

SENDERISMO

INTRODUCCIÓN

Generalmente denominamos senderismo a “hacer una caminata” o “dar un paseo por el monte”. Senderismo implica sobretodo caminar por el medio natural. La principal finalidad de esta actividad es desplazarse por la naturaleza siguiendo senderos y caminos. Crea en el individuo que lo practique sensación de disfrute y de vivencia de sensaciones nuevas y placenteras como apreciar el silencio, ver el paisaje, escuchar el sonido del agua....

LOS SENDEROS Y SU SEÑALIZACIÓN

Un **sendero** es: Un itinerario que ha sido diseñado de manera que, por caminos, pistas, senderos, vías verdes, etc., buscando los pasos más adecuados, por valles, collados, cordales, etc., se puedan visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico, social, etc.

TIPOS DE SENDEROS SEGÚN LA LONGITUD DEL SENDERO:

Europeos (E): pasan de un país a otro y su longitud puede alcanzar varios miles de kilómetros.

Senderos de Gran Recorrido (GR): Son rutas cuya distancia supera los 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y rojo.

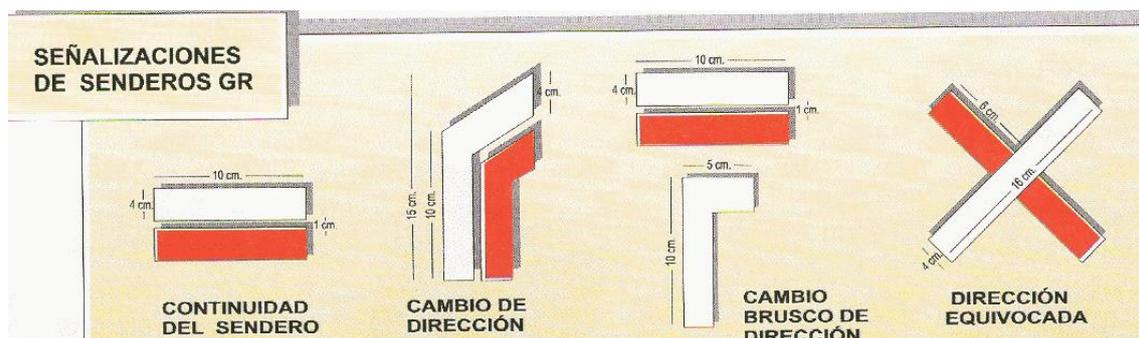
Senderos de Pequeño Recorrido (PR): Son rutas cuya distancia está entre 10 y 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y amarillo.

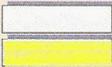
Senderos Locales (SL): Son rutas cuya distancia no supera los 10 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y verde.

Senderos Urbanos (SU): Son rutas que están circunscritas a un ámbito urbano. Su señalización se realiza a base de trazos color amarillo y rojo.

Variantes: son otros senderos que se separan en su trazado del GR o del PR principal, para unirse de nuevo después de cierto recorrido. Su denominación es la misma con otro número a continuación. Ejemplo: de Francia e Italia proviene uno de nuestros senderos posiblemente más conocidos, el Camino de Santiago (GR-65.3) y su variante (GR-65.3.3) denominada Variante del Puerto del Palo, la cual entra desde Francia por este punto al Valle de Echo.

Derivaciones: son rutas que parten de un sendero para terminar en un pueblo, una estación, una curiosidad natural, etc, de forma que la vuelta al itinerario principal debe hacerse por el mismo camino. La señalización es la misma que para los GR y los PR, pero atravesada por una barra diagonal en blanco.



