

5 trekking con vistas al mar



17 junio 2016 | Juanjo Alonso

El verano es una época ideal para pasear cerca del mar. Aquí tenéis **cinco rutas en las geografías litorales para contemplar las bellezas y maravillas de las costas españolas.**

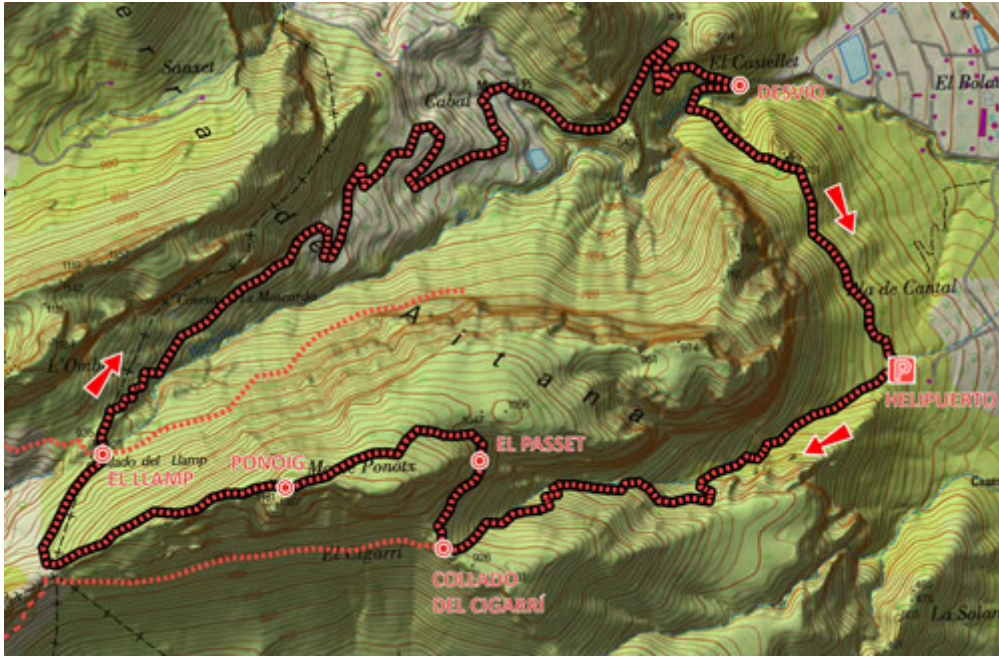
Los cinco itinerarios seleccionados buscan la cumbre de una montaña, el borde de un acantilado o el perfil escarpado y sorprendente de la rasa litoral para contemplar cinco paisajes costeros en la quebrada Costa da Morte, la verde costa asturiana, la serena y cálida Costa de la Luz gaditana, la serrana costa levantina en la provincia de Alicante y la acogedora y energética Costa Brava catalana. Cinco paseos en el borde del mar repletos de luces mediterráneas, brumas atlánticas y horizontes azules, una oportunidad para disfrutar de rincones deslumbrantes y panorámicas espectaculares que no entran en una mirada.

Mirador de la Costa Blanca

Ponoig (Alicante)

El “león dormido” de las viejas leyendas mediterráneas emerge en el extremo más fiero de la sierra de Aitana, balcón extraordinario de la Costa Blanca y escuela de escaladores en las serranías levantinas. La mole calcárea del Ponoig (1.181 m) llama la atención desde las playas de Altea y Benidorm, destaca encima de los bancales agrícolas de la Marina Baixa alicantina como una fortaleza inalcanzable de torres grises y rojas. La ruta elegida para ascender al Ponoig es un comprometido sendero de montaña en la cara sur, con un paso muy aéreo sin notables dificultades técnicas, una alternativa a la ruta clásica (PR-CV 17) para evitar el “paseo” por la urbanización. El punto de partida es el aparcamiento habitual para acceder a los diferentes sectores de escalada, junto a un depósito de agua y un helipuerto. En el inicio del camino hay un panel de la vía ferrata del Ponoig y cartelitos de los senderos locales. La ruta sigue el primer sendero de la izquierda, al lado del cercado del depósito, y asciende por el barranco de la Canal, debajo de las torres calizas. La subida es dura y constante al collado del Cigarri. Por la derecha se van dejando trazas que van a las vías de escalada. La senda principal atraviesa el collado y sigue de frente (oeste) para conectar con los itinerarios de la sierra de Aitana. La ruta toma rumbo norte hacia una pedrera y emprende la delicada travesía del Passet. El paso es evidente porque no hay más opciones de ascensión sin usar técnicas de escalada. La traza está clara, en diagonal ascendente, incluso aparecen hitos de vez en cuando y en el tramo más aéreo hay que usar las manos y colocar bien los pies en los resaltes de lapiaz.

