

RUTAS EN FAMILIA por GIPUZKOA

Iñaki Alcalde

ELKAR ARGITALETXEAK S.L. SUA EDIZIOAK
Iparragirre 26, 48011 Bilbo
Tel. 944 169 430 | www.sua.eus | sua@sua.eus

© Textos y fotos: Iñaki Alcalde

Foto de cubierta: Descenso hacia la rasa mareal entre Deba y Zumaia (itinerario 11).

Diseño y mapas: Sua Edizioak
Impresión: Gráficas Leitzaran
ISBN: 978-84-8216-807-4
Depósito legal: D-00935-2023

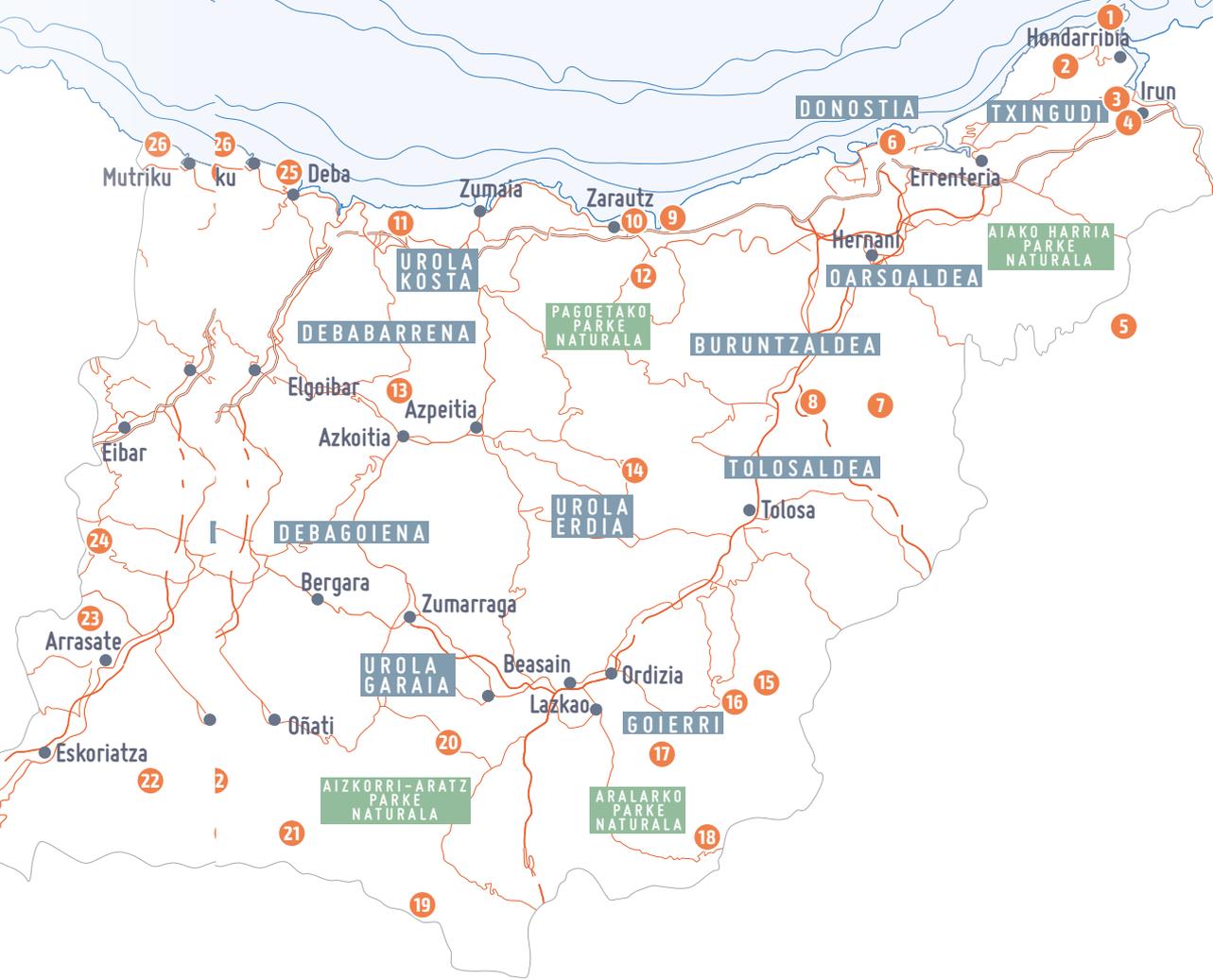
Noviembre de 2023

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

sua
EDIZIOAK

Rutas EN FAMILIA por GIPUZKOA

Introducción	6
1 Zambullida en la cala de Artzu y subida al fuerte de Guadalupe	16
2 A las calas de Laondo y Erentzin. Reino de paramoudras.....	22
3 Marismas de Plaiaundi y Jaitzubia.....	28
4 Hornos de Irugurutzeta y cascada de Aitzondo. Una ruta minera	34
5 Cascada de Erroiari y bosque de Artikutza	40
6 Acantilados de Ulia, la costa secreta de Donostia.....	46
7 El menhir de Eteneta y el monte Adarra. Ruta prehistórica con vistas	52
8 Pozas y escaleras en el río Leitzaran.....	58
9 A la playa de Antilla por la vieja calzada de Aganduru.....	64
10 El cargadero de Mollari y las dunas de Iñurritza.....	70
11 Acantilados de Aitzuri y Algorri. Viaje al pasado geológico	76
12 Iturraran, Agorregi y Laurgain, los tesoros de Pagoeta.....	82
13 Xoxote, un refugio de montaña en medio de Gipuzkoa.....	88
14 Vuelta a Hernani por Zelatun y Ezkurreta.....	94
15 Pastores y mineros en el valle de Arritzaga	100
16 Ausa Gaztelu, una fortaleza a la sombra de Aralar.....	106
17 Jentilari y Osinberde. Viejas leyendas y un pozo de ensueño	112
18 Sarastari y Lareo, laguna bajo tierra y mar de montaña	118
19 San Adrián, pastores neolíticos y mercaderes medievales	124
20 Aizpea, la montaña de hierro del Goierri.....	130
21 Arantzazu y Urbia, espiritualidad, arte y naturaleza	136