NOMINACIÓN	LONGITUD	MARCAS	DETERMINACIÓN	NUMERACIÓN	VARIANTES	DERIVACIONES
GR SENDERO DE GRAN RECORRIDO	MÁS DE DOS JORNADAS		GR (espacio) N° Ej.: GR 1	FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA (FEDME)	SI	SI
PR SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO	UNA O DOS JORNADAS		PR-letra provincia (espacio) N° autonomía Ej.: PR-G 21	AUTONÓMICA TERRITORIAL	SI	SI
Particularidades: Pueden tener menos de 10 km. Y seguir siendo un PR, dependiendo de la dificultad, del nivel, etc.						
SL SENDERO LOCAL	HASTA 10 KM. (aprox.) Y SU DIFICULTAD ES MÍNIMA		SL-letra provincia (espacio) N° otros	AUTONÓMICA TERRITORIAL	NO	NO

RECOMENDACIONES:

DOSIFICA Y CONTROLA LA MARCHA

Salir a caminar por la montaña no es una tarea compleja pero exige ciertos criterios bajo los cuales la actividad va a resultar más placentera y segura.

Además de realizar determinados **ejercicios de calentamiento**, se debe tener en cuenta que los primeros compases de la marcha deben servir de adaptación a un esfuerzo prolongado. Lo más oportuno es "empezar a andar como un viejo para llegar arriba como un joven" como reza un clásico dicho montañero.

Ritmo de marcha. De entrada y por seguridad debemos movernos siempre en horarios que dejen un amplio margen para cualquier imprevisto. Las prisas no deben formar parte de nuestro equipaje y menos cuando de lo que se trate de disfrutar de la naturaleza. **Caminar de forma continua y no a tirones.** El ritmo debe ser cómodo, a la medida de los menos "fuertes" de manera que todos podamos disfrutar. En subidas fuertes y prolongadas cada uno debe encontrar su propio ritmo y haciendo zig-zag para suavizar la pendiente.

Paradas y descansos. Aprovecharemos cada parada para descansar, hidratarnos, comer algo... El número y frecuencia de estos descansos dependerá de la longitud del recorrido, orografía del terreno, características del grupo, etc. De cualquier modo evitaremos las paradas excesivamente largas, para no enfriarnos. 1 hora marcha = 10-15' Tras los primeros minutos de marcha resulta necesario realizar una "parada técnica" para reajustar el material, las botas, quitarnos la ropa que comienza a sobrar... Los emplazamientos de estas paradas serán cómodos, seguros (no expuestos) y que no entorpezcan el paso de otras personas.

EQUIPAMIENTO

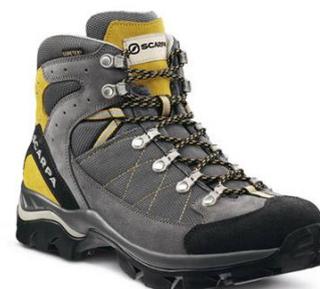
♣ EL CALZADO

En el senderismo, nuestro contacto con el entorno son los pies, que además de aguantar todo nuestro peso, tiene que enfrentarse a un terreno desigual, muy distinto al que solemos pisar por nuestras calles, carreteras o caminos. En la naturaleza, a través de un sendero o fuera

de él, tenemos que proteger nuestros pies de piedras, ramas, pinchos, humedad, frío e incluso animales que puedan dañarnos. Lo mejor son unas botas con un **dibujo bien marcado en la suela, caña alta** para proteger el tobillo de golpes y torceduras, y unos **cordones** que permitan un ajuste perfecto. Para la práctica del senderismo evitaremos botas excesivamente rígidas y sobretodo, trataremos de **no estrenarlas en una marcha larga**; antes hay que adaptarlas a los pies, “domarlas” con pequeños recorridos para evitar rozaduras u otras lesiones.

Consejos útiles:

- ✓ Tensa los cordones desde abajo hacia arriba.
- ✓ Repasa este tensado a los pocos minutos de haber comenzado la marcha cuando el pie ya se haya dilatado.
- ✓ Puedes llevar las botas más flojas en el ascenso, pero bien sujetas en el descenso.
- ✓ Nunca utilizar dos calcetines ya que aparecen la posibilidad de ampollas y rozaduras



♣ VESTIMENTA

Llevar una ropa adecuada a la actividad que se vaya a realizar te ayudará a no realizar un gasto energético mayor del necesario. De entrada lo mejor es que la ropa se ligera y transpirable, para disipar bien el calor que se produce durante el esfuerzo.

