

# BAÑOS DE BOSQUE

50 RUTAS PARA SENTIR LA NATURALEZA

ÁLEX GESSE Y GORKA ALTUNA



**LLÉVATE  
GRATIS  
LA VERSIÓN  
DIGITAL**

# Índice

## **Introducción**

**Sobre los baños de bosque**

## **Rutas**

**Monte Ulía**

**Robledal de Arratzu - Reserva de la Biosfera de Urdaibai**

**Sendero de Guenzelai - Parque Natural de Urkiola**

**Bosque de Pagomakurre - Parque Natural de Gorbeia**

**Senda del río Purón - Parque Natural de Valderejo**

**Encinar de Santoña - Parque Natural de las Marismas de Santoña**

**Hayedo de la Biescona - Paisaje Protegido de la Sierra del Suevo**

**Bosque de Redes - Parque Natural de Redes**

**Braña de la Campa - Parque Natural de Somiedo**

**Parque Natural das Fragas do Eume**

**Cabo Home - Península del  
Morrazo**

**Molinos de Zamáns**

**Fraga de Catasós - Monumento**

**Fraga de Catasós**

**Souto de Agüeira - Parque Natural  
de Ancares**

**Sobreiral de Froxán - Serra do  
Courel**

**Souto de Rozavales - Macizo  
Central Orensano**

**Bosque del Tejedelo - Parque  
Natural del Lago de Sanabria**

**Bosque de Valorio**

**Senda de los Almendros - Reserva  
Natural Riberas de Castronuño-  
Vega del Duero**

**Senda de la Umbría - Parque  
Nacional de Monfragüe y Norte de  
Extremadura**

**Camino del Agua - Parque Natural  
Las Batuecas-Sierra de Francia**

**Llanos del Berral - Parque Natural  
de la Sierra de Grazalema**

**Sendero Botánico - Parque  
Natural de la Sierra de  
Hornachuelos  
Campo del Moro  
Puente del Retamar - Parque  
Regional del Curso Medio del Río  
Guadarrama  
Bosque de la Herrería  
Bosque de Finlandia - Valle Alto  
del Lozoya  
Abedular de Canencia - Sierra de  
Guadarrama  
Laguna del Salmoral - Sierra del  
Rincón  
Barranco del Río Dulce - Parque  
Natural del Barranco del Río Dulce  
Reserva Natural del Sabinar de  
Calatañazor  
Mojón Pardo - Pinar Grande  
Senda del Collado de Neila -  
Parque Natural de las Lagunas  
Glaciales de Neila  
Portillo de Necuitia - Sierra de la  
Demanda  
Sendero de la Vía Verde - Sierra  
de la Demanda**

**Foz de Benasa - Sierra de Illón**  
**Bosque de Labati - Parque Natural de los Valles Occidentales**  
**Bosque de Betato - Valle de Tena**  
**Bosque del Gerdar - Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici**  
**Bosque de L'Aubaga - Parque Natural del Alt Pirineu**  
**Bosques de Les Torreneres**  
**La Fageda d'en Jordà - Parque Natural de la Zona Volcànica de La Garrotxa**  
**Bosque de Les Estunes - Espacio Natural del Lago de Banyoles**  
**Valle de Valcàrquera - Parque Natural del Montseny**  
**Puente de la Vila - Parque Forestal de Mataró**  
**Font Groga - Parque Natural de la Sierra de Collserola**  
**Camino del Castell de l'Oliver - Parque Natural del Garraf**  
**Ruta de L'Arquet - Parque Natural de la Sierra de Espadán**

**Sa Cometa des Morts - Paraje  
Natural de la Sierra de  
Tramuntana**

**Bosque de Los Tilos - Parque  
Natural de las Nieves**

**Índice de autores**

**Galería de fotos**

**Galería de mapas**

# INTRODUCCIÓN

Los baños de bosque tal y como los conocemos tienen su origen en la palabra japonesa *shinrin-yoku*, cuya traducción literal sería «tomar la atmósfera al bosque» o «baño de bosque». El Instituto de Baños de Bosque define esta práctica como una experiencia sensorial. Sus beneficios terapéuticos parecen estar probados científicamente, pero coincidiremos en que pasar un tiempo en contacto con la naturaleza, sentados en la orilla de un arroyo, viendo los pájaros pasar, cuanto menos, relaja.

En esta guía proponemos 50 rutas por espacios naturales de gran belleza con el fin de disfrutar de la naturaleza y conseguir aprovecharse de los beneficios que esta aporta al hombre: está comprobado que el contacto con la naturaleza reduce el estrés y tiene ventajas para la salud.

Tienes en tus manos la primera guía de viajes relacionada con los baños de bosque, elaborada desde la perspectiva del respeto por los espacios naturales. Alex Gesse y su equipo de colaboradores han seleccionado cincuenta rutas que buscan abarcar el máximo de la geografía española, que sean realmente atractivas para todos, que no estén demasiado concurridas y que permitan disfrutar de los beneficios que la naturaleza produce en el ser humano. Otra característica de los itinerarios seleccionados es que no son demasiado largos. La mayoría está por debajo de los dos kilómetros, ida y vuelta, pues lo que se busca es entrar en contacto con la naturaleza, encontrar la perfecta simbiosis entre esta y el ser humano. Eso exige pararse, relajarse, observar y poner en funcionamiento todos los sentidos. En un mundo en el que todo va demasiado rápido, los baños de bosque implican caminar despacio, sentir el sendero, tocar los árboles, el agua, oír el canto de los pájaros, el ulular del

viento, la caída de las gotas del rocío...

