



SENDERISMO:
DEPORTE COMPLETO PARA
TODOS

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.
1. VENTAJAS DEL SENDERISMO.
2. VENTAJAS UTILIZACIÓN DE BASTONES.
3. INICIACIÓN AL SENDERISMO.
 - 3.1. CÓMO PREPARAR LA EXCURSIÓN.
 - 3.2. CONSEJOS PARA LA CAMINATA.
 - 3.3. EQUIPAMIENTO ADECUADO.
 - 3.4. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN.
 - 3.5. ORIENTACIÓN.
 - 3.6. CALCULAR LOS TIEMPOS.
 - 3.7. PREVISIÓN METEROLÓGICA.
 - 3.8. EN CASO DE ACCIDENTE.

0. INTRODUCCIÓN

Es una actividad de base deportiva asociada al ocio y la recreación que puede ser practicado en cualquier lugar, en cualquier estación del año, para todos los bolsillos y como veremos más adelante con innumerables ventajas que inciden en diversos aspectos de nuestras vidas.

1. VENTAJAS DEL SENDERISMO.

Implicación en la economía

Se estima que las cifras de los practicantes del senderismo en los grandes países europeos son : 40 millones en Alemania, 6,6 millones en Holanda, 15 millones en Francia y 15 millones en Inglaterra . En España son 4 millones los practicantes de este deporte, algo menos del 10% de la población. En el mundo federado solo un 1% no hace senderismo, mientras que para el 53% es la práctica exclusiva o preferente. Su práctica, dentro del fenómeno del turismo, sobre todo el territorio y en cualquier época del año. Tiene un evidente impacto económico de especial valor ya que se produce, sobre todo, en el medio rural.

Sensibilización medioambiental

No hay mejor manera de valorar, y de defender, el patrimonio medioambiental que conocerlo “a pie”. El tránsito de senderistas por los Espacios Naturales Protegidos y otras partes del territorio de especial valor medioambiental genera una relación empática entre las personas y la naturaleza, convirtiéndose estos en unos potenciales defensores de los valores de los segundos.

Recuperación de un patrimonio histórico

El senderismo es el “uso propio” que permite rehabilitar la red de caminos tradicionales, que conforma un patrimonio testigo de nuestra historia y nuestra cultura. Calzadas romanas, cabañeras y cañadas, caminos mineros, itinerarios religiosos, vías de comunicación entre pueblos, etc. pueden recobrar su sentido con este uso deportivo.

Reivindicación de la vida rural

La acelerada urbanización de la segunda mitad del siglo XX en España ha cargado de connotaciones negativas a la vida rural, cuestión que hoy no se corresponde con la realidad dado el aumento de servicios de los que hoy está dotado este.

Salud

Andar es la acción física básica del ser humano. Y se ha convertido en la rutina privilegiada en la prevención de muchas enfermedades derivadas del sedentarismo, tanto para los niños como para todos los adultos, ya que cada uno se pone sus limitaciones.

Salud física

A cualquier ritmo mejoraremos nuestra forma física.

Pérdida de peso: Como en cualquier deporte, en éste estamos en constante movimiento y aunque pueda parecer lo contrario se queman muchas calorías mientras caminamos. Además muchas veces realizamos esta actividad por caminos y senderos que están en pendiente con lo que el esfuerzo es aún mayor.

Prevención de enfermedades cardiacas: Éste es un ejercicio aeróbico en el que activamos la circulación, debido a esto es una buena forma de prevenir enfermedades del corazón ya que lo fortalece.

Disminución de la tensión alta: A causa de lo que hemos expuesto en el punto anterior practicar este tipo de ejercicios nos ayudará a reducir la tensión arterial si la tenemos alta.

Alivio del dolor de espalda: Caminar ayuda a quitar tensiones y dolores de espalda con lo cual estos ejercicios son muy buenos para esto.

Prevención de la osteoporosis: Además de una buena alimentación, hacer ejercicio es algo recomendable para prevenir la osteoporosis. Debido a esto y a que como hemos dicho anteriormente el senderismo y el montañismo lo pueden practicar todas las personas, es una buena forma de prevenirla.

Mejora de la artritis: No existe una cura para esta enfermedad pero practicar algunos ejercicios como caminar alivia sus síntomas.

Purifica nuestros pulmones: En plena naturaleza estamos exentos de contaminación y gracias a esto podemos purificar nuestros pulmones respirando aire limpio.

