

EL CAUREL, MAGNIFICA REALIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

*Fernanda Rodríguez,
INEF-Galicia*

RESUMEN

Con el presente trabajo, hemos intentado recoger conocimientos sobre el medio geográfico, factores ecológicos, y funciones y usos generales del espacio en una zona natural protegida como es “ El Caurel”.

También hemos querido dar a conocer y valorar la importancia que tienen las actividades en el medio natural y el significado que posee la protección y conservación de la naturaleza. Además de aportar una propuesta de clasificación de las actividades en el medio natural, que más se desarrollan en esta zona, y así como los lugares en los cuales se lleva a cabo su práctica.

Finalmente sólo nos resta añadir, que para tener una imagen real de lo que es “ El Caurel ”, no es suficiente con hacer un estudio de la escasa bibliografía que se puede encontrar al respecto.

PALABRAS CLAVE

Caurel, medio natural, actividad física, turismo deportivo.

1 INTRODUCCIÓN

El deporte , es un fenómeno característico y destacado de las actuales sociedades de masas, y esconde detrás de su aparente simplicidad una enorme complejidad social y cultural.

A finales del siglo XX vivimos un gran cambio social debido a la práctica deportiva en masa, lo que en los años setenta era escaso hoy en día es una multitud, ha habido un gran cambio.

Este no es sólo cuantitativo, constantemente vemos aparecer nuevos deportes o actividades, y masa de jóvenes con gran inquietud por practicarlos, todos buscan un cambio u otro para realizarse, mejorar la calidad de vida o sentirse en contacto con el medio natural, en definitiva, estas actividades se ponen de moda y son uno de los primeros temas de actualidad en nuestro País.

Detrás de esta corriente social, se esconde la necesidad de huir de la civilización moderna (los hábitos se han vuelto cada vez más sedentarios, videojuegos, televisión, aislamiento domiciliario, estamos invadidos por la contaminación, vivimos en un mundo lleno de stress y masificación,...) que junto con la motivación e interés de ocupar el tiempo libre, de manera activa y con un afán de aventura, obliga a buscar actividades nuevas y con dosis de riesgo. Todo ello, para poder alcanzar una condición emocional interior del individuo, basada en sensaciones de bienestar y de propia autosatisfacción, proporcionadas por la realización en alguna forma de

actividad física y mental existente. Decimos actividad física y mental, pues consideramos que las actividades en el medio natural no pueden diferenciarse entre físicas y mentales, creemos que el hombre actúa en conjunto y que la diferenciación dicotomista, no beneficia el mundo de la educación.

El medio natural ofrece al ocio y al deporte de tiempo libre, el marco idóneo para la consecución de dos aspectos básicos en la persona, *aspectos psico-sociales*: la naturaleza permite al hombre encontrarse a sí mismo y *aspectos motrices*: todas las actividades deportivas ó lúdicas que se pueden programar en la naturaleza, deberán ser adoptadas con el fin de dotarlas de ese carácter recreativo que requiere el uso del tiempo libre y la promoción de la salud.

La inquietud de recrearse en el medio natural, podemos verla por un lado como contribución para concienciar sobre el grave problema de la degradación del medio ambiente y su conservación y mejora, y por otro lado debemos tener en cuenta que las actividades en la naturaleza pueden contribuir a la degradación del medio cuando se masifica la actividad, éste sufre un fuerte desgaste tanto por la presión que ejercen la gran cantidad de practicantes, como por la fuerte erosión que provocan determinadas actividades, pero sin embargo el problema no está tanto en el tipo de actividad que se practique, si no en la educación cívica y ambiental que el practicante posea.

La finalidad que se debe perseguir en toda intervención a través de actividades físicas y deportivas en que se esté en contacto con el entorno natural es:

- El participante en cualquier actividad en el medio natural deberá conocer el entorno en el que se mueve (aspectos físicos, biológicos y sociales del territorio).
- La utilización del medio natural, requiere un esmerado cuidado en la selección de las actividades a realizar y la metodología a aplicar para que el uso de la naturaleza no sea impactante.
- Si el participante conoce el entorno y sabe usarlo, estará haciendo, sin darse cuenta y de forma natural una protección del Medio Ambiente Natural.

El medio natural es el elemento básico que nos permite desarrollar adecuadamente nuestras actividades, es el elemento que les confiere carácter, lo que hace que estas actividades sean como son.

Sin el medio no tenemos nada, necesitamos defender y proteger este medio para poder continuar realizando actividades y para poder sobrevivir.

En el marco sociocultural actual, podemos distinguir tres perspectivas de Actividades en el Medio Natural, Educativa, Asociacionista y de Sector de Servicios.

