Caminar juntos.

El senderismo como actividad física y social que sirve para revitalizar el territorio.

1. La escena.

Un día cualquiera, en no importa qué provincia española, un grupo de personas, muchas jubiladas, se calzan las botas, cogen su mochila y se echan al monte. No hay prisa. Se camina, se charla, se para a beber o comer algo, a mirar el paisaje, se almuerza en un bar del pueblo con una animada sobremesa. Al final del día, habrán recorrido diez kilómetros, hecho ejercicio, socializado y dejado algo de dinero en una comarca que, de otro modo, no habría recibido a nadie. Esa escena, que se repite en miles de rutas de toda España, es mucho más que una afición.

La tesis de este ensayo es que el senderismo no es solo una actividad física, sino también una herramienta de salud, cohesión social y desarrollo rural. Y merece ser tratada como tal, no solo por quienes lo practican, sino por las administraciones que podrían aprovechar su potencial para frenar la despoblación y mejorar la calidad de vida de la gente.

2. La actividad más democrática.

El senderismo es, probablemente, la actividad física más democrática que existe. No requiere un equipo caro, ni una instalación especializada, ni un horario rígido. Solo necesita unas botas, ganas de caminar y un sendero. Y los datos lo confirman, al señalar que el senderismo es la actividad física más extendida entre la población jubilada, con cerca del 48% de práctica, por encima de la gimnasia o la natación. Entre el conjunto de la población, se ha convertido en uno de los deportes más populares. Según la Encuesta de Hábitos Deportivos, más de 8,3 millones de personas lo practican en España, lo que lo sitúa por primera vez como el deporte mayoritario.

No es una moda pasajera, es una práctica consolidada que ha crecido al ritmo de una sociedad que envejece y que busca formas de mantenerse activa sin someterse a la disciplina de un gimnasio. El jubilado que camina tres veces por semana no solo ejercita el cuerpo, ejercita la autonomía, la rutina y la sociabilidad.

3. El paisaje como patrimonio.

Caminar es la forma más lenta y profunda de conocer un territorio. El senderista no atraviesa el paisaje en un coche a toda velocidad, sino que lo recorre paso a paso, lo huele, lo escucha, lo sufre en las cuestas y lo disfruta en los miradores. Esa relación corporal con el entorno genera un vínculo que ningún folleto turístico puede reproducir.

El paisaje español, con su diversidad de montañas, valles, cañones, dehesas y bosques, es un patrimonio que merece ser recorrido. Y el senderismo es la puerta de entrada a ese patrimonio para millones de personas que, de otro modo, nunca se adentrarían en él. No se trata solo de contemplar la naturaleza, sino de habitarla temporalmente, respetarla y entender que su conservación es una responsabilidad colectiva.

4. El motor de la España vaciada.

Una de las claves más importantes del senderismo es su impacto económico en los territorios despoblados. Cada vez que un grupo de senderistas llega a un pueblo, consume, compra en la panadería, come en el bar, se aloja en una casa rural, reposta en la gasolinera y, a menudo, se lleva productos locales. Ese gasto, pequeño para cada individuo, suma millones de euros al año en las comarcas rurales.

Las administraciones lo han entendido. La Generalitat Valenciana, por ejemplo, ha impulsado planes para fomentar los deportes de montaña en municipios rurales como medida contra la despoblación, con inversiones directas en la mejora de senderos homologados. El objetivo es generar actividad económica local, beneficiando al turismo, la hostelería y los servicios.

El senderismo no va a salvar por sí solo a la España vaciada, pero es una de las pocas actividades que puede generar ingresos de forma sostenible sin destruir el paisaje que atrae a los visitantes. A diferencia de la industria o la construcción, el senderismo vive del territorio, no lo devora.

5. La salud del cuerpo y de la mente.

Los beneficios físicos del senderismo son evidentes, dado que mejora la capacidad cardiovascular, fortalece los músculos, ayuda a controlar el peso y reduce el riesgo de enfermedades crónicas. Pero los beneficios mentales son igual de importantes. Caminar en la naturaleza reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta la concentración y combate la ansiedad. La combinación de ejercicio aeróbico, luz natural y contacto con el entorno tiene un efecto que ningún fármaco puede replicar.

Y hay un beneficio adicional que a menudo se pasa por alto, la socialización. El senderismo se practica en grupo y ese grupo se convierte en una red de apoyo. Se camina, se conversa, se comparten experiencias y se construyen lazos. Para muchas personas mayores, el grupo de senderismo es su principal espacio de relación fuera del ámbito familiar. Es, en el mejor sentido de la palabra, un tercer lugar.

6. Los límites y las propuestas.

El senderismo no es una panacea. No todo el mundo puede practicarlo con la misma facilidad. Las personas con movilidad reducida, las que viven en ciudades sin acceso rápido al campo o las que tienen horarios incompatibles con las salidas encuentran barreras reales. Y los territorios rurales, aunque reciben visitantes, siguen careciendo de servicios básicos y de transporte público que permita llegar a las rutas sin coche.

Para que el senderismo despliegue todo su potencial, hacen falta propuestas concretas como:

- Mantener y señalizar los senderos, con inversión pública sostenida, no solo con planes puntuales.

- Mejorar el transporte público rural, para que las rutas sean accesibles sin vehículo privado.
- Promocionar el senderismo entre todos los públicos, no solo entre los jubilados, con programas escolares, actividades intergeneracionales y rutas adaptadas.
- Vincular el senderismo a la economía local, con sellos de calidad para los alojamientos y restaurantes que apuesten por el producto local.
- Educar en el respeto al entorno, porque el senderismo sin conciencia ambiental es solo turismo depredador.

7. Caminar para vivir.

El senderismo es una de esas actividades que, sin hacer ruido, mejoran la vida de las personas y de los territorios. No genera titulares espectaculares, no produce réditos políticos inmediatos y no aparece en las inauguraciones con corte de cinta. Pero cada semana millones de personas se calzan las botas, salen al campo, se encuentran con otros y dejan un poco de vida en los pueblos que atraviesan.

Frente a una sociedad que nos quiere sedentarios, individualistas y consumidores, caminar juntos es un acto de resistencia. Frente a un mundo rural que se vacía, atraer senderistas es una forma de mantenerlo vivo. Y frente a una vida cada vez más rápida y abstracta, el senderismo nos devuelve a lo esencial, al cuerpo, al paisaje, a la conversación y al tiempo compartido.

¿Y si el futuro de nuestros pueblos no estuviera solo en la industria o en la tecnología, sino en las botas de quienes se atreven a caminarlos? ¿Y si la salud no fuera solo una cuestión de médicos y pastillas, sino de pasos y de conversaciones?

Caminar no lo resuelve todo, pero nos recuerda que la vida, como el camino, se hace al andar.