

## **LOS 10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN SENDERISTA**

### **1.- LLEVA SIEMPRE EL EQUIPO ADECUADO:**

EN VERANO, NO OLVIDES UN GORRO, GAFAS DE SOL Y PROTECCIÓN SOLAR.

EN INVIERNO, ABUNDANTE ROPA DE ABRIGO, PREFERENTEMENTE POR CAPAS.

LA VESTIMENTA MÁS ADECUADA ES AQUELLA QUE SEA LIGERA, AMPLIA Y QUE PERMITA LIBERTAD DE MOVIMIENTOS. ES IMPORTANTE NO OLVIDARSE DEL CHUBASQUERO, QUE NO PESA MUCHO Y OCUPA UN VOLUMEN REDUCIDO.

### **2.- LLÉVATE UN MÓVIL, Y RECUERDA EL NÚMERO GENERAL DE EMERGENCIAS: 112.**

PROCURA NO IR SOLO Y DEJA DICHO DONDE VAS. COMO MÍNIMO SAL CON DOS PERSONAS. TENER SIEMPRE EN CUENTA QUE UN GRUPO ES TAN FUERTE COMO EL MÁS DÉBIL DE SUS COMPONENTES. Y NUNCA DEJAR A NADIE DEL GRUPO SOLO.

### **3.- MIRA EL PARTE METEOROLÓGICO, Y AUNQUE SEA FAVORABLE NO OLVIDES QUE EN LA MONTAÑA SON MUY FRECUENTES LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TIEMPO.**

4.- EN CUANTO A LA ALIMENTACIÓN, ANTES DE SALIR HAY QUE INGERIR ALIMENTOS PARA QUE NUESTRO ORGANISMO PUEDA AGUANTAR EL ESFUERZO QUE SE REALIZARÁ POSTERIORMENTE. LOS ALIMENTOS HAN DE SER RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO Y ALGO DE AZÚCAR. NUNCA OLVIDES EL AGUA Y LA COMIDA. ES MUY ÚTIL LLEVAR ALIMENTOS ENERGÉTICOS (BARRITAS DE CEREALES, CHOCOLATE, FRUTOS SECOS), A PARTE DE LO QUE LLEVES PARA LA HORA DE ALMORZAR.

NO BEBER DE LOS ARROYOS, AUNQUE PAREZCA EL AGUA MÁS NATURAL DEL MUNDO NUNCA SABES LO QUE HAY UNOS METROS MÁS ARRIBA. NO HAY QUE ESPERAR A TENER SENSACIÓN DE SED. LO IDÓNEO ES IR BEBIENDO AGUA CADA VEINTE MINUTOS Y ASÍ EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.

5.- DEJA LA MONTAÑA COMO TE GUSTA ENCONTRARLA, LLÉVATE TU BASURA. EL MATERIAL ORGÁNICO (PIELES DE FRUTA...) TAMBIÉN CONTAMINA VISUALMENTE. NO COJAS NADA: QUIZÁS NO LO SEPAS Y TE ESTÉS LLEVANDO UNA ESPECIE VEGETAL EN PELIGRO DE EXTINCIÓN.

LAS PUERTAS O PASOS QUE NECESITAMOS ABRIR DEBERÁN QUEDAR CERRADOS, O TAL COMO ESTABAN. DE ESTE MODO, NO CAUSAREMOS DAÑO A LOS PROPIETARIOS DE LOS TERRENOS O DEL GANADO QUE PASTE POR LA ZONA. RESPETE LOS CAMINOS. LOS ATAJO DEGRADAN EL SUELO Y CREAN BARRANQUERAS QUE PUEDEN HACER DESAPARECER EL SENDERO ORIGINAL.

6.- PLANIFICA TU EXCURSIÓN CON UN MAPA, Y HAZ CÁLCULOS REALISTAS EN CUANTO AL HORARIO. NO TE SOBREESTIMES; SIEMPRE ES MEJOR QUEDARSE POR DEBAJO DE NUESTRAS FUERZAS. SI NO ESTÁS SEGURO PREGUNTA ANTES A ALGUIEN QUE CONOZCA LA ZONA QUE VAS A RECORRER SI VES QUE VAS MUY JUSTO ES PREFERIBLE LLEGAR A CASA QUE AL DESTINO QUE INDICA LA RUTA. RESPETAR LAS SEÑAS ESTABLECIDAS.

7.- ANDAR CON LAS MANOS LIBRES. LLEVAR MOCHILA Y NO BOLSAS, ES IMPORTANTE NO TENER LAS MANOS OCUPADAS. PUEDES LLEVAR UN BASTÓN.

8.- EL CALZADO ES LO MÁS IMPORTANTE PARA EL SENDERISTA. LO MEJOR PARA ANDAR POR LOS SENDEROS SON LAS BOTAS DE MONTAÑA. ESTAS BOTAS HAN DE SER LIGERAS, CÓMODAS, FUERTES, CON UNA SUELA GRUESA Y DURA. EL TOBILLO HA DE ESTAR BIEN PROTEGIDO PARA QUE EVITE TORCEDURAS, ESGUINCES Y RASCADAS. EL GORE-TEX, UN MATERIAL QUE IMPIDE QUE EL AGUA PENETRE DENTRO DE LA BOTA, ESTE MATERIAL NO NECESITA MANTENIMIENTO Y ES IMPERMEABLE. LOS CALCETINES, ES IMPORTANTE QUE NO LLEVEN COSTURAS, RELIEVE Y QUE NO SEAN MUY GRANDES PARA EVITAR LAS FASTIDIOSAS AMPOLLAS.

9.- PARA PODER DISFRUTAR BIEN DE LA NATURALEZA ES IMPORTANTE TENER UNA FORMA FÍSICA ACEPTABLE. LA SEMANA ANTES DE LA MARCHA ES BUENO HACER ALGO DE EJERCICIO PARA EMPEZAR A TONIFICAR LA MUSCULATURA Y EVITAR QUE ÉSTA SE QUEDE AGARROTADA ANTE LA PRIMERA ADVERSIDAD.

10.- HAY QUE APRENDER A DOSIFICARSE. POR EJEMPLO: NO DEBEMOS AFRONTAR LA SUBIDA A UN MONTE SIN HABER ASENTADO EL HÁBITO DE ANDAR (CUESTA ARRIBA) DURANTE VARIAS HORAS. EN EL SENDERISMO DEVIENE ESENCIAL NO AGOTAR LAS FUERZAS Y CAMINAR RELAJADO, POR LO QUE NO HAY QUE FRUSTARSE SI AL COMIENZO LAS PIERNAS NO RESPONDEN Y LAS PENDIENTES SE ETERNIZAN. POCO A POCO SE IRÁ COGIENDO RESISTENCIA Y POTENCIA. PARA LAS SUBIDAS HAY TRUCOS, TOMARLAS CON CALMA, CON PASOS CORTOS Y CAMINANDO EN ZIG-ZAG.

AL DESCENDER PENDIENTES, HAY QUE BAJAR MIRANDO LA PENDIENTE Y CLAVANDO LOS TALONES A CADA PASO PARA GUARDAR EL EQUILIBRIO, Y EVITAR LAS CAÍDAS O RODAR INCONTROLADAMENTE.