La perspectiva Educativa la consideramos muy importante, debido a que las Actividades en la Naturaleza poseen por si solas unos valores educativos, que las conforman como una alternativa recreativa frente a las ofertas fáciles de la gran ciudad, que ofrecen además una proyección de futuro sin límites a la edad, que muchos deportes o actividades no pueden ofrecer.

Además son un complemento imprescindible a nivel específico del área de E.F., en el D.C.B. de Secundaria, figura un bloque de contenidos de “ Actividades en el medio natural”.

Para el desarrollo de estos contenidos es importante recurrir a proyectos interdisciplinarios, también sería interesante que dichos contenidos fuésemos capaces de relacionarlos transversalmente con otros bloques de contenidos, como Condición física, Juegos y Deportes,...

En cuanto al momento de práctica de dichas actividades, decir que éste, puede ser escolar o extraescolar, no siendo necesario que todos los contenidos se traten necesariamente en el entorno natural, pudiendo realizarse en el propio centro docente o en su entorno más próximo.

También consideramos de gran importancia la Perspectiva Asociacionista (escuelas de tiempo libre, federaciones, asociaciones,...) y la de Sector de Servicios (empresas de recreo y ocio, agencias de viajes, albergues,...), pues gracias a ellas, el ser humano puede realizar algo diferente, divertido y fuera del ámbito habitual, mejorando su Condición Física y calidad de vida; practicando deportes de aventura y turismo deportivo.

Añadido a todo lo anterior la práctica competitiva puede dar aliciente a todos los que necesiten el estímulo de la competición.

También decir que si existe una fuerte demanda social, la salida profesional en este campo es evidente.

Debido al boom que están experimentando las Actividades en el Medio Natural y los Deportes de Aventura en la sociedad actual, hemos creído importante con este trabajo, dar a conocer las distintas Actividades Recreativas y Turismo Deportivo que se pueden practicar en una zona protegida como es “El Caurel”, así como las características de dicho medio natural.

2 UBICACIÓN DEL MEDIO NATURAL

A continuación vamos a realizar un recorrido a través de los factores geográficos y ecológicos de una comarca natural de Galicia, “El Caurel”.

El Caurel constituye una comarca natural situada al S.E. de la provincia de Lugo, fue incluida entre las posibles zonas protegidas de Galicia en un trabajo realizado por un equipo de la Universidad de Santiago de Compostela para la Dirección General de Ordenación del Territorio; tanto por su interés como región natural en la que el medio no está fuertemente degradado, como por el riesgo que puede surgir si se hace un uso inadecuado de su explotación forestal, y de sus recursos geológicos y minerales o incluso si se explotan turísticamente de una forma incontrolada.

El Caurel ha sido una comarca aislada hasta épocas recientes, en la que la minería ha jugado un papel de relativa importancia desde la antigüedad, sin que en la actualidad exista ninguna mina en explotación.

En cuanto a la historia geológica de la zona, decir que el área de estudio se encuentra incluida dentro de la zona Astur- Occidental Leones, próxima al límite con la zona Galaico-Castellana, dentro del Noroeste de la Cordillera Ibérica.

Se caracteriza por poseer series muy potentes del Paleozoico Inferior, con aparición de esquistosidad de flujo formando pliegues. De E. A O., el metamorfismo varía de epizonal a mesozonal profundo.

De la estratigrafía decir, que los afloramientos existentes son prácticamente en su totalidad rocas de origen sedimentario, que fueron posteriormente deformadas y metamorfizadas. Existen también sedimentos recientes y asomos de rocas filonianas.

Desde el punto de vista orográfico la zona del Caurel aparece caracterizada por un fuerte contraste altitudinal, alcanzándose cotas superiores a los 1600m (Formigueiras y Pía Páxaro) mientras que a escasos kilómetros el cauce del río Lor discurre por cotas sensiblemente inferiores (400-500 metros).

En el margen derecho del río Lor, las alturas no llegan a alcanzar los 1500 metros, por el contrario en el margen izquierdo se encuentra el núcleo fundamental de la sierra, los entrantes son

más numerosos y penetra sólo ligeramente hacia la masa montañosa, adquiriendo una elevada pendiente.

Podemos diferenciar dos formas topográficas determinantes: zona de valles, que abarcaría las altitudes inferiores a los 1000 metros y sector de altitudes superiores o zona de cumbres.

Morfológicamente, El Caurel está constituido por una cadena de montañas disimétricamente plegadas en dirección N.E., entre las que discurre el río Lor que es el eje alrededor del cual, se articula gran parte de la morfología de la zona.

