha sido hasta los últimos tiempos, que las personas han comenzado a caminar por placer (Diputación Provincial de Huesca, 2008).

El concepto de turismo moderno nace gracias a una mejora de calidad de vida de la población, que facilita los desplazamientos de las personas cuya intención principal es el ocio. Durante muchos años este turismo se ha centrado básicamente en los destinos de sol y playa, convirtiéndose en un turismo de masas.

La saturación que estos destinos ha traído consigo la necesidad de las personas de vivir otras experiencias, del disfrute de la naturaleza, de la concienciación de la vida sana y la importancia de realizar actividades al aire libre. Por ello, los turistas buscan alternativas a esos destinos de sol y playa, ganando así importancia otros tipos de turismo (Turespaña, 2007).

*El senderismo se puede definir como la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural. Es un término reciente, relacionado con la búsqueda de experiencias y por el interés que surge por el turismo rural, es decir este cambio ya comentado que se produjo en la tipología del turismo (Diputación provincial de Huesca, 2008).*

En un principio, el senderismo se limitaba a círculos cerrados entre los clubes de montaña, pero a partir de los años 90, esta actividad empezó a expandirse, convirtiéndose en un fenómeno social, pasando así a formar parte dentro del turismo.

Así pues, el turismo de senderismo, *corresponde al viaje vacacional, cuya motivación principal es el descubrimiento y conocimiento de un entorno natural atractivo, mediante el recorrido del mismo a través de senderos e itinerarios señalizados.* Es una actividad en las que pueden existir opciones para todos los públicos, desde el más familiar al más deportivo (Turespaña, 2007).

Las federaciones y grupos de montaña son quienes impulsaron los primeros senderos homologados en nuestro país, para facilitar la práctica del senderismo al usuario y proporcionarle seguridad. Aunque, no fue hasta los años 90 cuando se generalizó su expansión. En la actualidad, son las federaciones autonómicas integradas en la FEDME las encargadas de su desarrollo en España (Fedme, 2012).

La visión del senderismo no puede ser la de un único producto turístico, ya que de una simple actividad deportiva en el medio natural que era en sus inicios ha pasado a convertirse en una actividad compleja que combina deporte, naturaleza, evasión y cultura.

Por ello, las diferentes actividades que hoy se dan alrededor del turismo de montaña, son complementarias y enriquecen el destino (Rodríguez et al., 2005).

No obstante, todos los destinos de montaña, tienen el problema de la temporalidad, principalmente por problemas en la climatología, lo que hace obligado innovar y diseñar estrategias para fomentar actividades complementarias en todas las épocas del año (Turespaña, 2007).

En el mundo occidental vemos que cada vez son más las personas que eligen el senderismo como forma de mantenerse en forma y de conocer lugares nuevos. Según de Pine y Gilmore, "los productos son tangibles, los servicios intangibles y las experiencias memorables". Y Pizam en 2010, lo corrobora afirmando que "el papel del turismo será crear experiencias memorables"

Como vamos a ver más adelante, gracias al senderismo se pueden organizar grandes eventos deportivos que atraen a un gran número de personas para participar en ellos o simplemente para contemplarlos.

Estos eventos, además de las visitas que atraen por la importancia de las pruebas, acaban siendo importantes agentes en la promoción de los destinos en las áreas geográficas de procedencia de los participantes. Y por otra parte, tienen una importante función publicitaria por su transmisión boca a boca y por su repercusión en los medios de comunicación

Un estudio de Turismo de Montaña en España realizado por Turespaña en 2007, identifica al senderismo como el segmento estratégico con mayor potencial. Muchos destinos disponen de senderos, pero pocos trabajan en la especialización en senderismo. Esto puede marcar una diferencia en la aceptación de una oferta turística y posiblemente, como plantearemos más adelante, puede ser fundamental a la hora de que un proyecto tenga éxito.

Asimismo es imprescindible organizar redes de servicios integradas para estas estancias, en las que la práctica del senderismo tenga un peso importante. Esto permitiría avanzar en el desarrollo de una oferta más especializada y en su promoción y comercialización.

## **2.1. CONCEPTOS BÁSICOS**

El senderismo es una actividad a la que cada vez se le va dando mayor importancia, por su gran potencial de desarrollo. Esta actividad está tutelada por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) desde 1972.

FEDME es una entidad privada sin ánimo de lucro que se encarga de organizar, administrar y promocionar los deportes de montaña, además de otro tipo de funciones, que el Gobierno ha delegado en ella.

En el momento de su fundación en 1922, la federación centraba su actividad en el alpinismo. Posteriormente, incluyó las diferentes actividades de montaña y finalmente adoptó su nombre actual. Algunas de las actividades que incluye actualmente son; esquí de montaña, escalada, senderismo, alpinismo, carreras de montaña, barrancos, excursionismo...

A la hora de analizar el concepto de senderismo nos damos cuenta de la confusión que el concepto puede ocasionar, pues suelen confundirse términos como excursionismo, senderismo, montañismo... Por ello, vamos a empezar realizando una definición del concepto de senderismo, basándonos en las definiciones que acuña FEDME.

*Senderismo es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales, ubicados en el medio natural; busca acercar la persona al medio natural y al conocimiento del país a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación. Se define también como senderismo, aquel que se realiza por grandes urbes y que tiene por fin realzar los elementos del medio natural y de la cultura tradicional que perviven en ella (Manual de senderismo, FEDME, 2001).*

El senderismo es una actividad que acerca a las personas al medio natural, una experiencias de distintos tipos: rural, deportiva, de naturaleza o cultural... Favoreciendo así, un desarrollo de las zonas y de las actividades complementarias. Además, contribuye a la conservación de la red de caminos tradicionales.

A partir de que la Federación adquiriera competencias sobre el senderismo, se empezaron a "homologar senderos". A continuación vamos a realizar una explicación sobre estos basándonos en la página web de la FEDME (2015).

Según la FEDME (2015), un sendero *es un camino identificado por las marcas registradas de GR (Gran recorrido), PR (Pequeño Recorrido) o SL (Sendero Local), que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales, que facilita al usuario la práctica del senderismo, proporcionando seguridad, calidad e información sobre la actividad que se va a desarrollar. El sendero homologado es parte integrante de una red de senderos local, comarcal, autonómica y/o territorial, por cumplir unas exigencias precisas de trazado y señalización.*

La solicitud para la homologación de un sendero se tendrá que realizar por una persona o entidad, pública o privada, y la tendrá que hacer a la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de su propia comunidad, que procederá o no a su homologación.

Una vez homologado un sendero, la Federación se asegura de que estos no queden olvidados, mediante el compromiso de la entidad que ha promovido su homologación, de conservarlos durante cinco años, al cabo de los cuales, se debe solicitar un informe federativo para seguir manteniendo dicha homologación. El promotor será responsable de aportar información escrita (topoguía, tríptico o folleto) o electrónica, sobre el sendero a los senderistas. En caso de incumplimiento de los requisitos se procederá mediante una inspección a la deshomologación del sendero, que implicará la retirada de toda la señalización.

Dentro de los senderos homologados, podemos encontrar una serie de elementos como el código de señales, la información sobre los senderos, etc.

Como hemos comentado antes de acuerdo con la FEDME, las marcas de GR, PR y SL, se corresponden con senderos de gran recorrido, pequeño recorrido y locales, respectivamente y son el marcaje más extendido en España.

#### A- Senderos de Gran Recorrido (GR):

Estos senderos se identifican con el color rojo y blanco, y su administración depende de la federación autonómica a la que pertenezca. Estos senderos tienen que tener como mínimo 50 kilómetros de longitud.

Imagen 1: símbolos explicativos a lo largo de un sendero.



Fuente: fedme.com

#### B- Senderos de Pequeño Recorrido (PR):

Estos senderos se identifican los colores amarillo y blanco, como condición tienen que tener una longitud de 50 kilómetros como máximo o que se pueda realizar en una jornada. Su gestión depende de la federación autonómica a la que pertenezca.

Imagen 2: símbolos explicativos a lo largo de un sendero PR.



Fuente: fedme.com

#### C- Senderos Locales (SL):

Estos senderos se identifican los colores verde y blanco, como condición tienen que tener una longitud de 10 kilómetros como máximo. Su gestión depende de la federación autonómica y/o territorial a la que pertenezca. En nuestro país hay en la actualidad más de 47.000 kilómetros señalizados y 15.000 más en proyecto.

Imagen 3: símbolos explicativos de un sendero de SL.



Fuente: fedme.com

De acuerdo con la FEDME (2015), además de los senderos balizados, existen otras categorías de senderos que se pueden agrupar de la siguiente manera:

- **Variantes:** Son los senderos que empiecen o terminen en distintos puntos de un mismo sendero. Su numeración es competencia de la FEDME.
- **Enlaces:** Son los que unen senderos de igual o distinto nivel homologados. Su numeración es competencia de la federación autonómica.
- **Enlaces internacionales:** Son aquellos que empiezan en un sendero homologado español y se unen a uno de otro país. La gestión dependerá de la federación autonómica por la que discurra.
- **Derivaciones:** Estos parten de un sendero homologado y pueden estar o no señalizados y vinculan el sendero principal con lugares de interés. Las competencias de estos dependen de las federaciones autonómicas.

## 2.2. EL SENDERISMO EN EL MUNDO

De acuerdo con Turespaña (2007), el senderismo que hoy conocemos se inicia ya en el siglo XIX. Las clases acomodadas Europeas empezaron a valorar las zonas de montaña, sobre todo los Alpes Suizos, como zonas de recreo, creando allí pequeños núcleos o resorts.

Durante el siglo XX va creciendo el interés, y el número de personas que practican deportes de montaña. En un principio, el senderismo se realizaba por personas dentro de círculos de clubes de montaña, en un ámbito nacional, pero con la mejora de las comunicaciones, en las siguientes décadas, llevó a su internacionalización e irán apareciendo nuevos destinos cada vez más lejanos.

En los siguientes párrafos se hará un estudio por continentes de las principales ofertas de senderismo en cada caso, ilustrando los ejemplos más significativos y exitosos.

- **Asia:**

Dentro de Asia, la zona más importante para el mundo del senderismo se encuentra en Nepal. Este país ha encontrado a través del turismo, la manera de mejorar las economías rurales, promoviendo el turismo de montaña. Cada vez son más los picos que se abren para los senderistas. El pasado año, el gobierno nepalí anunció la posible apertura de cinco nuevos ocho miles al turismo. El gobierno de este país se propone con estas estrategias hacer que el turismo cree puestos de trabajo combatiendo así la pobreza de estas zonas rurales (Barrabes, 2014).

Tabla 1: evolución del turismo en Nepal.

| <b><i>Evolución del turismo en Nepal</i></b> |          |                     |
|--|----------|---------------------|
| Año  | Turistas | Ingresos (millones) |
| 2010   | 603000   | 344 UD              |
| 2011   | 736000   | 386 UD              |
| 2012   | 803000   | 352 UD              |
| 2013   | 798000   | 436 UD              |

Fuente: OMT

Una de las rutas más importantes y que atrae a mayor número de personas, es la ruta del CAMPO BASE DEL EVEREST, se puede empezar desde Jiri, que es el trekking clásico y desde Luckla, a donde hay que ir en avioneta. Es un sendero sólo de ida, de unos 126 kilómetros, en el que se van observando numerosos ocho miles, además de poder visitar el monasterio budista de Tengboche, numerosos pueblos y convivir y conocer la cultura de los sherpas. El único transporte posible en esta zona es a pie, en un recorrido que se suele hacer en varios días, (normalmente en diecisiete días) o en avioneta (El Diario del viajero, 2006).

Pero no todos los efectos son positivos, ya que el Everest se está convirtiendo en el vertedero más alto del mundo, y es que desde el inicio de las ascensiones, los senderistas que ascienden por su falda van dejando todos sus desperdicios, hasta un punto que desde abajo se llegaban a ver rastros de tiendas y de basura. El gobierno ya ha tomado medidas para terminar con las toneladas de basura. Actualmente, cada persona debe bajar 8 kilos de basura y presentarlo en la oficina del Comité para el Control de la Polución (existente desde mayo del anterior año). Anteriormente, se pagaba a los serpas para que fueran bajando parte de la basura acumulada y gracias a ello, encontramos 15 toneladas menos en la superficie del Everest. Aunque parezca mentira entre la basura que bajaron, se encontraron bombonas de oxígeno de 1953 (la primera expedición del Everest) además de los cuerpos sin vida de seis montañeros (El País, 2014).

Imagen 4: circuito ruta base del Everest.



Fuente: [www.casiaventurilla.com](http://www.casiaventurilla.com)

#### - **América:**

La zona más frecuentada por los senderistas en América, es la Cordillera de los Andes, que recorre todo el sur del continente. (Alianza para las Montañas, 2014). Además de zonas de ascensión de alta montaña, destaca el senderismo en Perú que tiene como destino la antigua ciudad Inca, Machu Picchu (El País, 2013).

CAMINO DEL INCA: es el camino más famoso que conduce al conocido Machu Picchu, con 43 kilómetros de sendas entre bosques y paisajes únicos hasta la ascensión a la Puerta del Sol y las ruinas de la ciudad. Inicialmente, fue una ruta de peregrinación y purificación (El País, 2013).

El recorrido se inicia en la localidad de Cori-huayra-china. Se tarda entre tres y cuatro días en llegar a Machu Picchu. En la travesía se atraviesan lugares con climas y ecosistemas tan variados como la altiplanicie alta andina y los bosques de neblina. La ruta termina con la llegada a Machu Picchu a través del Inti Puncu o 'Puerta del Sol' (Living and travel, 2013).

Durante la ruta, podemos encontrar gran número de asentamientos de granito labrado. Esta ruta la debemos de hacer con una agencia, ya que no está permitido realizarla libremente (Twenty Ten, 2010).

Imagen 5: Recorrido del Camino Inca.



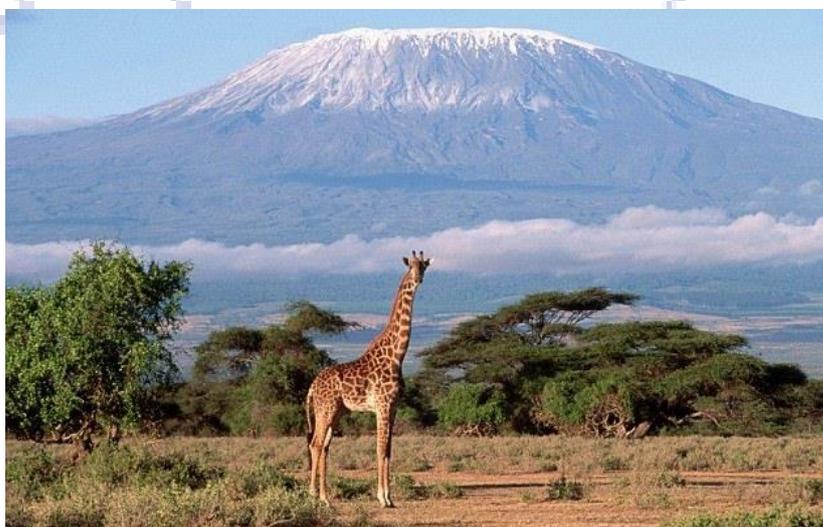
Fuente: [www.caminoincamachupicchu.com](http://www.caminoincamachupicchu.com)

- **África:**

En el continente africano prevalecen llanuras y mesetas, pero existen también sistemas montañosos como pueden ser el Monte Atlas y los Montes Drakensberg, además de dos grandes desiertos, el Sáhara y el Kalahari. Los montes más altos del continente son el Kilimanjaro seguido por el Monte Kenia.

**ASCENSIÓN AL KILIMANJARO:** el Kilimanjaro es el monte más alto de África con 5.895 m de altura. En él encontramos tres volcanes y un glaciar permanente en la cima. Las tres rutas más sencillas son Marangu, Rongai y Machame, pero la más famosa y rápida es la Marangu, también llamada "Ruta de la Coca Cola", que tiene gran afluencia de turistas. Para la ascensión a esta cima no es necesaria ningún conocimiento técnico, aunque el mayor problema que hay es la altitud, debido a que tiene mucha pendiente y no da tiempo a acostumbrarse a un cambio tan brusco de altitud (Guillermo Carvajal, 2006).

Imagen 6: imagen del Kilimanjaro nevado.



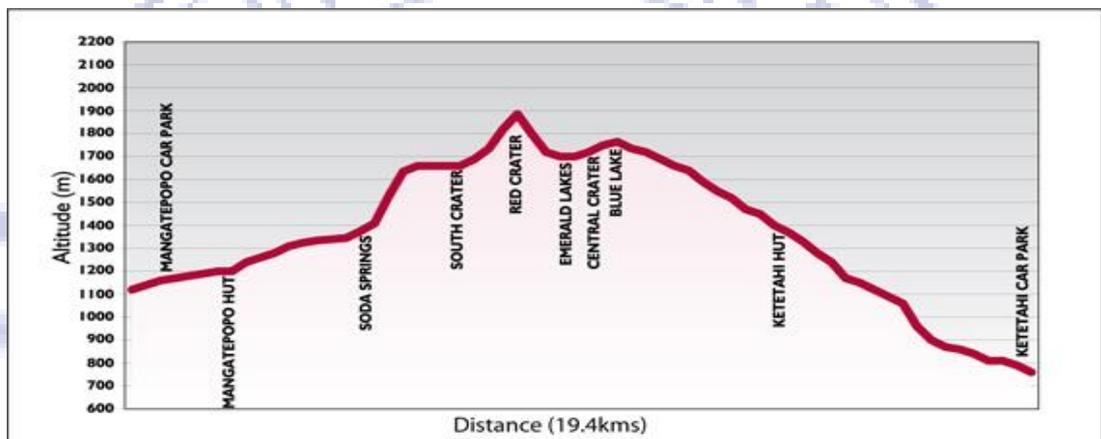
Fuente: [www.asherworldturns.com/im-going-to-africa/](http://www.asherworldturns.com/im-going-to-africa/)

- **Oceanía:**

En Oceanía encontramos dos placas tectónicas, la Pacífica y la Australiana. Las islas en contacto con esta franja son de origen volcánico y muestran relieves más acusados y en cambio las islas más alejadas de esta franja, son llanas y de origen coralino. El mayor número de sistemas montañosos se encuentran en Australia, seguida de Nueva Zelanda.

En Nueva Zelanda encontramos TONGARIRO ALPINE CROSSING que es una ruta de entre 17 y 20 km atravesando paisajes volcánicos. Es lineal por lo que conviene contratar transporte para la vuelta. Es una de las rutas más famosas y admiradas de Nueva Zelanda. Una curiosidad de este lugar es que una parte de la famosa película, El Señor de los Anillos, fue rodada aquí, Mordor.

Imagen 7: desnivel de la ruta Tongariro Alpine Crossing.



Fuente: <http://www.doc.govt.nz/>.

Un especial atractivo que tiene esta ruta son los lagos que se pueden ver en su recorrido, por el color turquesa que tienen entre el paisaje volcánico.

Imagen 8: vista de los lagos visibles en la ruta Tongariro Alpine Crossing.



Fuente: [tourismattraction.com](http://tourismattraction.com)

- **Europa:**

Según Turespaña (2007), dentro de Europa encontramos gran variedad de cordilleras, y zonas de senderismo, aunque el inicio de esta actividad y su mayor foco de atracción, es la cordillera de los Alpes. La actividad montañera en este continente, comenzó en el siglo XIX, con la llegada del turismo inglés a los Alpes, que eran considerados los "Playground of Europe" (zona de recreo) de sus clases sociales altas. El desarrollo de este turismo ha llevado a que actualmente se registre en la zona alrededor de cuarenta millones de visitantes para realizar actividades de montaña.

La cordillera de LOS ALPES es el sistema montañoso más importante de Europa occidental. Italia, Francia, Suiza, Alemania, Liechtenstein, Austria y Eslovenia comparten esta región con alrededor de 1200 km de longitud y son estos países los de mayor presencia en Europa del turismo de montaña. Su cumbre más alta es el Mont-Blanc con 4810 km.

"Sólo la zona de los Alpes genera entre el 7% y el 10% de los ingresos turísticos anuales en el mundo". Muchas de las regiones de esta zona dependen del turismo, debido a que esta acoge cada año a 40 millones de visitantes de los 100 millones del total mundial.

Una de las rutas más frecuentadas de los Alpes es la ruta del Mont-Blanc, recorrido alrededor del punto más alto de la cordillera. Tanto la ruta de ascensión como el recorrido circular, están distribuidos en los tres países por los que discurre: Francia Italia y Suiza. En ella, encontramos gran número de albergues o refugios que ofrecen alojamiento y el avituallamiento necesario para facilitar la marcha.

Dentro de este macizo destacan también como foco de atracción la visita a los mayores glaciares de Europa.

Imagen 9: circuito de la ruta del Mont Blanc.

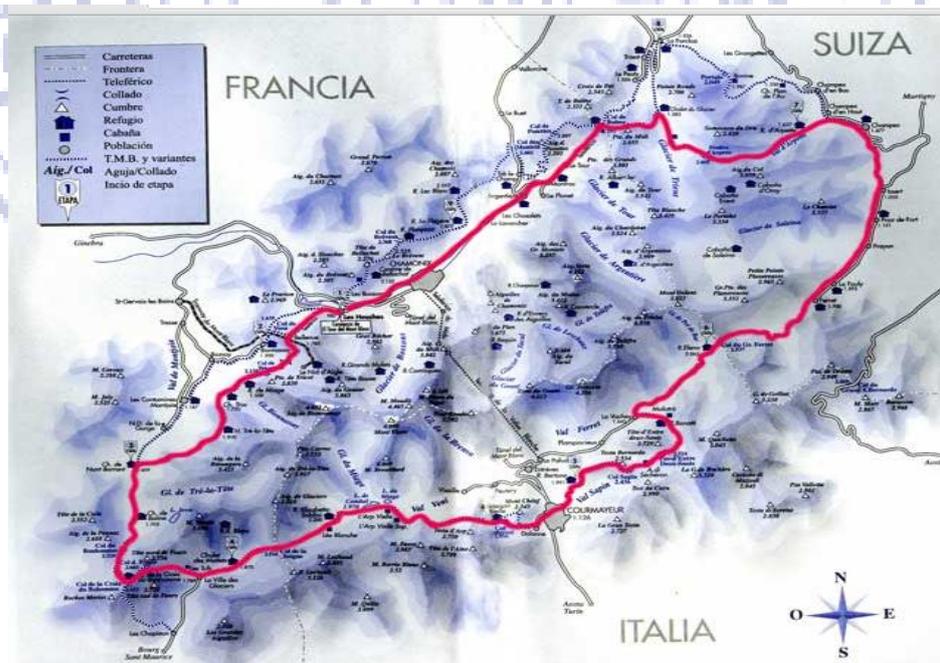


Foto: entremontañas.com

Pero alrededor de los Alpes, podemos encontrar distintas iniciativas para potenciar el turismo de senderismo dentro de los destinos europeos. Para analizar las distintas iniciativas europeas, se ha consultado el estudio de Productos Turísticos de la Turespaña, de 2007.

Tabla 2: Demanda Turística Internacional en los Países Líderes De Turismo De Montaña En Europa (2006).

| PAÍS     | Total turistas/año | % demanda extranjeros montaña | Total demanda extranjeros montaña | % demanda verano | % demanda invierno |
|----------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
| Austria  | 20.6               | 67.3%                         | 13.9                              | 42%              | 58%                |
| Suiza    | 14.0               | 48.0%                         | 6.7                               | 61%              | 39%                |
| Italia   | 16.0               | 37.0%                         | 5.9                               | 40%              | 60%                |
| Francia  | 18.6               | 28.0%                         | 5.2                               | 62%              | 38%                |
| Alemania | 23.0               | 6.0%                          | 1.4                               | 78%              | 22%                |

Fuente: Estudio de Productos Turísticos. 2007

- **Austria:** la economía de este país depende en su mayoría del turismo de montaña durante todo el año, 20,65 millones de turistas.

Dentro de este país se han realizado algunas iniciativas para acabar con la estacionalidad como son "los pueblos de senderismo de Austria". En 1991, 43 regiones del país se unieron para crear una asociación de cooperación, centrada inicialmente en la ecología y cada vez más enfocada al senderismo.