Salud mental

Contacto con la naturaleza: es algo que está totalmente ligado a estos ejercicios y por lo tanto el estar alejados de los núcleos urbanos con todos sus ruidos, el stress, la polución, etc., es algo que nos ayuda a despejarnos y relajarnos.

Ser más optimista y sentirnos mejor con nosotros mismos: Se trata de un deporte y eso, ya de por sí, hace que generemos endorfinas, hormonas imprescindibles para la salud mental. De hecho, existen empresas que incluyen esta actividad como válvula de escape para sus empleados.

Socializar: Te permite conocer gente, compartir charlas al tiempo que caminamos, alejarnos, a veces, por un rato, de ese internet al que todos estamos enganchados. Por muchas redes sociales que tengamos el contacto cara a cara es el más auténtico.

2. VENTAJAS UTILIZACIÓN DE BASTONES.

Los bastones de montaña reducen la posibilidad de caída: El hecho de contar con más apoyos gracias a los bastones de trekking te permitirá caminar prácticamente a cuatro patas, por lo que mejorarás de manera notable el equilibrio, sintiéndote más seguro en tus escapadas a la naturaleza.

Los bastones de senderismo mejoran la tracción: Los bastones de trekking permiten empujar desde el bastón, por lo que tendrás más empuje a la hora de progresar por los senderos.

Mejor reparto del peso y del trabajo con los bastones de montaña: Cuando empieces a usar los bastones de senderismo en tus escapadas por la montaña verás que distribuyes mejor el peso y que implicas más grupos musculares en el esfuerzo. ¿El resultado? Con los bastones de trekking reducirás el gasto energético y aumentarás el rendimiento.

Usar bastones de senderismo ayuda a reducir las lesiones: Este punto está directamente relacionado con el punto anterior. Al distribuir mejor las cargas y repartir el trabajo gracias al uso de bastones de montaña, reducirás las posibilidades de sufrir lesiones en la cadera, las rodillas, los tobillos y la columna vertebral.

Los bastones ayudan a mejorar la condición física general: El uso de bastones supone implicar en la progresión a más grupos musculares: dorsales, bíceps, tríceps, dorsal, pectoral, etc., por lo que realizarás un trabajo mucho más completo.

Regular el ritmo gracias a los bastones: Usar bastones de trekking te ayudará a mantener un ritmo más constante y prolongado, por lo que tu rendimiento aumentará.

Los bastones y tu protección personal: Aunque por suerte no suele ser frecuente, usar bastones puede servirte, ocasionalmente, para ahuyentar a algún animal, o para limpiar una zona de paso de telas de araña, enredaderas, etc.

Puede que en algún paso del sendero que estés recorriendo sientas vértigo o inseguridad. Si te sucede, puedes utilizar el bastón a modo de barandilla.

Los bastones como material de fortuna: Los bastones son sumamente útiles para confeccionar una camilla de fortuna y poder evacuar a un accidentado (con ayuda de cordino y colchoneta).

Esperemos que no te suceda, pero si sufres una lesión practicando senderismo, los bastones te pueden ayudar a regresar al punto de partida con mayor comodidad, usándolos como si fueran muletas.

¿Y sabes qué más? También puedes usar los bastones para inmovilizar fracturas.

A tener en cuenta

- Puedes perder el equilibrio si la distancia entre el cuerpo y los bastones es muy larga porque se reduce la elasticidad muscular. Altura de los bastones a la altura de tu ombligo
- No se recomienda su uso continuo porque disminuye la habilidad y coordinación, perdiendo los músculos su capacidad de estímulo natural.
- Prestar atención en las aristas para que no se atasque el bastón y poder caer o tropezar con los bastones al andar.

3. INICIACIÓN AL SENDERISMO

3.1. Cómo preparar la excursión

Andar por el medio natural es sencillo y divertido, pero todo comporta riesgos. Para tener una jornada senderista segura y agradable sigue los siguientes pasos.

Primer paso: estudia la ruta.

Has de obtener datos de: distancia, desnivel acumulado de subida, desnivel acumulado de bajada, tiempo estimado, valoración de dificultad, tipo de camino, dificultades técnicas, presencia de agua, necesidad de material específico, si hay señalización en el sendero y presencia de riesgos.

Puedes acudir a topo-guías, libros, webs o gente con experiencia contrastada; si sabes leer un mapa, mucho mejor.