El sendero vertiginoso accede al Pla del Ponoig y culmina en la cima de la montaña. Al norte los muros del Penyó Cabal y el resto de arquitecturas calcáreas de la sierra de Aitana. Al sur el litoral del Mediterráneo. La ruta sigue en dirección oeste por las marcas del PR-13.1 hasta una brecha del cordal y conecta con el PR-17, gira a la derecha por el collado del Llamp y entra en la garganta del barranco del Gulabda. Durante varios kilómetros hay que seguir la pista de acceso a la Casa de Dios y mantener la bajada por el paraje del Mirador de Polop. A la altura del risco El Castellet, donde hay vías de escalada deportiva, estar atentos a un desvío a la derecha marcado con señales azules. La senda atraviesa un barranco y supera un repecho duro para entrar en un bosque de pino carrasco que lleva al aparcamiento.



FICHA TÉCNICA:

Punto de partida: Helipuerto de la urbanización Mirador de Polop.

Distancia: 12,2 km

Desnivel positivo: 780 m

Cartografía: IGN 1:25.000 848-I

Acceso: en Polop subir a la urbanización Mirador de Polop y seguir la empinada calle del Polígono Pla de Cantal hasta un aparcamiento al lado de un depósito de agua y un helipuerto.

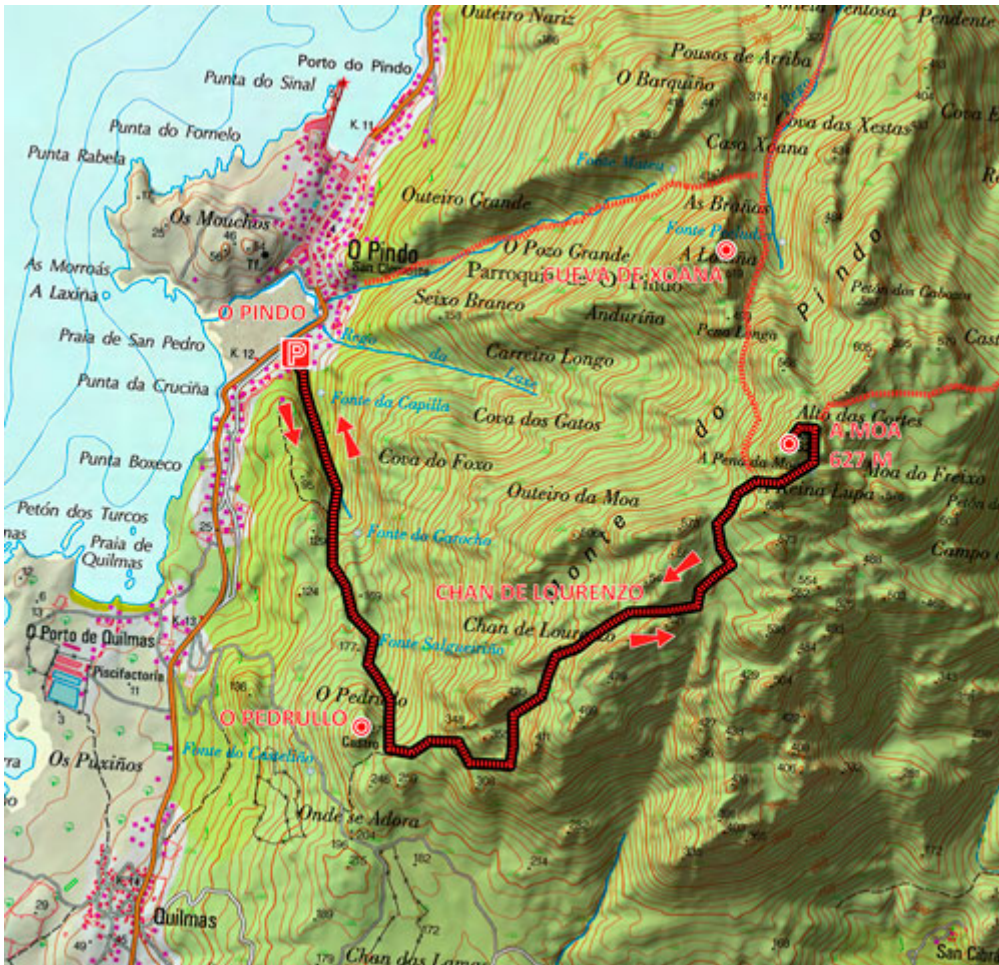


Mirador de la Costa Da Morte

Monte Pindo (A Coruña)