22 Degurixa, un valle cerrado en las alturas	142
23 El collado de Besaide y la cima de Udalatx.....	148
24 Las trincheras de Elgeta y la cima de Intxorta.....	154
25 De Mutriku a Deba y Alkolea, travesía cara al mar y chapuzón.....	160
26 Desde Mutriku a Saturraran por Zapzi Ondartzak	166



INTRODUCCIÓN

LAS BONDADES DE CAMINAR CON LOS MÁS PEQUEÑOS POR LA NATURALEZA

En general, es poco habitual encontrar un menor de catorce años que exprese su deseo de caminar al aire libre o, simplemente, quiera ir a la naturaleza a estar y disfrutar del entorno. Es tanta la cantidad de estímulos y propuestas de ocio pasivo que tienen a su alrededor que esta solicitud tarda en llegar. Cuando lo hace, se debe, probablemente, a que ese menor antes ha tenido la oportunidad de experimentar las bondades de la actividad en la naturaleza y es consciente de los beneficios que le aporta.

La afición a caminar al aire libre, lejos de los entornos urbanizados, llega, en algunos casos, a partir de la adolescencia. En otros casos, en la madurez; otras muchas veces, no llega nunca. Cuando esa conexión con la naturaleza surge en edades tempranas, en la infancia o en la preadolescencia, las experiencias vividas y compartidas con amigos y familiares se convierten en memorias gozosas y placenteras que acompañan el resto del recorrido vital.



Colina de Talaimendi sobre Zarautz.

En esa línea, expertos en educación enumeran los **efectos positivos** que las actividades en la naturaleza producen en el crecimiento y desarrollo de los más pequeños:

1. Mejoran la salud física y emocional ya que desarrollan habilidades motoras avanzadas y mejoran la autoestima, además de prevenir enfermedades cardiovasculares,

la obesidad y la diabetes. El tiempo transcurrido al aire libre, bajo el sol, también aumenta los niveles de vitamina D, clave para el sistema motor e inmunológico.