Anota en un papel, o en otro soporte, los datos básicos y llévatelos contigo.

Segundo paso: entérate del tiempo que hará.

Has de saber que temperaturas puede haber, que posibilidad de lluvia, nieve o niebla puede darse, cual es el factor de la radiación ultravioleta, etc. Tienes que pensar en que implicaciones tiene cada factor meteorológico a la hora de hacer la mochila

En la red hay muchas webs que te ofrecen información; el pronóstico con 48 horas de antelación es muy fiable. Si hay una alerta meteorológica, cambia el plan o renuncia.

Tercer paso: evalúa tus posibilidades.

A veces es lo más difícil, pero es lo más importante. Tienes que hacer un balance y ver si la actividad se adecua a tus condiciones físicas y conocimientos técnicos.

Si no lo tienes claro, empieza por itinerarios de no más de dos horas y menos de 300 mts. de desnivel de subida. Y desde estos parámetros ve creciendo.

Aparte de esto tres pasos has de pensar en

- **Comunicar:** dÍle a algÚn familiar o amigo que ruta vas a hacer y ¡no te olvides de hablar con ellos cuando acabes!
- **Planificar:** si la ruta es de varios días tienes que averiguar dónde dormir, conseguir provisiones, etc.
- **Prever:** cuando estudies la ruta, mira posibles puntos o rutas de “escape” ante alguna dificultad o bien cuando veas que no eres capaz de completarla por cuestión física.

3.2. Consejos para la caminata

Si no tienes experiencia no intentes dar paseos largos o difíciles por tu cuenta.

Revisa, cada cierto tiempo, la adecuación de tu marcha a la programación que había previsto; si es necesario acorta la excursión si vas retrasado.

Atención a los cambios meteorológicos

No te aceleres, tomate el tiempo que sea necesario para la actividad

Para regularmente, come y bebe, aunque no tengas sed

Cuando vayas a parar, añade una capa de abrigo a tu indumentaria

No tomes riesgos; si te sientes enfermo de repente o aparece otra dificultad, date la vuelta

Comportamiento del senderista

- *no te salgas de los caminos, por seguridad y por respeto al medioambiente*
 - *si estás en un territorio o país distinto al tuyo, infórmate de las leyes y costumbres de acceso que rigen en ese sitio*
 - *respeta y valora el entorno que atraviesas*
 - *si atraviesas un Espacio Natural Protegido cumple toda la normativa existente*
 - *cierra las vallas y puertas detrás de ti*
 - *llévate toda la basura, orgánica o inorgánica, a tu casa o hasta un punto de recogida controlado*
 - *no “colecciones” nada de la naturaleza*
 - *no enciendas fuego, sobre todo en situaciones de sequía y en días muy calurosos*
 - *utiliza, en la medida que puedas, el transporte público*
 - *cuando te acerques a zona con ganado, pasa tranquilamente a una distancia de 20-50 m. del mismo*
- (European Ramblers Association)

3.3. Equipamiento adecuado.

El equipo va a depender de la dificultad, duración y tipo de terreno ... y de tus preferencias personales

Para una actividad de una jornada, simple, recorriendo un sendero homologado es apropiado lo siguiente.

Elige tu mochila

- Una capacidad de 20/30 litros es suficiente.
- Usa una que este concebida para la montaña y no para un uso urbano.
- Ha de tener cinturón ventral, como mínimo
- Busca que lleve incorporado un cubre-mochilas (o lo compras aparte)
- Es muy útil que tengan dispositivos para portar bastones o similar

Piensa que tendrás que ajustarla y adaptarla a la forma de tu cuerpo.

Lleva el calzado adecuado

- Para terreno llano o por pistas y caminos antiguos, con unas zapatillas de montaña es suficiente.
- Para el resto de superficies se precisa bota impermeable, con suela firme y buen soporte al tobillo

Cuando vayas a comprarlo

- valora: suela (diseño, composición y calidad... y que sea curvada), existencia de refuerzos en puntera, talón y laterales, la plantilla interior, superficies o membranas), y el "cuello".
- haz la compra por la tarde, porque el pie está un poco más hinchado que por la mañana.
- piensa que los vas a llevar con un calcetín grueso por lo que deberá comprar un número más grande.