Los principales ríos de la zona estudiada pertenecen todos a la gran cuenca del río Sil, afluente más importante del río Miño, y que discurre a pocos kilómetros, al sur, en sentido en sentido Este-Oeste.

La dirección predominante que siguen los cursos de los ríos dentro de los límites estudiados es de N.E. – S.O., aunque hay algunos como el río Lor, que cambian bruscamente de rumbo, esto mismo también es observable en numerosos arroyos de la zona.

Hay ríos como el Lor, y su principal afluente el Louzara, que presentan un curso medio de carácter más tranquilo con pendientes tendidas (el Lor transcurre a lo largo de más de ocho kilómetros entre los 400-500 metros) por el contrario hay otros como el río Pequeño y el arroyo de Seara en los cuales el cauce es rápido y hay fuertes pendientes.

Sólo resta decir que dadas las frecuentes nevadas en el invierno, los ríos de la zona tienen un régimen pluvio-nival caracterizado por dos máximos: uno en otoño-invierno, que es el más importantes, y otro en primavera; no obstante, el río Lor porta un importante caudal de agua en verano.

Desde el punto de vista de la Climatología decir que, en esta zona prácticamente no se dispone de ninguna estación que tenga suficiente número de años para apoyar sobre los datos existentes una descripción climatológica segura.

Únicamente existe un conjunto de ocho estaciones pluviométricas con períodos de medidas que oscilan entre 8 y 14 meses.

En resumen, se podría considerar zona totalmente abierta todavía a las influencias del aire oceánico, como consecuencia de su altitud; de ahí que, en las cotas máximas, se recogen todavía importantes precipitaciones y que una proporción no despreciable sea en forma de nieve.

Su alejamiento de costa se hace sentir fundamentalmente en los veranos, en los que se aprecia una moderada sequía estival, que se hace más acusada a medida que se desciende a los valles y se queda el abrigo de las masas húmedas de aire.

Aunque de forma reiterativa, ya que la morfología de la zona ya fue tratada anteriormente, es necesario resaltar la complejidad topográfica de la Sierra del Caurel, que constituye el factor decisivo en el desarrollo de los suelos, a causa de las pendientes acusadas irregulares, que no han alcanzado su estabilidad y por consiguiente, están sujetas de manera general, a una fuerte erosión.

Los grandes desniveles entre los altos picos de la Sierra (1643 metros) y los niveles de base de los ríos, impiden un desarrollo normal de los suelos.

En esta comarca son numerosas las minas que se encuentran. Ubicadas en el municipio de Folgoso del Caurel, se encuentran en la cuenca alta del río Lor, en las cabeceras de dos de sus afluentes, el arroyo de Vilela y el río Romeor. Estas minas a cielo abierto, excavadas en la montaña, necesitaban del agua de estos ríos para el proceso de arranque, arrastre y lavado del

material, por lo que son abundantes los canales excavados en el monte para facilitar su transporte hasta la explotación.

Entre los más importantes están los de Torubio Oeste, en la parroquia de Esperante, y la Mina de Toca, en la de Seoane.

En cuanto al paisaje vegetal del Caurel, en ninguna otra parte de Galicia se dan las circunstancias para una diversidad florística análoga.

En el Caurel, concurre una serie de causas únicas, causas de cariz climático y edáfico principalmente.

A pesar de su pequeña extensión, la comarca está situada en una zona de transición entre el mundo eurosiberiano y el mundo mediterráneo, la cual permite la existencia de ambos tipos de flora. En lo que se refiere a las especies vegetales protegidas, tenemos en esta zona una muy especial, lo que ha sido motivo de campañas con el fin de evitar su comercialización sobre todo en época navideña, se trata del Acebo.

La composición faunística de la comarca del Caurel es el reflejo de dos factores: su particular situación geográfica y la heterogeneidad y estado de conservación de sus habitats.

Biogeográficamente la Sierra se localiza en el límite sur de la región eurosiberiana en un contacto con el mediterráneo peninsular, lo que condiciona el reparto de especies típicamente europeas y mediterráneas.

Nos interesa destacar dentro de los límites estudiados, ciertas especies como el Águila Real, Marta,... con población en constante regresión en el N.O. ibérico.

En lo que se refiere a las especies animales protegidas, las vedas sobre pesca y caza y la prohibición de caza y pesca sobre algunas especies en grave peligro de extinción, ponen de manifiesto la preocupación que existe en la actualidad por la conservación animal del medio. El Urogallo, Ciervo y Oso son las principales especies animales protegidas.

3 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y TURISMO DEPORTIVO EN EL CAUREL

La zona del Caurel presenta como atractivo principal la belleza de su entorno. Su paisaje de incomparable belleza en cualquiera de las estaciones, es una zona muy visitada por todas aquellas personas sensibles a la belleza de la naturaleza, mucho más al poseer Albergues, Aula de Naturaleza, Camping, Casas de Turismo Rural y Hoteles.