Muchas de las rutas son caminos habituales de senderistas... Lo que las diferencia es que lo importante no es llegar a un lugar, sino disfrutar de la experiencia de convivir con el bosque y sus habitantes, independientemente de la forma y tamaño.

*El equipo editorial*

▮ **AGRADECIMIENTOS.** Gracias por su apoyo y colaboración a la Diputación de Barcelona, a la Unión de Silvicultores del Sur de Europa (USSE), a la Asociación Forestal de Navarra (Foresna-Zurgaia), a Montes de Vigo, a la Fundación Patrimonio Natural de Castilla y León, al Hotel Santuario de Urkiola, a la Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, al Servicio de Espacios Naturales Flora y Fauna de la Junta de Castilla y León y a Stéphane Martínez Canals.

# SOBRE LOS BAÑOS DE BOSQUE



**Bosque de Valorio.**

© *María Galán*



Esta guía que estás empezando a leer es una expresión de la pasión por el bienestar del planeta de sus autores, profesionales de prácticas de bienestar basadas en la naturaleza. El texto es una invitación a la experimentación sensorial a través de

cincuenta rutas elegidas con mimo por estos profesionales, personas que te abren la puerta de sus casas: los bosques en los que trabajan realizando baños y terapias de bosque.

A imagen y semejanza de las dinámicas que rigen la naturaleza, en esta guía de autoría colectiva quizá notes el espíritu de colaboración que impulsa a estos profesionales, que se han formado en el Forest Therapy Institute y en el Instituto de Baños de Bosque. También lleva la impronta de asociaciones de propietarios forestales a los que asesoramos, como la Unión de Silvicultores del Sur de Europa (USSE) y la Asociación Forestal de Navarra (FORESNA), compañeros de viaje que llevan el bosque en el alma y con los que empezamos esta andadura hace ya algunos años. Porque no debemos olvidar que, en este país, una gran parte del bosque pertenece a comunidades o propietarios privados que, en muchos casos, lideran iniciativas relacionadas con la salud y el bosque. También hemos contado con el apoyo de organizaciones y técnicos para quienes la conservación de los bosques de acceso público es toda una prioridad, como la Diputación de Barcelona, la Fundación Patrimonio Natural o la Junta de Castilla y León.

Estas primeras líneas no son una simple declaración de intenciones. El conjunto de todas ellas expresa el marco conceptual sobre el que se asienta esta guía.

## **Marco conceptual**

El primer aspecto de este marco conceptual es que los seres humanos forman parte del mundo natural, donde todo está interconectado: la salud de las personas y el planeta son interdependientes. Esto es lo que se conoce como «una salud» o una «sola salud» o «ecosalud», la salud entendida como ecosistema. Algo que va en la dirección opuesta a la percepción general de que estamos separados y desconectados de la naturaleza. Quizá se trate de una percepción influenciada por los modelos tradicionales de salud humana, que ignoran el entorno en el que vivimos. Tal vez sea el momento de tomar conciencia de que las funciones y la salud de los ecosistemas interactúan con factores que influyen en tu salud y bienestar.

El segundo aspecto es una percepción holística de la salud en la que los ecosistemas actúan sobre la salud física (reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, funciones endocrinas e impulsión del sistema inmunitario, reducción de la presencia de cortisol, disminución de los niveles de azúcar y efectos sobre el sistema nervioso, entre otros), la salud mental (reducción del estrés e incremento de la relajación, potenciación de emociones positivas, impulso de la capacidad de atención y cognitiva, entre otros), la salud social (identidad comunitaria, empoderamiento, disminución del aislamiento social e incremento del capital social y cultural), la salud espiritual (mediante las metáforas que ofrecen los espacios naturales, las personas pueden obtener una mejor perspectiva sobre el sentido del propósito de sus vidas), y, por último, la salud ecológica (con comportamientos de apoyo al medioambiente, las personas abren un camino beneficioso para ambos).

El tercer aspecto incide en que los bosques periurbanos y los espacios naturales, como los que encontramos en esta guía, deben formar parte de las infraestructuras de salud, convirtiéndose así en «redes estratégicamente planificadas de zonas naturales o seminaturales de alta calidad con otros elementos medioambientales, diseñadas y gestionadas para proporcionar un amplio abanico de servicios ecosistémicos como la depuración del agua, la calidad del aire, espacio para la recreación y la mitigación y adaptación del clima». Esta es la definición que hace la UE de una infraestructura verde o azul, que incluye los ecosistemas acuáticos y las zonas terrestres (incluidas costales) y marinas.

Los servicios ecosistémicos que prestan las áreas naturales y los ecosistemas funcionales son lugares en los que los ciudadanos pueden restaurar su salud y bienestar libremente y de forma asequible. Senderos dentro de los espacios naturales en los que disfrutar y poner en práctica actividades como las sugeridas en esta guía.

Un cuarto aspecto se basa en la certeza de que el 80 % de la salud de las personas está relacionada con las comunidades donde viven, trabajan, juegan y aman. Los parques y jardines de nuestras ciudades y pueblos deberían formar parte de una

estrategia que facilite la creación de corredores verdes que trasladen al ciudadano desde el interior de las zonas urbanas a los bosques más alejados, ya que la ciencia avala que estos entornos aportan beneficios similares a los entornos naturales. Para ello se debería contar también con la colaboración de los propietarios privados, pues ayudan a disminuir la presión que ejercen los seres humanos sobre las áreas protegidas y parques naturales. De esta manera se podrán crear espacios alternativos y oportunidades de desarrollo económico en áreas rurales y fomentar trabajos verdes o ecológicos.

