

Ciclo medio de actividades físico-deportivas en el medio natural

Desplazamiento terrestre



Impacto ambiental del senderismo y las rutas de media montaña

Iria Alves Frasquet

03/12/2020

Contenido

1.¿Qué es el impacto ambiental?	3
2.¿Qué es el senderismo?	3
3.¿Qué son las rutas de media montaña?	3
4.Impacto ambiental del senderismo y de las rutas de media montaña.....	4
Medio abiótico	4
• Aire	4
• Suelo	4
• Paisaje (visual)	4
• Agua.....	4
Medio biótico	5
• Vegetación.....	5
• Fauna	5



Realmente, no somos conscientes (en algunos casos sí) de los efectos negativos que producimos al medio ambiente. En la vida en general, poca gente piensa en el mundo en el que vivimos.

Cambiando malos hábitos, podríamos hacer mucho, lo malo, es que casi todo el mundo piensa “por uno más”, “por una vez más” (ej: cuando una persona tira cualquier residuo). Si todos aportáramos nuestro granito de arena todo sería muy diferente. Todos con pequeños detalles haríamos grandes cambios.

1.¿Qué es el impacto ambiental?

Es un cambio o una alteración en el medio ambiente, siendo una causa o un efecto debido a la actividad y a la intervención humana, puede tener diferentes formas y efectos diferentes sobre el medio ambiente, como la transformación del entorno terrestre (deforestación, minería), marítimo (derrames petroleros) e incluso atmosférico (contaminación química).

Uno de los grandes problemas es el costo de vidas para los demás seres vivos que debido a estas actuaciones humanas, se destruyen sus hábitats naturales y multitud de especies se extinguen. Debido a esto, cada vez hay menos biodiversidad, que es el tesoro de nuestro planeta.

Parece increíble, pero hasta simplemente saliendo a caminar estamos produciendo un impacto ambiental, cada vez son más las personas que se animan a realizar algún tipo de deporte en a las montañas, ríos, barrancos, etc, y no sabemos lo que esto supone, posteriormente explicaré el impacto ambiental del senderismo y de las rutas en media montaña.

2.¿Qué es el senderismo?

Es una actividad deportiva rural (se desarrolla principalmente en entornos naturales) que se trata de caminar por senderos o caminos homologados (señalizados). No suele ser competitiva ni con una gran dificultad (no suele pasar de los 1.000 metros de altitud aproximadamente).

3.¿Qué son las rutas de media montaña?

Dependiendo del tipo de terreno, de la altura de la montaña, y de las condiciones climatológicas podemos clasificar la montaña en baja, media y alta montaña.

Las **rutas de media montaña** se encuentran a una altitud media de 1.500-2.500 metros, donde el efecto de la baja presión y la cantidad de oxígeno en el aire tienen muy bajos efectos sobre el cuerpo. Durante el recorrido involucra ascensos con pendientes moderadas a fuertes, y condiciones climatológicas propias del clima de montaña pero no de alta montaña, con veranos templados y presencia de árboles y arbustos. Presenta menos dificultades que el que se practica en la alta montaña, pero es necesario un mínimo de experiencia, de conocimiento del medio y de técnica para afrontar con seguridad la actividad que se desee llevar a cabo en dicho entorno.

En este tipo de rutas aparte de llevar lo primordial (botas, mochila, mapas, comida, bebida) se necesita material más técnico debido a que puede requerir practicar alguna otra actividad con algo de dificultad, como escalada (arnés, cuerda, casco, mosquetones, etc.) y dependiendo de las condiciones del terreno y de la época que realices una ascensión (objetivo es llegar a la cima de la montaña) puede ser necesario el uso de algún material en concreto, como cuerda, crampones, raquetas, etc.

4. Impacto ambiental del senderismo y de las rutas de media montaña.

Cuando se practica una actividad deportiva o una actividad por afición en el medio natural, hay que recordar que no vivimos solos en el planeta y que hay que cuidarlo. Convivimos con todo tipo de seres vivos (fauna y flora), y tiene que haber un mutuo respeto. Es fundamental extremar el cuidado del suelo, del agua, del clima, del aire y del paisaje para que esa convivencia no se vea dañada.