Las principales actuaciones de esta asociación son las de: elaborar material de información sobre los pueblos, creación de ofertas de senderismo, marketing, página web donde encontrar información de todos los pueblos en distintos idiomas, además de crear una clasificación de los itinerarios para facilitar a los usuarios su elección. Podemos encontrar senderos en familia, senderos de montaña, senderos de cumbres, senderos temáticos, senderos de invierno y "Nordic Walking".

- **Alemania:** en este país el senderismo representa el segmento más importante del turismo de montaña y es la actividad al aire libre más practicada por lo alemanes. En Alemania los senderos están clasificados en senderos de calidad Premium y senderos de calidad, según los criterios de la asociación; "Alemania para senderistas".

TOP TRAILS OF GERMANY: bajo este nombre están incluidas diez senderos de largo recorrido repartidos por toda Alemania. Cada uno de estos tiene unas peculiaridades distintas, ya que tienen un paisaje propio. Las principales actuaciones de esta marca son la señalización clara de senderos, la existencia de información previa para la organización del viaje, coordenadas para el GPS en internet, gastronomía tradicional...

### 2.3. EL SENDERISMO EN ESPAÑA:

España, es uno de los países más montañosos de Europa, exactamente el segundo, y es que el 24% de su superficie total se encuentra más de mil metros sobre el nivel del mar.

Imagen 10: mapa físico de la Península Ibérica.



Fuente: [www.noticiasespana.es](http://www.noticiasespana.es)

El norte de la Península está compuesto por el Sistema Galaico en el oeste, siguiendo hacia el este, se encuentra la Cordillera Cantábrica, los Montes Vascos situados en el extremo este del Cantábrico y haciendo frontera con Francia se inician los Pirineos. El interior de la Península está formado por la Meseta Central, rodeada por el oeste por los Montes de León, el Sistema Ibérico al este y Sierra Morena al sur. Y dividiéndola el Sistema Central en Submeseta Norte y Submeseta Sur. Al sur Sierra Morena y la Cordillera Bética (Ministerio de Educación y Ciencia, 2015).

España está compuesta por un gran número de recursos naturales a lo ancho de su territorio. Estos se caracterizan por su importancia natural y su gran diversidad, por lo que ya hace décadas que la Administración fomenta políticas de protección de estos espacios. Esta protección se desarrolla de distintas formas según el grado de protección: parques nacionales, parques naturales, parques regionales, reservas naturales. A continuación vamos a clasificarlos, tomando como guía la "Ley de Patrimonio Nacional y la Biodiversidad. Espacios Naturales Protegidos" (2007).

1. Parque Natural: son espacios naturales, sin transformaciones por el ser humano, limitando el aprovechamiento de los recursos. Dentro de ellos, está la categoría de los Parques Nacionales, que cuentan con una legislación específica. La protección de estos espacios es exclusiva de las Comunidades Autónomas.

2. Reservas Naturales, protegen ecosistemas, comunidades o elementos biológicos singulares, frágiles o raros. En este caso, sí que es posible la explotación, siempre y cuando sea compatible con la conservación.
3. Áreas Marinas Protegidas, parecidas a las anteriores pero en el medio marino.
4. Monumentos Naturales, elementos naturales, que incluyen flora singular, yacimientos y formaciones geológicas. Su explotación está permitida sólo para fines científicos.
5. Paisajes Protegidos, zonas con valores estéticos o culturalmente relevantes, cuya conservación es necesaria para el mantenimiento tradicional del medio.

### **Historia del senderismo en España**

El paisaje es un recurso turístico muy destacado, cuyo disfrute se ha convertido en uno de los elementos principales para determinar la elección del lugar de destino del viaje turístico. Algunos escritores españoles relatan experiencias propias vividas, entre las que destaca la generación del 98, la cual muestra gran pasión por la montaña, principalmente Gerardo Diego y Unamuno, que escribe sobre la sierra de Guadarrama (Martínez de Pisón, 2003). A continuación, para desarrollar la historia del senderismo en nuestro país nos hemos basado en datos del Club Montañero Carbonero (2014).

En nuestro país, hasta 1972 se había realizado la actividad de senderismo de manera local, pero en este año llega un escrito de la "Association de Tourisme Pédestre" de París a la entonces Federación Española de Montañismo en el que se requería la aprobación para que el itinerario europeo E-4, continuara desde Puigcerdá hasta el sur de la Península.

Para responder a esta propuesta, ese mismo año se forma el "Comité de Senderismo", promovido por los Srs. Arguadé y Culler. A finales de año se celebra en León la asamblea anual de la Federación de Montaña Española que acepta la propuesta francesa, y encarga su realización a la Federación Catalana de montañismo. Pero no fue hasta 1973 cuando se aprueba el uso del sistema francés de señalización y con ello la aprobación del primer plan de senderos.

En 1975, Enric Arguadé Sans y Joan Cullerell inician con una primera marca el sendero homologado en Tarragona, y a partir de aquí elaboran la topoguía, que consiste en una guía que describe los lugares por los que discurre un itinerario. En este momento, se considera el nacimiento del senderismo como tal en España.

La red de senderos española tenía ya 8.000 km en los años 90, sobre todo de Gran recorrido (GR) y desde aquí ya se empiezan a desarrollar los de Pequeño recorrido (PR).

A partir de aquí se le da mayor importancia a la actividad del senderismo promoviendo contactos con las instituciones en el ámbito del turismo, del deporte, del medioambiente, de la ordenación del territorio... Y es cuando se escribe el primer "Manual de Senderismo" (FEDME, 2004).

Es a mitad de la década de los 90 cuando los gobiernos van creando normativas, con rango de decretos, que regula la actividad y su desarrollo.

Llega a ser tal la importancia del senderismo en nuestro país que surgen acuerdos con el Instituto Geográfico Nacional para que en la cartografía aparezca la señalización GR y PR, con el Ministerio de Medio Ambiente para crear itinerarios, con los gestores de los Espacios Naturales Protegidos, etc. En estos momentos, además, los órganos competentes en materia de turismo ya analizaban la potencialidad que podía llegar a tener el senderismo para su sector.

En la actualidad son cerca de 60.000 km. de senderos homologados, más de 100.000 las personas federadas y millones de personas, en múltiples destinos, que quieren realizar esta actividad con seguridad, por lo que la FEDME debe velar por su mantenimiento.

Algunos de los principales destinos de senderismo de nuestro país son:

- **Pirineos:** es una cordillera situada en el noreste de la Península Ibérica que se extiende a lo largo de 415 km, siendo frontera entre España y Francia. En esta cordillera encontramos Parques Nacionales que concentran a la mayoría de visitantes:

El Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, en el Pirineo Aragonés, en el que encontramos el macizo calcáreo más alto de Europa.

El Parque Nacional de Aigüestortes y Lago de San Mauricio, el único en Cataluña, con una muestra de los principales ecosistemas que se pueden encontrar en la comunidad.

- **Picos de Europa,** es un Parque Nacional de 64660 hectáreas, el segundo parque en extensión y el primer espacio protegido del país, ya que el macizo occidental fue declarado Parque Nacional el 22 de julio de 1918 por Alfonso XIII bajo el nombre de "Parque Nacional de la Montaña de Covadonga", Posteriormente ha sido ampliado extendiéndose actualmente en las comunidades autónomas de Cantabria, Principado de Asturias y Castilla y León. Tiene una altura máxima de 2646 metros en Torre Cerredo. En esta cordillera se encuentra la mayor formación caliza de la Europa Atlántica (Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, 2015).

Según datos de la Sociedad Regional Cántabra de Promoción Turística, Cantur (2015), el sector cántabro de Fuente Dé recibió el año pasado a un total de 656.607 visitantes, lo que supuso un incremento del 10,03% respecto a 2013 (596.755)...

- **Canarias,** este archipiélago siempre ha sido famoso por su dedicación a las vacaciones de sol y playa, pero desde hace un tiempo, estas islas están promocionándose como destino de senderismo sobre todo en Alemania. Para este menester, han acudido a la mayor feria de turismo de senderismo en Düsseldorf (Alemania) (La provincia, 2015).

Una de las zonas más importantes para realizar senderismo es la isla de la Palma. Esta isla se presenta a sí misma a través de la página web del Cabildo como la "Isla de los senderistas" y es, a este tipo de turismo al que va dirigida una parte importante de su oferta turística debido a su exuberante vegetación que contrasta con su relieve volcánico. Ofrece un gran número de senderos y con una abundante señalización y especialización en el turismo británico y especialmente el mercado alemán (Cabildo de la Palma, 2015).

### 3. SENDERISMO EN CANTABRIA:

#### 3.1. MEDIO FÍSICO

La Comunidad Autónoma de Cantabria limita con el Mar Cantábrico y con el Principado de Asturias, León (Castillas y León), Palencia (Castilla y León), Burgos (Castilla y León) y Vizcaya (País Vasco). Además cuenta con un municipio (Villaverde de Trucíos), en la provincia de Vizcaya (País Vasco).

Imagen 11: mapa físico de la Comunidad Autónoma de Cantabria.



Fuente: [socialesmartaydaniela.blogspot.com](http://socialesmartaydaniela.blogspot.com)

Dentro de las múltiples descripciones que aparecen publicadas sobre el entorno natural de la comunidad cántabra, destaca la realizada por Cendrero, *et al.* en 1986 en su Guía de la Naturaleza de Cantabria, donde ofrece una visión global de los múltiples ecosistemas que guardan las distintas comarcas.

Las zonas de costa presentan una orografía suave, con elevaciones de poca importancia, casi sin llegar a los 500 metros de altitud. Los Valles están orientados generalmente de sur a norte, siguiendo el curso de los ríos que bajan desde la Cordillera hasta la costa. Son valles cerrados por los que discurren ríos de corto recorrido pero muy torrenciales en las cabeceras y que van conformando comarcas bien delimitadas por los cordales montañosos.

Por último, la franja sur de la región está constituida por la Cordillera Cantábrica, la cuál se extiende a lo largo de más de 300 kilómetros, uniéndose con los Picos de Europa al Suroeste, donde se encuentran las cimas más altas de Cantabria, Peña Vieja (2.613m) y Torre Blanca (2.617 m), y más al sur de la Cordillera se encuentra la cuenca del río Ebro con las comarcas de Campoo y Valderredible.

El aspecto general se define por un carácter montañoso que hace que el 40% de la superficie se sitúe por encima de los 700 metros de altitud.

Posee un clima oceánico y húmedo con temperaturas moderadas, lo que permite el crecimiento de una exuberante vegetación. La nieve es frecuente en las zonas altas de Cantabria, en los meses invernales, pudiendo quedar neveros durante todo el año. En todo caso, las diferencias entre comarcas pueden ser importantes, dado que las más alejadas del litoral, como Liébana y Campoo, presentan influencia de un clima Mediterráneo- Continental.

En base a la orografía y de cara a este trabajo, hemos dividido la Comunidad en diez comarcas; Asón- Agüera, Besaya, Campoo- Los Valles, la costa Occidental, la Oriental, Liébana, Saja- Nansa, Santander, Trasmiera y los Valles Pasiegos. A continuación se describirá someramente sus características más destacables, tomando la referencia del Gobierno de Cantabria (2003).

Imagen 12: mapa de Cantabria dividida en 10 comarcas en las que hemos dividido para este trabajo.



1. Asón- Agüera: ubicada al este de la región, constituida por varios valles. Zona de carácter rural, donde encontramos los ríos que le dan nombre. Su capital es ramales de la Victoria. Situada en el extremo oriental de la comunidad. Dentro de esta comarca encontramos dos senderos homologados de Gran Recorrido y 19 de Pequeño Recorrido.
2. Costa Oriental: es una zona urbana y muy turística debido a su situación en el litoral, sobre todo en los meses de verano. Los núcleos urbanos más importantes son Castro Urdiales y Laredo. Esta comarca cuenta con un sendero homologado de Gran Recorrido, cinco de Pequeño Recorrido y dos de sendero Local.
3. Comarca de Trasmiera: situada en el centro- este de Cantabria, está formada por los municipios situados entre Santander y Santoña, es una de las comarcas tradicionalmente rurales que más ha evolucionado turísticamente en los últimos años. Esta comarca cuenta únicamente con senderos de Pequeño Recorrido.

4. Valles Pasiegos (Pas- Miera): Estos dos importantes ríos le dan nombre y entre sus valles se encuentran numerosas poblaciones rurales. Esta zona merece una mención especial por sus características históricas y tradición ganadera. Su relieve es abrupto y difícil, lo que ha hecho que las condiciones de vida y las costumbres de sus habitantes sean distintas. Esta zona muestra dos áreas muy diferenciadas, una primera con difícil acceso y grandes pendientes, en la zona del Pas, donde habitan los pasiegos, uno de los pueblos más característicos de la comunidad, debido a su forma de vida y sus costumbres que han permanecido intactas durante siglos. La otra zona son los valles del norte de la comarca, que son similares a los restantes en la comunidad. En ellos podemos destacar su patrimonio arquitectónico, sobre todo civil (palacios, torres...). Y las cuevas prehistóricas en Puente Viesgo. Esta comarca contiene doce senderos de Gran Recorrido y seis de Pequeño Recorrido (Gobierno de Cantabria, 2003).
5. Comarca de Santander: donde se sitúa la capital, que le da nombre, es una comarca de carácter urbano e industrial, es la zona que mayor número de población concentra. En Santander no tenemos ninguna ruta oficial, pero si encontramos una ruta por la costa de Santander hasta Liencres de unos 27 km.
6. Comarca del Besaya: se extiende a lo largo del río Besaya que le da el nombre. Esta posee un carácter Industrial, aunque en su zona alta mantiene un neto carácter rural. Esta comarca cuenta con dos senderos de Gran Recorrido y ocho de Pequeño Recorrido (Gobierno de Cantabria, 2003).
7. Comarca de Campoo- Los Valles: ocupa la zona sur de la región. Es una de las más extensas de la Comunidad Autónoma y una de las más elevadas sobre el nivel del mar. En ella podemos encontrar numerosos bosques, ríos y montes además del nacimiento del Río Ebro y su pantano. La naturaleza de esta zona destaca por la diversidad de paisajes, riqueza forestal y su fauna. Además un atractivo añadido, es que en ella se encuentra la estación de Esquí de Alto Campoo. La forman once municipios, tiene carácter rural y está sufriendo un proceso de despoblamiento. Todos los ríos que conforman la comarca desembocan en el Atlántico o al Mediterráneo, nunca al Cantábrico. Está muy alejada del mar por lo que está mucho más relacionado con el paisaje de Meseta. Debido a que en esta zona se encuentra la Cordillera Cantábrica, hay gran número de senderos de las distintas tipologías; nueve de Gran Recorrido, veintitrés de Pequeño Recorrido y siete senderos Locales (Gobierno de Cantabria, 2003).
8. Costa Occidental: formada por pequeñas poblaciones costeras y rurales entre las que destacan San Vicente de la Barquera y Comillas. También destaca la presencia del Parque Natural de Oyambre. Es la comarca que hace frontera con Asturias. Esta tiene un sendero de Gran Recorrido y dos de Pequeño Recorrido.
9. Comarca del Saja- Nansa: zona rural, que tiene gran valor ecológico. Dentro de esta, se encuentra la Reserva Nacional del Saja. Ideal para la práctica del senderismo por sus innumerables bosques y naturaleza. Además en esta área podemos escuchar en otoño la "Berrea" (Gobierno de Cantabria, 2003).

10. Liébana: se encuentra al sur oeste de la región, enclavada entre los Picos de Europa, la Cordillera Cantábrica y Peña Sagra. Está formada por cuatro valles y en su centro se sitúa la villa de Potes, capital de la comarca. Su orografía muestra forma de hoya entre murallones de piedra caliza. Liébana siempre ha sido una comarca deprimida, no había industria y la agricultura y ganadería existente era para autoabastecerse. Pero debido a la creación del Parque Nacional de Picos de Europa, se ha convertido en una zona perfecta para realizar senderismo y montañismo, por lo que encontramos gran número de rutas (Gobierno de Cantabria, 2003).

### **3.2. OFERTA DE SENDERISMO EN CANTABRIA**

Cantabria ofrece una amplia oferta de senderismo, tanto en las zonas más próximas a la costa como en las comarcas del interior. Esta región dispone, por una parte de las rutas homologadas por la Federación Cántabra de Montaña y Escalada (FCDME), que como hemos visto anteriormente, son rutas que están señalizadas y ofrecen información al senderista en su recorrido; y, por otra, rutas que ofrecen los ayuntamientos y mancomunidades de municipios de cada área de Cantabria, o las ofertadas por los organismos gestores de los parques y espacios naturales.

Además toda esta oferta de senderos se ofrece en dos modalidades, en forma de rutas autoguiadas, que el senderista realiza de forma autónoma o a través de las rutas guiadas por personal de la entidad organizadora y que ofrecen información tanto sobre el recorrido como de la historia, cultura, costumbres y recursos naturales.

Desde que se produce la popularización del uso de los recursos informáticos, la difusión a través de este medio, de los senderos y de la información relativa a ellos: rutas comentadas, topoguías, mapas, calendarios de actividades e inscripciones para las rutas guiadas, recursos hosteleros, etc., han contribuido al desarrollo del turismo de senderismo.

Por otra parte, desde el inicio del senderismo en España y también en Cantabria, los Clubs de senderismo o montañismo han organizado dentro de sus actividades, salidas colectivas, en las que socios con una mayor experiencia, guiaban a otros senderistas más noveles o con mayor desconocimiento del medio natural. Actualmente la actividad programada de estos colectivos supone otro medio de introducción en esta actividad. A continuación vamos a ver la diferente variedad de oferta que podemos encontrar en Cantabria.

#### **3.2.1. Senderos Homologados**

Como hemos comentado anteriormente, desde que aparecen las Federaciones de montaña y se empieza a organizar y facilitar el tránsito por los senderos tradicionales y/o naturales, se decide dar una confirmación a la calidad de los mismos, mediante su homologación. Así, se empezaron a identificar mediante las marcas registradas y ya comentadas anteriormente, de GR (Gran recorrido), PR (Pequeño Recorrido) ó SL (Sendero Local), que facilita al usuario la práctica del senderismo, proporcionando seguridad, calidad e información sobre la actividad que se va a desarrollar y que cumple unas exigencias precisas de trazado y señalización (FEDME, 2015).

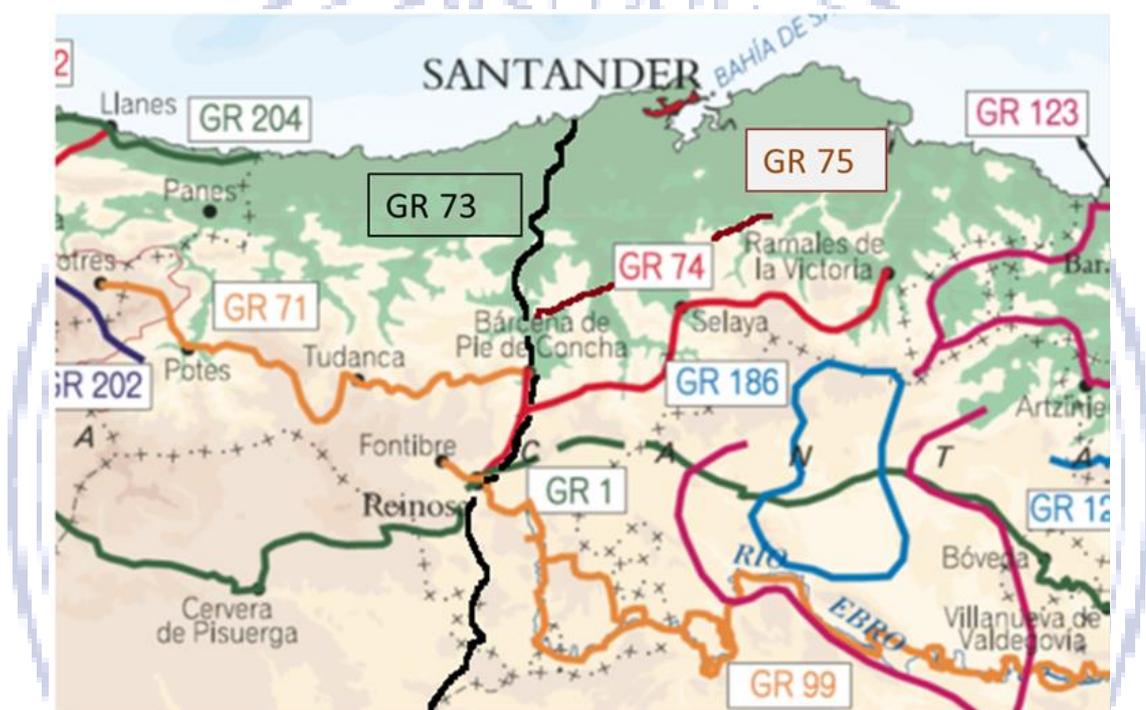
A continuación realizamos una breve descripción de estos senderos homologados por la FCDME, que aparecen recogidos en su página web y que permite su búsqueda mediante un buscador (<http://senderos.fcdme.es/scripts/index.php>), clasificándolos por Espacio Natural Protegido, comarca, municipio y por sendero homologado.

La descripción se centrará básicamente en los de gran recorrido, mostrando una información más escueta del resto, pero que, no obstante, permite la obtención de datos de cada ruta en cuanto a localización, longitud, desnivel, dificultad y riqueza natural más destacada, a través de enlaces en la citada página web de la FCDME.

### A- Senderos Homologados De Gran Recorrido

Los senderos homologados de gran recorrido, se definen como aquellos cuya longitud excede de los 50 Km. En Cantabria existen cinco senderos de gran recorrido. Cuatro de ellos con recorrido íntegro en la Comunidad y el último, el camino natural del Ebro con solo cinco de las etapas de las cuarenta y dos que componen su recorrido total (FEDME, 2013).

Imagen 13: rutas de GR dentro de la comunidad de Cantabria.



Fuente: [www.fedme.es/index.php?mmod=salaprensa&file=list&CID=9](http://www.fedme.es/index.php?mmod=salaprensa&file=list&CID=9)

#### GR 71. El Sendero de la Reserva de Saja.

Esta ruta atraviesa de un extremo a otro la Reserva Nacional del Saja uniendo Bárcena de Pie de Concha, en el centro de Cantabria, con la localidad asturiana de Sotres, situada a caballo entre los Macizos central y oriental de los Picos de Europa, a lo largo de 127 km y 8 etapas. La Reserva se encuentra en un estado de conservación muy aceptable, con extensos hayedos y robledales en sus laderas, y hermosas brañas (pastos de verano) en las zonas altas, que sirven de pasto a la vaca tudanca, autóctona de Cantabria (García J. 1995).

A lo largo de este sendero se puede apreciar una gran variedad faunística, con ciervos, corzos, jabalíes, rebecos, lobos, numerosas rapaces y la presencia ocasional de dos especies muy escasas: el oso pardo y el urogallo.

A lo anterior se añade la existencia de núcleos rurales que han conservado hasta hoy su dedicación ganadera tradicional y una arquitectura popular perfectamente adaptada a su entorno. Destacan núcleos declarados Conjunto Histórico-Artístico, como: Bárcena Mayor, Tudanca y Potes; sin desmerecer otros como Los Tojos, San Mamés, Luriez, Cahecho.

### GR 73. La Calzada de Los Blendios.

Este recorrido tiene una longitud de 131 kilómetros y está compuesto por 5 etapas que siguen el trazado de la calzada romana que unía la meseta con la costa cantábrica: Pisoraca - Iuliobriga - Portus Blendium. El sendero se inicia en Herrera de Pisuerga (Palencia), pasando por Reinosa y descendiendo por la cuenca del río Besaya, Santillana del Mar hasta llegar finalmente a Suances.

Desde el año 2008 tiene una calificación de Homologación Condicionada por deficiencias como la falta de señalización horizontal, señalización vertical sin actualizar, tramos cerrados por la vegetación/matorrales y muchos tramos con asfalto por actuaciones recientes.

Actualmente estas deficiencias están parcialmente solucionadas, aunque queda pendiente la finalización de la señalización vertical (paneles informativos, postes direccionales, etc.).