En quinto lugar, «los baños de bosque son una práctica salutogénica de conexión con la naturaleza que promueve la salud y tiene como objetivo mejorar el bienestar, aliviar el estrés y fomentar el reposo. Se basa en los principios de atención plena: la apertura de los sentidos a la atmósfera del bosque, disminuyendo la velocidad al caminar, inhalando el aire del bosque y fomentando una conexión emocional con el paisaje. Se involucra en una atención fácil». (Forest Therapy Institute, 2019)

## Aplicación práctica

Vamos paso a paso también con la aplicación práctica. Los beneficios que enumeramos en el epígrafe anterior no son cuestión de magia, sino que se sustentan en la evidencia y en estudios científicos. Es algo que observamos diariamente en nuestra profesión, donde incorporamos la evidencia científica en nuestra metodología; además de la propia experiencia de los profesionales, que nos hace evolucionar. Algo que también hemos aplicado en la selección de las cincuenta rutas de esta guía.

La ciencia apunta que los entornos naturales nos ofrecen ambientes restaurativos. Los espacios verdes están asociados al relajamiento, los microbios del suelo con la reducción de la depresión, la luz solar con la producción de vitamina D y la salud ósea, el aire limpio y la existencia del agua, que genera espacios con una mayor presencia de iones negativos, ayudan con las dificultades respiratorias, y los compuestos orgánicos volátiles (VOC por sus siglas en inglés) impulsan nuestro

sistema inmunológico.

En esta guía encontrarás información sobre el volumen de compuestos orgánicos volátiles emitidos en cada tramo de la ruta, en concreto de monoterpenos, también conocidos por relacionarse con los aceites esenciales de las plantas (en los mapas, números de color rojo asociados a cada tramo del camino). Además, cada ruta incorpora un gráfico que informa del nivel de ionización negativa del aire en cada tramo del recorrido (cada 100 metros).

Las plantas y árboles emiten estas sustancias para protegerse de depredadores y parásitos, atraer polinizadores, reaccionar a factores estresantes y para comunicarse entre ellos. Es como mínimo curioso que ante el estrés climático, generado posiblemente por factores humanos, los árboles reaccionen emitiendo sustancias que estimulan nuestro bienestar. Si lo hicieran los seres humanos, hablaríamos de altruismo. En un paseo por el bosque absorbemos los monoterpenos de forma física (inhalación) y los incorporamos a nuestro torrente sanguíneo o psicológico (a través del sentido del olfato). Los monoterpenos han sido asociados y se les supone un efecto beneficioso para la salud, pues potencian el sistema inmunológico, entre otros beneficios.

El volumen y el tipo de monoterpenos emitidos varía dependiendo de la especie, la biomasa foliar y las condiciones del ambiente: factores como la radiación solar, el viento y la temperatura son determinantes. Los monoterpenos se producen durante el proceso de la fotosíntesis; por esta razón, el que un árbol sea de hoja caduca o perenne tiene un impacto en el volumen de monoterpenos presente en el ambiente. En consecuencia, su presencia varía dependiendo de la estación del año, de la hora del día y de la dispersión provocada por el viento.

Con respecto a la ionización del aire, esta se asocia con beneficios para nuestro sistema respiratorio, mejoras del estado de ánimo y con la relajación. La ionización del aire depende de la presencia de masas de agua —incluyendo la humedad del bosque—, de las caídas de agua, de los cauces, de la anchura de los ríos... A estos factores, ya de por sí variables, se les

suman las tormentas, que modifican los niveles de ionización. Como resumen, has de saber que las gráficas e informaciones sobre monoterpenos de esta guía deben tomarse como simples pistas debido a la variabilidad en la emisión de los monoterpenos y los niveles de ionización del aire. Basados en los datos que arroja la investigación científica, son una invitación a que conozcas de manera sencilla estos conceptos y a que vagabundees por el bosque y adivines por qué en una zona figuran unos valores y en otras otros, o a qué características del entorno y a qué especies están asociados. Aunque, recuerda, los baños de bosque son una experiencia sensorial, no un análisis cognitivo.

## **Monoterpenos**

Los monoterpenos son los principales componentes de los aceites esenciales de los vegetales. Las plantas y árboles emiten estas sustancias para protegerse de depredadores y parásitos, atraer polinizadores, reaccionar a factores estresantes y para comunicarse entre ellos. Se les supone que tienen un efecto beneficioso para la salud, pues potencian, especialmente el sistema inmunológico.

En cada uno de los mapas de ruta de esta guía se ha incluido información sobre el nivel de monoterpenos de cada tramo. Los números de color rojo indican el nivel de monoterpenos y la mancha de color verde más oscura señala cada uno de los tramos.