El Monte Pindo fue considerado el Ara Solis de las antiguas culturas galaicas que rendían culto a los dioses solares, un “olimpocelta” en las costas del fin del mundo plagado de esculturas de piedra, mitos, leyendas y restos de antiguas poblaciones castreñas en un extremo de la Costa de la Muerte, Costa da Morte en gallego. El singular macizo granítico está cerca de la playa de Carnota, la más larga de Galicia; de la cascada de Ézaro, la única que cae directamente al mar en las costas españolas; del Cabo Fisterra, una de las esquinas del temido finis terrae medieval...y así multitud de curiosas exclusividades en un territorio vinculado a las viejas tradiciones y la cultura popular. El vértice de A Moa (627 m) es la cota de mayor altitud. La ruta comienza en la iglesia parroquial de O Pindo y sigue un estrecho vallecito de montaña entre viejas construcciones de piedra. El camino está “medio” señalado con marcas de un sendero de pequeño recorrido. La vereda pasa el risco de O Pedrullo, con restos del castillo de San Xurxo y vestigios castreños, y entra en el Chan de Lourenzo, un valle encañonado en una galería de esculturas de piedra atribuidas por la tradición a los primitivos habitantes de la Costa da Morte. Gigantes, guerreros, monstruos, animales, seres mitológicos y otras representaciones de la mitología popular acompañan al caminante que se aventura en este mundo de piedra mientras contempla los paisajes costeros de la costa más temida y peligrosa de Galicia.

El sendero mantiene la subida constante por unos sorprendentes jardines poblados de robles y acebos donde crecen lirios de montaña y llega a la base del gran domo de granito que forma la cumbre de la montaña. Antes de subir al hito geodésico aparece a la derecha un desvío que baja a la aldea de Fieiro. La cumbre A Moa ofrece una panorámica fantástica de la playa de Carnota, Fisterra y parte de la Costa da Morte. La gran roca de la cima está plagada de pías o pozas naturales labradas en el granito. El descenso a O Pindo es por el mismo camino. Existe la posibilidad de realizar una variante por la Cueva de Xoana, pero el trazado del sendero tiene tramos pocos precisos y requiere experiencia y orientación en terrenos escarpados.



FICHA TÉCNICA:

Punto de partida: O Pindo (A Coruña).

Distancia: 10,2 kilómetros.

Desnivel positivo: 620 metros.

Cartografía: IGN 1:25.000 93-III.

Acceso: carretera AC-550, entre Carnota y Cee. El inicio del sendero está en la iglesia parroquial de O Pindo



Mirador de la Costa de la Luz

Acantilados de Barbate (Cádiz)

El Parque Natural La Braña y Marismas de Barbate alcanza los límites naturales de un impresionante escalón costero de cien metros de altura entre las poblaciones de Barbate y Caños de Meca, en la histórica y agitada Costa de la Luz, paraíso de deportes náuticos, maravillas naturales y bellos pueblos pesqueros.

El espacio protegido cuenta con varios itinerarios señalizados que facilitan el acceso y descubrimiento de los valores botánicos y la calidad ambiental del paisaje costero. El Sendero del Acantilado es la opción más interesante para caminar por el borde de los precipicios litorales y conocer alguno de los vestigios históricos en la vertiente oceánica del estrecho de Gibraltar. La ruta sale de la playa de la Hierbabuena, cerca del punto de información del puerto de la Albufera. El camino sigue una antigua vereda de vigilancia costera protegida con barandillas de madera hasta las inmediaciones de la Torre del Tajo. El origen de la construcción defensiva se remonta al siglo XVI. El edificio actual es del siglo XVIII con reformas actuales, tiene perímetro circular, escalera de caracol, garita de vigilancia y aspillera de ataque, un auténtico puesto defensivo contra piratas y corsarios.

La senda sigue el borde de los acantilados por un denso enebro costero. El punto de retorno está nada más pasar un cortafuegos donde empieza la bajada a Caños de Meca. El entorno es territorio habitual de garcetas, palomas bravías, grajillas y estorninos negros. Un buen momento para realizar este recorrido es al atardecer, cuando el sol se pone en el horizonte del Monumento Natural del Tómbolo de Trafalgar. La ruta vuelve por el mismo camino, pasa doscientos metros la torre almenara y gira a la izquierda en los arenales del Sendero de la Torre del Tajo. El pino carrasco domina el ambiente forestal, con matorrales adaptados a los suelos arenosos y sueltos. En la entrada del aparcamiento de la carretera de Barbate hay que girar a la derecha por un sendero que lleva al barranco del Chorro de Alberto y baja a la vereda del Sendero del Acantilado. La vuelta a la playa de la Hierbabuena sigue el mismo camino del principio de la ruta.



FICHA TÉCNICA:

Punto de partida: Playa de la Hierbabuena (Barbate).

Distancia: 10,2 kilómetros.

Desnivel positivo: 180 m

Cartografía: IGN 1:25.000 1073-IV.