### GR 74. Corredor Oriental de Cantabria

Este sendero se inicia en Ramales de la Victoria y atraviesa el interior de la zona oriental de Cantabria, teniendo dos posibilidades de finalización. O bien en Reinosa, con un recorrido de 135 Km y ocho etapas, o bien en Bárcena de Pie de Concha, con 119 km y siete etapas.

El final en Reinosa, permite la conexión con otros recorridos que se dirigen hacia Castilla y el de Bárcena de Pie de Concha, con la GR 71 hasta Potes

La zona oriental de Cantabria alberga parajes desconocidos y hermosos, atravesando la zona alta de las cuencas del Asón y el Gándara, con macizos calcáreos de gran belleza por los efectos de la erosión, el paisaje pasiego del alto Miera y Pas y finalizando en un entorno totalmente diferente, más similar al de meseta, como es la comarca campurriana.

### GR.75. La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central

El GR 75 proyecta atravesar Cantabria desde Castro Urdiales hasta Potes, cruzando transversalmente los valles de Cantabria por su zona media. Este sendero se ha dividido en tres tramos: el oriental (Castro Urdiales - Matienzo), el central (Matienzo - Entrambasmestas - Bárcena de Pie de Concha) y el occidental (Entrambasmestas - Unquera). En este momento solo está acondicionado el tramo central, que va desde Matienzo (Ruesga) hasta Bárcena de Pie de Concha (cuenca del Besaya), sirviendo de punto enlace con el GR 71, el GR 73 y el GR 74. El recorrido tiene 86,5 km de longitud que se recorren en cuatro etapas.

### GR. 99. Camino Natural del Ebro

La propuesta de la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME) al Ministerio de Medio Ambiente y a la Confederación Hidrográfica del Ebro para que auspiciaran la elaboración de un proyecto de senderismo y su coordinación y redactado entre todas las Federaciones Autonómicas de Montaña que tienen al Ebro como referente geográfico: Cantabria, Castilla-León, País Vasco, La Rioja, Navarra, Aragón y Cataluña, ha dado origen al diseño de un largo sendero balizado que consta de 42 etapas y recorre más de 1.200 km.

En el territorio de la Comunidad de Cantabria, discurren las etapas 1, 2, 3 y 4. Además de la variante de la etapa 2, con un recorrido de 114 km que se realizan en 5 etapas.

## B- Senderos Homologados De Pequeño Recorrido

Los senderos de pequeño recorrido, tienen como característica el tener una longitud de 50 kilómetros como máximo o que el recorrido se pueda realizar en una jornada. La FCDME tiene homologados un total de 80 senderos, que se recogen en el enlace de su página web.

Esta institución ha creado las fichas correspondientes con las características de cada ruta en cuanto a localización, longitud, desnivel, dificultad y riqueza natural más destacada.

## C- Senderos Homologados Locales

Son senderos que tienen una longitud de 10 kilómetros como máximo. En Cantabria existen nueve senderos de este tipo que como los de largo y corto recorrido, aparecen descritos en la página de la FCDME.

La correlación de todos estos senderos, tanto de gran y corto recorrido así como los locales, aparecen agrupados por comarcas en el ANEXO III

### 3.2.2. Rutas Guiadas

En algunas ocasiones, los organismos que gestionan un espacio natural (Patronatos, Mancomunidades, Ayuntamientos, ...), dentro de los planes de desarrollo o promoción, ofrecen al público interesado en la práctica del senderismo y que manifiesta desconocimiento de la zona, tiene una limitada experiencia en esta actividad o prefiere realizar la actividad acompañado, la posibilidad de realizar las rutas, guiadas por personal de la entidad organizadora y que ofrecen tanto seguridad en el recorrido, como información sobre la senda, la historia, aspectos culturales, costumbres y recursos naturales.

En Cantabria se han organizado rutas auspiciadas principalmente por el Patronato del Parque Nacional Picos de Europa y por la Comunidad Autónoma a través de su gestión de los Parque Naturales y Reservas, a lo que se añade una limitada oferta promovida por algunos ayuntamientos.

Las rutas del Parque Nacional de Picos de Europa, son ofertadas de forma anual con salidas en los diferentes accesos al Parque desde Castilla-León, Asturias y Cantabria. Son guiadas por guías del Parque Nacional, son gratuitas y en castellano y tienen una dificultad de baja a media/alta; se desarrollan durante los meses de julio, agosto y septiembre para grupos de no más de 20 personas. Las ofertadas durante el verano de este año 2015, son las siguientes (Figura 6).

Tabla 3: Oferta en las rutas del Parque Nacional de Picos de Europa.

| Días      | Ruta            | Salida    | Hora inicio | Duración | Desnivel | Dificultad |
|-----------|-----------------|-----------|-------------|----------|----------|------------|
| Lunes     | Minas Altaiz    | Fuente De | 10          | 4        | 300      | Media      |
| Martes    | Monte Quebres   | Fuente De | 10          | 3        | 200      | Baja       |
| Miércoles | Peña Oviedo     | Pembes    | 10          | 4        | 400      | Media      |
| Jueves    | La Peñuca       | Pende     | 10          | 3        | 300      | Baja       |
| Viernes   | Sierra de Bejes | Bejes     | 10          | 4        | 300      | Baja       |

Fuente: [www.reservasparquesnacionales.es](http://www.reservasparquesnacionales.es)

El resto de rutas que se describen posteriormente, organizadas por los gestores de espacios naturales, mancomunidades y algunos ayuntamientos, han sido agrupadas a través del Programa Naturea (Cantabria Rural, 2015).

Naturea es un Programa de Dinamización del Uso Público de la Red de Espacios Naturales Protegidos de Cantabria auspiciado por la Red Cántabra de Desarrollo Rural. Esta Red de desarrollo rural, es una asociación sin ánimo de lucro que busca poner en marcha iniciativas que persiguen el desarrollo de las zonas rurales de Cantabria. Naturea propone rutas guiadas por 146 senderos habilitados en Liébana, Saja-Nansa, Campoo, Oyambre, Santoña y Montaña Oriental de Cantabria. Durante el año 2015 se han programado 717 salidas.

Por último, algunos ayuntamientos ofrecen rutas municipales guiadas, tanto urbanas como rurales, que varían anualmente por motivos logísticos y presupuestarios y que pretenden acercar al visitante los puntos de interés a través de recorridos de pequeña distancia y muy orientados al turismo familiar y de los que es preciso informarse en los ayuntamientos.

### **3.2.3. Principales páginas web de senderismo sobre Cantabria**

Desde el desarrollo a nivel popular de la informática y más concretamente desde la generalización del uso de internet, la información volcada en las páginas web ha pasado a ser un recurso imprescindible para la oferta de servicios y la búsqueda de los mismos. Cualquier producto turístico debe mantener un área de información y promoción adecuada para mantener su competitividad.

Todos los recursos que se emplean en ofertar servicios, serían ineficaces sin esta vía de conexión con los usuarios, Por ello, la oferta en internet debe ser asequible, clara, atractiva y completa. Para esta investigación se ha revisado la oferta de páginas web de promoción y ayuda de la práctica del senderismo en Cantabria y pasamos a comentarlas a continuación.

Portal Oficial de turismo de Cantabria, rutas por Cantabria

<https://turismodecantabria.com/rutas-por-cantabria>

Es la página oficial de Turismo de la Comunidad de Cantabria. En su apartado "Rutas por Cantabria" se desarrolla la oferta de senderismo recomendada. Ofrece la posibilidad de descargar PDF de rutas de senderismo y cicloturismo en Cantabria, un enlace al perfil en Wikiloc (comunidad de usuarios que comentaremos más adelante) y la posibilidad de descarga de traks para GPS. Asimismo, esta web ofrece una Guía de rutas guiadas, de centros de educación ambiental y de interpretación y posibilidad de descarga de App.

Estas rutas guiadas, gestionadas en el seno del proyecto Naturea Cantabria, tienen en calendario una gran variedad de actividades guiadas en los Espacios Naturales Protegidos, con propuestas para todo tipo de públicos y que se adaptan a cada época del año.

Red Cántabra de Desarrollo Rural

<https://redcantabrarural.com/>

Como hemos comentado anteriormente, la Red Cántabra de Desarrollo Rural es una asociación sin ánimo de lucro que busca poner en marcha iniciativas que persigan el desarrollo de las zonas rurales de Cantabria. Incluye rutas de Naturea, en su Programa de Dinamización del Uso Público de la Red de Espacios Naturales Protegidos de Cantabria.

Parque Nacional de Picos de Europa:

<http://www.magrama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/picos-europa/uía-visitante/itinerarios.aspx>

Es la página oficial del Parque Nacional de Picos de Europa. Aparece toda la información sobre el Parque, pero en concreto, en esta dirección, aparecen recogidos datos sobre itinerarios, en los se incluyen los senderos de pequeño recorrido (PR) y senderos de gran recorrido (GR); descripción de rutas de alta montaña, una Guía y una oferta para el visitante.

Wikiloc.

[es.wikiloc.com/rutas/senderismo/espana/cantabria](http://es.wikiloc.com/rutas/senderismo/espana/cantabria)

Es la página que creada por una Comunidad de senderistas y montañeros, en la que todos sus miembros aportan las descripciones y los tracks de las rutas realizadas en ambientes naturales por todo el mundo, ya sean a pie, en bicicleta o en todo terreno de forma que cualquiera puede descargarlas a un ordenador o un GPS, visualizarlas en un mapa o ver fotos de la ruta. La dirección que es aportada aquí, se refiere a las rutas realizadas en la Comunidad de Cantabria.

Federación Cántabra de Deportes de Montaña y Escalada

[www.fcdme.es](http://www.fcdme.es)

Es la página de la Federación Cántabra de Montaña y Escalada, en la que aparece información sobre las noticias y actividades de la Federación, directorio de los distintos clubes con sus datos de contacto y agenda de actividades, con los calendarios previstos, así como una clasificación de la dificultad de los mismos.

Existen además otras páginas web de menos importancia por recoger información más limitada y que aportan datos sobre rutas dispersas por toda la comunidad o ámbitos geográficos más reducidos (comarcas, municipios, áreas naturales, etc). No nos vamos extender en su descripción pero recogemos sus nombres y direcciones a continuación:

Tabla 4: Otras páginas web sobre senderismo de Cantabria.

| TÍTULO Y DIRECCIÓN WEB   | INFORMACIÓN  |
|--|--|
| Rutas por Cantabria y Picos de Europa<br><a href="http://www.rutasporcantabria.com/">www.rutasporcantabria.com/</a>  | Web comercial que propone actividades de todo tipo en Cantabria y Picos de Europa. Incluye algunas rutas de senderismo   |
| Rutas de Cantabria<br><a href="https://senderismocantabria.wordpress.com/">https://senderismocantabria.wordpress.com/</a>  | Blog privada con descripción de rutas de distinta dificultad y que incorpora mapas, perfiles y enlaces con la página Wikiloc y descargar track de GPS si es necesario.   |
| Cantabru<br><a href="http://www.cantabru.com/">http://www.cantabru.com/</a>  | Página comercial que contiene dos guías de rutas por Cantabria.  |
| Senderismo en Liébana. Cantabria, España<br><a href="http://www.valledeliebana.info/rutasapie.html">www.valledeliebana.info/rutasapie.html</a>                                       | Revista digital del Valle de Liébana en Cantabria que incluye en la dirección que citamos un apartado sobre rutas de senderismo y una guía de senderos de la comarca de Liébana. Incluye senderos GR.                          |
| SENDEROSGR<br><a href="http://www.senderosgr.es/">http://www.senderosgr.es/</a>  | Página que recoge los senderos de gran recorrido existentes en España con la posibilidad de efectuar búsquedas por provincias.   |
| Grupo de acción local montaña oriental de Cantabria<br><a href="http://www.cantabriaorientalrural.es/visor_senderos.php">http://www.cantabriaorientalrural.es/visor_senderos.php</a> | Mantenida por el organismo de desarrollo local de la Mancomunidad de los Valles orientales de Cantabria. Guía de senderos y rutas guiadas.   |
| Rutas de senderismo en Cantabria: Turismo rural en Cantabria.<br><a href="http://www.guiaruralcantabria.com/rutas.htm">www.guiaruralcantabria.com/rutas.htm</a>                      | Página de promoción del turismo rural en Cantabria con descripción de diversas rutas naturales por la comunidad  |
| Web de Vías Verdes<br><a href="http://www.viasverdes.com/">www.viasverdes.com/</a>   | Vías verdes de España. Información y rutas de estas antiguas vías de ferrocarril remodeladas como vías para ciclistas, caminantes o minusválidos.<br>Búsqueda por comunidades pero con información incompleta sobre Cantabria. |
| El riconuco de RAHY<br><a href="http://blogderahy.blogspot.com.es/">http://blogderahy.blogspot.com.es/</a>   | Blog para compartir momentos fotografiados, información de las rutas realizadas con la ayuda de la tecnología de los GPS.  |
| ForoPICOS<br><a href="http://www.foropicos.net/foro/inicio.php">http://www.foropicos.net/foro/inicio.php</a>   | Lugar de encuentro dedicado a comentar temas de montaña, actividades, material de montaña y escaladas, fotografías, etc. en torno al Parque Nacional de los Picos de Europa y sus alrededores.                                 |

Fuente: Elaboración propia

### **3.2.4. Clubs de senderismo y montañismo**

Desde la fundación del primer club de montaña de Cantabria, el Club Alpino Tajahierro en 1931, la afición a los deportes de montaña ha ido en aumento en la comunidad y en paralelo, el asociacionismo para realizar actividades de senderismo ha ido creciendo en todos los puntos de la geografía regional (Club Tajahierro, 2015).

Expresión clara de ello es la existencia en 2014, de 86 asociaciones de montaña registradas en la FCDME, con un total de 4057 licencias (Instituto Nacional de Estadística), que convierten este deporte en el cuarto con mayor número de licencias, tras el fútbol (13.319), el golf (7.914) y la caza (6.120).

Los clubs de montaña y senderismo, son asociaciones sin ánimo de lucro, integrados por personas físicas y que tienen por finalidad fomentar, promocionar y divulgar el deporte de montaña y senderismo. Para ello, desarrollan actividades físico-deportivas en relación con la práctica de los deportes de montaña.

Los clubs, promueven y organizan rutas de senderismo para los socios y en general, aceptan la participación de personas ajenas a los mismos, además de asesorar sobre la idoneidad de las rutas para los participantes y tutelar a los integrantes de la actividad. Por ello, la participación en sus actividades, es una buena opción para el conocimiento del territorio entre los turistas que quieren realizar turismo de senderismo y/o montaña.

Además, el importante número de Clubs existente en Cantabria, con un calendario de actividades normalmente quincenal y con publicación de sus calendarios tanto en sus páginas web como en la de la FCDME y su implantación en prácticamente cualquier punto de la geografía regional, facilitan el acceso a sus actividades. En el Anexo IV, aparecen todos los clubs registrados de Cantabria en 2015, con sus respectivos datos de contacto (FCDME. 2015).

### **3.2.5. Senderismo temático**

#### **3.2.5.1. CAMINO DE SANTIAGO EN CANTABRIA**

Estos datos históricos se han consultado en "El Camino de Santiago DCR" (2012). En la España del siglo IX, la mayoría de la península ibérica estaba ocupada por los invasores árabes. En el norte, resistían algunos núcleos de resistencia cristiana que después de la batalla de Covadonga, consiguieron liberar una amplia franja de territorio. El Camino de Santiago, tiene su origen en el descubrimiento en el año 813 de un sepulcro de piedra en Santiago de Compostela, que fue atribuido al sepulcro del Apóstol Santiago. El hecho fue reconocido como un milagro por la iglesia y por el monarca astur, Alfonso II el Casto.

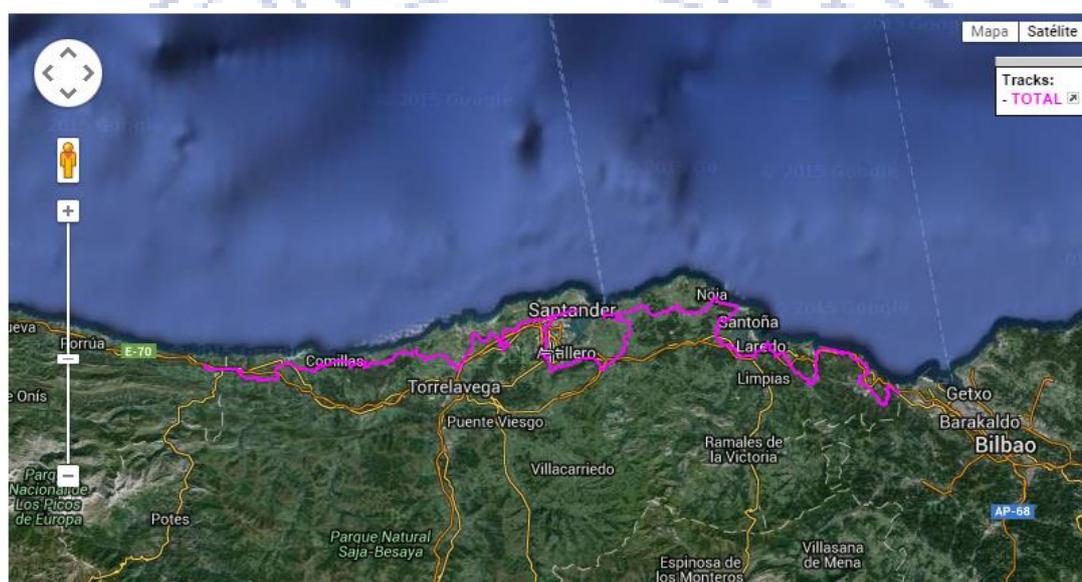
Inicialmente se construyó en el lugar una capilla, que se convirtió en los siguientes años en un importante lugar de peregrinaje al que se sumó el mismo Rey. Esta capilla fue ampliada, construyéndose una primera iglesia en 829 y posteriormente ampliada en 899 y en 1075 bajo el reinado de Alfonso VI, se inicia la construcción de la actual Catedral de Santiago de Compostela.

A partir de este acontecimiento, Santiago empieza a ser considerada una ciudad santa y favorecida por la lejanía y peligrosidad de la peregrinación a Tierra Santa, comienza el desplazamiento de miles de personas que empezaron la peregrinación desde distintos puntos del mundo; Francia, Inglaterra, Alemania... (Gobierno de Cantabria, 2013)

El trayecto que atraviesa nuestra región, pertenece al denominado Camino del Norte, que va hacia Santiago siguiendo la costa cantábrica y está dividida en treinta y dos etapas. Atraviesa Cantabria desde el este al oeste y sus ocho etapas y 200 Km entre Ontón y Unquera, de forma individual, pueden considerarse también como senderos naturales (Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago, 2011).

El Camino recorre las históricas Cuatro Villas de la Costa (Castro Urdiales, Laredo, Santander y San Vicente de la Barquera), así como otras localidades de relevancia histórica, que en ocasiones se acompañan con una excelente conservación del patrimonio artístico y monumental y otras con un marcado carácter mariner, tales como Santoña, Santillana del Mar o Comillas (Gobierno de Cantabria, 2013). En el camino, se han habilitado albergues para facilitar el alojamiento de los peregrinos.

Imagen 14: recorrido del camino del norte por Cantabria (Camino de Santiago).



Fuente: cantabriaenbici.com

Durante la peregrinación, los peregrinos llevan consigo una credencial, que es una especie de pasaporte del peregrino, sin la que no podrían acudir a los albergues para peregrinos. Además esta credencial sirve de justificación de su realización, ya que los albergues van sellando este según se va haciendo el recorrido (Verde Norte, 2015).

Tabla 5: las distintas etapas del camino de Santiago por Cantabria.

**ETAPAS**

| Salida             | Llegada            | Distancia |
|--------------------|--------------------|-----------|
| Ontón              | Islares            | 27,3Km    |
| Islares            | Laredo             | 28,6Km    |
| Laredo             | Noja               | 23,3Km    |
| Noja               | Santander          | 27,7Km    |
| Santander          | Santillana del Mar | 41,9Km    |
| Santillana del Mar | Comillas           | 20,7Km    |
| Comillas           | Bustio/Unquera     | 24,5Km    |
| Bustio/Unquera     | Llanes             | 21,8Km    |

Fuente: Elaboración propia

### 3.2.5.2. CAMINO LEBANIEGO:

La información sobre el Camino Lebaniego, se ha obtenido de la página del Gobierno de Cantabria sobre el Camino Lebaniego (2015).

En el siglo VIII, un monje en la comarca de Liébana (Cantabria), Beato de Liébana, fue precursor de la búsqueda de la tumba del Apóstol e incluso algunos historiadores le atribuyen la creación del "O Dei Verbum" que ensalzaba y hacía proselitismo sobre la figura del santo y abogaba por el patronazgo del Apóstol en España.

Desde el descubrimiento de la tumba de Santiago el Mayor, los peregrinos comienzan a llegar progresivamente a estas tierras desde Europa y desde otros reinos cristianos peninsulares. Unos por tierra desde Europa, a través de los Pirineos y otros por mar, recalando en los puertos cántabros, procedentes de países atlánticos (Inglaterra, Países Bajos, Alemania y países del norte de Europa). Algunos escritos de monasterios cántabros, como los de Santoña, Santillana del Mar y Santo Toribio ya recogen noticias del paso de peregrinos camino de Santiago de Compostela desde el Siglo X.

Así pues, próxima al camino y con una rica vida monástica, Liébana se había convertido en punto de referencia espiritual dentro de los reinos cristianos de la península, lo que propició la llegada para su custodia del trozo más grande de la Cruz de Cristo "Lignum Crucis" al Monasterio de Santo Toribio en el siglo VIII, para protegerlo de la invasión musulmana.

A partir de este momento y de la concesión de la Bula papal Julio II, en el año 1512 que la convirtió en el cuarto lugar Santo de la cristiandad, sumándose al Año Jacobeo de Santiago de Compostela, y los Años Jubilares de Roma y Jerusalén, se inician las peregrinaciones hacia el valle, y con ello se afianza la ruta de aproximación que ya toma el nombre de Camino Lebaniego.

La ruta se inicia desde San Vicente de la Barquera, donde coincide con el paso por esta localidad de la Ruta del Norte del Camino de Santiago, y a través de tres etapas, llega al Monasterio de Santo Toribio recorriendo un total de 72.2 Km (Gobierno de Cantabria.2015).

Imagen 15: recorrido del Camino Lebaniego en Cantabria.



Fuente: Portal oficial del Camino Lebaniego ([www.caminolebaniego.com/](http://www.caminolebaniego.com/)).

Las etapas son: San Vicente de la Barquera a Cades de 28 Km, Cades a Cabañes con 30.5 Km y finalmente Cabañes a Santo Toribio con 13.7 Km. El Jubileo Lebaniego se realiza cuando el día de Santo Toribio (16 de Abril), coincide en domingo y el próximo en celebrarse será en el año 2017 (Cuenta tu viaje, 2015).

Los peregrinos ganan el jubileo, al entrar por la "Puerta del Perdón", que sólo se abre en el año santo. En este año 2015, el itinerario que une San Vicente de la Barquera con el monasterio de Santo Toribio ha sido incluido en la Lista de Patrimonio Mundial por la Unesco (Gobierno de Cantabria. 2015).

### 3.2.5.3. La RUTA DE CARLOS V

Laredo fue un puerto muy importante a lo largo de la Edad Media y Moderna, por lo que no sorprendió que el emperador desembarcara en este puerto junto con 56 buques más, para comenzar el viaje hacia su retirada. Este Municipio conmemora todos los años en la segunda quincena de septiembre, con la celebración del "Ultimo desembarco de Carlos V". Esta ruta conmemora el último viaje que hizo el Rey-Emperador Carlos I de España y V de Alemania, hijo de Juana la Loca, el 28 de septiembre de 1556, y su traslado desde Laredo hasta el Monasterio de Yuste (Extremadura) donde falleció (Ayuntamiento de Laredo, 2015).

En su recorrido por Cantabria parte de Laredo y discurre por Colindres, Limpias, Ampuero, Rasines, Ramales de la Victoria. Pasa por Lanestosa (Vizcaya), volviendo a Cantabria por Soba y ya se adentra en Castilla por Medina de Pomar De Laredo a Medina de Pomar. Se recorren un total de 44 kilómetros (Ruta de Carlos V, 2015).

Imagen 16: recorrido de la ruta de Carlos V por España.