Vestuario según época y clima

Primavera	Verano	Otoño	Invierno	Extras
Camiseta de manga corta o larga de poliéster	Camiseta de manga corta de poliéster	Camiseta manga larga de poliéster o camiseta térmica transpirable	Camiseta manga larga de poliéster o camiseta térmica transpirable	También sirve de algodón, pero no deja pasar el sudor con tanta facilidad
Jersey polar		Jersey polar	Jersey polar	También sirve cualquier sudadera pero a ser posible ceñida al cuerpo
Impermeable fino o chaqueta impermeable	Impermeable fino	Impermeable fino o chaqueta impermeable	Impermeable fino o chaqueta impermeable	Es opcional según las inclemencias del tiempo
Gorra de visera	Gorra de visera	Gorro	Gorro o pasamontañas	Sirve cualquier tipo de protector para la cabeza según la época
		Braga de cuello	Braga de cuello	Sirve cualquier protector de cuello, pero las bufandas y pañuelos corren riesgo de enganches

Consejos útiles:

- ✓ Sistema multicapas:

1ª capa=mantiene transpiración (evitar algodón)

2ª capa = almacenar aire caliente

3ª capa = impermeabilidad

- ✓ Si en el terreno por el que vas a discurrir hay mucha vegetación, y especialmente si es de matorral debes protegerte los brazos y las piernas. Evita los pantalones cortos.
- ✓ En cualquier caso, y sabiendo que en la montaña las condiciones meteorológicas cambian bruscamente debes llevar siempre ropa de abrigo en la mochila.

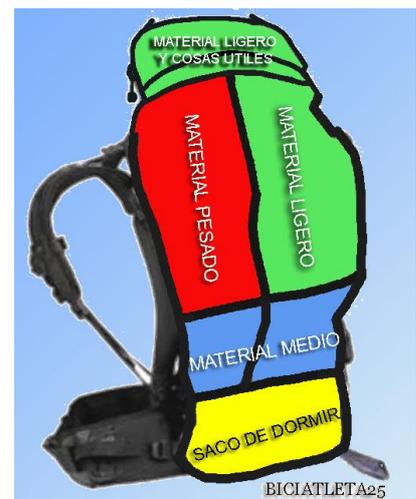
Vestimenta GORE-TEX® es el nombre con el que se conoce popularmente a un tipo de tejidos especiales de tipo membrana, ampliamente utilizados en la confección de ropa deportiva para actividades al aire libre. Su principal ventaja es el hecho de combinar una **gran ligereza**, una **alta impermeabilidad**, que protege de los efectos del agua, el viento y el frío, y una **eficiente transpirabilidad** que facilita la evacuación de la humedad corporal resultante del ejercicio físico. Estas condiciones lo convierten en un tejido ideal para ser utilizado en prendas destinadas a la práctica de deportes al aire libre y en especial a los de montaña.

♣ LA MOCHILA

La mochila, grande o pequeña, obliga a aumentar el esfuerzo necesario para desplazarse. Su peso repercute en las piernas, pero también en los músculos de la espalda. Es muy importante entonces que la mochila sea de un **tamaño adecuado a la espalda** y que se regule de modo adecuado, de tal forma que se haga **descansar el máximo peso posible en las caderas**.

Consejos útiles:

- ✓ En general, procura cargar las cosas muy voluminosas y de poco peso en la zona baja y las más pesadas en la parte de arriba, cerca de la espalda. Así, su centro de gravedad quedará hacia delante y en lo alto de la mochila, de modo que al ponérsola quede en medio de línea que une nuestros hombros.
- ✓ Dejar a mano sudadera, chubasquero, botiquín
- ✓ Distribuye la carga de manera simétrica, para que la mochila sea estable y no sobrecarguemos un lado de la espalda que otro.
- ✓ No lleses objetos colgando (cantimplora, calzado de recambio, etc) ya que pueden provocar desequilibrios o enganchones que afectarán a tu estabilidad en la marcha.
- ✓ Procurar que nada se clave en la espalda
- ✓ En rutas de varios días el peso máximo debe ser de 1/3 de tu peso y nunca más de 20 kg.
- ✓ Protege la ropa en bolsas de plástico para evitar que se moje



♣ BASTONES

No son imprescindibles pero pueden ayudarnos a mantener el equilibrio en terrenos abruptos y descargar mucha tensión de las rodillas en bajadas prolongadas.