## La elección de las rutas

Como he mencionado, los espacios naturales son restaurativos: los paisajes verdes invitan a la relajación o la luz nos ayuda a generar vitamina D, entre otros beneficios sustentados por teorías que se erigen sobre la evidencia científica. Es decir, los factores que asociamos al bosque son multivariables e incluso, en algunos casos, están asociados a espacios naturales sin presencia de bosques. En concreto, si en algo coincide la comunidad científica es que hemos de investigar más, porque el estado de la ciencia, a día de hoy, no nos aporta datos suficientes que definan que un bosque o un itinerario es mejor que otro para nuestra salud y bienestar. La ciencia apoya, incluso, el hecho de que para la salud mental cualquier espacio natural es válido. En consecuencia, en esta guía evitamos caer en términos que llevan ineludiblemente a la dicotomía de pensar que algunos espacios y bosques no son terapéuticos o saludables, y otros sí. Todos los espacios naturales lo son, unos para unas personas y otros para otras, como veremos más adelante. Es simple y sencillo: el ser humano no se relaciona con todo tipo de personas.

En conclusión, debemos recordar que todos los espacios naturales, sin excepción, nos prestan servicios ecosistémicos que tienen un impacto sobre la salud, la educación, los estilos de vida y trabajo y el desarrollo de los seres humanos. Quizá unos más que otros. En este contexto, las prácticas de salud y bienestar basadas en la naturaleza y en la evidencia son parte de la solución a la crisis de los sistemas sanitarios, la degradación del medio natural, la rápida urbanización y los cambios sociales con impacto negativo en la salud y calidad de vida. Sin olvidar el impacto en la justicia social y ambiental, que puede ayudar a revertir desigualdades y contribuir al tratamiento de algunos de los problemas de salud crónicos que surgen como consecuencia de la desigualdad socioeconómica. Por estos motivos, centramos nuestro esfuerzo en el concepto de prescripción verde o, dicho de otro modo, que estas prácticas complementen la medicina tradicional y que un día nuestro médico nos extienda una receta para pasar tiempo en un espacio natural. Ya tenemos cincuenta rutas donde comenzar a hacerlo.

## Tiempo de juego

Uno de los aspectos que han reflejado algunas de las teorías es que en este juego entre salud y espacios naturales es fundamental la compatibilidad que tengamos con ese ambiente y la fascinación que nos genere. ¿A qué denominamos «mimo»? Mimo es escoger cincuenta de los muchos senderos por los que los autores de esta guía sentimos compatibilidad y que nos fascinan a cada pisada que damos en el bosque, a cada bocanada de aire que inhalamos. Llega el momento de comenzar a ojear el libro que tienes en tus manos, elegir la ruta más cercana o la que más te fascine, y echarse al monte, solo o acompañado y, sobre todo, sin expectativas. Si vas en grupo, dejad un espacio, un área de silencio. Toma conciencia de tu entrada en el bosque, de tu presencia en él como un elemento más del mismo, de lo que te rodea, y, sobre todo, juega y diviértete. Disfruta con tus sentidos, están diseñados para eso. Uno tras otro: tacto, oído, olfato, gusto, vista y algunos otros

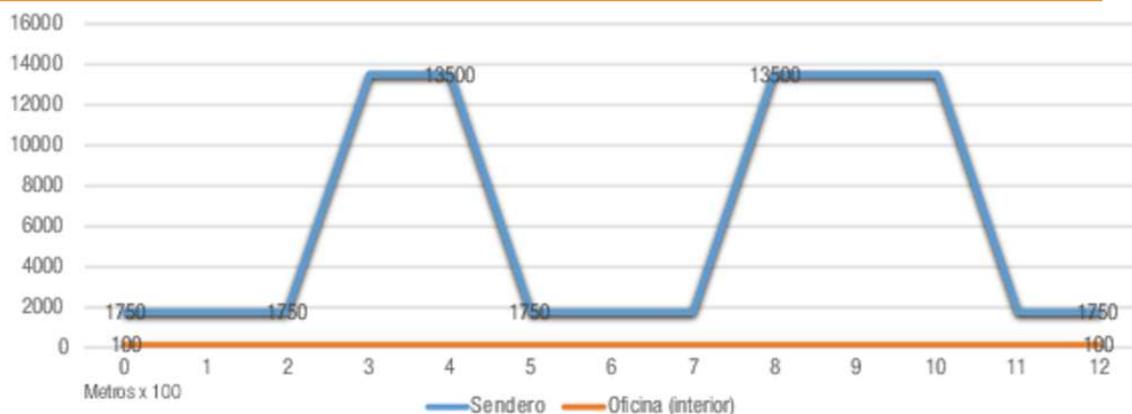
que deberás descubrir. Camina lentamente, no utilices el bosque como un escenario, déjate guiar por él, como si fuera un compañero de baile, por su movimiento y por su ritmo. No es lo mismo estar «en» que estar conectado «con». Quizá te sorprendas cuando bajes el ritmo del día a día. Si dejas que te sorprendan, el bosque lo hará. Usa tus sentidos para conectar, entendiendo conectar como establecer una relación, una comunicación con ese entorno natural. Tal vez respondas con un estímulo ante algo que te llama la atención; sin quererlo, estás estableciendo una comunicación, una relación y, tal vez, solo te falte ser consciente de ello.

Y recuerda, es tu forma de conectar con el bosque la que te aporta bienestar. No existe una manera correcta o incorrecta de comunicarse con el bosque, solo la tuya. Simplemente déjate llevar.