Cualquier actividad deportiva en la naturaleza presenta cierto grado de impacto sobre el medio ambiente, en el senderismo y las rutas de media montaña, hay diferentes factores que afectan al medio natural, es decir, el **impacto ambiental** que practicar estas actividades conlleva, se clasifican en dos tipos, el **medio abiótico** (aire, suelo, paisaje, agua) y el **medio biótico** (flora y fauna).

Medio abiótico

- Aire: contaminación atmosférica y acústica en cuanto a la calidad del aire y al confort sonoro, por ejemplo, alojamiento, restauración, traslados, etc.
- Suelo: andar y descansar; compactación, erosión, pérdida de materia orgánica. Restauración, traslados, alojamientos; contaminación de suelos producida por el vertido de sustancias como aceites, combustibles o nitratos.
- Paisaje (visual): afluencia de personas (andar y descansar), presencia de basuras (andar, descansar, comer, beber, necesidades fisiológicas).
- Agua: alojamientos, traslados, arrojar residuos; consumo, contaminación y eutrofización.

Medio biótico

- **Vegetación:** andar, descansar, comer, beber; pérdida de cubierta vegetal y posible riesgo de incendios.
- **Fauna:** alteración de hábitats, variación de su conducta y la posible modificación de los recursos tróficos. Ejemplos:

Andar: Invadir el espacio personal de los animales, esto produce que el animal se asuste e intente huir. Es importante mantener la distancia de todo ser vivo del lugar.

Comer, beber y descansar: dejar desperdicios en zonas de la montaña, la basura no solo crea contaminación visual y ambiental, sino que además pone en riesgo la vida de los animales de la zona que se alimentan de ella.

Recolección indiscriminada: Una de las prácticas más populares es la recolección de setas. Al recoger grandes cantidades de setas, o cualquier otro fruto o planta, se interviene negativamente en la reproducción de las especies, extinguiéndose así muchas.

Hablar(auditivo): aunque muchas personas no sean conscientes, simplemente por ir hablando, ya estamos molestando a multitud de especies. Siempre hay que intentar ir en silencio o en un tono bajo.

Debido a que en las rutas de media montaña se suele desarrollar más actividades, el impacto ambiental de estos factores será mayor, por ejemplo, los escaladores pueden generar disturbios o desplazamientos sobre aves rapaces, murciélagos y otras especies que ocupan acantilados como parte de su hábitat. En senderismo, el correcto acondicionamiento de los senderos contribuye a la conservación de los espacios naturales (un sendero bien señalizado consigue que el senderista siga una única ruta, contribuyendo a la conservación del entorno).

Consejos para causar el menor impacto ambiental posible:

- ❖ Caminar y acampar sobre terrenos resistentes.
- ❖ Llevar todos tus deshechos, residuos, es decir, dejar la montaña como estaba, o incluso más limpia.
- ❖ No hacer fuego al aire libre, hacer fogatas en la montaña es una costumbre que puede afectar a la contaminación, y al aumento de incendios forestales, sin comentar que normalmente está totalmente prohibido.
- ❖ Dejar intacto lo que veas, no manipules las plantas o piedras que veas para conseguir la fotografía perfecta. Conviene no tocar ni las plantas, ni los monumentos culturales o históricos.

- ❖ Respetar la vida salvaje, hay que dejar en paz los animales que puedas encontrar en tu trayecto. Se debe alterar lo menor posible su día a día. Para ello, es recomendable no acercarse demasiado, no darles de comer y no perseguirlos.
- ❖ Respetar a los demás visitantes, tener en cuenta que no estás sólo en la montaña, procurar molestar lo menos posible.

En este mundo, desgraciadamente, pocas personas se preguntan; ¿de qué manera estoy afectando al medio ambiente? Todos de alguna manera directa o indirectamente estamos incrementando el impacto ambiental. En el día a día somos muy egoístas y simplemente pensamos en nuestro presente, el impacto que estamos produciendo es igual de veloz que el avance tecnológico, incluso mayor. El planeta nos está dando una serie de avisos; cambio climático, efecto invernadero, calentamiento global, deshielo, etc, siendo sincera, tenemos muy cerca el fin de sus días, intentaremos dar marcha atrás cuando ya no exista ningún tipo de recurso. Debemos tomar conciencia de que hay que reducir muchos malos hábitos, y que todos debemos contribuir. Las actividades realizadas en el medio ambiente hay que disfrutarlas, pero también hay que cuidar de ello.