No sirven unos calcetines cualquiera

Comprueba sus características:

- sin costuras
- de media caña
- de secado rápido
- con refuerzos en las partes que van a sufrir más roces
- de lana merina o algodón orgánico mezclada con fibras sintéticas y con anti-bactericidas

¡No te pongas nunca un calcetín húmedo! y Recuerda: el calcetín no es eterno

Que ropa has de llevar

- **Analiza las condiciones climáticas** de cada temporada y elige tu ropa según este dato.
- El sistema más adecuado es **utilizar varias capas de ropas de fibras sintéticas**, que absorben la humedad y secan rápidamente.
- **Llévate siempre ropa de abrigo**. Cae en la cuenta que en las montañas la condiciones climáticas pueden variar muy significativamente en cuestión de horas.
- **Pantalones**: evita los vaqueros o de algodón, que absorben la humedad; las fundas de pantalón son muy útiles para la lluvia y el viento
- **Chubasquero**: busca que pese poco y que recogido ocupe poco espacio; en terrenos abiertos y si no hay viento (ver en el pronóstico del tiempo) el paraguas puede ser útil
- **Bastones**. No son estrictamente necesarios para caminar, pero son muy recomendables si hay problemas de rodillas/tobillos porque descargan mucho peso y para aumentar la estabilidad, sobre todo en terrenos empinados. Han de ser extensibles y que puedas recoger y portar sin problemas en la mochila

Como proteger tu piel

El sol. Es imprescindible llevar gafas de sol, gorro o similar y crema protector solar. La crema se ha de poner media hora antes de iniciar la actividad montañera

Los extras imprescindibles

- Botiquín de pequeños auxilios
- Mapa, brújula, GPS; sobre todo si no haces tu actividad en un sendero señalizado.
- Ropa de repuesto.
- Teléfono móvil con los números de emergencia apuntados.
- Medicamentos personales.
- Alimentos y bebidas energéticos.
- Navaja.

3.4. Alimentación e hidratación

Caminar a paso rápido supone un gasto suplementario de 270 kcal. a la hora respecto a estar sentado. Y no todos los alimentos son los más adecuados, pero aquí entran los gustos. Las recomendaciones generales son:

- Agua u otros líquidos; hay que llevar 1,5 litros por persona y día, como mínimo; este “peso” puede ser evitado si conoces los puntos seguros de abastecimiento de agua del recorrido, pero es más seguro portearla; los senderistas experimentados beben pequeñas cantidades cada 15-20 minutos.
- Durante la caminata no ingerir alimentos que supongan una digestión pesada, que restará energía para el esfuerzo.
- Es conveniente complementar la alimentación habitual con elementos energéticos.

- Al finalizar la actividad, se recomienda comer pasta y reponer los líquidos perdidos.

En caso de actividad en invierno o en ambientes muy fríos, conviene tomar bebidas calientes o sopas, conservados en recipientes especiales.

En caso de actividad en verano o en ambientes muy cálidos, conviene madrugar y cargar con mucha más agua.

3.5.Orientación

El senderismo se desarrolla en muchos casos sobre caminos que tienen una señalización que de estar adecuadamente establecida y mantenida no precisan para orientarse más que seguir las marcas.

Conoce las marcas y significado, sea cual sea el sistema que se utilice.

No seguir los itinerarios marcados o salirse de ellos supone dominar una técnica usual del montañero: la orientación. Implica saber leer un mapa, utilizar una brújula, leer el paisaje, etc. Para ello se precisa formación.

3.6.Calcular los tiempos

Siempre es peliagudo hacer una indicación de tiempo para completar un trayecto porque cada persona, en función de su condición física y su resistencia, va a tener una capacidad distinta. Por eso las diferentes indicaciones de tiempo nunca “cuadran” con la realidad.

Como sistema general, calcula que la velocidad media será de 4 km/la hora; a la que tendrás que añadir 1 hora por cada 300 m. de desnivel que se halla que superar. Y también considera que si el trayecto es muy largo, los últimos segmentos de 4 km. van a recorrerse más lentamente.