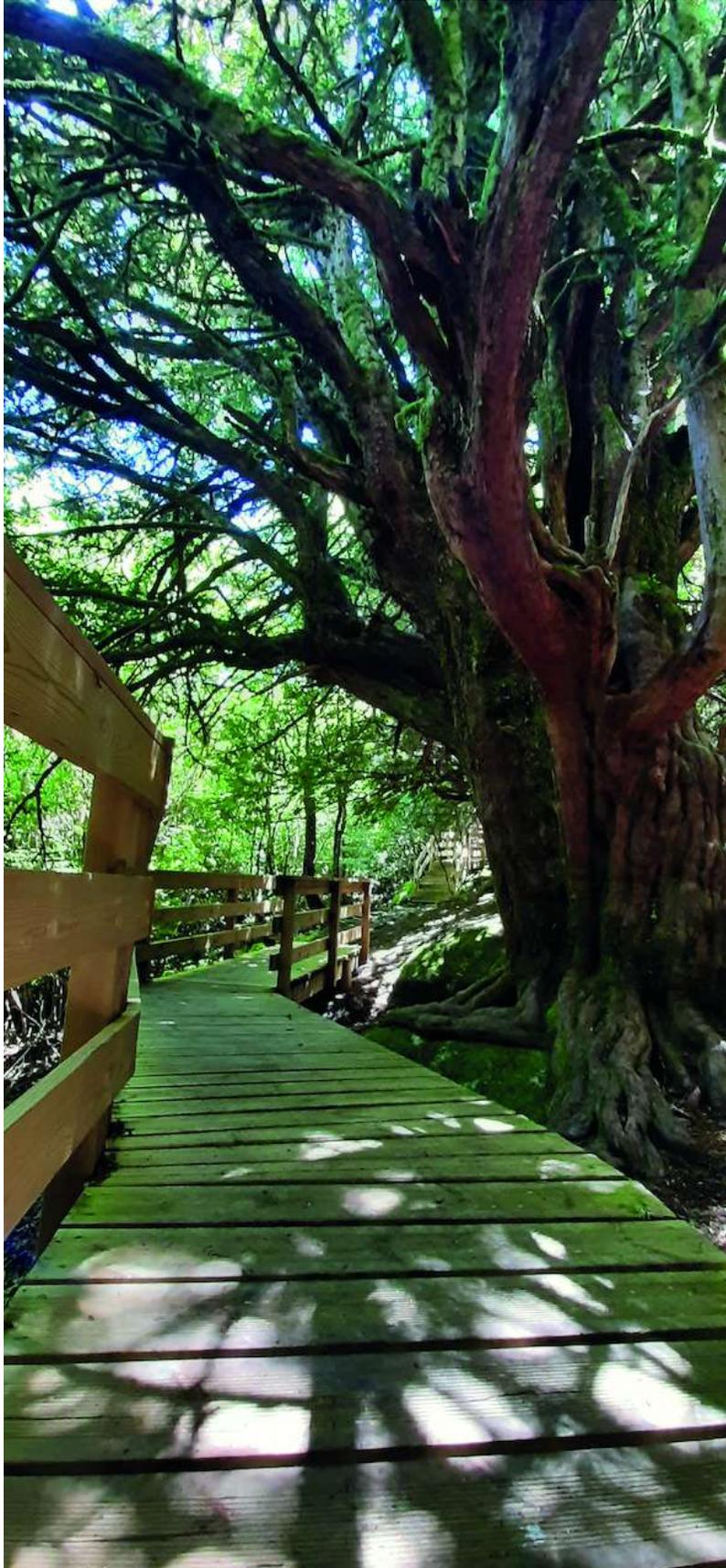
*Alex Gesse*

## Ionización

La ionización del aire se asocia con beneficios para nuestro sistema respiratorio, a mejoras del estado de ánimo y con la relajación. Todas las rutas incluyen una gráfica como la que se muestra debajo que informa sobre los iones negativos en cada tramo de cien metros de la ruta y los compara con la ionización de un espacio cerrado como es una oficina.



# RUTAS



## **Pasarela entre alcornoques.**

© *María Galán*

### **Dedicatoria**

Esta guía está dedicada a aquellos que nos transmitieron su pasión por la naturaleza y nos guiaron en nuestros primeros pasos antes de fundirse con la tierra, el mar y el aire: Jaume Gesse i Villa, Carlos Altuna Muller-Thyseen, Enrique Terreros Larrea, José Tolosa Vidallet, Josep Eroles Baque, Saturnino Bello Fuster y Francisco García Veiga.

# MONTE ULÍA

## Introducción

Los montes Ulía y Jaizkibel (al este), separados por la bahía de Pasaia, se formaron en la misma era y por el mismo proceso, por lo que comparten muchas de sus características. La cima del monte Ulía era la principal zona de recreo de los donostiarras durante la Belle Époque, entre 1902 y 1914, motivo por el que se construyeron diferentes equipamientos. Entre ellos encontramos el antiguo campo de tiro. Los donostiarras y los turistas pudientes lo utilizaban para organizar campeonatos de puntería. La campa que hay frente al edificio, hoy en día convertido en restaurante, era el campo de tiro desde donde en un principio se soltaban palomas y posteriormente se lanzaban platos para afinar la puntería de los participantes. Actualmente, esta zona se conoce con el nombre del Tiro pichón. Otro de los equipamientos de la época es el que se conoce por su estructura octogonal como Molino, que acogió la cafetería del Chalet de las Peñas a principios del siglo XX. En aquella época contaba con una terraza de madera que se utilizaba para colocar las mesas de los clientes y que tenía unida una pasarela que permitía el acceso al mirador de la roca del Águila, situada a pocos metros. Esta gran roca y alguna otra en la misma zona se utilizaban muchos años antes como atalayas para el avistamiento de ballenas. Cuando el atalayero veía los cetáceos, encendía un fuego para avisar a los pescadores que esperaban en el puerto para salir a faenar.