Consejos útiles:

- ✓ Hay muchos materiales con los que puedes construirte un bastón aunque lo ideal podría ser reciclar unos viejos palos de ski y, por supuesto, los que existen en el mercado.
- ✓ Un solo bastón es una ayuda más que suficiente en la mayoría de los casos.
- ✓ Si padeces problemas de rodilla es recomendable que los uses.

ASPECTOS MÍNIMOS DE SEGURIDAD PREVIA

Una vez que se tiene la fecha prevista de la excursión, nunca se deben olvidar 4 aspectos básicos para garantizar la seguridad:

1. Si hay que caminar por una carretera se hace por la izquierda y en columna, y si es de noche, hay que ir con reflectantes o linternas en la cabeza y en la cola de la columna
2. Es necesario avisar siempre a alguien de la realización de la excursión y del itinerario que se ha escogido.
3. Es importante consultar con algún centro de meteorología que pueda orientar acerca de las condiciones meteorológicas de ese día en el espacio natural al que se va a acudir.
4. Si se va en un grupo y se debe tomar una medicación especial o se padece alguna enfermedad que pueda afectar durante la actividad (alergia, asma, diabetes, etc.) se debe comunicar al responsable de la excursión

♣ EL BOTIQUÍN.

Independientemente de la cercanía del lugar, de su longitud y de las características del recorrido (más o menos complejo), siempre hemos de llevar un material colectivo: el botiquín que debe contener los siguientes elementos:

- Amoniaco (para las picaduras de insectos)
- Tiritas
- Pinzas
- Esparadrapo de rollo ancho
- Gasas estériles (20x20)
- Tijeras pequeñas
- Venda elástica
- Yodo
- Colirio
- Barra de protección labial
- Crema solar especial de alta montaña
- Calmantes fuertes, antiinflamatorios y antitérmicos

♣ LA ALIMENTACIÓN: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Los alimentos que se deben consumir el día de la excursión se han de escoger por sus propiedades energéticas y para que no se conviertan en un lastre en nuestro caminar, ya que la energía que necesita el cuerpo la fabricamos a partir del alimento y líquido que consumimos.

¿QUÉ ALIMENTO TOMAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE UNA MARCHA DE SENDERISMO?

- ANTES..... HIDRATOS DE CARBONO
- DURANTE..... AZÚCARES NATURALES, LÍQUIDOS
- DESPUÉS..... LÍQUIDOS, HIDRATOS, ALGO DE GRASA

♣ LA BEBIDA

Uno de los principios básicos que hay que tener en cuenta en las marchas es el siguiente: comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed. La sed es un signo de deshidratación, por eso hay que beber antes de que aparezca o ya será tarde..

BEBER = ESTAR HIDRATADO CAMINAR = TRANSPIRACIÓN

CONSECUENCIAS DE BEBER POCO: PÉRDIDA DE AGUA Y SALES, DISMINUCIÓN DE SUDORACIÓN Y ESPESAMIENTO DE LA SANGRE

Recomendaciones: A tragos cortos, espaciadamente y sin llenar la tripa.

RECOMENDACIONES PARA EL SENDERISTA

- No abandones ni entierres basura. Llévatela a donde haya servicio de recogida.
- No hacer nunca fuego. Llévate la comida preparada.
- Respeta y cuida las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas residuos ni productos químicos.
- No acampes por libre.
- No arranques plantas, flores ni ramas. No molestes a los animales.
- Utiliza los vehículos a motor lo menos posible. El ruido es una forma de contaminación.
- Nunca pises un sembrado.
- Cierra siempre las puertas, cercas, etc. que te encuentres.
- Respeta los caminos.
- **No dejes nunca tu huella en ningún lugar.**

