

Un verano movido

El explorador Francisco Sañudo, primer cántabro en alcanzar el Polo Norte geográfico, propone cinco lugares de su comunidad donde combinar turismo y deporte.

ELENA SIERRA/BILBAO

Es bueno para el cuerpo y bueno para el espíritu. Al menos, eso aseguran quienes cumplen cada año el lema de que irse de vacaciones no significa estar tumbado en la hamaca. Los practicantes de turismo activo tienen en España un amplio abanico de opciones para desarrollar su afición gracias a la combinación de costa, campo y montaña que ofrece la península.

En ese sentido, el primer cántabro que pisó el Polo Norte, Francisco Sañudo –explorador y especialista en turismo-aventura– se ha avenido a recomendar a los lectores de EL CORREO cinco actividades de su comunidad que merecen la pena probar. Las premisas eran que ni la edad ni el dinero supusieran un obstáculo para ejercitarlas. Y éste es el resultado: remo, senderismo, bicicleta...; propuestas ordenadas de menor a mayor dificultad que, además, permiten conocer Cantabria desde la costa hasta el interior.



La práctica del rafting en el Ebro exige cierta forma física.

1. Para todos los públicos: Descenso en canoas

A la hora de escoger cómo pasar el día, no hay que plantearse sólo el plato fuerte de la excursión, sino también las horas anteriores y posteriores a la actividad física. Por eso, de entre todos los parajes cántabros en los que puede realizarse el descenso de canoa, nada mejor que acercarse al pueblo de Somo, en la costa oriental de la provincia y separado de Santander por un pedazo de mar que las lanchas surcan constantemente. Con la ría de Cubas como escenario principal y con más de siete kilómetros de playas, la jornada festiva está asegurada. El paisaje es parte fundamental del atractivo de la zona: los acantilados, la isla de Santa Marina, los prados que llegan hasta el borde del arenal.

Los paseos en canoa pueden hacerse en parejas o de manera individual, y dado que las aguas de la ría de Cubas son muy tranquilas, el riesgo es mínimo. Desde niños mayores de 10 años hasta la tercera edad, todo el que se sienta preparado puede participar de una excursión de tres horas por 15 euros (las tarifas toman como referencia las de la agencia especializada Somo Aventura, que gestiona el propio Sañudo), incluido el equipamiento necesario.

2. Aprender a orientarse: Senderismo de nivel 1

Si además de hacer ejercicio, entablar contacto con la naturaleza y sacarse fotografías con un fondo salvaje, lo que apetece es volver a casa con la sensación de haber aprendido algo nuevo, nada mejor que decantarse por el senderismo. Andar es una de las mejores actividades para el corazón y, en este caso, también para el cerebro. De lo que se trata es de conocer el medio natural. Un guía se encarga de enseñar a los caminantes los conocimientos básicos sobre orientación, con brújula y GPS. La tranquilidad está asegurada.

Del norte al sur. Francisco Sañudo señala las pistas de esquí de Alto Campoo, en el límite de Cantabria y Palencia, como el lugar perfecto para una primera inmersión en el senderismo. Allí se encuentra un conjunto de montañas redondeadas de más de 2.000 metros de altitud –Cuchillón, Tres Mares, Chivo, Bóveda o Cornón–, desde cuyas cumbres las vistas son impresionantes. La excursión recorre los senderos que las unen por 20 euros.

Para viajeros más experimentados, cabe la posibilidad de acercarse a los Picos de Europa, donde la visita incluye montes emblemáticos como Pico Tesorero, con 2.570 metros de altitud, y Horcados rojos, que ofrece la mejor vista del legendario Naranjo de Bulnes.

3. ‘Todoterrenos’ de dos ruedas: En bicicleta

Cualquier lugar es bueno para montarse en la bicicleta y hacer unas millas, pero sin duda los Picos de Europa vuelven a ser zona obligada de paso. La cantidad y calidad de caminos señalizados y los paisajes de la alta montaña cántabra son un gran reclamo para adentrarse en el macizo central. La temporada perfecta es de junio a septiembre, pues fuera de esas fechas la nieve dificulta la actividad. Y es fundamental contar con un guía debido a los cambios de tiempo que se dan en Picos.