Fuente: www.abc.es

La conmemoración del desembarco y el posterior recorrido se ha convertido un acontecimiento festivo y de senderismo, realizándose en nuestros tiempos, por gran número de personas.

### 3.3. ESTUDIO DE DEMANDA DEL SENDERISMO EN CANTABRIA

En este apartado se pretende conocer el perfil real y potencial de los usuarios de senderos en Cantabria. Para saber cómo enfocar la oferta existente y cómo gestionarla, debemos analizar la demanda que hay de este producto, para lo que se ha realizado una encuesta. (Anexo I)

Se ha analizado una muestra aleatoria de 50 personas residentes en una población urbana, la ciudad de Santander, para analizar el tipo población que realiza actividades de senderismo. En esta encuesta, se han tomado como variables, el sexo, la edad de las personas encuestadas agrupadas en grupos de edad de: de 18 a 25 años, de 26 a 40 años, de 41 a 60 años. Se han obtenido datos sobre la práctica de actividad física habitual, de la senderista y su frecuencia, los acompañantes habituales, la motivación, la pertenencia a asociaciones de montaña y las fuentes de información sobre las rutas a realizar.

#### Realización de actividad física habitual

Tabla 6: porcentaje que realiza actividad física de la encuesta realizada

|           | 18-25 años | 26-40 años | 41-60 años |
|-----------|------------|------------|------------|
| Población | 84%        | 100%       | 70%        |

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar como en nuestro grupo es muy frecuente la actividad física habitual, ya que el 84% de la muestra es practicante. Por grupos de edad, destaca que todos los encuestados del grupo de edad intermedia la practican habitualmente y que los grupos de más edad la van abandonando.

#### Práctica de senderismo

La práctica del senderismo según el sexo no presenta grandes variaciones, aunque es ligeramente superior la práctica habitual entre los hombres (50%) que entre las mujeres (43.7%).

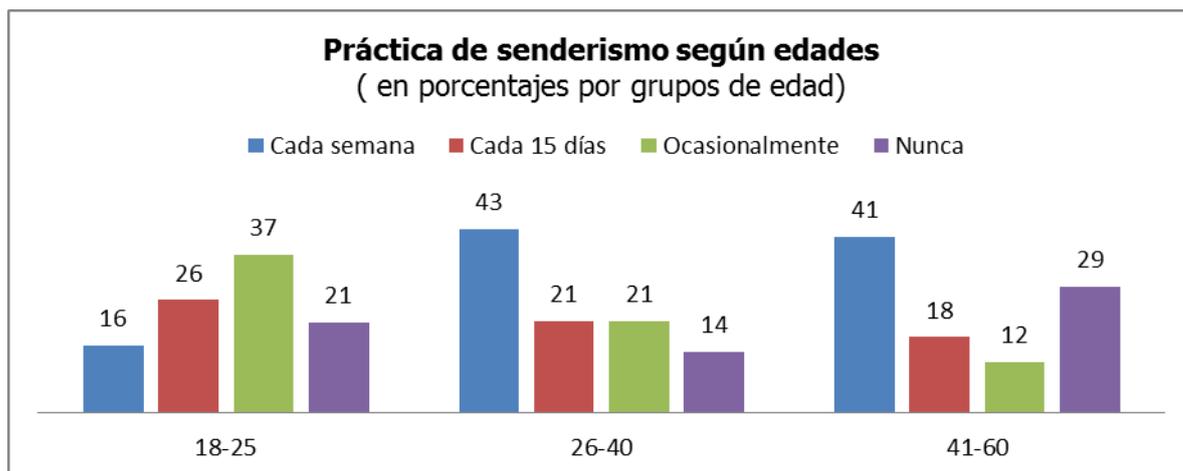
Tabla 7: práctica de senderismo según las personas encuestadas

|                        | una vez por semana | una vez cada 15 días | Ocasionalmente | Nunca     |
|------------------------|--------------------|----------------------|----------------|-----------|
| Hombres<br>n=18(27,8%) | 5(27,8%)           | 4 (22,2%)            | 6 (33.3%)      | 3 (16,7%) |
| Mujeres N=32           | 11 (35,5%)         | 7 (21.9%)            | 6 (18,7%)      | 8 (25 %)  |

Fuente: Elaboración propia.

Los datos obtenidos en cuanto a la frecuencia de realización de la actividad, varían según la edad de los participantes. Considerando la práctica habitual como la realizada con al menos una salida cada 15 días, la mayor frecuencia (64%), se da en la población comprendida entre los 26 y 40 años, seguida con un 59% por el grupo de población de mayor edad (41 a 60 años) y con la frecuencia más baja (42%) se situaría el grupo de población más joven.

Gráfico 1: gráfico de la práctica de senderismo por edades (en porcentaje).



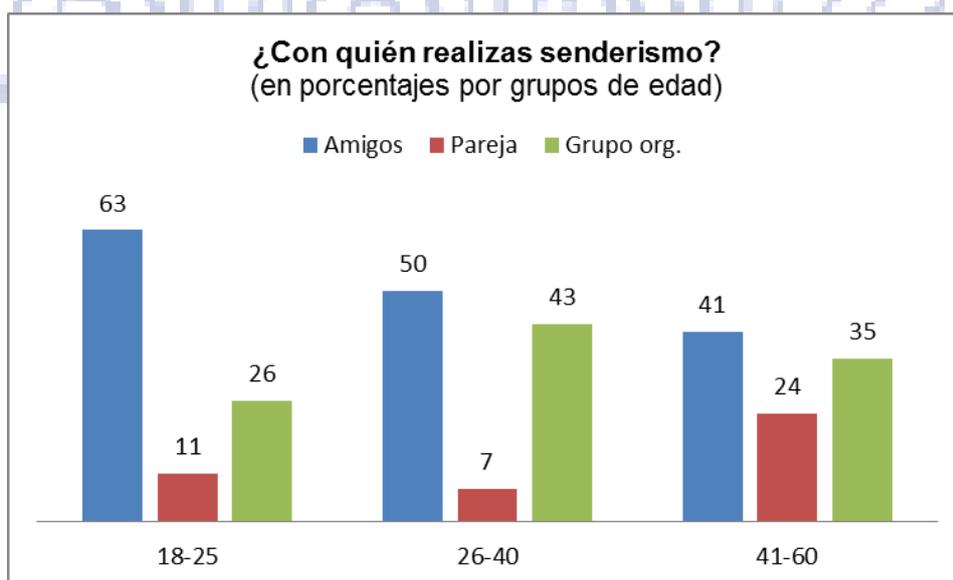
Fuente: Elaboración propia.

### Acompañantes habituales

Otra cuestión abordada, es con quien se realiza el senderismo, tanto a nivel global de la muestra como en los tres rangos de edad ya analizados previamente. A nivel global, contestaron en su mayoría, realizar dicha actividad con amigos (52%), y en segundo lugar estos lo realizan con grupos organizados (34%), siendo minoritaria la opción de "con pareja", que sería un 14%.

Si lo disgregamos por grupos de edad, se puede observar en el gráfico adjunto una tendencia decreciente en las salidas acompañados de amigos, incrementándose las salidas en grupos organizados de forma inversa. En todo caso, se observa que el senderismo tiene una connotación de actividad colectiva y fomento de la relación social en la que personas con los mismos gustos se juntan para disfrutar del contacto con la naturaleza.

Gráfico 2: gráfico sobre la compañía escogida al realizar senderismo.



Fuente: Elaboración propia.

### Motivación principal para realizar senderismo

En los resultados de nuestro estudio, puede observarse que las tres mayores motivaciones escogidas entre una serie de posibilidades ofrecidas, son el contacto con los amigos, con la naturaleza y hacer deporte, sin grandes diferencias entre ellas.

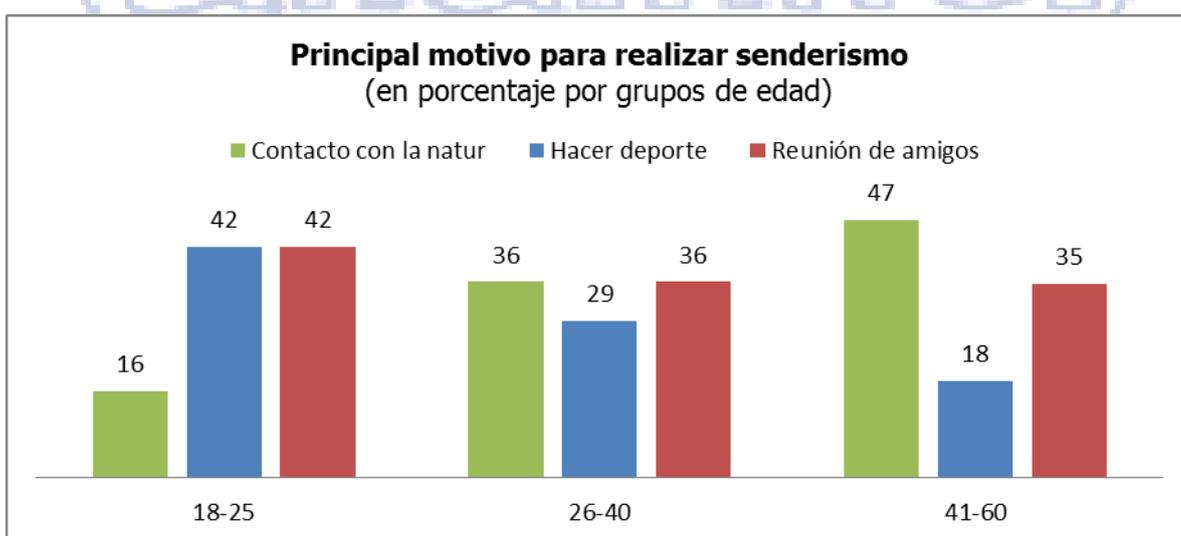
Gráfico 3: gráfico sobre las motivaciones por las que realizar senderismo.



Fuente: elaboración propia.

Sin embargo, el motivo principal para realizar senderismo, va variando según la edad. En general vemos que la motivación principal es la de relacionarse con amigos y que no varía en los tres segmentos de edad, al contrario que la actividad física que es importante en edades más jóvenes y va perdiendo importancia con el paso del tiempo. Por el contrario, el contacto con la naturaleza va adquiriendo valor a medida que la edad avanza.

Gráfico 4: gráfico sobre el principal motivo por el que realizar senderismo.



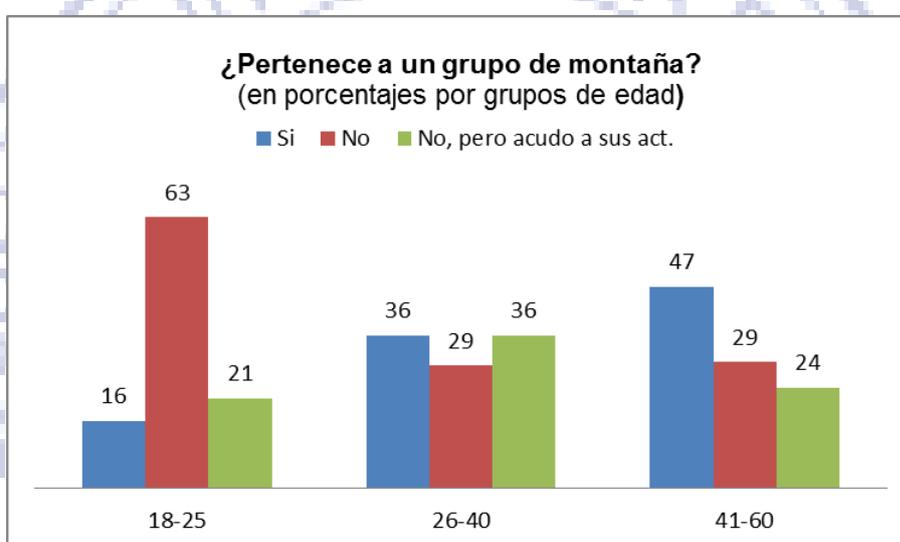
Fuente: elaboración propia.

### Participación en agrupaciones de montaña

En cuanto a la implicación en las actividades de senderismo de los grupos de montaña, de los 39 encuestados que manifestaron ir al menos ocasionalmente a realizar senderismo 16 (41%) manifiesta que pertenece a un club de montaña. De los veintitrés restantes que no pertenecen a ningún club, trece (33%) si manifiestan participar ocasionalmente en actividades de senderismo organizadas por estos clubes. Esto puede deberse a la seguridad que transmiten a la hora de realizar marchas, ir con personas que conocen recorridos, además de relacionarse con gente con los mismos gusto y disfrutando de la naturaleza.

Al analizarlo por edad, se observa que a medida que avanza esta es más frecuente la participación en los clubes de montaña.

Gráfico 5: gráfico sobre la pertenencia o no a grupos de montaña.



Fuente: Elaboración propia.

### Fuentes de información sobre las rutas

Como podemos ver en el gráfico siguiente, hay tres principales fuentes de información que se recogen en los cuestionarios; conocidos y amigos (23), la fuente más consultada. Internet (14), y folletos (13).

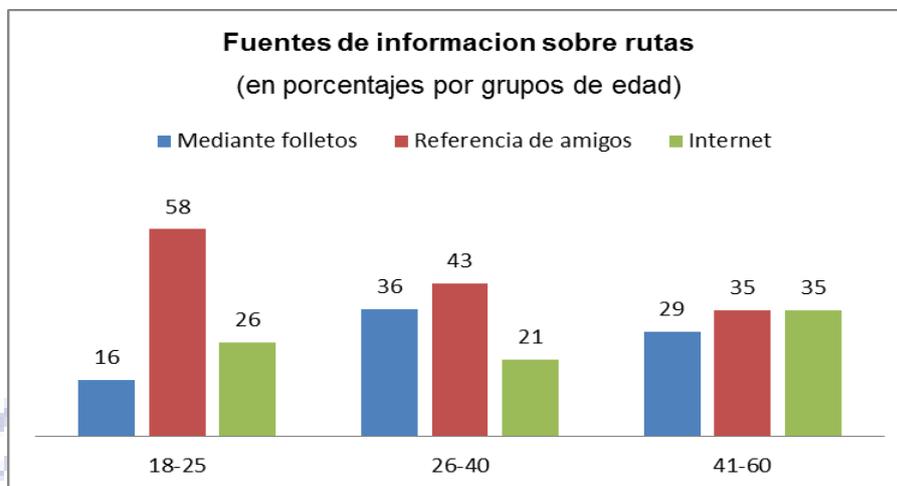
Gráfico 6: gráfico sobre las fuentes de información utilizadas.



Fuente: Elaboración propia

Si se observa el gráfico por edades, vemos que la principal fuente de información a rasgos generales continua siendo la principal, aunque va perdiendo importancia en los grupos de mayor edad y va siendo sustituida por información de Internet.

Gráfico 7: gráfico sobre las fuentes de información utilizadas según los rangos de edad.



Fuente: elaboración propia.

Como datos adicionales de la encuesta, se puede comentar que en el texto libre habilitado, muchos de los usuarios afirmaban que además de realizar esta actividad por nuestra comunidad también la realizan por nuestra comunidad vecina, Asturias. En cuanto a la utilización de servicios de restauración a la hora de realizar rutas de senderismo es excepcional su uso, ya que la mayoría se lleva su propia comida. Con relación a la pregunta sobre el conocimiento de la marcha a pie de los "10.000 del Soplao", todas las respuestas coincidían en que conocían dicha prueba pero solo 5 personas habían participado en ella. Por último, todos los encuestados afirman que Cantabria es un destino óptimo para el turismo de senderismo.

En resumen el perfil del usuario real y potencial de los senderos de Cantabria se caracteriza por:

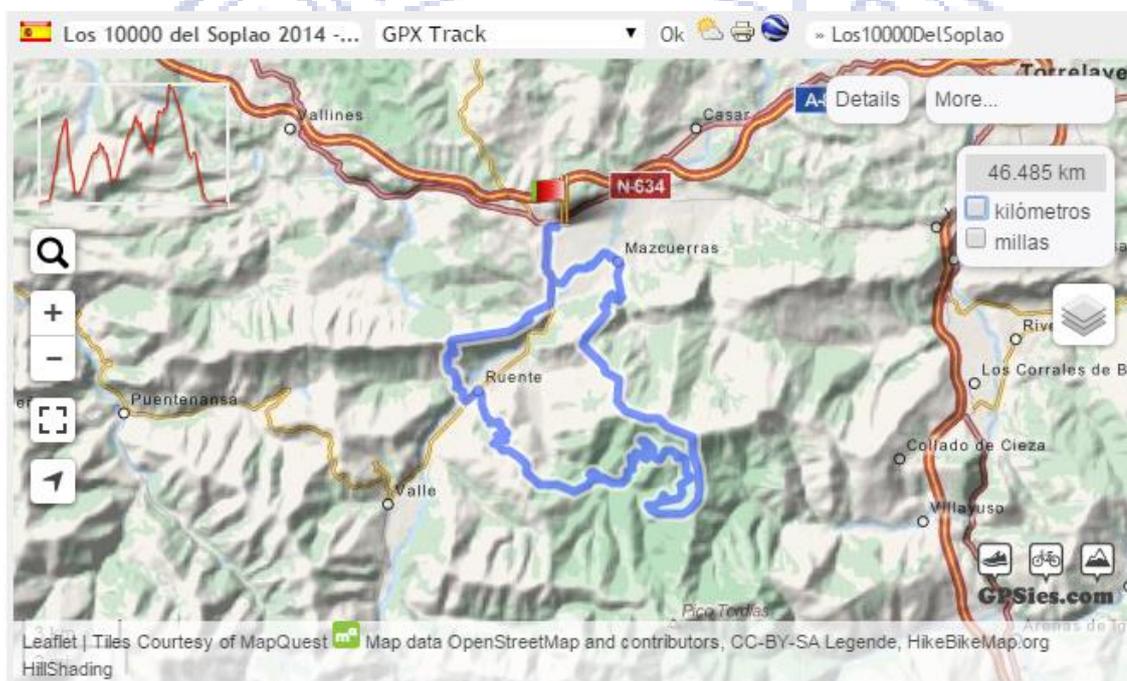
- La práctica del senderismo es muy similar entre hombres y mujeres y la población que practica senderismo de forma habitual con mayor frecuencia es la de mediana edad.
- Claramente, puede considerarse como una actividad social ya que su realización está ligada la mayoría de las veces a salidas con amigos, sobre todo en los más jóvenes.
- Las principales motivaciones para realizar senderismo son, "estar con los amigos", el contacto con la naturaleza y la práctica de actividad deportiva. Aunque, se distingue con nitidez que "estar con los amigos" es una motivación más importante para los más jóvenes, y según la población va envejeciendo, aunque la relación social sigue siendo importante, el motivo que cobra mayor importancia es el contacto con la naturaleza.
- Por último, se puede deducir de la encuesta, que la principal fuente de información de los senderistas es la que se aporta por parte de conocidos y amigos, que comparten experiencias previas. En un segundo lugar y cada vez con un mayor peso, la información presente en Internet y por último los folletos informativos.

## 4. EL NUEVO SENDERISMO EN CANTABRIA: LOS 10.000 DEL SOPLAO

### 4.1. INTRODUCCIÓN

Los 10.000 del Soplao, son una marcha popular en la que se combinan varias modalidades deportivas (bicicleta de montaña, ruta a pie, ultramaratón...), con recorridos de gran dureza a través de la comarca Saja- Nansa en las que la principal motivación es el espíritu de superación y el único objetivo terminar la prueba. La modalidad reina del Soplao es la bicicleta de montaña, ya que es la categoría en que se inició y además la que congrega el mayor número de participantes, pero la ruta a pie de la que este año se ha celebrado su sexta edición ha cobrado una gran importancia con un nuevo record de participación.

Imagen 17: recorrido de la prueba de senderismo de "Los 10.000 del Soplao".



Fuente: [www.diezmildelsoplao.com](http://www.diezmildelsoplao.com)

El año 2015, han participado en la ruta a pie 2500 senderistas, que han recorrido un total de 46,48 kilómetros. Un desnivel área de altitud de 757 metros (Altitud desde 125 metros a 882 metros), un ascenso total 1.692 metros y un descenso total 1.840 metros.

La salida se realiza desde Cabezón de la Sal, en dirección a la Sierra del Escudo, pasando por el Monte AA. Hay que bajar por unos cortafuegos en dirección a Ruento. De ahí se coge una pista que lleva a la campa de Uceda, posteriormente se sube a Hayacorva. Brañazarza y subida al Toral. A continuación se pasa por Mazcuerras, y por un sendero junto al río que lleva a Carrejo, finalizando en Cabezón de la Sal.

Imagen 18: altitud de la ruta de senderismo de "Los 10.000 del Soplao".



Fuente: [www.diez mildelsoplao.com](http://www.diez mildelsoplao.com)

En los últimos años se ha convertido en una prueba de referencia a nivel nacional y comienza a tener ya una participación internacional.

Se ha utilizado la prueba de "Los 10.000 del Soplao" como ejemplo para analizar la repercusión que tiene y que podría tener el turismo de senderismo en la región de Cantabria

Toda la información de la prueba se ha sacado de Los 10.000 del Soplao (2015). El Club MTB Cabezón de la Sal, tras la participación de varios de sus miembros en una ruta cicloturista de gran dureza, "La Quebrantahuesos", diseñó en el 2007 una ruta de mountainbike a la que querían imprimir esa misma dureza, sazonada con la incertidumbre de la climatología reinante en esa zona del norte de España.

En esa primera edición se inscribieron 464 participantes y a la dureza física del recorrido se añadió la climática, con lo que esta prueba se empezó a conocer como "El Infierno del Norte o Infierno Cántabro".

La aureola épica que fue formándose alrededor de la prueba hizo que atrajera cada vez a más competidores, superando el ámbito regional y llegando a hacerse referente nacional. La competición cada vez tenía más demanda por lo que la organización incluyó más modalidades, para satisfacer a todas las demandas de participación.

En el 2008 fueron 770 los participantes, lo que animó a la organización a incluir en el 2009 una ruta cicloturista de carretera, que fue un éxito, inscribiéndose ese primer año 394 participantes. Según crecía la importancia de la prueba, la organización decidió en 2010 incorporar tres nuevas pruebas: una maratón de 46 kilómetros (cuatro más que la distancia olímpica), una ruta a pie por el mismo recorrido que ésta y una ultramaratón de 117 kilómetros de longitud.

En este año, la prueba de mountainbike contó con 1.185 corredores (más del doble de la primera edición), la carrera de carretera reunió a 817 corredores, multiplicando por dos el número de corredores del año anterior y además se unieron 101 personas a la maratón, 464 a la ruta a pie y 53 a la ultramaratón.

Las cifras de participantes han seguido aumentando los años posteriores, incrementándose las categorías con una la combinada de montaña en el 2012, una prueba de "Aguas Abiertas" con 23 participantes y otra ruta adaptada para personas con problemas de movilidad, en esta participaron 69 personas en 2014.

Este 2015 la prueba hacia historia con las cifras obtenidas ya que se superaron las de todas las ediciones anteriores, llegándose por fin a los 10000 participantes entre todas las categorías y superándose, como ya hemos comentado, los 2500 en la ruta a pie.

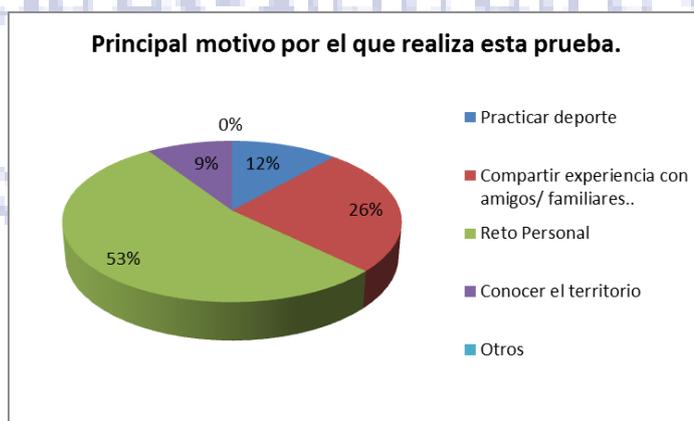
La importante participación ha hecho de elemento dinamizador del turismo en la zona, con aumento de las pernoctaciones y del uso de servicios de restauración. Este año 2015, la asociación empresarial de hostelería de Cantabria, ha concedido a los "10.000 del Soplao, el premio "Horeca 2015", que tiene como objetivo premiar a la persona o entidad que sin una relación directa con el mundo del turismo colabora en la promoción turística de Cantabria.