2. Favorecen el autocontrol y la autorregulación ya que mejoran el conocimiento de las capacidades propias y de las limitaciones como seres humanos. El contacto directo con la naturaleza permite

bajar el intenso ritmo de vida de los entornos urbanizados y les permite ser más conscientes de otras realidades, de sus sentimientos, del aquí y del ahora.

3. Proporcionan nuevas experiencias vitales gracias a la activación de los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto. Los entornos naturales estimulan asimismo la sensibilidad y ofrecen la posibilidad



Laguna en las marismas de Jaitzubia.

- de descubrir nuevos sentimientos y emociones, aportando bienestar y capacidad de relajación.
4. Facilitan el conocimiento del entorno geográfico y natural a través del descubrimiento de nuevos paisajes, de la identificación de especies botánicas y de la observación de la fauna salvaje o de los restos y huellas. Al mismo tiempo, tienen la oportunidad de conocer de primera mano la importancia del cuidado y el respeto del medio ambiente.
 5. Mejoran la capacidad de interacción social, la solidaridad, el compañerismo así como las habilidades para la toma de decisiones y para la resolución de conflictos. Al tener que relacionarse con otras personas en condiciones distintas a las habituales, desarrollan la capacidad para comunicarse, conversar y ayudar a sus semejantes.
 6. Favorecen la creatividad y la adquisición de nuevas destrezas que repercuten positivamente en los niveles de razonamiento y la capacidad de concentración, con consecuencias significativas en los resultados académicos.

Es tarea, por tanto, de los adultos ofrecer a las nuevas generaciones argumentos y motivos para salir a la naturaleza y disfrutar de las bondades de descubrir a pie el territorio que les rodea. Cada cual dentro de sus capacidades y sin grandes pretensiones. Comenzando de forma progresiva y reconociendo las necesidades, gustos y limitaciones de todos y cada uno de los integrantes de la partida.

Puestos a organizar la excursión, lo primero es mirar la previsión meteorológica ya que el éxito de la misma dependerá en buena medida de no pasar frío, demasiado calor o acabar empapado y tiritando; luego, buscar una ruta a medida, donde el participante más débil del grupo será el que marcará el ritmo de la marcha. Adquiere vital importancia no acabar exhausto para que la experiencia resulte placentera y todos los integrantes se queden con ganas de repetir.

El resto de preparativos, la indumentaria, alimentación, agua, mochila... dependerá de la época del año, de la edad de los participantes y de la duración y desnivel de la excursión. Sin duda, consideramos imprescindibles el calzado cómodo y, por si acaso, la ropa de abrigo, ya que al estar

bajo la influencia de un clima atlántico cabe esperar cambios bruscos en la meteorología.

Si se trata de contagiar a los menores el interés y la pasión por descubrir el territorio, es fundamental seleccionar bien el destino y las peculiaridades de la ruta. Precisamente para facilitar esa selección surge esta propuesta editorial que nace con el objetivo de divulgar el conocimiento pedestre de algunos de los espacios naturales más interesantes de la geografía guipuzcoana.

INNOVACIÓN EN EL MUNDO EDITORIAL

Innovar en el mundo de las publicaciones y guías de montaña en papel no es tarea fácil. Menos aún cuando la publicación se enmarca en el catálogo de Sua Edizioak que acumula, desde 1988, una dilatada experiencia en el mundo editorial con más de 700 títulos en diversos formatos, géneros y temáticas.

Pocas sorpresas cabe esperar, además, cuando todos sabemos que las comarcas vascas, las guipuzcoanas incluidas, cuentan con un sinfín de información y documentación en papel o formatos virtuales sobre destinos y planes orientados a los más

pequeños. El factor sorpresa es difícil que llegue, por tanto, a través del descubrimiento de nuevos horizontes, aunque sí a partir de la revisión de los ya conocidos o de algunos pendientes de visitar, esta vez planteados desde la perspectiva y curiosidad del público infantil.