La posibilidad de la práctica de algunos deportes es una magnífica realidad en el Caurel.

A continuación haremos una propuesta de clasificación de actividades en el medio natural, en actividades en el medio terrestre, aéreo, acuático y otras, pero encontraremos que en cada uno de estos medios pueden darse actividades con unas mismas categorías. Las actividades realizadas con el propio cuerpo, con máquinas, con motor, o utilizando diferentes fuentes energéticas pueden realizarse en cada uno de los tres medios.

3.1 Actividades en el medio terrestre

- Bicicleta de Montaña.

Lugares de práctica: Sendero Castro de Vilar y Sendero Devesa de Rogueira.

- Equitación.

Lugares de práctica: Sendero Castro de Vilar y Sendero Devesa de Rogueira.

- Escalada.

Lugares de práctica: Sierra del Caurel, Sierra de Trapa, Sierra de Birdueiro.

- Espeleología.

Lugares de práctica: Cuevas de Seceda.

- Todo terreno.

- Lugares de práctica: Carretera, C-533; Carretera, LU-623; Carretera, LU-651.

- Senderismo o Excursionismo.

- Lugares de práctica: 1º Itinerario de Gran Recorrido, 2º Itinerario de Pequeño Recorrido y 3º Itinerario de Pequeño Recorrido.

3.2 Actividades en el medio aéreo

- Parapente.

Lugares de Práctica: Sierra del Caurel, Sierra de Trapa, Sierra de Birdueiro.

3.3 Actividades en el medio acuático

- Piragüismo (Canoa y Cayak).

Lugares de práctica: Río Lor y Río Louzara.

- Descenso de Barrancos.

Lugares de práctica: Río Lor (A Ruxidoira).

- Pesca.

Lugares de práctica: Coto La labrada y Coto Caurel.

3.4 Otras actividades

- Excursiones en Catamarán.

Lugar de práctica: Río Lor.

- Actividades Medioambientales.

Lugar de práctica: Aula de Naturaleza, Camping de Esperante, Casas de Turismo Rural, Albergue.

4 BIBLIOGRAFÍA

- Bas, S; Sánchez, J; Castro, A. (1978). *Contribución al estudio de las comunidades de vertebrados de la Sierra del Caurel*. Santiago de Compostela. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Santiago.

- Campus Universitario de Santiago. (1985). *Estudio del medio natural de las montañas gallegas-I. O Caurel*. Santiago de Compostela. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Santiago.
- Diario “ El Progreso “ de Lugo. (1997). “ La Comarca de Quiroga I y II.”. *Comarcas de la provincia de Lugo*. Lugo. Ed. Diario “ El Progreso”.
- Diario “El Progreso” de Lugo. (1998).*Guía de los ríos de lugo*. Lugo. Ed. Diario “El Progreso”.
- Funolet Queixalos, F. (1998). “ Actividades en el medio natural. Tipos, clasificaciones y recursos. Organización de actividades físicas en la Naturaleza”. *Temario de Oposiciones de Secundaria del Área de E.F.* Barcelona Ed. Inde.
- Gómez Encinas,V. (1993). “ Recursos fundamentales del Ocio y Recreación Deportiva en el Tiempo Libre ”.*Estudios de Postgrado. Curso de Especialización en Ocio y Recreación Deportiva*”. Madrid. Ed. Universidad Politécnica de Madrid.
- Gómez Varela, J. (1999). Apuntes de la Asignatura de “ Actividades en el medio Natural” del INEF-GALICIA.
- Lavega Burgues, Pere. (1998). “ Recreación y tiempo libre: Concepto y Evolución. Los juegos deportivo-recreativos: Aspectos educativos de los mismos y su contribución al currículo de la E.F.”. *Temario de oposiciones a Secundaria del Área de E.F.* Barcelona. Ed. Inde.
- Rudel, A. (1978). *Geología*. Barcelona. Ediciones Montaner y Simón, S.A.
- Therón, A. (1978). *Botánica*. Barcelona. Ediciones Montaner y Simón, S.A.
- Therón, A y Vallín, J. (1978). *Ecología*. Barcelona. Ediciones Montaner y Simón, S.A.
- Turgalicia (1995). *Circuitos`95*. 22, P.13. Ed. Diputación de Lugo.
- Turgalicia. (1996). *Turismo Activo en Galicia*. 1, P.31. Ed. Ferramulín.
- Turgalicia. (1998). *Galicia Espacio Natural*. 2, P.60. Ed . Ferramulín