#### 4.2. ANÁLISIS DE LA DEMANDA DE LOS 10.000 DEL SOPLAO

Dentro de esta investigación, y con el fin de ilustrar la importancia de esta modalidad turística temática en la que se emplean senderos naturales y rurales, se toma este caso práctico para conocer las percepciones de senderistas actuales y potenciales de Cantabria. Para ello, se realizó una encuesta (anexo II) de forma aleatoria a 50 personas que realizaron esta prueba el pasado 23 de mayo del 2015. A continuación vamos a ver y a analizar los resultados obtenidos en dichas encuestas.

Una de las preguntas más importantes de la encuesta ha sido el porqué de realizar esta prueba, entre las respuestas posibles, la más contestada algo más del 50% fue porque se toma como un reto personal, por lo que vemos que el ansia de superación es capaz de movilizar a personas de otras comunidades e incluso de otros países. Además, compartir experiencias con amigos y familiares es otra de las motivaciones a la que daban importancia los encuestados.

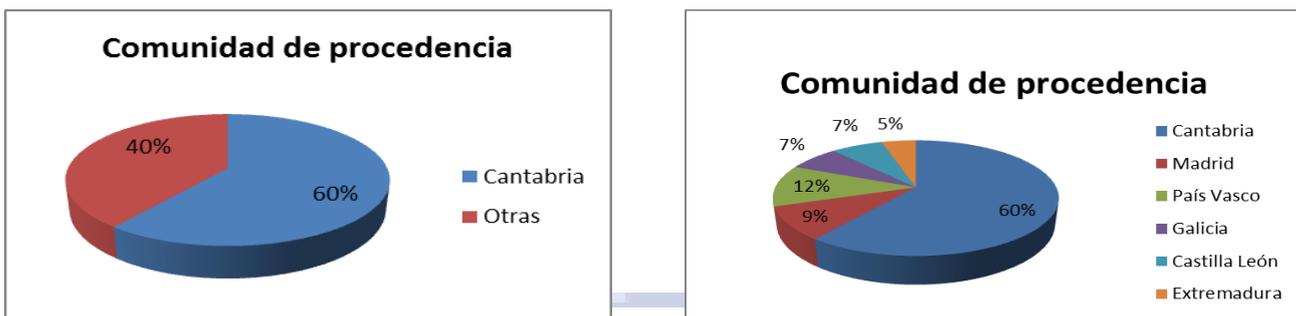
Gráfico 8: gráfico de los principales motivos por los que realizar esta prueba.



Fuente: elaboración propia

En cuanto a la procedencia de los participantes encuestados, y de la muestra obtenida, hay una ligera mayoría de participantes procedentes de otras comunidades, entre las que destacan Madrid, País Vasco, Castilla León, Extremadura y Galicia.

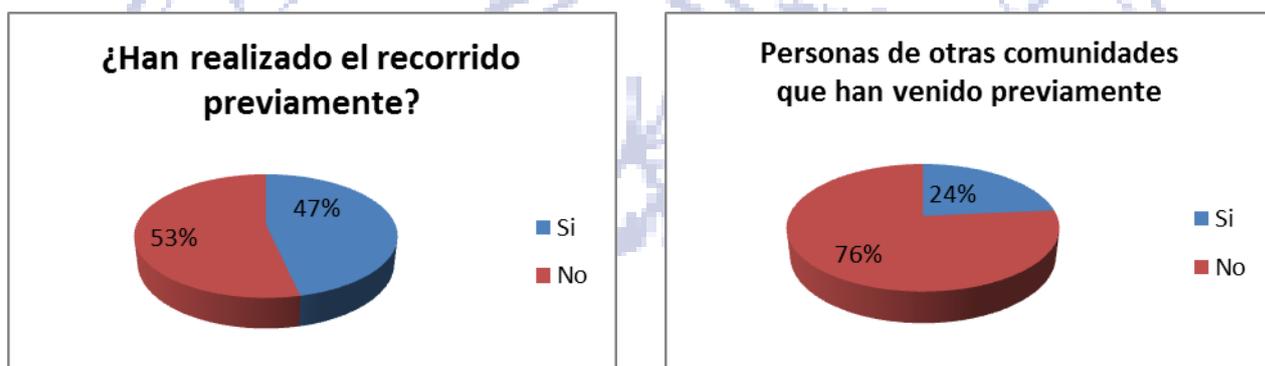
Gráficos 9 y 10: gráficos sobre los lugares de procedencia de los participantes encuestados.



Fuente: elaboración propia.

También podemos observar que las personas que han realizado la prueba lo suelen volver a hacer, el 49% de los encuestados era la primera vez que la realizaban frente al 51% que repetían. Además de estos el 38,5% han realizado la prueba tres o más veces.

Gráficos 11 y 12: gráficos sobre la preparación de la ruta con antelación.



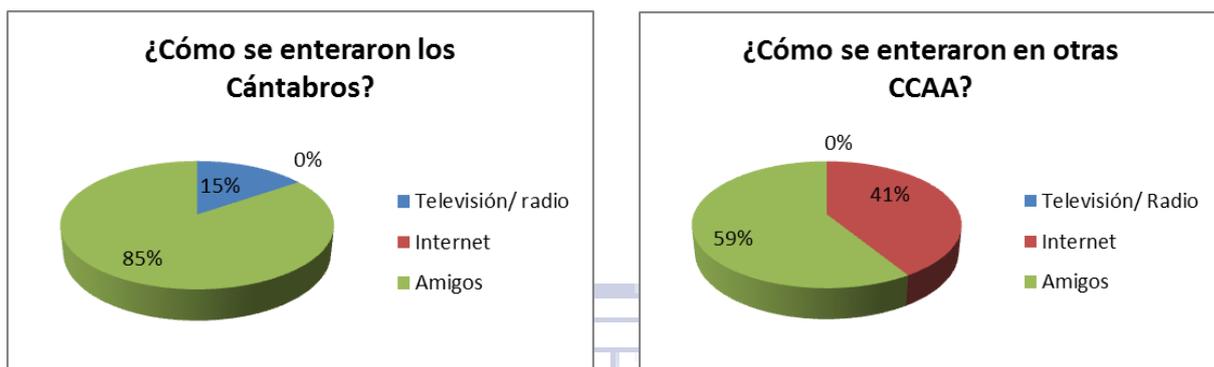
Fuente: elaboración propia.

No sólo es notable la afluencia de gente que hay en el pueblo de Cabezón y la zona el día de la prueba, sino que hay personas que acuden con anterioridad para conocer el recorrido de la prueba, lo que hace que haya mayor movimiento de personas en la zona. Como vemos en el gráfico hay un 47% de encuestados que acude previamente y el 24% de los participantes de otras comunidades a los que se ha consultado, habían venido previamente a conocer el recorrido.

Además observamos que algo más del 40% de los encuestados son personas que practican habitualmente senderismo (están federados o pertenecen a algún club de montaña).

Un dato muy curioso y de gran importancia es la forma en la que los participantes han descubierto la existencia de esta prueba. Y es que hay gran diferencia entre los participantes cántabros y los de otras comunidades. Ambos grupos tienen en común la gran importancia del "boca a boca", pero la segunda fuente de promoción dentro de Cantabria ha sido medios de comunicación como la televisión y la radio, en cambio en otras comunidades ha sido mediante internet que supone un 41% en esta muestra.

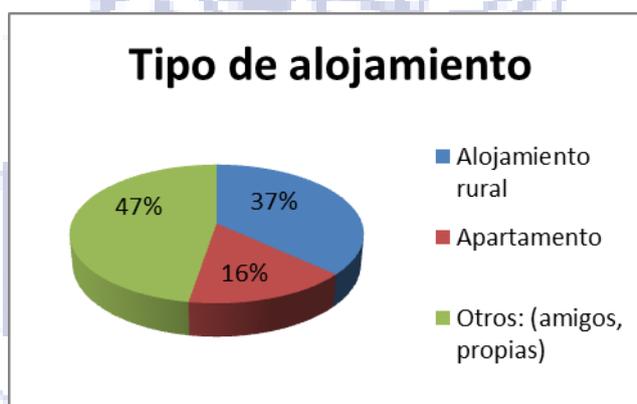
Gráficos 13 y 14: el medio de conocimiento de esta prueba.



Fuente: elaboración propia.

Pasando a una segunda parte de la encuesta en la que se analiza el gasto de los participantes encontramos, que el 44% de los encuestados va a pernoctar o ha pernoctado con motivo de la prueba, durante 2 noches (63%) y 3 noches (21%), el resto se aloja una única noche. La mayoría de encuestados se hospedan en casas de amigos o casas propias y como segunda opción, en alojamiento rural. Más escasas son las reservas en apartamentos.

Gráfico 15: gráfico sobre el alojamiento utilizado.



Fuente: elaboración propia

Por otro lado, en cuanto a la utilización de establecimientos de restauración, obtenemos que más de la mitad de los encuestados utilizaron restaurantes durante la prueba y durante su estancia.

Gráfico 16: gráfico sobre la utilización de la restauración.



Fuente: elaboración propia.

Sólo dos de los 50 encuestados procedentes de otras comunidades era la primera vez que visitaban Cantabria. Todos los participantes de otras comunidades han utilizado su propio transporte, alegando que es muy difícil acudir mediante transporte público.

Por último, como dato importante para todas las comarcas de Cantabria, todas las personas que pernoctaron en nuestra comunidad debido a esta prueba, aprovecharon para realizar turismo por la comunidad de Cantabria, utilizando además la mayoría restaurantes para sus comidas.

En resumen, de la encuesta realizada a los participantes de "Los 10.000 del Soplao", obtenemos datos que nos permitirán reflexionar más adelante sobre la importancia promocional que tiene la prueba para Cantabria:

- En primer lugar se observa que los encuestados procedían en su mayor parte de nuestra comunidad autónoma, pero que una cantidad tan importante como el 40%, acudía desde otras comunidades y de ellos, aproximadamente, una cuarta parte había venido con anterioridad a la zona para conocer el recorrido.
- En estas visitas, los senderistas pernoctan casi por igual en establecimientos de alojamiento (rurales y apartamentos), y en casas de amigos o propias. Además, más de la mitad de las personas encuestadas decían haber acudido a restaurantes de la zona.
- El conocimiento de la prueba es mayoritariamente mediante el boca a boca, tanto a nivel regional como nacional, sin embargo el segundo elemento de difusión varía según la procedencia ya que en Cantabria son los medios de comunicación y fuera de ella es más importante Internet.

## 5. DAFO DEL SENDERISMO EN CANTABRIA

A modo de síntesis de todos los análisis realizados, se ha resumido toda la información referente a la situación sobre la actividad de senderismo en la Comunidad de Cantabria, mediante el estudio de sus características internas (fortalezas y debilidades) y las externas (oportunidades y amenazas).

En primer lugar, hemos estudiado las FORTALEZAS, en las que destaca la presencia de un **medio natural de gran belleza**, variado, que ofrece la posibilidad de realizar rutas de distinta dificultad y en entornos muy distintos, tanto costeros, como de valles y de montañas, todos ellos muy adecuados para esta actividad y para distintos niveles de exigencia. Esto está favorecido además, por la gran calidad de los espacios naturales, muchos de ellos refrendados con figuras legales de protección.

A ellos se une, una **variada oferta de rutas señalizadas** que permiten que se realicen como autoguiadas, con presencia de paneles y en muchas ocasiones de folletos informativos. Para los senderistas que lo prefieran, existen rutas guiadas, que están distribuidas a lo largo de toda la comunidad en el entorno de espacios de especial belleza.

En cuanto a las DEBILIDADES, el tópico de la **mala climatología invernal** que retrae la afluencia de visitantes, puede ser atenuada con una información meteorológica más precisa. De hecho, la Consejería de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Urbanismo del Gobierno de Cantabria, patrocina una página de información meteorológica (Meteocantabria), elaborada por la Delegación Territorial de la Agencia Estatal de Meteorología en Cantabria, con información regional mucho más precisa, que curiosamente no aparece como enlace en portal oficial de Turismo de Cantabria.

En la información que se realiza desde organismos oficiales de **promoción turística**, cabría esperar un mayor impulso a esta actividad, ofreciéndola como un producto estrella, sobre todo de cara a las épocas del año en que no es posible ofrecer turismo de sol y playa.

Posiblemente, la afluencia de senderistas de otros países no es muy numerosa debido al desconocimiento de las posibilidades y la falta de promoción en los países de origen. Sería interesante dicha promoción especialmente en regiones europeas de gran tradición senderista y con medios de transporte directos, como transporte aéreo o naval, a nuestra región. Aunque se han mejorado de forma importante las comunicaciones de acceso a nuestra región, sigue pendiente la creación de más comunicaciones aéreas y una mejora de las comunicaciones ferroviarias.

Dentro de las OPORTUNIDADES, se viene observando que en la población urbana se está sintiendo la necesidad de una **vuelta al contacto con la naturaleza**. En las encuestas que se han analizado anteriormente, este es uno de los principales motivos para realizar senderismo, así como el aumento de los usuarios que practican actividad física y para los que caminar, supone un reto personal.

La presencia de una **buena red de establecimientos rurales** de distintas categorías y distribuidos por todas las comarcas de Cantabria, facilita las infraestructuras en la cercanía de las zonas de interés.

Otro aspecto que se puede tomar como una oportunidad, es la similitud de la oferta con las de comunidades limítrofes, por lo que, **esta oferta podría desarrollarse de forma conjunta**, con ahorro de recursos.

Finalmente, existen una serie de AMENAZAS para la actividad de senderismo que proceden del entorno. En primer lugar, sobre todo, estos últimos años, el **deterioro de la actividad económica**, con la retracción del gasto y el alto grado de desempleo, han perjudicado la movilidad de la población. Esto ha hecho descender el número de visitantes y que haya sido preciso un ajuste de precios, con la consiguiente crisis en el sector en Cantabria.

Como hemos visto anteriormente, la **estacionalidad** es un factor muy presente en nuestra comunidad. Principalmente ocasionado por factores climáticos pero también influido por factores que afectan a otros destinos (escolarización, periodos vacacionales...). Por ellos quizás se debería aspirar a mantener la ocupación en fines de semana, puentes...Y alargar lo más posible la temporada entorno al verano.

Por último, existe un peligro de **deterioro del medio rural**, causado por diversos motivos, entre ellos: la despoblación, incendios, obras públicas etc. Estas situaciones deben ser tenidas en cuenta por las administraciones, al igual que el control de la especulación urbanística, que tanto daño ha hecho en algunos espacios naturales.

Tabla 8: Dafo sobre el senderismo en Cantabria.

| FORTALEZAS  | DEBILIDADES  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio natural variado y adecuado para esta actividad.</li> <li>• Gran cantidad de espacios protegidos.</li> <li>• Diversidad de oferta de actividades señalizadas y guiadas.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Climatología.</li> <li>• Escasa promoción de senderismo dentro de la oferta de Cantabria.</li> <li>• Escasa afluencia extranjera.</li> <li>• Poca promoción de senderismo desde los alojamientos rurales</li> <li>• Malas comunicaciones hacia la comunidad.</li> </ul> |
| OPORTUNIDADES   | AMENAZAS   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oferta y posibilidad de promoción conjunta con comunidades limítrofes similares.</li> <li>• Concienciación de las personas de la importancia del ejercicio físico.</li> <li>• Vuelta a la necesidad del contacto con la naturaleza.</li> <li>• Buena red de establecimientos rurales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peligro de deterioro del medio rural.</li> <li>• Estacionalidad.</li> <li>• Crisis económica.</li> <li>• Especulación urbanística</li> </ul>  |

Fuente: elaboración propia.

## 6. CONCLUSIONES

El senderismo es una actividad deportiva y de descubrimiento del medio natural con muchas posibilidades de desarrollo dentro del mercado turístico y es además una buena alternativa para hacer frente a la tradicional estacionalidad del turismo en Cantabria.

La práctica de "El senderismo" puede tener la consideración de actividad principal de un viaje o de una actividad complementaria que puede dar un valor añadido al destino. Ambas consideraciones son positivas para el desarrollo turístico de una zona y a ambas debe dedicarse esfuerzos para optimizar la oferta.

Cantabria es una comunidad con variedad paisajística y de recursos naturales de gran belleza y con una conservación notable y, por ello, posee un gran potencial en este segmento turístico. Además, dependiendo de la temporada, ofrece en el litoral la posibilidad de alternar el disfrute del turismo de senderismo con el de playa, situación difícil de encontrar en otros destinos turísticos.

En todo caso, sea actividad principal o complementaria, el senderismo puede ser nexo de unión entre los distintos tipos de turismo como el de naturaleza, el cultural, el gastronómico, etc., creando así una experiencia turística integral.

De nuestro trabajo, se deduce la existencia de una amplia red de senderos para la práctica del senderismo, que se ve complementada por una buena oferta de rutas guiadas durante prácticamente todo el año. Además encontramos páginas web de buena calidad para informar sobre los senderos disponibles, sus características y en algunas de ellas, con la posibilidad de la descarga de tracks GPS.

La tradición senderista de Cantabria hace que estén activos en la actualidad 86 clubes de montaña, que ofrecen una gran diversidad de oferta en rutas organizadas a lo ancho de toda la geografía regional y que son publicitadas a través de la página web de la FCDME y de las propias páginas web de muchos de los clubes.

En la investigación se hace una mención especial a la prueba deportiva de "El Soplao" ya que existe una demanda del senderismo que es capaz de concentrar una gran cantidad de participantes tanto locales como nacionales e incluso internacionales, que atrae riqueza, favorece la promoción boca a boca y desestacionaliza la demanda.

Como hemos visto a lo largo del proyecto, existen países y regiones que han sabido dar valor a este tipo de turismo y hacer de él una fuente de riqueza. Por ello, pretendemos defender en este trabajo al senderismo no solo como una actividad lúdica, deportiva y de conocimiento del territorio, si no también capaz de revitalizar las zonas tradicionalmente más deprimidas de la comunidad.

Las administraciones focalizan principalmente la promoción del turismo al de litoral, de playa, a los iconos turísticos de la región: Cabárceno, El Soplao, Fuente De, Altamira, los conjuntos urbanos monumentales, etc. Sin embargo, este tipo de turismo con posibilidad de mantenerse durante todo el año y de favorecer comarcas más olvidadas por las rutas del turismo de masas es relegado a un papel secundario en las actividades promocionales. Por este motivo, se necesita una mayor implicación de la administración regional y local, la iniciativa privada y la sensibilización y participación de la población local, para desarrollar una oferta individual, creando una marca propia y distinguible del resto de modalidades de turismo existentes dentro de la comunidad.

## 7. PROPUESTAS

El senderismo es una actividad con muchas posibilidades de desarrollo dentro del mercado turístico y una buena alternativa al turismo tradicional. El senderismo en Cantabria puede tener la consideración de actividad principal en un viaje vacacional o de una actividad complementaria que puede dar un valor añadido al destino. Ambas consideraciones son positivas para el desarrollo turístico de una zona y a ambas debe dedicarse esfuerzos para optimizar la oferta.

En Cantabria contamos con excelentes recursos para la práctica del senderismo, así como una variada oferta de rutas y actividades disponibles para los usuarios. Pero en muchas ocasiones estos recursos son desconocidos para la mayoría del público y solamente los usuarios habituales aprovechan su utilización.

En la actualidad, en la oferta institucional de Turismo de Cantabria, el senderismo aparece relegado a una mera actividad complementaria de las clásicas ofertas mayoritarias (el Soplao, Cabarceno, Picos de Europa...). Es más, incluso en los periodos en los que estas actividades están cerradas o tienen una escasa utilización, tampoco se publicitan con mayor relevancia para intentar mantener una oferta turística continua.

Por esto, creemos que sería útil, **la creación y venta de un nuevo producto: "Senderismo de Cantabria"**, una nueva visión del senderismo, en la que este adquiriese una personalidad propia y que dejara atrás ser una actividad secundaria en las visitas a Cantabria.

La materia prima ya la tenemos, lo que se necesita es ofertarla y realizar una buena planificación, considerando la relevancia que puede llegar a tener. Este producto, se tiene que basar en las fortalezas que tiene esta actividad en la comunidad, destacándolas, para convencer a los usuarios de sus posibilidades.

Nosotros proponemos que "Senderismo de Cantabria" debería mostrar la variedad de espacios naturales existentes, la numerosa red de senderos señalizados, las rutas guiadas tanto por el Parque Nacional de Picos de Europa como las incluidas en la red Natura, las organizadas por los clubes de senderismo de la comunidad y las ofertadas eventualmente por otras entidades como ayuntamientos, mancomunidades, etc.

Por otra parte, sería importante mantener la actividad en los senderos de grandes eventos de que dispone Cantabria, como el Camino de Santiago o el Lebaniego, manteniendo la promoción de forma continuada y no sólo en los años de celebración de los eventos oficiales y aprovechar la gran repercusión nacional e internacional como elemento publicitario.

Otro aspecto a potenciar como elemento publicitario del senderismo de Cantabria es la marcha a pie de "Los 10.000 del Soplao", que con el paso de los años se ha convertido, en un icono del senderismo, tanto por la belleza del recorrido como por la dureza del mismo, provocando una "curiosidad" que atrae a realizar la prueba a una gran cantidad de participantes en una mayoría de casos por el boca a boca.

A pesar de ser fruto de una iniciativa privada y de que recibe el apoyo de las administraciones en su organización, la prueba no aparece en los mensajes promocionales del turismo de Cantabria. Esta situación debería corregirse dado que aporta elementos de promoción a la imagen general de Cantabria y que como se recogía en la encuesta a los participantes, en su mayoría manifestaban su intención de aprovechar la participación en la prueba para visitar otros lugares de Cantabria.

Por tanto, el senderismo sirve como nexo de unión a otras actividades, y cuando se celebren pruebas de esta categoría se podrían poner puntos de información para incentivar las visitas de los usuarios por la comunidad.

Además, Cantabria cuenta con una oferta de alojamientos variada y de calidad, tanto en el entorno rural como urbano que puede implicarse en la oferta de la marca "Senderismo de Cantabria", con promociones que faciliten alargar la ocupación e incluso mejorando la oferta con paquetes integrados de alojamiento más rutas guiadas.

Para desarrollar este producto, "Senderismo de Cantabria", hay que unir toda la oferta existente sobre rutas, alojamiento, restauración, transportes, actividades, etc., ofreciéndola en conjunto como un producto con personalidad propia. Además es preciso sensibilizar a la población local y a los profesionales para que se sientan partícipes del proyecto y ejerzan un papel de promoción.

Una manera de conseguirlo, es iniciar la promoción de forma individualizada a través de una página web dedicada a él (como la que hay del camino lebaniego) en la que se recogieran los enlaces hacia información sobre espacios naturales, redes de senderos, rutas guiadas, calendarios de ruta de los clubs, rutas de eventos. También sobre alojamientos, transporte e información meteorológica regional (Meteocantabria). También debería conseguirse que otras páginas de promoción y servicios en Cantabria alojaran en ellas enlaces hacia la de Senderismo de Cantabria.

Además, como hemos visto en las encuestas, la difusión basada en el boca a boca es muy efectiva, incluyendo por supuesto, ese "boca a boca" que hoy suponen las redes sociales y que en la actualidad son uno de los puntos más fuertes de promoción.

Otro aspecto que hay que analizar, ligado a la creación de esa marca "Senderismo de Cantabria", es a quien dirigir la oferta. Parece claro que dentro del turismo nacional, se debe hacer en regiones españolas limítrofes con espacios naturales distintos y que busquen paisajes diferentes a los de su región, con gran tradición de senderismo y que al mismo tiempo estén unidas a Cantabria por unas buenas comunicaciones. Estos lugares pueden ser Madrid, Castilla León, País Vasco, Cataluña...

Como hemos visto, los países europeos, son los que tienen mayor tradición senderista por lo que parte de la oferta habría que enfocarla a este público, sobre todo a los lugares con mejores conexiones con Cantabria: Gran Bretaña, Alemania, Italia y Francia. Estos países tienen conexiones aéreas, marítimas o terrestres, según el caso.

