

Esta actividad busca fomentar la conciencia ambiental y la responsabilidad en el medio natural. A continuación, se presenta una relación entre las actividades físicas, sus impactos ambientales y las medidas correctoras correspondientes, basado en principios de escalada sostenible y buenas prácticas en la montaña.

Matriz de Impacto Ambiental y Medidas Correctoras

Actividad Física	Impacto Específico	Descripción del Impacto	Medida Correctora (Solución)
Trekking / Senderismo	Compactación del suelo / Erosión	El pisoteo continuo fuera de senderos señalizados compacta el suelo, impide la germinación y genera erosión.	Permanecer en los senderos marcados: Evitar los atajos ("caminos de deseo") para proteger la vegetación periférica.
MTB (Ciclismo de montaña)	Erosión / Daño a la vegetación	Las ruedas de las bicicletas, especialmente en frenadas o subidas, remueven la capa vegetal y aceleran la erosión en pendientes.	Uso responsable de rutas permitidas: Adecuar la velocidad, evitar frenadas bruscas y no circular tras lluvias intensas.
Escalada	Ahuyentamiento de fauna / Daño a la roca	La presencia humana en paredes (especialmente en época de anidación) y la limpieza de vías ("chipping") alteran el hábitat.	Respetar vedas temporales: Consultar zonas de anidación, evitar gritar y no crear nuevos agarres en la roca.
Todas (General)	Residuos / Basura	Restos de comida, plásticos, botellas o incluso residuos humanos que contaminan el paisaje y afectan a la fauna.	Principio "No Deje Rastro" (Leave No Trace): Traer de vuelta toda la basura, incluyendo residuos orgánicos (cáscaras) y papel higiénico.

Detalles Adicionales y Medidas de Prevención

- **Gestión de residuos:** Utilizar bolsas de basura reutilizables para llevarse los residuos personales y, si es posible, recoger los encontrados en el camino.
- **Impacto de la Escalada:** Minimizar el uso de magnesio o utilizar magnesio de color similar a la roca para reducir el impacto visual.
- **Uso de senderos:** La creación de senderos informales es uno de los mayores impactos; el uso de caminos oficiales reduce la dispersión del impacto.

- **Fauna:** Evitar ruidos fuertes y música, ya que el impacto acústico puede ahuyentar a la fauna silvestre.