Sañudo propone un primer contacto de tres horas de duración hasta el pueblo de Espinama. La expedición cuesta 15 euros, material incluido. La etapa inicial del recorrido es sencilla: hay que coger el teleférico de Fuente Dé (10 euros), que proporciona además el primer encuentro con el panorama visto desde las alturas. A partir de ahí, y por un camino bien marcado, la ruta atraviesa el Chalet Real y continúa hasta el municipio lebaniego a través de los puertos de Áliva. La bicicleta engancha y cada viaje puede ser diferente. Aviso para cicloturistas: ni aun dedicando todos los fines de semana del verano a las dos ruedas, terminaría de conocer la zona, tal es el número de itinerarios posibles.

4. Risas y chapuzones: Descenso de barrancos

«Disfrute al cien por cien», asegura Francisco Sañudo. Lo tiene comprobado. Un dato curioso es que, con el paso de los años, el descenso de barrancos se ha revelado como la actividad preferida por los jóvenes que acuden a celebrar sus despedidas de solteros. Las risas y los chapuzones en un entorno salvaje son el reclamo. Para esta aproximación al medio natural, el aventurero santanderino recomienda la parte occidental de la comunidad. El río elegido es el Saja, en la reserva Saja-Nansa, que se encuentra además muy cerca del que es el pueblo cántabro más antiguo: Bárcena Mayor.

El descenso del barranco del Saja cuesta 36 euros y se realiza en grupos de 8 a 16 personas. Dura unas dos horas y media, aunque los integrantes de la expedición pueden repetir la experiencia cuantas veces quieran si se ven con fuerzas. Los monitores preparan previamente a los excursionistas para enfrentarse a los ‘rappeles’. Por el camino irán descubriendo desniveles, pozas y toboganes construidos por la propia naturaleza, y el contraste entre la roca y el agua, entre el marrón y el azul. Adrenalina y aventura garantizadas.

5. Esquivando rápidos: Rafting

Esta última actividad es la más complicada de las cinco que propone Francisco Sañudo para el verano, pero el rafting en el río Ebro alcanza sólo el tercer nivel de los seis en que se clasifican este tipo de actividades. Un buen número para entablar el primer contacto con un deporte que pone a prueba los nervios. En este caso, se trata de esquivar los rápidos en las inmediaciones del pantano del Ebro, compartido por Cantabria y Castilla y León, y conocer de paso el sur de la comunidad. Para hacer rafting, es indispensable el acompañamiento de un guía, así como una forma física mayor que la necesaria para otras iniciativas.

La excursión parte del pueblo de Arroyo, cerca de Reinosa. El nombre engaña. En este tramo, y gracias al embalse, el caudal del río es lo bastante potente para descender en balsas. Cada raf está formado por grupos de ocho personas que tienen que estar preparadas para sortear los rápidos que van encontrando a izquierda y derecha. Sentir el agua y el viento en la cara –y el resto del cuerpo: es recomendable llevar calzado de repuesto– cuesta 36 euros.

Francisco Sañudo

Nacido en Santander hace 33 años, Francisco Sañudo Díaz es uno de los mayores especialistas en información polar en España. En 2002 se convirtió en el primer cántabro que conquistó el Polo Norte Geográfico. Un año antes participó en la expedición Trans-Laponia, que recorrió doscientos kilómetros por los bosques nevados de Finlandia y en 2003 cruzó a pie el mar Báltico helado entre Finlandia y Suecia.

Entre sus experiencias figura también la expedición Trans-Jadida, que completó trescientos kilómetros de desierto africano entre Marruecos y Mauritania. Guía de actividades acuáticas y de montaña en los Picos de Europa, Sañudo dirige la empresa de turismo activo Somo Aventura en la localidad cántabra de Somo, junto con su esposa. Son padres de una niña.

Además de organizar numerosas actividades de ocio y deporte en Cantabria, dirige expediciones a Laponia durante el invierno.

Más información: 699402481.



Impresionante panorámica de Somo y la entrada a la ría de Cubas. / M. DE LAS CUEVAS

Links de interés:

www.somoaventura.com