Además sería interesante la presencia de nuestra marca en ferias de turismo, especialmente en la de Düsseldorf, ciudad alemana en la que se realiza una feria de senderismo cada año, y que tiene comunicación aérea directa con nuestra región en ciertas épocas del año.

Por último, en las encuestas realizadas en nuestro estudio, los encuestados que realizan senderismo habitualmente, afirmaron que lo hacen tanto en Cantabria como en Asturias, con la que compartimos zonas de senderismo. Una promoción conjunta, como la que se realizó con la España Verde (Galicia, País Vasco, Asturias y Cantabria), permitiría abaratar costes y posiblemente una mayor visibilidad del producto.

## 8. REFERENCIAS

### Bibliográficas:

Bango Torviso, I;(1993); El Camino de Santiago; Espasa Calpe.

Campos Niño, A; Rodriguez Cubillas. I (2003); Esquí de Montaña en la Cordillera Cantábrica y Picos de Europa; Guías de Grandes Espacios; Desnivel.

Cendrero Uceda, A; Díaz de Terán Mira, J.R; Flor Pérez, E; Francés Arriola, E; González Lastra, J.R; Martínez Incera, J.M (1986); Guía de la Naturaleza de Cantabria; Guías Estudio

García Díaz, J; (1995); Guía del parque Natural Saja- Besaya; Estudio

García Palomo, A; (1995); Caminar por Liébana. 17 recorridos a pie y 5 para mountain-bike; Ed Estudio.

Gigosos Valbuena, J; (2002); Liébana con la mochila a cuestas.

Gobierno de Cantabria; (2003); Pas Pisueña; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deporte.

Gobierno de Cantabria; (2003); Besaya y Valles Centrales; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deporte.

Gobierno de Cantabria; (2003); Campoo Los Valles; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deportes.

Gobierno de Cantabria; (2003); Saja- Nansa; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deportes.

Gobierno de Cantabria; (2003); Campoo Los Valles; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deportes.

Gobierno de Cantabria; (2003); Liébana; Cantabria; Gobierno de Cantabria, Consejería de Cultura, Turismo y Deportes.

Martínez de Pisón, E. (2003): Geografía de los Paisajes de Montaña, Universidad Internacional Menéndez Pelayo, 11-15 de agosto de 2003, Santander.

Obregón Goyarrola, F; (2002); 50 Paseos para Conocer Cantabria; Librería Estudio.

Pérez Cano, J; (1997); Cantabria en bicicleta de montaña; Guías Estudio.

Pizam, A. (2010): Creating memorable experiences. International Journal of Hospitality Management, 29(3), 343.

Sánchez Antón, A; (1997); Corredor Occidental de Cantabria; Guías Estudio.

Santos, J.J;(1999); La Palma Camino y Senderos; Mini Ediciones David.

## Electrónicas

(BLANQUER, J. 2015) VIAJAR POR LIBRE, Tongariro Alpine Crossing, la ruta más popular de Nueva Zelanda. Disponible en: <http://www.viajaporlibre.com/blog/tongariro-alpine-crossing-la-ruta-mas-popular-de-nueva-zelanda/> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

ASOCIACIÓN DE GRÓGRAFOS ESPAÑOLES, las figuras de protección de los espacios naturales en las comunidades autónomas españolas: una puesta al día. Disponible en: <http://boletin.age-geografia.es/articulos/40/03-LAS%20FIGURAS.pdf> [Último acceso: 28 de octubre del 2015]

AUTOS; 20 experiencias Neozelandesas ; (2015). Disponible en [http://elviajero.elpais.com/elviajero/2015/01/20/fotorrelato/1421788376\\_916811.html#1421788376\\_916811\\_1421789359](http://elviajero.elpais.com/elviajero/2015/01/20/fotorrelato/1421788376_916811.html#1421788376_916811_1421789359) [Último acceso: 15 de Noviembre de 2015]

AYUNTAMIENTO DE LAREDO, Ruta Carlos V. Disponible en: [http://www.laredo.es/09/ruta\\_carlos.php](http://www.laredo.es/09/ruta_carlos.php) [Último acceso: 21 de Noviembre del 2015]

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER; Historia; 2015. Disponible en: [http://portal.ayto-santander.es/portal/page/portal/inet\\_santander/ciudad/historia](http://portal.ayto-santander.es/portal/page/portal/inet_santander/ciudad/historia) [Último acceso: 13 de noviembre del 2015]

BARRABES, Esquí y montaña, El gobierno nepalés anuncia oficialmente la apertura para alpinistas de 104 nuevos picos, incluyendo un ochomil, el Yalung Khang oeste. Disponible en: <http://www.barrabes.com/actualidad/noticias/2-8867/cada-montanero-intente-ascender-everest.html> [Último acceso: 15 de noviembre del 2015]

CABILDO DE LA PALMA; Medio ambiente; 2015. Disponible en: <http://www.senderosdelapalma.es/> [Último acceso: 28 de octubre del 2015]

CAMINO DE SANTIAGO DCR; El origen de la tumba del Apóstol Santiago; (2012). Disponible en: <https://caminodesantiagodcr.wordpress.com/2012/04/05/el-origen-de-la-tumba-del-apostol-santiago/> [Último acceso: 15 de noviembre del 2015]

CAMINO INCA, MACHUPICHU. Disponible en: [http://www.caminoincamachupicchu.com/mapa\\_camino\\_inca.html](http://www.caminoincamachupicchu.com/mapa_camino_inca.html) [Último acceso 20 de Junio del 2015]

CAMINO INCA. Disponible en: <https://caminoinca20.wordpress.com/camino-inca/> [Último acceso: 13 de Noviembre del 2015]

CAMINO LEBANIEGO 2017. AÑO JUBILAR. Disponible en : <http://www.caminolebaniego.com> [Último acceso 15 de octubre del 2015]

CANTABRIA FILM COMISSION, El Camino de Santiago en Cantabria: La Ruta Lebaniega. Disponible en: <http://cantabriafilmcommission.com/el-camino-de-santiago-en-cantabria-la-ruta-lebaniega> [Último acceso: 29 de octubre del 2015]

CANTUR; Fuente Dé incrementa el flujo de visitantes al Parque de Picos; 2015. Disponible en: <http://cantur.com/instalaciones/actualidad/5-teleferico-de-fuente-de-fuente-de-incrementa-el-flujo-de-visitantes-al-parque-de-picos/parametro-913> [Último acceso 28 de octubre del 2015]

CLUB MONTAÑERO CARBONERO; Origen del senderismo en España; (2014). Disponible en: <https://clubcarbonero.wordpress.com/2014/05/31/origen-del-senderismo-en-espana/> [Último acceso: 20 de octubre del 2015]

CUENTA TU VIAJE, el rincón de los Pirineos. Disponible en: <http://www.cuentatuviaje.net/lospirineos.asp> [Último acceso: 20 de junio del 2015]

CUÉNTAME TU VIAJE, El Camino de Santo Toribio. Disponible en: [http://www.cuentatuviaje.net/ver\\_reportaje.asp?id=23](http://www.cuentatuviaje.net/ver_reportaje.asp?id=23) [Último acceso: 29 de octubre del 2015]

DEPARTMENT OF CONSERVATION, The Tongariro Alpine Crossing. Disponible en: <http://www.doc.govt.nz/parks-and-recreation/places-to-go/central-north-island/places/tongariro-national-park/things-to-do/tracks/tongariro-alpine-crossing/> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE HUESCA; estudio de aproximación ambiental y socioeconómica a la influencia de las actividades de senderismo y excursionismo en la provincia de Huesca; Huesca; 2008. Disponible en: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/25\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/25_F_es.pdf) [Último acceso: 15 de octubre del 2015]

EL DIARIO DEL VIAJERO; Trekking al Campo Base del Everest; 2006. Disponible en: <http://www.diariodelviajero.com/turismo-deportivo/trekking-al-campo-base-del-everest> [Último acceso 5 de noviembre del 2015]

EL PAÍS: Una montaña de basura; (2014). Disponible en: [http://deportes.elpais.com/deportes/2014/03/07/actualidad/1394210738\\_506147.html](http://deportes.elpais.com/deportes/2014/03/07/actualidad/1394210738_506147.html) [Último acceso: 20 de Noviembre del 2015]

EL VIAJERO: El Camino Inca en 7 pasos ; (2013). Disponible en: [http://elviajero.elpais.com/elviajero/2013/08/27/actualidad/1377619228\\_336157.html](http://elviajero.elpais.com/elviajero/2013/08/27/actualidad/1377619228_336157.html) [Último acceso: 23 de Octubre del 2015]

EL VIAJERO; Las mejores vistas del Himalaya; (2013). Disponible en: [http://elviajero.elpais.com/elviajero/2013/01/24/actualidad/1359022844\\_034747.html](http://elviajero.elpais.com/elviajero/2013/01/24/actualidad/1359022844_034747.html) [Último acceso: 1 de Noviembre del 2015]

ENTRE MONTAÑAS, Los Alpes. Disponible en: <http://entremontanas.com/zonas/alpes> [Último acceso el 13 de Noviembre del 2015]

FEDERACIÓN CÁNTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA, Senderos por Cantabria. Disponible en: <http://senderos.fcdme.es/scripts/senderos.php?cla=GR> [Último acceso: 21 de Junio del 2015]

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE AMIGOS DEL CAMINO DE SANTIAGO. Disponible en: <http://www.caminosantiago.org/cpperegrino/comun/inicio.asp> [Último acceso: 19 de noviembre del 2015]

FEDME; "Estudio de aproximación ambiental y socioeconómica a la influencia de las actividades de senderismo y excursionismo en la provincia de Huesca"; (2003); Huesca. Disponible en: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/25\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/25_F_es.pdf). [Último acceso: 18 de octubre del 2015]

FEDME; "Manual de señalización de senderos gr®, pr® y sl®"; (2014) Disponible en: [http://misendafedme.es/wp-content/uploads/2015/01/ManualSenderosFEDME\\_RED.pdf](http://misendafedme.es/wp-content/uploads/2015/01/ManualSenderosFEDME_RED.pdf) [Último acceso: 19 de octubre del 2015]

FEDME; "Senderos Señalizados y Desarrollo Rural Sostenible; 2012. Disponible en: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/608\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/608_F_es.pdf) [Último acceso: 8 de noviembre del 2015]

FRANCE, los grandes itinerarios de senderismo en Francia. Disponible en: <http://es.france.fr/es/informaci%C3%B3n/los-grandes-itinerarios-senderismo-francia> [Último acceso: 22 de Junio del 2015]

HOSTELTUR; ¿Cómo queda el turismo en Nepal tras del terremoto?; 2015. Disponible en: [http://www.hosteltur.com/110814\\_como-queda-turismo-nepal-terremoto.html](http://www.hosteltur.com/110814_como-queda-turismo-nepal-terremoto.html)

HOSTELTUR; Promoverán el turismo mundial hacia el Camino Inca; (2003). Disponible en: [http://www.hosteltur.com/13276\\_promoveran-turismo-mundial-camino-inca.html](http://www.hosteltur.com/13276_promoveran-turismo-mundial-camino-inca.html) [Último acceso: 18 de octubre del 2015]

HOSTELTUR; senderismo, el deporte ligado al turismo con más expectativas de crecimiento; 2006. Disponible en: [http://www.hosteltur.com/38511\\_senderismo-deporte-ligado-al-turismo-ms-expectativas-crecimiento.html](http://www.hosteltur.com/38511_senderismo-deporte-ligado-al-turismo-ms-expectativas-crecimiento.html) [Último acceso: 6 de noviembre de 2015]

LA GÚÍA, Geografía África. Disponible en: <http://geografia.laguia2000.com/relieve/africa-relieve-e-hidrografia> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

LA GUÍA, Geografía de Oceanía. Disponible en: <http://geografia.laguia2000.com/relieve/oceania-relieve-e-hidrografia> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

LA PROVINCIA; El archipiélago se vende a Alemania como destino de senderismo; 2015. Disponible en: <http://www.laprovincia.es/economia/2015/09/04/archipelago-vende-alemania-destino-senderismo/740757.html> [Último acceso: 15 de noviembre del 2015]

LA REVISTA DE LOS PIRINEOS EN INTERNET, Información. Disponible en: <http://www.lospirineos.info/> [Último acceso: 20 de junio del 2015]

LIVING AND TRAVEL. Tú mejor guía viajera. Disponible en: <http://livingandtravel.com.mx/recorre-la-magica-ruta-del-camino-inca-a-machu-picchu> [Último acceso: 20 de junio del 2015]

LOS 10.000 DEL SOPLAO; (2015). Disponible en: <http://www.diez mildelsoplao.com/> [Último acceso: 15 de junio del 2015]

MI SENDA, FEDME, La Fedme. Disponible en: <http://misendafedme.es/la-fedme/> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA; Elementos básicos del relieve de España; 2015. Disponible en: <http://www.mecd.gob.es/dms-static/11ff2da3-a4c2-453d-b523-68ec12a43f57/consejerias-exteriores/bulgaria/publicaciones/pdfs/publicacionescompletas/geografia.pdf> [Último acceso: 17 de noviembre del 2015]

ORGANISMO AUTÓNOMO PARQUES NACIONALES; "Guía Parque Nacional de los Picos de Europa"; 2015. Disponible en: [http://www.magrama.gob.es/imagenes/es/guia-picos\\_tcm7-288896.pdf](http://www.magrama.gob.es/imagenes/es/guia-picos_tcm7-288896.pdf) [Último acceso: 5 de noviembre del 2015]

PERIPLO, Cantabria. Disponible en: <http://www.periplo.com/cantabria/relieve.htm> [Último acceso: 16 de junio del 2015]

PIRINEO, Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Disponible en: <http://www.pirineo.com/especial-pirineo/parque-nacional-ordesa-monte-perdido-a-paso-cielo> [Último acceso: 20 de junio del 2015]

PORTAL OFICIAL DE LA FEDERACIÓN CANTABRA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA, Rutas por las comarcas. Disponible en: [http://senderos.fcdme.es/scripts/buscar-comarca\\_senderos.php?comarca=1&commit=Buscar+por+Comarca](http://senderos.fcdme.es/scripts/buscar-comarca_senderos.php?comarca=1&commit=Buscar+por+Comarca) [Último acceso: 03 de noviembre del 2015]

PORTAL OFICIAL DE TURISMO DE CANTABRIA, Rutas por Cantabria. Disponible en: <https://turismodecantabria.com/rutas-por-cantabria> [Último acceso: 1 de noviembre del 2015]

PORTAL OFICIAL DE TURISMO DE CANTABRUA, el Camino de Santiago del norte por Cantabria. Disponible en: <https://www.turismodecantabria.com/comunidad-viajera/miradas-de-cantabria/29-el-camino-santiago-del-norte-por-cantabria> [Último acceso: 23 de Junio del 2015]

PORTAL OFICIAL DEL CAMINO LEBANIÉGO 2017 EN CANTABRIA. Disponible en: <http://www.caminolebaniego.com/> [Último acceso: 30 de octubre del 2015]

PORTAL OFICIAL DEL PARQUE NACIONAL DE ORDESA. Disponible en: <http://www.ordesa.net/parque-nacional> [Último acceso 27 de octubre del 2015]

PROMOTUR, TURISMO DE CANARIAS, Las islas Canarias, en estado pro. Disponible en: <https://www.turismodecanarias.com/promoturturismocanarias/las-islas-canarias-naturaleza-en-estado-puro/> [Último acceso: 18 de noviembre del 2015]

RODRÍGUEZ, Manuel et al.; (2005); El senderismo como experiencia turística integral. Disponible en: <http://www.ambulare.es/pdf/elsenderismocomoexperienciaturisticaintegral.pdf> [Último acceso: 11 de noviembre del 2015]

RUTA CARLOS V. Disponible en: <http://www.rutacarlosv.es/portal/index.php/carlos-vemperador/el-ultimo-viaje> [Último acceso: 21 de noviembre]

TAJAHIERRO; Breve Historia del club Alpino Tajahierro; 2015. Disponible en: <http://www.tajahierro.com/paginas/historia.asp> [Último acceso: 19 de noviembre del 2015]

TURESPAÑA; Estudio de productos turísticos de montaña; Madrid; (2007) Disponible en: [file:///C:/Users/Ana/Downloads/Estudio-de-productos-de-turismo-de-montana-en-Espana%20\(12\).pdf](file:///C:/Users/Ana/Downloads/Estudio-de-productos-de-turismo-de-montana-en-Espana%20(12).pdf) [Último acceso: 20 de octubre del 2015]

UNASYLVA 208; "El turismo como base del desarrollo sostenible en la montaña: visión retrospectiva del Himalaya nepalés"; (2002); Vol. 53. Disponible en : <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/004/y3549s/y3549s03.pdf> [Último acceso: 4 de noviembre del 2015]

VERDE NORTE, viajando por Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco. Camino de Santiago. Disponible en: <http://www.verdenorte.com/camino-de-santiago-por-el-camino-del-norte> [Último acceso: 23 de Junio del 2015]



## 9. ANEXOS

### Anexo I: Cuestionario sobre la demanda del senderismo en Cantabria

Buenos días/tardes. Este cuestionario se realiza por una alumna de cuarto curso de Turismo, para su trabajo de fin de grado sobre el senderismo en la región de Cantabria. Muchas gracias por su colaboración. La participación en esta encuesta es voluntaria y anónima.

**Datos a rellenar por el encuestador:**

Número: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Encuestador: \_\_\_\_\_

Sitio realización encuesta: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones

Según la real academia de la lengua española, senderismo puede definirse como una actividad deportiva que consiste en recorrer senderos campestres.

- 1) Antes de realizar esta encuesta, ¿sabía lo que era senderismo?  
 Si  
 No
- 2) ¿Realiza usted alguna actividad física habitualmente?  
 Si  
 No  
 A veces
- 3) ¿Aproximadamente cuántas veces al año practica senderismo?  
 Cada semana  
 Una vez cada 15 días  
 Cada mes  
 De forma ocasional.  
 Nunca. (ir 10)
- 4) ¿Cuál es el PRINCIPAL MOTIVO para realizar senderismo? (SEÑALAR UNO)  
 Contacto con naturaleza y áreas rurales  
 Hacer deporte  
 Realizar picnic y comer al aire libre.  
 Reunión de amigos/familiares.  
Otro. Especificar: \_\_\_\_\_
- 5) (Si lo realiza) ¿Pertenece a algún club de senderismo?  
 Si  
 No  
 Suelo acudir a las actividades que realizan
- 6) (Si lo realiza) ¿En qué lugares suele practicarlo?

- 7) (Si lo realiza) ¿Lo suele realizar como actividad principal o complementaria de sus viajes?
- Como actividad complementaria
  - Como actividad principal
- 8) ¿Cómo se informa para realizar senderismo?
- Busco áreas que ya conozco.
  - Mediante folletos, guías de viajes.
  - Por referencias de amigos / familiares.
  - Prensa / revistas especializadas.
  - TV / Radio.
  - Internet
  - Oficina de turismo.
  - Naturea
- 9) ¿Acude a restaurantes en las salidas de senderismo? (ir 11)
- Si
  - No, suelo llevar mi propia comida.
  - No, intento llegar a comer a casa.
- 10) ¿Por qué motivo no práctica senderismo? (fin)
- Incapacidad física.
  - No me gustan los entornos naturales y rurales.
  - No tengo tiempo.
  - Otro motivo: \_\_\_\_\_
- 11) Sus acompañantes suelen ser:
- Va solo.
  - Amigos.
  - Pareja.
  - Familia.
  - Grupo organizado.
- 12) Procedencia: ¿Cuál es su residencia habitual?
- \_\_\_\_\_
- 13) ¿En qué intervalo de edad se encuentra?
- 18-25 años.
  - 26-40 años.
  - 41-60 años.
  - > 60 años.
- 14) ¿Qué estudios ha realizado?:
- Ninguno.
  - Primarios.
  - Secundarios/ FP.
  - Superiores
- 15) Ocupación actual:
- Empleado por cuenta ajena.
  - Empresario/autónomo.
  - Estudiante.
  - En paro.
  - Ama de casa.
  - Jubilado/pensionista.

16) ¿Qué mejoraría para poder hacer senderismo con mayor asiduidad?

|  |
|--|
|  |
|--|

17) ¿Cree que Cantabria es un destino óptimo para el turismo de senderismo?

- Sí
- No

18) ¿Conoce usted la prueba del Soplo?

- Sí, he participado
- Sí, he ido a verla
- Sí, pero no la he seguido
- No la conozco

23. Observaciones: (tipo de visitante)

|                        |
|------------------------|
| Sexo: · Hombre · Mujer |
|------------------------|

|   |
|---|
| <b>MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN</b> |
|---|

|  |
|--|
|  |
|--|



## Anexo II: (Cuestionario para los participantes de la prueba los 10.000 del Soplao)

Buenos días/tardes. Este cuestionario se realiza por una alumna de cuarto curso de Turismo, para su trabajo de fin de grado sobre el senderismo en la región de Cantabria. Muchas gracias por su colaboración. La participación en esta encuesta es voluntaria y anónima.

|   |
|---|
| Datos a rellenar por el encuestador:<br>Número: _____ Fecha: ____/____<br>Encuestador: _____<br>Sitio realización encuesta: _____ |
|---|

- 1) Principal motivo de competir en esta carrera. SEÑALAR SOLO 1 MOTIVO.
  - Practicar deportes.
  - Compartir experiencia con amigos/familiares/pareja
  - Reto personal.
  - Conocer este territorio/paisajes
  - Otro (especificar): \_\_\_\_\_
- 2) Procedencia: ¿Cuál es su residencia habitual?
  - Cantabria
  - Otras comunidades. Indique cuál:
  - Otro país. Indique cuál:
- 3) ¿Es la primera vez que realiza esta prueba?
  - Si
  - No
- 4) En el caso de que haya repetido esta prueba, ¿cuántas veces la ha realizado?
  - 1 vez
  - 2 veces
  - 3 veces
  - Más de 3
- 5) ¿Ha venido previamente para conocer el recorrido?
  - Si
  - No
- 6) ¿Pertenece a algún club de montaña?
  - Si
  - No
- 7) ¿Esta federado FEDME...?
  - Si
  - No
- 8) ¿Cómo se enteró de la existencia de esta prueba?
  - Televisión/radio/prensa
  - Internet
  - Amigos/familiares
  - Otros (indique cuál):

9) ¿Qué presupuesto tiene previsto gastar en 1 día?

10) ¿Ha pernoctado o va a pernoctar usted aquí?

- Sí.
- No

11) Si va a pernoctar, ¿cuántos días?

- 1 noche
- 2 noches
- 3 noches
- Más de 3 noches

12) Si va a pernoctar, ¿en qué tipo de alojamiento?

- Alojamiento rural
- Hotel
- Apartamento
- Albergue
- Otros:

13) ¿Ha acudido o va acudir a algún restaurante de la zona?

- Sí.
- No

(SI NO RESIDE EN CANTABRIA):

14) Si no procede de Cantabria, ¿Es la primera vez que viene a Cantabria?

- Si
- No

15) ¿En qué medio de transporte ha venido?

- Transporte propio.  Avión
- Autobús  Tren
- Otros:

16) ¿Va a aprovechar la prueba para realizar turismo en Cantabria?