Acceso: en el centro urbano de Barbate tomar la dirección del puerto pesquero y seguir a los accesos de la playa de la Hierbabuena. Aparcar en el último estacionamiento.



Mirador de la Costa Verde

Sueve (Asturias)

La sierra del Suevo pertenece a las cordilleras prelitorales cantábricas en el oriente asturiano, una sucesión interminable de montes de alma caliza y escarpadas pendientes dedicados tradicionalmente a la ganadería de montaña. El pico Pienzu (1.161 m) es la cima principal del Suevo, un mirador extraordinario de la costa de Colunga, Caravia y Ribadesella, poblaciones de gran peso histórico y turístico entre pintorescas villas marineras y playas de gran popularidad en Lastres, La Isla o Vega. La ascensión al pico Pienzu no requiere gran preparación física porque comienza en el collado de la Cruz de Llames, a 580 metros de altitud, donde se encuentra el célebre Mirador del Fito, uno de los hitos panorámicos más famosos de Asturias. El inicio del camino está indicado con un panel del PR-AS 71 Ruta Picu Pienzu. La única complicación que puede surgir es la aparición de nieblas que impidan disfrutar las vistas. La senda sube al cordal de la sierra y salta varios collados hasta la gran campa de hierba de la Majada del Bustacu. En las praderas es habitual encontrar rebaños de vacas y caballos asturcones aprovechando los pastos de montaña.

El sendero pasa cerca de las construcciones de piedra y asciende la garganta del arroyo de la Corteguera hasta las inmediaciones de la majada pastoril del collado de Beluenzu. A partir de aquí queda un repecho muy duro y mantenido hasta la enorme cruz metálica plantada en la cima del Pienzu por un trazado incómodo. En la vertiente norte aparece un curioso jardín de dolinas y pastos conocido como los Foyos de Cocones. Al fondo el fantástico paisaje costero. La vuelta es por el mismo camino.



FICHA TÉCNICA:

Punto de partida: Mirador del Fito (Arriondas).

Distancia: 11,3 kilómetros.

Desnivel positivo: 640 metros.

Cartografía: IGN 25:000 30-II.

Acceso: carretera AS-260 (Arriondas-Colunga). El aparcamiento está en el collado de la Cruz de Llamas, al lado del Mirador del Fito



Mirador de la Costa Brava

Camí de Ronda (Gerona) Palamós-Calella de Palafrugell

El itinerario no tiene pérdida. Disponte a disfrutar de una de las costas emblemáticas y más atrayentes para el turista internacional, capaz, a pesar de su afluencia, de conservar un entorno natural prístino, arenas salvajes y esas aguas a veces fieras pero siempre sugerentes vestidas de turquesa y roca.

Testigos de la historia, sus acantilados y escollos que caen a pico sobre el mar, bautizados en 1908 como Costa Brava por el periodista Ferrán Angulo, han sido objeto de asedio, de nocturnidades y alevosías, desde las escuadras turcas de Barbarossa, que hicieron presa de la villa de Palamós en 1543, hasta épocas más recientes, siendo utilizado su intrincado litoral por contrabandistas de tabaco y alcohol. Sus sendas elevadas y con eficientes vistas del horizonte serían utilizadas por los agentes de la ley para sus rondas de vigilancia, situación que probablemente dio nombre a estos caminos costeros.

Una veintena de secciones forman el conjunto de rutas de la Costa Brava, pero esta que parte de la playa de Castell se embarca en uno de los escenarios más idílicos del Espacio de Interés Natural Castell-Cap Roig. Partiendo desde sus mismas arenas, nos internamos en el camino marcado (toda la ruta está perfectamente señalizada por marcas rojas), atravesando un bosque que oculta ruinas del legado ibérico. La senda serpentea pegada a los cortados, pasando por la tentadora cala Estreta, con su playa en forma de uve doble y su tradición nudista y hippie. Seguir la linde que marca el oleaje hasta la cala Cap de Planes, reconocible por una casa construida sobre la misma playa, que lamen las mareas altas. Poco después, si estamos atentos a la desviación, se puede acceder a un mirador desde el que contemplar una panorámica entre azules de las Illes Formigues. Pronto Calella de Palafrugell se nos muestra al fondo, marcando nuestra meta, aunque la perderemos de vista durante la sección que sigue una pista forestal que empalma con el GR-92, que seguiremos, para terminar adentrándonos en el extrarradio de Palafrugell. Recomendables unas tapas y un refrigerio antes de emprender el camino de regreso por la misma ruta.

FICHA TÉCNICA:

Punto de partida: Palamós

Distancia: 15 kilómetros (ida y vuelta)

Desnivel positivo: 800 m

Cartografía: IGN 1:50.000, 335-III

Acceso: Desde Palamós seguir las indicaciones hacia "platja de Castell", punto de partida de esta etapa y que cuenta con aparcamiento.