## Descripción del itinerario



## **Monte Ulía.**

© Gorka Altuna

La ruta comienza en el preciso momento en el que se pisa el aparcamiento de asfalto, ya que desde ese instante comenzaremos a transitar desde las estructuras construidas por el hombre, que difuminan la percepción de nuestros sentidos, hacia ambientes naturales con gran potencial para atraer nuestra atención y disuadirnos de nuestras preocupaciones.

El aparcamiento se encuentra en un pequeño claro que se abre en el interior de un bosque de frondosas y coníferas (fresnos, castaños, laureles, robles, magnolios, tulíperos, pinos...) de todo tipo y tamaño, que sirve, al igual que el Palacio de Congresos y Auditorio del Kursaal, para presenciar el concierto, en este caso, de una orquesta sinfónica compuesta por la gran variedad de aves que habita en dicho bosque urbano.

Al igual que estas aves, cuyo hogar se sitúa entre la ciudad, el mar y el bosque según sus intereses, nosotros iniciaremos nuestro itinerario desde el parking del paseo de Ulía y avanzaremos progresivamente hasta adentrarnos en todos estos ambientes. Ambientes ligados a hábitats naturales de especies como el roble o el melojo (*Quercus pyrenaica*), pero que comparten también espacio con otros más relacionados con los jardines de la ciudad, donde los tulíperos de Virginia o los liquidámbar recuerdan que el monte Ulía lleva décadas sirviendo como lugar de ocio de los donostiarras y visitantes.

Comenzamos cruzando la barrera para coches del camino asfaltado que se dirige al Tiro pichón. Las hortensias (plantas ornamentales del género *Hydrangea*) van a ser nuestras guías para reconocer esta parte del camino, ya que nos van a escoltar con sus flores azules hasta el mencionado edificio. A medida que paseamos entre el asfalto, podremos ir observando pistas de lo que nos va a ofrecer esta ruta. Las hortensias serán lo único repetitivo que nos vamos a encontrar, ya que a ambos lados del camino disfrutaremos de diferentes tipos de árboles (robles, hayas, laureles, fresnos...), espacios cambiantes que sirven de terreno de juego a los mencionados dueños del bosque, que con su canto cada vez más sonoro y más enriquecido, nos irán alejando de la realidad de la ciudad y de

su multitud de estímulos artificiales.

Cuando por fin lleguemos al Tiro pichón, habremos disfrutado de todo un muestrario de formas naturales, sonidos, contrastes de luz y humedad, tipos de corteza, líquenes y musgos, que decoran las rocas areniscas características de esta formación montañosa. Un aperitivo sensorial para abrir boca, como si fueran los mejores *pintxos* del casco antiguo donostiarra.

Una vez llegamos al Tiro pichón, convertido en restaurante con una soberbia terraza, el mar Cantábrico adquiere protagonismo por su simbiosis con el frondoso bosque y la inalcanzable línea lejana que dibuja en el horizonte, el espacio de unión entre mar y el cielo. Es el momento adecuado para la reflexión, de dejarnos llevar por las sensaciones lejanas del horizonte y las cercanas del bosque, junto con los matices del azul del mar y el azul del cielo, que nos invitan a relativizar nuestras vivencias y a personalizar el momento.

Desde este punto volveremos sobre nuestros pasos, pero avanzando en la transición desde el mundo natural al urbano. Ahora tomaremos el sendero de arena y barro que transcurre paralelo al camino de asfalto ya recorrido. Los abedules, las hayas, los castaños y demás árboles, junto con un firme que absorbe mejor nuestra pisada, hacen de este sendero una experiencia diferente a la vivida anteriormente y nos permite ver su cara B, pudiendo saborear detalles que habían pasado desapercibidos previamente.

Este camino de tierra discurre durante 250 metros entre rocas areniscas de color amarillo, que se formaron hace cuarenta millones de años y sobre las cuales la lluvia, el salitre y el viento han ido dejando su huella en forma de oquedades y pequeños cuencos donde la lluvia se almacena temporalmente y permite el crecimiento de musgos, líquenes y microhábitats que las van moldeando y dibujando con multitud de colores. Al final de este sendero encontramos el mencionado Molino y un banco que invita a la contemplación de nuevo del mar, esta vez más cercano, y a apreciar el sonido de las olas que golpean contra las rocas y que, tal vez, se mezcle con las voces de aquellos atalayeros que avisaban de la presencia de ballenas.

A partir de este punto, los maduros pinos de porte imponente y

diámetros considerables cobran protagonismo, tanto en el suelo como en el cielo, ya que las acículas caídas cubren el sendero de tierra con un mullido colchón marrón, que sirve de protección a los niscalos y a otras setas cuando la humedad y el frescor del otoño se dejan sentir, y las verdes acículas perennes ocultan el cielo, tamizando la luz tan necesaria para los habitantes del sotobosque donde proliferan los helechos, una paleta de texturas y colores, que crean un ambiente mágico donde se encuentran cielo y tierra.