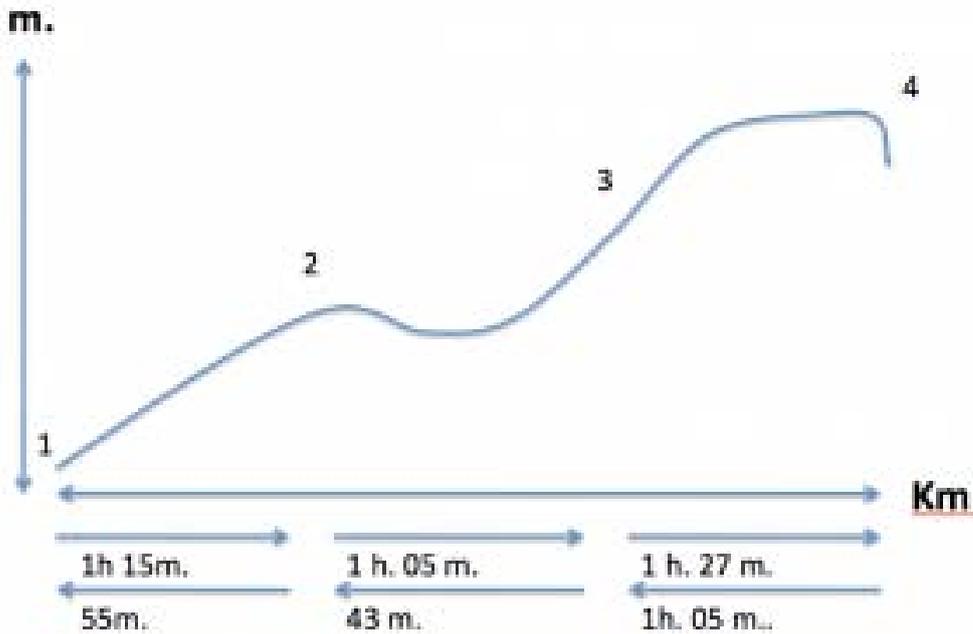
A través de muchos sistemas se informa del tiempo estimado que tiene un recorrido; en algunos aparece segmentado, por tramos del recorrido. Si es así haz lo siguiente:

- Anota el tiempo total del recorrido que quieres hacer, el tiempo del primer tramo del mismo en la dirección que quieres hacer el recorrido y la hora a la que sales.
- Cuando hayas andado el primer tramo, compara el tiempo que te ha costado hacerlo con lo indicado; con una sencilla regla de tres podrás calcular si vas a tardar lo que se dice en la información, vas más rápido o vas más lento.
- Toma decisiones según el resultado que veas.

Cae en la cuenta de que en montaña no todos los kilómetros se hacen en el mismo tiempo, por los desniveles.

Situaciones especiales para la valoración de tiempos:

- Cuando se camina con niños.
- Calor extremo, se progresa por nieve, hay barro en el camino, etc.



3.7.Previsión Meteorológica.

Normalmente la actividad senderista se realiza en geografías distintas a las que nos son habituales. Y un factor diferencial entre los dos ámbitos es el clima, sobre todo si los separan cientos de kilómetros. Hay que caer en la cuenta de que, incluso, a lo largo de un día en un punto las condiciones meteorológicas pueden cambiar significativamente; sobre todo si se programa una actividad que suponga salvar un gran desnivel en los grandes sistemas montañosos de España.

Es necesario conocer la previsión del tiempo y, en especial, las alertas meteorológicas. Y si la información anuncia unas condiciones adversas, busca otros destinos o desiste.

¿Dónde encuentro la información meteorológica?

La información se puede localizar en la Agencia Estatal de Meteorología (www.aemet.es); su información es muy completa (temperatura, humedad, velocidad y dirección de los vientos, sensación térmica, cantidad de precipitaciones, facto de rayos UVA, cota de nieve, etc.) y hay un pronóstico por horas (para las 48 horas siguientes), pero solo sobre las poblaciones que son cabeza de municipio.

Tiene una posibilidad de conocer un pronóstico específico para las zonas de montaña, por macizos. Y se destaca de manera clara las alertas meteorológicas, clasificadas por colores.

Algunas comunidades autónomas han desarrollado sistemas parecidos, que proporcionan información regionalizada. Y son muchas las web de particulares y entidades que hacen pronósticos.

Otro recurso que proporciona Internet es consultar las cámaras web que hay en algunos sitios de algunos recorridos (refugios de montaña, etc.)

Queda un último recurso, el que se ha utilizado siempre hasta que Internet nos ha dado acceso a estos recursos: preguntar a la gente del lugar del que vamos a empezar la marcha. Pero, en este caso, solo nos queda la disyuntiva de seguir o de darnos la vuelta.