- Si
- No

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Anexo III: Senderos homologados por las distintas comarcas de Cantabria****Asón -Agüera**

|   |  |                              |
|---|--|------------------------------|
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria               | Ramales de la Victoria - La Gándara            | Ramales de la Victoria, Soba |
|  GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria          | Tramo Central Matienzo - Bustablado            | Ruesga, Arredondo            |
|  PR®-S 9 Camino de Peña Lavalle                      | Ascensión desde Socueva                        | Arredondo                    |
|  PR®-S 10 Hoyo de Bucebrón                           | Ascensión desde Bustablado                     | Arredondo                    |
|  PR®-S 11 Camino de las Cabeceras de Alisas          | Circuito desde Bustablado                      | Arredondo                    |
|  PR®-S 12 Camino de la Piluca                        | Circuito desde Matienzo                        | Ruesga                       |
|  PR®-S 13 Camino de Hoyo Masayo                      | Astrana - Riba                                 | Soba, Ruesga                 |
|  PR®-S 14 Camino del Val del Asón                    | Travesía desde Arredondo al nacimieto del Asón | Soba                         |
|  PR®-S 20 La Sía                                     | Travesía El Rellano - La Veguilla              | Soba                         |
|  PR®-S 21 Camino de Fresnedo y Herada               | Circuito desde Casatablas                      | Soba                         |
|  PR®-S 22 Sendero Vuelta al Moro                   | Circuito desde Ramales de la Victoria          | Ramales                      |
|  PR®-S 23 Vuelta al Picón del Carlista             | Circuito desde Rasines                         | Rasines, Ramales             |
|  PR®-S 66 Glaciar de Hondoión                      | Circuito desde los Collados del Asón           | Soba                         |
|  PR®-S 74 Bustalveinte-Brenalengua                 | Circuito desde los Collados del Asón           | Soba                         |
|  PR®-S 77 Vuelta a La Colina                       | Circuito desde los Collados del Asón           | Soba                         |
|  PR®-S 129 Fuentes del Agüera e Ilosos de Ribacoba | Circuito desde Mollinedo                       | Villaverde                   |
|  PR®-S 130 Sendero del Monte Tejea                 | Circuito desde Mollinedo                       | Villaverde                   |
|  PR®-S 131 Sendero Gandarillas-Los Hoyos           | Circuito desde La Panera-Villanueva)           | Valle de Villaverde          |
|  PR®-S 132 Camino de las Nieves                    | Circuito desde Ermita de San Pedruco-Rascón    | Ampuero                      |
|  PR®-S 133 El Bosque del Remendón                  | Circuito desde Angostina                       | Guriezo                      |
|  PR®-S 134 Sendero del Valle de                    | Travesía de Iseca a Lugarejos                  | Liendo, Guriezo              |

**Costa Oriental**

| Sendero  | Etapas                                      | Municipio  |
|--|---|--|
|  GR® 73 La Calzada de Los Blendios                  | Los Corrales de Buelna - Santillana del Mar | Los Corrales de Buelna, Cartes, Reocin, Santillana del Mar |
|  PR®-S 49 Faros y Acantilados                       | Circuito desde Fuerte de San Martín         | Santoña  |
|  PR®-S 50 Culminaciones del Buciero                 | Circuito desde Fuerte del Mazo              | Santoña  |
|  PR®-S 51 Tradición Pesquera y Fuertes Napoleónicos | Circuito desde Pasaje Marítimo              | Santoña  |
|  PR®-S 125 San Julián y Hoya Somante                | Circuito desde Bº de Villanueva             | Liendo   |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  PR®-S 218 Ascensión Montehano  | Ascensión desde Convento Montehano-cantera | Escalante |
|  SL®-S 1 Ecosistemas del Bosque | Fuerte del Mazo-Cuatro Caminos             | Santoña   |
|  SL®-S 2 Camino del Salticón    | La Alameda-Fuerte del Mazo                 | Santoña   |

## Comarca de Trasmiera

| Sendero  | etapa                             | Municipio                        |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
|  PR®-S 24 Picos de Busampiro          | Circuito desde Liérganes          | Liérganes                        |
|  PR®-S 25 Pozos de Noja               | Ascensión a Pozos de Noja         | Liérganes, Miera                 |
|  PR®-S 26 Minas de Pámanes            | Circuito desde Liérganes          | Liérganes, Medio Cudeyo, Penagos |
|  PR®-S 27 Macizos del Miera           | Circuito desde Rubalcaba          | Liérganes, Miera, Riotuerto      |
|  PR®-S 29 Barrios de Liérganes        | Circuito desde Liérganes          | Liérganes                        |
|  PR®-S 136 Sendero La Muela Alta      | Circuito desde San Miguel de Aras | Voto                             |
|  PR®-S 137 Sendero Subida a Brenas    | Circuito desde La Cavada          | Riotuerto                        |
|  PR®-S 138 Senderos del Monte Vizmaya | Circuito desde Santa Marina       | Entrambasaguas                   |

## Valles Pasiegos.

| Sendero  | Etapa   | Municipio   |
|--|---|---|
|  GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja                    | Bárcena de Pie de Concha - Bárcena Mayor          | Barcena de Pie de Concha, Arenas de Iguña, Los Tojos  |
|  GR® 73 La Calzada de Los Blendios                          | Reinosa - Bárcena de Pie de Concha                | Reinosa, Campoo de Enmedio, Santiurde de Reinosa, Pesquera, Molledo, Bárcena de Pie de Concha |
|  GR® 73 La Calzada de Los Blendios                          | Bárcena de Pie de Concha - Los Corrales de Buelna | Bárcena de Pie de Concha, Molledo, Arenas de Iguña, Cieza, Los Corrales de Buelna             |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | La Gándara - San Roque de Riomiera                | Soba, San Roque de Riomiera   |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | San Roque de Riomiera - Selaya                    | San Roque de Riomiera, Selaya   |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | Selaya - Vega de Pas                              | Selaya, Vega de Pas   |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | Vega de Pas - San Pedro del Romeral               | Vega de Pas, San Pedro del Romeral  |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | San Pedro del Romeral - San Miguel de Luena       | San Pedro del Romeral, Luena  |
|  GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | San Miguel de Luena - San Miguel de Aguayo        | Luena, San Miguel de Aguayo   |
|  GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central | Bustablado - Selaya                               | Arredondo, Miera, San Roque de Riomiera, Selaya   |
|  GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central | Selaya - Entrambasmestas                          | Selaya, Vega de Pas, Luena  |
|  GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central | Entrambasmestas - Bárcena de Pie de Concha        | Luena, Molledo, Bárcena de Pie de Concha  |
|  PR®-S 17 Pico Castillo                                     | Ascensión desde Puente Viesgo                     | Puente Viesgo   |

|                                     |                                     |               |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------|
| PR®-S 18 Pico de la Capia (Dobra)   | Ascensión desde Puente Viesgo       | Puente Viesgo |
| PR®-S 19 Corrobáceno                | Circuito desde Puente Viesgo        | Puente Viesgo |
| PR®-S 28 Barrios de Penagos         | Circuito desde El Arenal de Penagos | Penagos       |
| PR®-S 75 Las Riberas de Yera y Aján | Circuito desde Vega de Pas          | Vega de Pas   |

### Comarca del Besaya

| Sendero  | Etapas  | Municipio   |
|--|---|---|
| GR® 73 La Calzada de Los Blendios                          | Reinosa - Bárcena de Pie de Concha                | Reinosa, Campoo de Enmedio, Santiurde de Reinosa, Pesquera, Molledo, Bárcena de Pie de Concha |
| GR® 73 La Calzada de Los Blendios                          | Los Corrales de Buelna - Santillana del Mar       | Los Corrales de Buelna, Cartes, Reocin, Santillana del Mar                                    |
| GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central | Entrambasmestas - Bárcena de Pie de Concha        | Luenta, Molledo, Bárcena de Pie de Concha   |
| PR®-S 41 Ruta del Pico Jano                                | Circuito-Ascensión desde Bárcena de Pie de Concha | Bárcena de Pie de Concha, San Miguel de Aguayo  |
| PR®-S 42 Ruta del Monte Canales                            | Circuito desde Silió                              | Molledo   |
| PR®-S 43 Ruta del Navajos                                  | Travesía Molledo - Las Fraguas                    | Molledo, Arenas de Iguña  |
| PR®-S 44 Ruta del Valle de Anievas                         | Circuito desde Barriopalacio                      | Anievas   |
| PR®-S 45 Ruta de Brañazarza                                | Circuito desde Villasuso de Cieza                 | Cieza   |
| PR®-S 46 Ruta del Mozagro                                  | Circuito desde Coos de Buelna                     | Los Corrales de Buelna  |
| PR®-S 47 Ruta del Monte Tejas                              | Circuito desde Tarriba                            | San Felices de Buelna   |
| PR®-S 48 Ruta del Dobra                                    | Circuito desde Viérnoles                          | Torrelavega, San Felices de Buelna  |

### Campoo- Los Valles

|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| GR® 1 Sendero Histórico               | Cantabria Sur                                       | Campoo de Yuso, Campoo En medio, Hermandad de Campoo de Suso, Valdeolea                                |
| GR® 73 La Calzada de Los Blendios     | Mercadillo (Límite Palencia) - Reinosa              | Valdeolea, Campoo de En medio, Reinosa   |
| GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria | San Miguel de Luenta - San Miguel de Aguayo         | Luenta, San Miguel de Aguayo   |
| GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria | San Miguel de Aguayo - Reinosa                      | San Miguel de Aguayo, Campoo de Yuso, Campoo de En medio, Reinosa                                      |
| GR® 99 Camino Natural del Ebro        | Fontibre - Monasterio de Montes Claros              | Hermandad de Campoo de Suso, Campoo de En medio, Reinosa, Las Rozas de Valdearroyo, Valdeprado del Río |
| GR® 99 Camino Natural del Ebro        | Variante 2.1 - Aldea de Ebro - San Martín de Elines | Valdeprado del Río-Valderredible   |
| GR® 99 Camino Natural del Ebro        | Monasterio de Montes Claros -Villanueva de La Nía   | Valdeprado del Río, Valderredible  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| GR® 99 Camino Natural del Ebro                  | Villanueva de La Nía - Polientes                 | Valderredible                                |
| GR® 99 Camino Natural del Ebro                  | Polientes - Orbaneja del Castillo (Burgos)       | Valderredible                                |
| PR®-S 1 Ruta de Montesclaros                    | Llano - Monasterio de Montes Claros              | Las Rozas de Valdearroyo, Valdeprado del Río |
| PR®-S 30 Ruta de Pagüenzo                       | Circuito desde Santiurde de Reinosa              | Santiurde de Reinosa                         |
| PR®-S 31 Ruta de los Aguayos                    | Circuito desde Santa María de Aguayo             | San Miguel de Aguayo                         |
| PR®-S 32 Ruta del Vallejo Rucándano             | Circuito desde Lanchares                         | Campoo de Yuso, San Miguel de Aguayo         |
| PR®-S 33 Ascensión a Somaloma                   | Circuito-Ascensión desde Arroyal                 | Valdeprado del Río                           |
| PR®-S 34 Ruta de los Pueblos Abandonados        | Circuito desde Valdeprado del Río                | Valdeprado del Río, Valderredible            |
| PR®-S 35 Ruta de las Henestrosas a Mercadillo   | Circuito desde las Henestrosas                   | Valdeolea                                    |
| PR®-S 36 Ruta de los Pueblos de Bricia          | Circuito desde Quintanilla de Rucandio           | Valderredible, Alfoz de Bricia (Burgos)      |
| PR®-S 37 Paseo de Polientes Arroyo Troncos      | Circuito desde Polientes                         | Valderredible                                |
| PR®-S 38 Ruta de Sobrepeña a Lorilla            | Circuito desde Sobrepeña                         | Valderredible                                |
| PR®-S 39 Ruta de Argüeso - Puertos de Fuentes   | Circuito desde Argüeso                           | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 40 Camino a los Pies del Liguardi         | Circuito desde Naveda                            | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 61 Ruta de los Menhires                   | Travesía desde Mataporquera                      | Valdeolea                                    |
| PR®-S 69 Circuito por la base del Monte Otero   | Circuito desde Casasola                          | Valdeolea                                    |
| PR®-S 78 Sendero Embalse del Ebro - Ramal Norte | Travesía Orzales a Corconte                      | Campoo de Yuso                               |
| PR®-S 79 Sendero Embalse del Ebro - Ramal Sur   | Travesía Horna de Ebro a Llano                   | Campoo de En medio, Las Rozas                |
| PR®-S 80 Senda desde el Nacimiento del Río Ebro | Circuito desde Fontibre                          | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 81 Senda del Acebal                       | Circuito desde Abiada                            | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 82 Senda a Hoyo Sacro                     | Travesía desde Calgosa                           | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 83 Camino de los Balcones del Oso         | Circuito desde Km 17 carretera CA-183 Brañavieja | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 86 Senda al Monte de Soto                 | Circuito desde Soto                              | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 84 Ruta de las Cuencas                    | Circuito desde Mazandrero                        | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| PR®-S 85 Camino Viejo al Hayedo de Suano        | Circuito desde Suano                             | Hermanidad de Campoo de Suso                 |
| SL®-S 30 Ascensión al Endino                    | Circuito-Ascensión al Endino                     | Valdeolea                                    |

|   |  |                           |
|---|--|---------------------------|
| ■ SL®-S 31 Ruta del Camesa Joven                      | Circuito desde Mata de Hoz                     | Valdeolea                 |
| ■ SL®-S 32 Senda Fluvial de los Molinos del Río Polla | Travesía Planta de Reciclaje - Bárcena de Ebro | Valdeprado, Valderredible |
| ■ SL®-S 33 Ruta del Mardancho                         | Circuito desde Villanueva de la Nía            | Valderredible             |
| ■ SL®-S 34 Ruta de la Lora                            | Circuito desde San Martín de Elines            | Valderredible             |
| ■ SL®-S 35 Ruta de Arcera a la Ermita de los Remedios | Circuito desde Arcera                          | Valdeprado del Río        |
| ■ SL®-S 36 Sendero "Siete Cruces"                     | Circuito desde Las Quintanillas                | Valdeolea                 |

### Costa Occidental

| Sendero  | Etapas                                | Municipio                    |
|--|---------------------------------------|------------------------------|
| ■ GR® 73 La Calzada de Los Blendios            | Santillana del Mar - Suances          | Santillana del Mar - Suances |
| ■ PR®-S 120 Senda Fluvial el Minchón           | Travesía Molino de Carrejo-El Minchón | Cabezón de la sal            |
| ■ PR®-S 252 Senda Peatonal Costera en Prellezo | Circuito desde Prellezo               | Val de San Vicente           |

### Comarca Saja-Nansa

| Sendero                                   | Etapas   | Municipio   |
|---|--|---|
| ■ GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja | Bárcena Mayor - Saja                           | Los Tojos   |
| ■ GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja | Saja - Tudanca                                 | Los Tojos, Mancomunidad Campoo Cabuérniga, Tudanca                  |
| ■ GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja | Tudanca - Pejanda                              | Tudanca, Polaciones   |
| ■ GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja | Pejanda - Cahecho                              | Polaciones, Cabezón de Liébana                                      |
| ■ PR®-S 112 Ruta de Hayacorva             | Circuito desde Área recreativa Casa del Monte  | Ruente  |
| ■ PR®-S 110 Camino Viejo del Moral        | Travesía desde Los Llares-Braña del Moral      | Arenas de Iguña, Los Tojos  |
| ■ PR®-S 111 Ruta de los Puentes           | Circuito desde Área recreativa Casa del Monte  | Ruente  |
| ■ PR®-S 113 Ruta de Puertos de Fuentes    | Travesía de Bárcena Mayor-Alto Cruz de Fuentes | Los Tojos, Hermandad de Campoo de Suso                              |
| ■ PR®-S 114 Ruta de Bárcena Mayor-Ozcaba  | Travesía de Bárcena Mayor-Ozcaba               | Los Tojos, Mancomunidad Campoo Cabuérniga, Hermandad de Campoo Suso |
| ■ PR®-S 114 Ruta de Bárcena Mayor-Ozcaba  | Travesía de Bárcena Mayor-Ozcaba               | Los Tojos, Mancomunidad Campoo Cabuérniga, Hermandad de Campoo Suso |
| ■ PR®-S 118 Ruta de Canal de Cureñas      | Travesía desde la Jaya Cruzá-Manhires de Sejos | Mancomunidad Campoo Cabuérniga                                      |

## Comarca de Liébana

|  |  |   |
|--|--|---|
| GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja                    | Pejanda - Cahecho                                | Polaciones, Cabezón de Liébana                              |
| GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja                    | Cahecho - Potes                                  | Cabezón de Liébana, Cillorigo de Liébana, Potes             |
| GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja                    | Potes - Bejes                                    | Cillorigo de Liébana, Potes                                 |
| GR® 71 El Sendero de la Reserva de Saja                    | Bejes- Sotres                                    | Cillorigo de Liébana, Sotres (Asturias)                     |
| GR® 74 Corredor Oriental de Cantabria                      | Ramales de la Victoria - La Gándara              | Ramales de la Victoria, Soba                                |
| GR® 75 La Senda de Los Valles de Cantabria - Tramo Central | Matienzo - Bustablado                            | Ruesga, Arredondo   |
| PR®-S 2 Camino de Áliva                                    | Mirador del Cable - Pido                         | Camaleño  |
| PR®-S 3 Camino de Arceón                                   | Collado Joz - Potes                              | Peñarrubia, Cillorigo de Liébana, Potes y Camaleño          |
| PR®-S 4 Camino de Pasaneu                                  | Lafuente - Potes                                 | Lamasón, Peñarrubia, Cillorigo de Liébana, Potes y Camaleño |
| PR®-S 5 Camino de Piasca                                   | Pesaguero - Potes                                | Pesaguero, Cabezón de Liébana, Potes y Camaleño             |
| PR®-S 6 Camino del Valle de Cereceda                       | Bores - Potes                                    | Vega de Liébana, Potes y Camaleño                           |
| PR®-S 7 Camino de Valdebaró                                | Fuente Dé - Santo Toribio de Liébana             | Camaleño  |
| PR®-S 8 Camino del Duje                                    | Sotres - Santo Toribio de Liébana                | Cabrales (Asturias), Camaleño                               |
| PR®-S 9 Camino de Peña Lavalle                             | Ascensión desde Socueva                          | Arredondo   |
| PR®-S 10 Hoyo de Bucebrón                                  | Ascensión desde Bustablado                       | Arredondo   |
| PR®-S 11 Camino de las Cabeceras de Alisas                 | Circuito desde Bustablado                        | Arredondo   |
| PR®-S 12 Camino de la Piluca                               | Circuito desde Matienzo                          | Ruesga  |
| PR®-S 13 Camino de Hoyo Masayo                             | Astrana - Riba                                   | Soba, Ruesga  |
| PR®-S 14 Camino del Val del Asón                           | Travesía desde Arredondo al nacimineto del Asón  | Soba  |
| PR®-S 15 Camino de la Cascada de Somo                      | Camino de la Cascada de Somo                     | Camaleño  |
| PR®-S 16 Camino de los Puertos de Pembes                   | Travesía El Cable - Puertos de Áliva -Los Llanos | Camaleño  |
| PR®-S 20 La Sía  | Travesía El Rellano - La Veguilla                | Soba  |
| PR®-S 21 Camino de Fresnedo y Herada                       | Circuito desde Casatablas                        | Soba  |
| PR®-S 22 Sendero Vuelta al Moro                            | Circuito desde Ramales de la Victoria            | Ramales   |
| PR®-S 23 Vuelta al Picón del Carlista                      | Circuito desde Rasines                           | Rasines, Ramales  |
| PR®-S 66 Glaciar de Hondojoón                              | Circuito desde los Collados del Asó              | Soba  |
| PR®-S 74 Bustalveinte-Brenalengua                          | Circuito desde los Collados del Asón             | Soba  |
| PR®-S 77 Vuelta a La Colina                                | Circuito desde los Collados del Asón             | Soba  |
| PR®-S 90 Valdeaniezo                                       | Circuito desde Aniezo                            | Cabezón de Liébana  |
| PR®-S 91 Portillo de Brañes                                | Circuito desde Lamedo                            | Cabezón de Liébana  |
| PR®-S 95 Pico Jano   | Circuito desde Dobarganes                        | Vega de Liébana   |

|  |  |                        |
|--|--|------------------------|
| PR®-S 96 Sendero del Valle de Cereceda           | Circuito desde La Vega de Liébana                  | Vega de Liébana        |
| PR®-S 97 Alcornocal de Tolibes                   | Circuito desde Potes                               | Potes, Vega de Liébana |
| PR®-S 88 Valle de Bedoya                         | Circuito desde San Pedro de Bedoya                 | Cirolligo de Liébana   |
| PR®-S 100 Ruta Entorno de Tresviso               | Circuito desde Tresviso                            | Tresviso               |
| PR®-S 101 Ruta de Peña Oviedo                    | Travesía desde El Cable-Est. Sup.Tel. de Fuente De | Camaleño               |
| PR®-S 102 Ruta de Torre de Los Horcados Rojos    | Horcados Rojos                                     | Camaleño               |
| PR®-S 103 Ruta de los Puertos de Aliva           | Travesía desde El Cable-Est. Sup.Tel. de Fuente De | Camaleño               |
| PR®-S 104 Ruta del Hayedo de las Ilces           | Circuito desde Espinama                            | Camaleño               |
| PR®-S 105 Ruta Brez - Canal de las Arredondas    | Circuito desde Brez                                | Camaleño               |
| PR®-S 106 Minas de Ándara                        | Circuito desde Bejes                               | Cillorigo de Liébana   |
| PR®-S 107 Ruta Urdón - Tresviso                  | Ida desde Urdón                                    | Tresviso               |
| PR®-S 129 Fuentes del Agüera e Ilsos de Ribacoba | Circuito desde Mollinedo                           | Villaverde             |
| PR®-S 130 Sendero del Monte Tejea                | Circuito desde Mollinedo                           | Villaverde             |
| PR®-S 131 Sendero Gandarillas-Los Hoyos          | Circuito desde La Panera-Villanueva)               | Valle de Villaverde    |
| PR®-S 132 Camino de las Nieves                   | Circuito desde Ermita de San Pedruco-Rascón        | Ampuero                |
| PR®-S 133 El Bosque del Remendón                 | Circuito desde Angostina                           | Guriezo                |
| PR®-S 134 Sendero del Valle de Manás             | Travesía de Iseca a Lugarejos                      | Liendo, Guriezo        |