Muy cerca, el sonido del mar, más intenso si cabe que en ocasiones anteriores, nos anima a acercarnos de forma prudente y nos recuerda que la combinación mar y tierra ha sido siempre fructuosa, como ha quedado plasmado en las recetas culinarias que tanto prestigio han dado a la cocina vasca por su potencia de sabores, texturas, matices y colores.

Desde el punto más cercano al mar, giramos a la izquierda y subimos en dirección al camino asfaltado inicial por un sendero bastante transitado, que ha obligado a las raíces a sobrevivir fuera de la tierra, quedando indefensas ante las pisadas de los visitantes. Estas raíces que cruzan el sendero de un lado a otro cada pocos metros y que obligan a mantener la concentración del paseante para no sufrir un desafortunado tropiezo, no deben ser impedimento para disfrutar de la transición desde el pinar maduro hacia el bosque mixto de frondosas. Una evolución natural, permitida por la gestión humana y la pendiente a favor, nos conducirá hasta el parking en compañía, como no, del canto de los pájaros que han guiado nuestros sentidos durante todo el paseo.

## Información práctica

### ■ OFICINA DE TURISMO DE SAN SEBASTIÁN

Boulevard, 8. Donostia-San Sebastián

☎ +34 943 481 166

[www.sansebastianturismoa.eus](http://www.sansebastianturismoa.eus)



**Punto de partida:** Aparcamiento del monte Ulía, al final de la carretera del paseo de Ulía.

**Cómo llegar:** Tomamos como punto de referencia el Palacio de Congresos y Auditorio Kursaal, situado en la avenida de la Zurriola. Desde allí, debemos dirigirnos a pie hacia el barrio de Sagües, en el otro extremo de la playa de la Zurriola, en las faldas del monte Ulía. A la altura de la estación de servicio Larramendi, tomamos la calle Zectoria hasta encontrar unas escaleras que ascienden en dirección al monte. Desde ahí se accede al paseo Arbola, un precioso paseo peatonal que conduce hasta el parking del monte Ulía.

**Distancia recorrido:** 2100 metros.

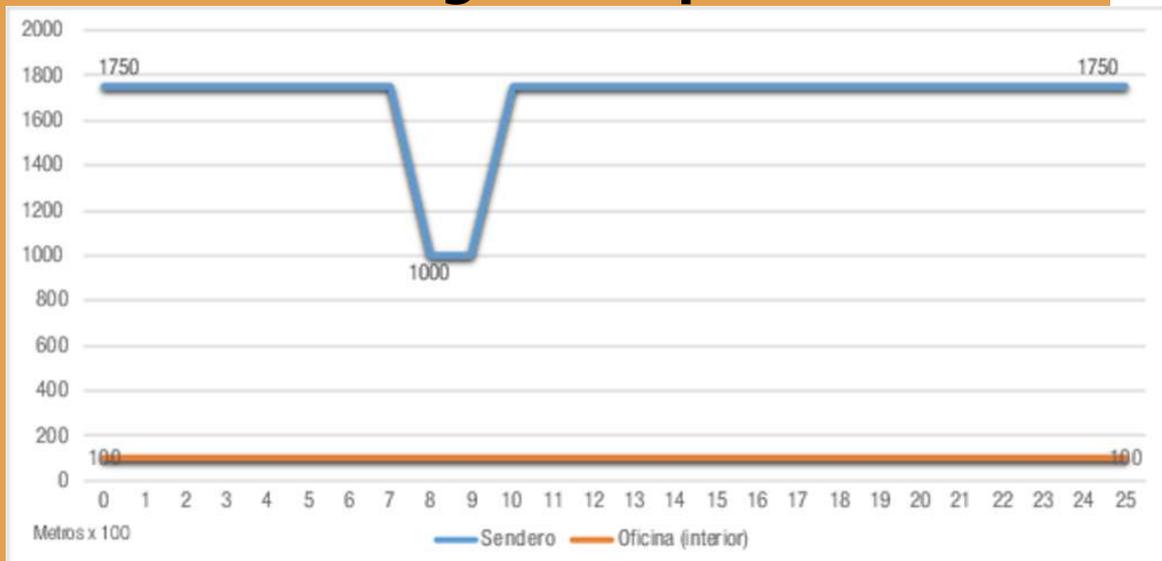
**Época recomendada:** Todo el año. En primavera-verano destaca la frondosidad del bosque y en otoño-invierno el sonido del mar envuelve todo el recorrido.

**Dificultad:** Baja.

**Itinerario accesible:** No.

**Transporte público:** Sí. TB6 Taxibus Ulía (<https://www.dbus.eus/es/tb6-tb6-taxibus-ulia>).

## iones negativos por $\text{cm}^3$



# **ROBLEDAL DE ARRATZU - RESERVA DE LA BIOSFERA DE URDAIBAI**

## **Introducción**

Arratzu es un pequeño municipio de apenas cuatrocientos habitantes enclavado por entero en la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, un espacio protegido que se extiende a lo largo de 230 kilómetros cuadrados definidos por las cumbres sinuosas que acogen las cuencas hidrográficas de los ríos Oka, Laga, Mape y Artigas, con el mar Cantábrico al norte.

El mirador que conforma el barrio de Eleizalde, capitaneado por la iglesia de Santo Tomás Apóstol, invita al caminante a detenerse para observar la belleza del valle del Arratzu, paraje de singular valor natural y riqueza ecológica. En el valle se encuentra embebido el robledal de Arratzu, uno de los bosques de roble pedunculado mejor conservados de la provincia de Vizcaya. Al salir del coche sobre este promontorio en el corazón de la Reserva de la Biosfera del Urdabai, el viajero se ve invadido por el olor a tierra húmeda.