Situaciones especiales

Tormentas con aparato eléctrico: aléjate de los árboles solitarios, las cumbres y crestas, la paredes rocosas y las zona pantanosas; agáchate enroscado a la mochila, alejando las partes metálicas que puedas llevar y no toques ningún elemento metálico.

Ríos y avenidas: ten en cuenta que los cursos de agua pueden crecer de forma repentina y muy rápidamente.

Niebla: valora la situación sobre si darte la vuelta o avanzar hasta el siguiente punto seguro, sin salirte del sendero marcado. Si te sales y te pierdes, quédate quieto y espera hasta que la visibilidad mejore

3.8.En caso de accidente.

La mejor política para actuar en caso de accidente, es prevenir su existencia. Una buena planificación de la excursión es el instrumento privilegiado. Pero, como en todo, **el riesgo cero no existe**. En tal caso:

1. Si el tipo de lesión lo permite, aleja al accidentado del punto de peligro; se ha de procede de igual manera con el resto del grupo y consigo mismo.
2. Mantén al accidentado tan cálido y cómodo como se pueda.
3. Llamar por teléfono a los servicios de emergencia.

¿Cómo preparar la llamada a los servicios de emergencia?

Antes de realizar la llamada hay que reflexionar sobre la información que se va a dar en el contacto; es muy importante ser claro, certero y conciso en la misma; debe precisarse:

- La identificación ¿quién llama y que tipo de actividad es?
- La ubicación ¿dónde ocurrió?
- El incidente ¿qué ocurrió?
- El volumen ¿cuántos accidentados hay?
- La valoración subjetiva del hecho ¿qué tipo de lesión/lesiones hay?

¡Atención! es posible que desde los servicios de emergencia se hagan otras preguntas

¿Qué teléfonos de emergencia existen?

Hay dos sistemas a los que acudir:

1. **General: 112**, es el que atiende de todo tipo de alertas y recoge tanto las que se producen en el medio natural como en el medio urbano.
2. **Específico de montaña**: variable según el territorio donde se haga la actividad. En algunas partes de España es la Guardia Civil de Montaña, en otras el Cuerpo de Bomberos de la Comunidad Autónoma. Hay que llevar anotado el número correspondiente según territorios.

¿Cómo funcionan y que límites tienen los teléfonos y otros sistemas para conectar?

1. **Tengo un teléfono satelital**; puedo conectarme en cualquier momento.
2. **Tengo cobertura de voz con mi operador de telefonía móvil**; la comunicación con los números de emergencia se hace sin dificultad.
3. **No tengo cobertura de voz con mi operador**, pero la hay de otros; se puede establecer la comunicación hablada con el 112 a través de los otras compañías; pero nuestro móvil no va a quedar registrado y no se van a recibir llamadas (lo operativa del 112 precisa de un contraste de la llamada, cuestión que no se va a producir).

Dadas las características del estándar GSM (TDMA) es frecuente que el móvil en montaña nos indique que hay cobertura, pero no nos permita establecer comunicaciones habladas. En esta situación podemos comunicarnos vía SMS. El 112 no recibe mensajes, con lo que habrá de dirigirlo al teléfono de un contacto particular.

Otro sistema de comunicación, que suele ser habitual en las actividades de club y que portan algunos particulares, son las radioemisoras (su uso requiere de un permiso). Tienen posibilidad de conectar directamente con las frecuencias de los grupos de rescate directamente o a través de terceros. A veces supone desplazarse unos metros para poder conectar.

En algunas partes de España se están desarrollando sistemas de geolocalización general a través de APP vinculadas a teléfonos con función GPS.

¡Ojo con las baterías!

El teléfono en montaña es un instrumento para la seguridad

El teléfono en el medio natural ha de reservarse para obtener información y para una emergencia. Se puede dar el caso de que cuando sea necesario usarlo y tengamos cobertura, se haya agotado la batería, imposibilitando su uso. Esto suele ser por alguna de estas causas:

1. en las zonas con cobertura discontinua o nula, el teléfono cada cierto tiempo gasta batería buscándola, agotándola .
2. en teléfonos smartphones, la mutiplicidad de funciones cargadas produce el mismo efecto, se esté o no en cobertura.

Por eso, **anda con el teléfono apagado o en modo avión**. Y actívalo cuando te pueda prestar un servicio: información sobre un punto, identificación de tu localización en el recorrido, rectificación de su rumbo si te has salido del camino o llamadas de emergencia.

Y NO OLVIDES DISFRUTAR!!!!!!!

