

Artículo de la RSA – Rutas senderistas y en bicicleta

Por John Hearne

Recuento de palabras: 700

¿Quiere saber lo que más les gusta a las personas que visitan Irlanda? Pregunte y recibirá una sola respuesta: El paisaje. Pero para poder apreciar de verdad la belleza de nuestro país, hay que apagar el motor y salir a pie o en bicicleta.

Irlanda ha invertido considerablemente en la infraestructura de sus rutas senderistas y ciclistas en los últimos años y ahora contamos con opciones para todos los gustos. Puede aventurarse solo con un mapa y una brújula, pero también puede aprovechar la red de guías locales que le darán información especializada sobre la historia, el patrimonio natural y la arqueología de una zona.

Una de las novedades recientes con mayor aceptación ha sido la creación de rutas circulares. Se han elaborado mapas con información sobre el grado de dificultad de estas rutas para que los visitantes puedan elegir la que mejor se adecúe a su estado físico y al tiempo del que disponen.

La Ruta circular de Temple Cronan (The Templecronan Loop), por ejemplo, es un recorrido de 5 km que se hace en dos-horas a pie y que cruza el inigualable paisaje de colinas de piedra caliza de El Burren, condado de Clare. Por otra parte, la Ruta circular de la piedra del milenio (The Millennium Stone Loop) en el condado de Tipperary transcurre entre las montañas Galtee y la cresta arbolada de Slievenamuck, permitiéndole admirar la belleza del frondoso valle de Aherlow. Hay mapas de todas las rutas para

descargar en la página web discoverireland.ie, así como descripciones detalladas de lo que encontrará a su paso.

Para los que buscan un disfrute más intenso si cabe del paisaje, existen los caminos señalizados de larga distancia, que ofrecen la posibilidad de hacer recorridos de varios días. El Camino de la cabeza de oveja (The Sheep's Head Way), por ejemplo, es una ruta de 88 km por la espectacular costa atlántica de la región occidental de Cork.

Aunque la mayoría de senderos discurren lejos de las carreteras, siempre tenga cuidado al caminar en carretera, aunque sea una carretera rural poco concurrida. Siempre camine por el lado derecho de la carretera, de cara al tráfico. Camine por la acera, si la hay. Si no hay, recuerde caminar en fila de no más de dos personas, o en fila de a uno si la carretera es estrecha. Manténgase alerta y no lleve puestos los auriculares de su dispositivo de música.

Ya sea ciclista o caminante, recuerde que es muy importante aumentar su visibilidad. Lleve siempre brazaletes reflectantes; un cinturón o chaleco de alta visibilidad contribuirán a que sea visible desde una buena distancia. Siempre tenga a mano una linterna en carreteras rurales.

Beber y conducir es totalmente inadmisibles, pero tampoco es buena idea volver caminando a casa del pub si ha tomado dos copas de más. Tome un taxi, use el transporte público o pida a un amigo que no ha bebido que le lleve a casa.

En Irlanda, las rutas ciclistas son tan variadas como las rutas senderistas. Contamos con rutas para bicicletas de montaña, rutas de larga distancia y rutas más cortas ideales para toda la familia. Un ejemplo de ruta de larga distancia es la Ruta ciclista del camino de Beara (The Beara Way Cycle Route), de 138 km. Conecta la bahía de Kenmare con la bahía de Bantry y atraviesa algunas de las zonas más remotas y menos habitadas del país. Otra opción sería el Gran corredor verde occidental (The Great Western Greenway), inaugurado recientemente en el condado de Mayo. Es una ruta de 18 km que va de Mulranny a Newport. Es perfecta para familias ya que por ella no circulan vehículos.

Como el resto de vehículos en Irlanda, las bicicletas circulan por la izquierda. Preste atención a los vehículos que circulan detrás de usted y señalice correctamente antes de ponerse en marcha, cambiar de carril o girar.

Compruebe que su bicicleta está en perfecto estado antes de salir. Revise los frenos y asegúrese de que los neumáticos están a la presión correcta. Vigile su velocidad, especialmente cuando circule por calles concurridas o en pendiente. Manténgase alejado de camiones que vayan a girar a la izquierda; espere a que giren antes de adelantarlos.

Es esencial ser visto. Si está oscuro, no use la bicicleta sin las luces adecuadas: blanca en la parte delantera, y roja en la parte trasera. Lleve siempre ropa bien visible, como chalecos de alta visibilidad, brazaletes fluorescentes y cinturones reflectantes. El casco es indispensable.

Si va en bicicleta con niños, asegúrese de que la bicicleta es apta para la altura y la experiencia del niño. Y, por supuesto, insista siempre en que lleven casco. Nunca los deje circular en bicicleta solos por carretera y compruebe que llevan ropa adecuada; deben evitarse las bufandas sueltas que puedan atascarse en la cadena o las ruedas.

Y no olvide llevar ropa apropiada para nuestro clima. La lluvia no arruina el paisaje, pero puede que estar empapado sí.

Visite la página web de la Road Safety Authority www.rsa.ie para obtener más información sobre cómo caminar y montar en bicicleta de forma segura.