A pesar de estos condicionantes, el reto de aportar novedades al mercado editorial resulta estimulante y la propuesta de esta guía de excursio-

Mirador con la escultura de san Ignacio de Loyola.



nes por Gipuzkoa orientada a niños, niñas y adolescentes es original por un doble motivo.

El primero de ellos está relacionado con **el diseño de los itinerarios** y la selección de los destinos. Los recorridos están planteados en una doble versión, una larga y otra corta; dos opciones dentro de una misma ruta, de forma que la propuesta se adapte a las diferentes capacidades físicas de los participantes. Cada una de estas 26 propuestas tiene un único punto de partida aunque el desarrollo de la excursión ofrece una doble variante de regreso.

Por un lado está el itinerario corto y lineal que propone un recorrido más reducido hasta llegar a un primer destino, atractivo para todos los integrantes de la excursión por su interés paisajístico, natural o patrimonial. En algunos casos este primer hito del camino ofrece la posibilidad de disfrutar de un baño en una cala apartada, contemplar un salto de agua en una cascada natural, visitar un resto prehistórico o ascender hasta una modesta cima de espectaculares vistas.

Este primer destino se alcanza a través de una ruta de entre 2 y 7 kilómetros de distancia con desniveles



En Talaimendi, frente al monte San Anton de Getaria.

ascendentes que van desde los 10 hasta los 500 metros. Esta parte del itinerario se orienta al disfrute de los más pequeños del grupo o al de aquellos que no desean forzar más de la cuenta su condición física.

El carácter lineal del recorrido hace que el regreso al punto de partida se realice por el mismo itinerario de ida (recordar que la distancia y el desnivel para el recorrido de regreso no están contabilizados en la ficha técnica de esta primera parte del itine-

rio). No obstante, las propuestas 3, 6, 8, 12 y 18 constituyen una excepción, ya que el itinerario corto no es lineal sino circular.

Circulares también son todas las propuestas realizadas en la segunda parte de los itinerarios. Teniendo en cuenta que dentro del grupo puede haber participantes con una mejor condición física que desean adentrarse en el territorio hasta un segundo punto de interés, se propone el itinerario largo y circular. En este



Ascenso por el valle de Arritzaga, en Amezketeta.

caso, la ruta ofrece la posibilidad de ampliar la distancia y el desnivel para alcanzar un nuevo destino. El regreso al punto de partida se completa a través de una ruta circular que descubre diferentes vertientes de un mismo territorio.

Estas rutas realizan trayectos entre los 7 y los 14 kilómetros de distancia, con desniveles positivos comprendidos entre los 100 y los 700 metros. En este caso, los datos

de las fichas técnicas incluyen la distancia y desnivel de la primera parte del recorrido. Se trata de propuestas algo más comprometidas por la distancia y el desnivel aunque exentas de dificultad técnica y cargadas de interesantes posibilidades de exploración.

La atracción que ejerce el agua en los más pequeños es bien conocida por cualquier adulto. Todo plan vinculado al disfrute en la naturaleza

con el agua como parte integrante de la propuesta es una garantía de éxito. Por este motivo, de las veintiséis propuestas que contiene esta guía, dieciséis de ellas están vinculadas al mar, a las marismas, acantilados, calas, cascadas, ríos, pozas, embalses e, incluso, a una laguna subterránea. Además, nueve de estos itinerarios ofrecen la posibilidad de darse un chapuzón en una zona de baño autorizada y segura. Sólo hay que elegir el día y la época adecuada para acercarse a pie hasta allí y disfrutar de un merecido remojón en un entorno idílico.

El segundo aspecto novedoso de esta publicación llega de la mano de los **recursos audiovisuales** que incitan a recorrer la geografía guipuzcoana en compañía de los más pequeños. El **código QR** que aparece al inicio de cada itinerario permite descargar un vídeo resumen y una recreación de la ruta completa sobre un mapa tridimensional. Todas las imágenes de estos resúmenes audiovisuales han sido registradas con motivo de la elaboración de la guía y en su grabación han participado niños y niñas de edades comprendidas entre los 4 y los 14 años.



QR al video

QRs con información adicional