El lugar se encuentra inmerso en un bosque atlántico mixto, una ecorregión que pertenece al bioma del bosque templado de frondosas y mixtos, que se extiende desde el este de Asia hasta las costas del Atlántico y el continente americano, parajes tan distantes, pero a la vez cercanos, como el Cáucaso, los bosques de las islas Azores o los montes Apalaches. Basta con pararse un momento para sentir este espacio que incita a levantar el vuelo a lo largo del itinerario circular, que se extiende durante más de un kilómetro a lo largo de un tramo del río Golako, un afluente del Oka. Se trata de un cruce de caminos entre Mendata y Arratzu, tierra de herrerías, molinos y peregrinos a Santiago, Gentes y paisajes que posiblemente se amoldaron unos a otros, y cuyos vestigios sobreviven en esta comarca vizcaína de Busturialdea.



## Descripción del itinerario



**Arratzu. Inicio de la ruta. Al fondo, iglesia de Santo Tomás.**

© JOSEPIZARRO-SHUTTERSTOCK



Saliendo del aparcamiento en dirección a la iglesia de Santo Tomás Apóstol, se cruza el barrio de Eleizalde, donde ya comienzan las experiencias sensoriales del itinerario. A unos sesenta metros del aparcamiento, a la derecha, se abre una calle que invita a seguir avanzando entre las pocas casas que la circundan. Los prados de hierba fresca se abren a la izquierda y, a unos cien metros girando a la izquierda, se encuentra la cuesta que guía al caminante hasta los pies del río Golako. Los viajeros más afortunados serán recibidos por los burros domésticos que campan por los prados a la izquierda del camino y que pastan con sus característicos colores grisáceos y sus crines cortas y erizadas. Una oportunidad para explorar con las manos la textura de su pelo y el calor que emiten. Una pausa para el tacto.

La presencia del río se hace audible, mientras que a la derecha se alza orgullosa la ferrería de Olazarra, que se mantiene en pie en una alianza con el tiempo y la robustez de estas tierras. Las plantas trepadoras, tendidas al sol, se abren paso sobre un bastión de piedra con una puerta en arco y tapizan la pared de un verde intenso. Mientras, al otro lado, el blanco impuesto por el hombre a base de cal se descama sobre cinco ventanas, un balcón y una puerta de madera que aguanta a la intemperie. Frente a la ferrería, formando una especie de isleta, se extiende una franja de terreno húmedo donde los pies pueden llegar a hundirse en el lodo característico de las márgenes del río para dejar sus huellas en este territorio. De nuevo se divisa en lo alto, al pie del promontorio, la majestuosa iglesia de Santo Tomás Apóstol.

En este recodo del río, los alisos (*Alnus glutinosa*) rodean al viajero en compañía de fresnos (*Fraxinus spp.*), sauces (*Salix spp.*) y castaños (*Castanea sativa*), una oportunidad para que las manos se desplacen por sus troncos y salten de unos a otros experimentando diferentes sensaciones, diferentes experiencias, diferentes tiempos. La corteza gris y lisa de los alisos más jóvenes contrasta con los troncos rugosos, agrietados

de los alisos envejecidos. Es hora de desplazar los dedos entre sus grietas: ¡quién sabe que sorpresas aguardan en la superficie de estos testigos del tiempo!

Distraído por las cortezas de los árboles y casi de forma instintiva, en este mismo lugar el caminante se deja llevar por el trino de las aves que habitan en la margen del río. Cantos que invitan a cerrar los ojos y a escuchar la sinfonía de instrumentos de viento tañidos por las hojas de los fresnos y los pájaros, a los que se van uniendo el agua como solista en una melodía constante. Un espacio para la calma.

De nuevo, los olores que transporta el aire húmedo aconsejan moverse avanzando por la misma margen del río a contracorriente. Con el río a su derecha, el viajero camina zigzagueando y, a unos treinta metros de la ferrería, cruza una valla de madera para adentrarse en otro mundo, dejando los prados a su izquierda y el puente que cruza el río a la derecha.

A contracorriente, los pasos van más despacio. Aquí, el viajero podrá descubrir por qué a los bosques de ribera también se les llama bosques de galería. Al igual que en la galería de una mina, el bosque crea un túnel a lo largo de las márgenes del río donde se acumulan los alisos y algún que otro avellano (*Corylus avellana*) y roble (*Quercus robur*) que conceden al espacio las cualidades necesarias para una exploración sensorial única. Una galería formada por las copas de los árboles que amablemente dejan que la luz del sol se filtre entre las hojas a cuentagotas, propiciando un entorno en el que los troncos de los árboles — caídos o de pie—, las rocas de los taludes o las que corretean por el río, así como otros elementos se hallen revestidos por una cobertura intensa y aterciopelada de musgo, favoreciendo así una variación lumínica constante. Es aquí donde el caminante quizás se sienta tentado a sentarse sobre algún tronco, sobre alguna roca, y se deje llevar sin prisas por este entorno en el que se ha detenido el tiempo, sin prisas en compañía del Golako y el ritmo del agua.

El caudal del río, la anchura del camino y la alfombra que lo cubre, formada muchas veces por multitud de hojas de diferentes formas y colores, variarán dependiendo de la época del año.