**Anexo IV: Instituciones cántabras que ofrecen servicios de senderismo**

| <b>Asociación</b>                                       | <b>Dirección</b>  | <b>Contacto</b>   |
|---|---|---|
| Federación cántabra de deportes de montaña y escalada   | C/ El Salto, s/n, (Antiguo Colegio Casimiro Sáiz) 1ª Planta, 3ª puerta. 39200 Reinosa (Cantabria) | Tfno: (+34) 942.755.294   681.298.421<br>E-mail: info@fcdme.es<br><a href="http://www.fcdme.es/scripts/index.php">http://www.fcdme.es/scripts/index.php</a>                             |
| Adala Montaña   | C/Federico Somarriba, 4 (Electr. Pancho). Ampuero, 39840  | Teléfono: 942622235 – 649837000 Email: canoconesa@ono.com<br>WWW: <a href="http://www.senderismoadala.org/">http://www.senderismoadala.org/</a>   |
| Asociación Deportiva Espeleo y Montaña Colindres ADEMCO | : C/ Almirante Fontán, 23 - Bajo Izda. Colindres, 39750   | Teléfono: 606767071 Email: ademco-club@hotmail.com<br>WWW: <a href="http://club-ademco.blogspot.com.es/">http://club-ademco.blogspot.com.es/</a>  |
| Grupo de Montaña ALTAI                                  | C/ Ceferino Calderón, 7 Bajo. Torrelavega, 39300  | Teléfono: 942894621 Email: info@gmaltai.com<br>WWW: <a href="http://www.gmaltai.com">http://www.gmaltai.com</a>   |
| Club Deportivo Elemental Anticlinal                     | C/ Barrio La Iglesia, nº 13 Liencres, 39120   | Teléfono: 686899597 Email: clubanticlinal@gmail.com<br>WWW: <a href="http://www.anticlinal.com">http://www.anticlinal.com</a>   |
| Club de Montaña Astillero                               | Apdo. 23. Astillero, 39610  | Teléfono: 689897014 Email: gmastillero@yahoo.es   |
| CDE Bicicletas Meta                                     | C/ Eusebio Gómez, 22. Santiago de Cartes, 39620   |   |
| S.M. Sociedad Deportiva Buelna                          | Casa de Cultura La Pelá. Los Corrales de Buelna, 39400  | Teléfono: 942830048 - 667705222<br>Fax: 942832153<br>Email: <a href="mailto:smsdbuelna@hotmail.com">smsdbuelna@hotmail.com</a>  |
| Grupo de Montaña Cacicedo                               | Avda Menéndez Pelayo, 3-4ª. Maliaño, 39600  | Teléfono: 942261067 - 942250660<br>Email: <a href="mailto:grupodemontañacacicedo@hotmail.com">grupodemontañacacicedo@hotmail.com</a>  |
| Club Deportivo Elemental Cajiga                         | Avda España, 48-9ªB. Localidad: Laredo, 39770   | Teléfono: 942612441<br>Email: <a href="mailto:jehercon@hotmail.com">jehercon@hotmail.com</a>  |
| Club Deportivo Elemental Senderismo Carceña             | Avda Luis de la Concha, 75A-1ª. Renedo de Piélagos, 39470   | Teléfono: 699533155<br>Email: <a href="mailto:senderismocarcea12@gmail.com">senderismocarcea12@gmail.com</a>  |
| Grupo de Montaña Castro                                 | Dirección: Apdo 33. Castro Urdiales, 39700  | Teléfono: 638065621<br>Email: <a href="mailto:grupom.castro@gmail.com">grupom.castro@gmail.com</a><br><a href="http://www.castrogm.blogspot.com/">http://www.castrogm.blogspot.com/</a> |
| Club Deportivo Elemental Ciclista Valle de Castañeda    | Urb. San Roque, 116 C Portal 4-1ª. Casatañeda, 39660  | Teléfono: 699.829.23  |
| S.M. Espeleo Club Alcaparras                            | Urb.La Galeta II,Bloque 8, bajo A. Mogro, 39310   | Email: <a href="mailto:amparo@dicom.unican.es">amparo@dicom.unican.es</a>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Club Atlético Sorravides                              | Pancho Cossio, nº9 Local N9. Localidad: , 39300                   | Teléfono: 653.779.58   |
| Club Atrote Team                                      | C/ El Cantón, 8C-1ºA. Santiago de Cartes, 39311                   |  |
| Club Ciclista Castreño                                | La Plazuela 6 Bajo. Castro Urdiales, 39700                        | Teléfono: 942.862.21   |
| Club Ciclista Liébana                                 | Barrio Santa Olaja Pabellón de Deportes, nº 3 local 1Potes, 39570 | Teléfono: 942.731.04   |
| Club de Montaña Villa de Cabezón                      | Urb. Los Olivos, 1. Localidad: Cabezón de la Sal-, 39500          | Teléfono: 687.756.46   |
| Club Deportivo Elemental de Montaña Cordada Bardales. | C/ Zancajo Osorio, 2 - 4ºDcha. Santander, 39009                   | Email: <a href="mailto:cordadabardales@hotmail.com">cordadabardales@hotmail.com</a>                                |
| Agrupación Deportiva Curavacas                        | C/ Tres de Noviembre, 14 - Bajo. Santander, 39010                 | Teléfono: 942234320<br>Email: <a href="mailto:castillaleoncant@telefonica.net">castillaleoncant@telefonica.net</a> |
| Grupo de Montaña de Anpe Monte Pindio                 | C/ Burgos, 11 - 6ª Planta. Santander, 39008                       | Teléfono: 942880683 - 653589159<br>Email: <a href="mailto:juanluis22@gmail.com">juanluis22@gmail.com</a>           |
| Club Deportivo Elemental El Argayu                    | C/ Sur 4 Lenores. Pesaguero, 39574                                | Teléfono: 649421920 - 942735161<br>Email: <a href="mailto:elargayu@hotmail.com">elargayu@hotmail.com</a>           |
| Agrupación Deportiva El Beldeo                        | C/Navarra, 2 - 6ºB. Astillero, 39610                              | Teléfono: 942559404 - 605650595  |
| Club Deportivo El Camino                              | Antiguas Escuelas Setién. Marina de Cudeyo, 39719                 | Teléfono: 699078161<br>Email: <a href="mailto:rutaselcamino@gmail.com">rutaselcamino@gmail.com</a>                 |
| Club Deportivo Elemental El Canchal                   | Avda.Cardenal Herrera Oria, 61-10º B. Santander, 39011            | Teléfono: 696837557<br>Email: <a href="mailto:fermin.gg@gmail.com">fermin.gg@gmail.com</a>                         |
| Grupo de Montaña El Carlista                          | Barrio EL Fresno, 23. Udalla, 39850                               | Email: <a href="mailto:revuelaja@yahoo.es">revuelaja@yahoo.es</a>  |
| CDE El Cubio  | Barrio La Plaza, s/n. San Pedro del Romeral, 39686                | Teléfono: 671.602.72   |
| Agrupación Deportiva El Musgoso                       | C/ La Robleda, nº 23 - Bajo local 3. Santiago de Cartes, 39311    | Teléfono: 635711322 - 650900458<br>Email: <a href="mailto:elmusgoso@hotmail.com">elmusgoso@hotmail.com</a>         |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Agrupación Deportiva El Tejo                      | C/Foramontanos 2<br>4E. Santander,<br>39012                            | Teléfono: 620633523, Fax: 942340449<br>Email: <a href="mailto:eltejo2007@yahoo.es">eltejo2007@yahoo.es</a>   |
| Club Deportivo Elemental Empleados Caja Cantabria | Plaza Manuel Llano,<br>s/n. Santander,<br>39011                        | Teléfono: 942204603 - 629431577<br>Email: <a href="mailto:clubempleados@casyc.es">clubempleados@casyc.es</a>   |
| Club Deportivo Free Up                            | C/ Alcazar de<br>Toledo, nº 3-2º<br>Derecha, Santander,<br>39008       | Teléfono: 942564661<br>Email: <a href="mailto:info@projectconsulting.es">info@projectconsulting.es</a>   |
| Grupo de Montaña Garma                            | Antiguas Escuelas<br>Barrio Pisueña.<br>Selaya, 39696                  | Teléfono: 619050391 - 655589670<br>Email: <a href="mailto:satlajarradilla@hotmail.com">satlajarradilla@hotmail.com</a>   |
| S.M. Grupo Deportivo Igollo                       | Bº Las escuelas, 28.<br>Igollo de Camargo,<br>39608                    | Teléfono: 942580065 - 639742412<br>Email: <a href="mailto:penacuadrada@yahoo.es">penacuadrada@yahoo.es</a><br>WWW: <a href="http://adigollo.blogspot.com">http://adigollo.blogspot.com</a> |
| Club Deportivo La Guia                            | Piebuena Barrio<br>Pandillo, s/n-casa.<br>Vega de Pas, 39685           | Teléfono: 669450285<br>Email: <a href="mailto:carlos_casar@hotmail.com">carlos_casar@hotmail.com</a>   |
| Asociación La Jigüela                             | Urbanización Monte<br>Corbán, 38.<br>Sancibrian, 39110                 | Teléfono: 942587943 - 656606881<br>Email: <a href="mailto:lamason50@hotmail.com">lamason50@hotmail.com</a>   |
| La Marea Azul                                     | Urb. Rodanil, 96<br>Chalet 10. Viérnoles,<br>39315                     | Teléfono: 615.248.40   |
| Asociación Deportiva La Milana                    | Plaza Manuel Llano<br>Rebanal, 6 - 3ºA.<br>Reinosa, 39200              | Teléfono: 666659197<br>mail: <a href="mailto:adlamilana@gmail.com">adlamilana@gmail.com</a><br>WWW: <a href="http://adlamilana.blogspot.com">http://adlamilana.blogspot.com</a>            |
| Club Deportivo La Pica                            | C/ Los Abedules 8 -<br>Bajo. Santander,<br>39011                       | Teléfono: 650562696<br>Email: <a href="mailto:cldlapica@hotmail.com">cldlapica@hotmail.com</a><br>WWW: <a href="http://www.iespana.es/lapica">http://www.iespana.es/lapica</a>             |
| Club Deportivo Elemental La Plomada               | C/ Barrio San<br>Francisco, nº 43 -<br>Bajo, Santander,<br>39007       | Teléfono: 689221320<br>Email: <a href="mailto:gdelaplomada@gmail.com">gdelaplomada@gmail.com</a>   |
| Club Deportivo La Vara                            | Avda Santander, 18<br>- 1ºC. Solares -<br>Medio Cudeyo,<br>39710       | Teléfono: 942520177  |
| Club Lavalle                                      | C/ Barón de<br>Adzanea, 13 - 2º A.<br>Ramales de la<br>Victoria, 39800 | Teléfono: 662322340 - 659640247<br>Email: <a href="mailto:info@gmlavalle.es">info@gmlavalle.es</a><br>WWW: <a href="http://http.www.gmlavalle.es">http://http.www.gmlavalle.es</a>         |
| Club Deportivo Elemental Los Llabriales           | C/ Mª Cristina, 1D -<br>1ºD. Santander,<br>39001                       | Email: <a href="mailto:llambriales@gmail.com">llambriales@gmail.com</a><br>WWW: <a href="http://perso.wanadoo.es/lamoile">http://perso.wanadoo.es/lamoile</a>                              |
| Club Deportivo MASMARTESALSOL                     | C/ La Llama, nº 3 -<br>5º A. Torrelavega,                              | Teléfono: 625920354 - 650562717<br>Email: <a href="mailto:masmartesalsol@gmail.com">masmartesalsol@gmail.com</a>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Grupo de Montaña Mons Igetto                | : Ba el Espino Nº 99<br>1º DCHA, San Salvador (Medio Cudeyo), 39319           | Email: <a href="mailto:monsigetto@gmail.com">monsigetto@gmail.com</a>  |
| Club Mons Vindius                           | C/ Gral. Dávila, 97-5º<br>Dcha. Santander, 39006                              | Teléfono: 609491523<br>Email: <a href="mailto:isirodricas@hotmail.com">isirodricas@hotmail.com</a>   |
| Sección de Montaña C.D. NESTLE              | C/ Vuelta Abajo, 4.<br>Penagos, 39627   | Teléfono: 942561800 - 654182151<br>Fax: 942561912<br>Email: <a href="mailto:santaeulalia35@gmail.com">santaeulalia35@gmail.com</a>   |
| Asociación Oeste Cantabria (AMOC)           | C/Jose Maria Pereda<br>4 Bajo.: San Vicente de la Barquera, 39540             | Teléfono: 665466261<br>Email: <a href="mailto:amoc@amoc.biz">amoc@amoc.biz</a><br>WWW: <a href="http://www.amoc.biz">http://www.amoc.biz</a>   |
| Grupo de Montaña Orza                       | Centro Social Municipal de la Pelá,<br>Apdo 55. Los Corrales de Buelna, 39400 | Teléfono: 679228055<br>Email: <a href="mailto:gmorza@gmorza.com">gmorza@gmorza.com</a><br>WWW: <a href="http://www.gmorza.com">http://www.gmorza.com</a>   |
| CDE Ozono                                   | Barrio Turria, 71.<br>Localidad: Sobremazas, 39718                            | Teléfono: 651.548.61   |
| Agrupación Deportiva Peña Luro              | : C/ Camus, nº 6.<br>Santander, 39012   | Teléfono: 686436278<br>Email: <a href="mailto:jfcuevasc@hotmail.com">jfcuevasc@hotmail.com</a><br>WWW: <a href="http://www.luro.net/homepage.htm">http://www.luro.net/homepage.htm</a>                             |
| Club Deportivo Peñajorao                    | Centro Social Cultural Barrio Santa Cruz, 14ª. Escobedo de Camargo, 39609     | Teléfono: 942258801<br>Email: <a href="mailto:jmruedagandara@hotmail.com">jmruedagandara@hotmail.com</a>   |
| Club de Montaña y Senderismo Peñas Arriba   | :C/ Tetuán,46D(En Bar-Asador El Chumarru).Localidad: Santander, 39004         | Teléfono: 942032956 - 650396754<br>Fax: 942622372<br>Email: <a href="mailto:fernandoborrajorio@yahoo.es">fernandoborrajorio@yahoo.es</a><br>WWW: <a href="http://www.clubarriba.es/">http://www.clubarriba.es/</a> |
| Club Pico Cordel                            | C/Concha Espina, nº 3-2º Izq. Localidad: Reinosa, 39200                       | Teléfono: 942774401 - 659625796<br>Email: <a href="mailto:gmpicocordel@gmail.com">gmpicocordel@gmail.com</a><br><a href="http://gmpicocordel.blogspot.com.es/">http://gmpicocordel.blogspot.com.es/</a>            |
| S.M. Sociedad Deportiva Picos de Europa     | C/ La Florida, 1-2º Izda. Localidad: Santander, 39008                         | Teléfono: 942239603<br>Email: <a href="mailto:e.graciavz@yahoo.es">e.graciavz@yahoo.es</a>   |
| Club Deportivo Elemental Picos Xtreme Sport | : C/ Ruiz Zorrilla, 20-3º A. Santander, 39009                                 | Teléfono: 652322974 - 660198566<br>Email: <a href="mailto:clubremosantander@gmail.com">clubremosantander@gmail.com</a>   |
| Grupo de Montaña Picu La Torre              | Biblioteca Municipal - C/La Iglesia s/n.: Cabezón de la Sal, 39500            | Teléfono: 942700189 - 671429473<br>Email: <a href="mailto:piculatorre@gmail.com">piculatorre@gmail.com</a><br>WWW: <a href="http://piculatorre.blogspot.com">http://piculatorre.blogspot.com</a>                   |
| S.D. Puente San Miguel                      | C/La Teja, 199-G / Atico. Puente San Miguel, 39530                            | Teléfono: 942821228 - 942882378<br>Fax: 942895661<br>Email: <a href="mailto:adcpuentesanmiguel@gmail.com">adcpuentesanmiguel@gmail.com</a>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| Club Deportivo Elemental Q3                              | C/ José Luis Laguillo, Bajo s/n. Villanueva de la Peña, 39509   | Teléfono: 626308998<br>Email: <a href="mailto:asociacionq3@hotmail.com">asociacionq3@hotmail.com</a>   |
| Runbike Altamira   | Barrio Mijares, 7A, Chalet 18. Santillana del Mar, 39314        | Teléfono: 650.412.20   |
| Asociación Deportiva Saja Nansa                          | C/ Avenida Santiago Galas. Cabezón de la Sal, 39500             | Teléfono: 669030174<br>Email: <a href="mailto:info@diezmildelsoplao.com">info@diezmildelsoplao.com</a>   |
| Club Deportivo Elemental Santander                       | C/ General Dávila, 294-4º C. Santander, 39007                   | Teléfono: 649471135<br>Email: <a href="mailto:info@clubdeviajessanander.com">info@clubdeviajessanander.com</a><br>WWW: <a href="http://clubdeviajessanander.com">http://clubdeviajessanander.com</a> |
| Club Deportivo Elemental Sierras Albas Scat              | C/ Luis Quintanilla Isasi, 8D-4º B. Localidad: Santander, 39009 | Teléfono: 696250324<br>Email: <a href="mailto:luis17diaz@hotmail.co">luis17diaz@hotmail.co</a>   |
| Club Deportivo Sillaoso de Mazcuerras                    | Centro Cultural Villanueva de la Peña, 187. Mazcuerras, 39509   | Teléfono: 942708233 - 617056060<br>Email: <a href="mailto:sillaoso@hotmail.es">sillaoso@hotmail.es</a>   |
| Club Deportivo Elemental Sindicato Unitario de Cantabria | Augusto G.Linares, nº 3 -1º. Localidad: Torrelavega, 39300      | Teléfono: 636554661<br>Email: <a href="mailto:s_unitario@ono.com">s_unitario@ono.com</a>   |
| Club Deportivo Esquí Montaña Solvay                      | Apdo. de Correos nº 2. Localidad: Torrelavega, 39300            | Teléfono: 942896274 - 616244003<br>Fax: 94283701<br>Email: <a href="mailto:juan-carlos.gonzalez@solvay.com">juan-carlos.gonzalez@solvay.com</a>  |
| Agrupación Deportiva de Montaña Suances                  | Apartado de Correos Nº29, Plaza de Vieras 1. Suances, 39340     | Teléfono: 616990770<br>Email: <a href="mailto:adm_suances@hotmail.com">adm_suances@hotmail.com</a>   |
| Club Alpino Tajahierro                                   | C/Rubio, 2-2 izda. Localidad: Santander, 39007                  | Teléfono: 942239473. Fax: 942239473<br>Email: <a href="mailto:tajahierro@gmail.com">tajahierro@gmail.com</a><br>WWW: <a href="http://www.tajahierro.com/">http://www.tajahierro.com/</a>             |
| Club Deportivo Elemental Grupo Senderismo Tanos          | : Avda Fernández Vallejo, 41A-Bajo. Localidad: Tanos            | Teléfono: 677504112<br>Email: <a href="mailto:gstanos@live.com">gstanos@live.com</a><br>WWW: <a href="http://www.gstanos.es.tl">http://www.gstanos.es.tl</a>   |
| Grupo de Montaña Torre del Friero                        | : Avda. Nueva Montaña 11 - 5ª. Santander, 39011                 | Email: <a href="mailto:friero33@hotmail.com">friero33@hotmail.com</a>  |
| Asociación Cultural de Senderismo Torre la Vega          | : C/ Alonso Astulez, 5. Torrelavega, 39300                      | Email: <a href="mailto:asanchez-mori50@hotmail.com">asanchez-mori50@hotmail.com</a>  |
| Club de Montaña Torreblanca                              | C/ Catalina Barcena, 1B-1º B. Santander, 39012                  | Teléfono: 942880143 - 665475368<br>Email: <a href="mailto:clubtorreblanca@hotmail.es">clubtorreblanca@hotmail.es</a>   |
| S.M. Sociedad  | Avda de la  | Teléfono: 942882437  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Deportiva Torrelavega                              | Constitución, s/n. Torrelavega, 39300  | WWW: <a href="http://www.sdtorrelavega.es">http://www.sdtorrelavega.es</a>  |
| Asociación Espeleológica Montañesa Trasmiera       | Avenida Palos de la Frontera, 7. Localidad: Santoña, 39740                         | Teléfono: 942662973<br>Email: <a href="mailto:ivan@aemtrasmiera.com">ivan@aemtrasmiera.com</a><br>WWW: <a href="http://www.aemtrasmiera.com/">http://www.aemtrasmiera.com/</a>  |
| Club de Montaña y Escalada Treparriscos            | Polígono Industrial Nueva Montaña, Nave 18. Santander, 39011                       | Teléfono: 685148524   |
| Club Alpino Tres Mares                             | C/ Mayor, 36 - Apartado de Correos 65. Reinosa, 39200                              | Teléfono: 616488619. Fax: 942751394<br>Email: <a href="mailto:clubtresmares@gmail.com">clubtresmares@gmail.com</a><br><a href="http://www.clubpicotresmares.com">http://www.clubpicotresmares.com</a>   |
| Sección de Montaña Ocio y Cultura U.G.T.           | Dirección: C/ Santa Lucía 43, Entresuelo C. Santander, 39003                       | Teléfono: 615450732 - 649015205<br>Email: <a href="mailto:ocioycultura@cantabria.ugt.org">ocioycultura@cantabria.ugt.org</a><br><a href="http://www.ugtcantabria.org/ocioycultura/Montana.htm">http://www.ugtcantabria.org/ocioycultura/Montana.htm</a> |
| Grupo de Montaña U.S.O. Cantabria                  | C/ Lasaga Larreta 26 - Bajo Dcha. Torrelavega, 39300                               | 942808087<br>Email: <a href="mailto:ablancodiego@hotmail.es">ablancodiego@hotmail.es</a>  |
| S.M. Agrupación Deportiva Universidad de Cantabria | Avda.de los Castros s/n (Pabellon deportivo). Santander, 39005                     | Teléfono: 942201881<br>Email: <a href="mailto:aurora.garcia@gestion.unican.es">aurora.garcia@gestion.unican.es</a> WWW: <a href="http://www.unican.es/deportes">http://www.unican.es/deportes</a>   |
| CDE Valle de Piélagos                              | : Polideportivo Municipal Exposito - Barrio Cuartas s/n. Renedo de Pielagos, 39470 | Teléfono: 669.182.54 - 676.404.23   |
| Club Alpino Ventoso                                | Bº Sámano 29A - Casa 2 - Urb. Las Azaleas. Castro Urdiales, 39709                  | Teléfono: 619800430<br>Email: <a href="mailto:javiloro@live.com">javiloro@live.com</a>  |
| Club Deportivo Elemental Visitación                | Avda de la Libertad, 35-2º A. Santa Cruz de Bezana, 39108                          | Teléfono: 606153621<br>• Email: <a href="mailto:cmvisitacion@gmail.com">cmvisitacion@gmail.com</a>  |
| CDE Yonkis Montañeros                              | : C/ Julián Ceballos, nº 33 Entlo C Derecha. Torrelavega, 39300                    | Teléfono: 677.574.94  |

## INDICES

### Índice de gráficos:

|   |    |
|---|----|
| Gráfico 1: Gráfico de la práctica de senderismo por edades (en porcentaje).....       | 37 |
| Gráfico 2: gráfico sobre la compañía escogida al realizar senderismo.....             | 37 |
| Gráfico 3: gráfico sobre las motivaciones por las que realizar senderismo .....       | 38 |
| Gráfico 4: Gráfica sobre el principal motivo por el que realizar senderismo.....      | 38 |
| Gráfico 5: Gráfico sobre la pertenencia o no a grupos de montaña .....                | 39 |
| Gráfico 6: gráfico sobre las fuentes de información utilizadas.....                   | 39 |
| Gráfico 7: gráfico sobre fuentes utilizadas según rangos de edad.....                 | 40 |
| Gráfico 8: gráfico de los principales motivos por los que realizar esta prueba .....  | 43 |
| Gráficos 9 y 10: gráficos sobre la procedencia de los participantes encuestados ..... | 44 |
| Gráficos 11 y 12: gráficos sobre la preparación de la ruta con antelación .....       | 44 |
| Gráficos 13 y 14: el medio de conocimiento de esta prueba.....                        | 45 |
| Gráfico 15: gráfico sobre el alojamiento utilizado .....                              | 45 |
| Gráfico 16: gráfico sobre la utilización de la restauración.....                      | 46 |

### Índice de Tablas:

|  |    |
|--|----|
| Tabla 1: Evolución del turismo en Nepal .....  | 14 |
| Tabla 2: Demanda turística internacional en los países líderes de turismo de montaña en Europa (2006)..... | 19 |
| Tabla 3: Oferta en las rutas del Parque Nacional de Picos de Europa.....                                   | 29 |
| Tabla 4: otras páginas web sobre senderismo de Cantabria .....   | 31 |
| Tabla 5: Las distintas etapas del camino de Santiago por Cantabria .....                                   | 33 |
| Tabla 6: porcentaje que realiza actividad física de la encuesta realizada .....                            | 36 |
| Tabla 7: práctica de senderismo según las personas encuestadas .....                                       | 36 |
| Tabla 8: Dafo sobre el senderismo en Cantabria .....   | 48 |

## Índice de Imágenes:

|  |    |
|--|----|
| Imagen 1: Símbolos explicativos a lo largo de un sendero .....   | 12 |
| Imagen 2: Símbolos explicativos a lo largo de un sendero PR .....                                      | 12 |
| Imagen 3: Símbolos explicativos a lo largo de un sendero de SL .....                                   | 13 |
| Imagen 4: Circuito ruta base del Everest.....  | 15 |
| Imagen 5: Recorrido del Camino Inca.....   | 16 |
| Imagen 6: Imagen del Kilimanjaro nevado .....  | 16 |
| Imagen 7: Desnivel de la ruta Tongariro Alpine Crossing.....   | 17 |
| Imagen 8: vista de los lagos visibles en la ruta Tongariro Alpine Crossing .....                       | 17 |
| Imagen 9: Circuito de la ruta del Mont Blanc.....  | 18 |
| Imagen 10: Mapa físico de la Península Ibérica .....   | 20 |
| Imagen 11: Mapa físico de la Comunidad Autónoma de Cantabria.....                                      | 23 |
| Imagen 12: Mapa de Cantabria dividida en 10 comarcas en las que hemos dividido para este trabajo ..... | 24 |
| Imagen 13: rutas de GR dentro de la comunidad de Cantabria .....                                       | 27 |
| Imagen 14: recorrido del camino del norte por Cantabria (Camino de Santiago).....                      | 33 |
| Imagen 15: Recorrido del Camino Lebaniego en Cantabria .....   | 34 |
| Imagen 16: recorrido de la ruta de Carlos V por España.....  | 35 |
| Imagen 17: recorrido de la prueba de senderismo de "Los 10.000 del Soplao" .....                       | 41 |
| Imagen 18: altitud de la ruta de senderismo de "Los 10.000 del Soplao" .....                           | 42 |

