

## ALGUNOS CONSEJOS PARA SENDERISTAS

El senderismo es una actividad en auge en nuestro país, y son muchísimas las personas que lo practican. Debido a esta pequeña masificación conviene seguir una serie de normas para que nuestra estancia en la montaña sea lo más agradable posible y para que futuros excursionistas también puedan disfrutarla.

**He aquí algunos consejos a tener en cuenta:**

- **Aunque no esté expresamente prohibido, no lo hagas.** No cruces campos de cultivo y, si tienes que abrir vallas, ciérralas de nuevo.
- **Conduce sólo por las carreteras.** Si nos salimos de ellas lo único que conseguiremos es erosionar irreversiblemente el entorno.
- **Avisa a dónde te diriges.** Di siempre a un familiar o a un conocido cuáles son tus planes, porque así, en caso de accidente o cualquier otro imprevisto, tu rescate o localización será más sencilla.
- **No hagas ruido.** Generalmente se acude a la montaña en busca de paz, tranquilidad y sosiego, por lo que tus ruidos (radios, etc.) pueden molestar a los demás excursionistas.
- **No arranques nada.** Mucha gente tiene la costumbre de arrancar flores, ramas o incluso de pisar pequeños animales sin saber que todos ellos tienen su función en la naturaleza. Respétalos.
- **Cuida el agua.** Cuando llegues a una fuente o un arroyo, intenta no ensuciarlo. Hay quien incluso utiliza detergentes para limpiar sus utensilios de cocina. El agua es la fuente de la vida y un bien muy preciado.
- **No hagas fuego.** Estamos hartos de oír las catástrofes que ocurren todos los veranos debido a los incendios. Para la práctica del senderismo no es necesario realizar fuego excepto en algún caso muy justificado.
- **Valora tu nivel.** No te pongas metas muy duras si no estás seguro de poder conseguirlas. Además, recuerda que en la montaña no hay nada fácil.
- **Deja la montaña como te la has encontrado.** No dejes basuras ni otros restos, aunque pienses que son biodegradables. Lleva contigo una bolsa de plástico donde poder recogerlos.
- **Vigila tus animales de compañía.** Si llevas contigo un perro o cualquier otro animal, lo debes tener siempre bajo control para que no moleste a otros excursionistas —a los que no les tiene por qué gustar— ni asuste o dañe a otros animales del entorno.

En definitiva, el excursionismo es para disfrutar de la montaña y, respetando estas normas, si otro día volvemos a realizar esa misma excursión nos gustará encontrarnos todo como lo recordábamos. Déjalo como estaba y cuídalo como si fuese tuyo.

## EQUIPO

Hoy en día la oferta de material y equipamiento para el senderista es tan amplia que, muchas veces, adquirir algo es un verdadero quebradero de cabeza.

Ahora vamos a intentar simplificaros las cosas a la hora de ir a comprar vuestro equipo. Lo primero que tenéis que tener en cuenta es que si sólo vamos a practicar un senderismo sencillo, es decir, si no vamos a realizar grandes ascensiones o a exponernos a enormes temporales de viento y frío, no vamos a necesitar ropa muy técnica ni de mucha calidad, por lo que el precio es uno de los elementos fundamentales a tener en cuenta a la hora de elegir.

A continuación os damos un listado del equipo básico que debéis llevar en vuestras salidas:

**Pantalón:** Ha de ser cómodo y amplio para tener una total libertad de movimientos y, al mismo tiempo, confeccionado en un tejido resistente para que no se rompa al menor roce con una piedra o un zarzal.

**Botas:** Son una de las partes más importantes de nuestra equipación. Lo mejor es comprar unas tipo trekking, es decir, flexibles, ligeras y con una suela labrada. No hay que caer en el error de utilizar zapatillas de deporte (aunque es muy habitual verlo) si nos vamos a mover por senderos de montaña, ya que es muy fácil resbalar con ellas. Además, nuestros tobillos no están protegidos como las botas.

**Camiseta térmica o camisa:** Dependiendo de la temperatura y del esfuerzo que vayamos a realizar utilizaremos una cosa u otra.

**Forro polar o jersey:** Un **buff** también viene muy bien. Si lo llevamos en el cuello nos librá de del frío en invierno y de las típicas quemaduras del sol en el cogote durante el verano.

**Gorro:** Fundamental para proteger nuestras cabezas del sol.

**Chubasquero:** para defendernos del viento y de los cambios bruscos de tiempo. Es conveniente llevarlo siempre.

**Gafas de sol.**

**Bastón o bastones:** Viene bien para prevenir lesiones de rodillas.

### **En invierno:**

Si vamos a practicar el senderismo durante el invierno habrá que tener en cuenta algunos cambios en nuestro equipo, ya que nos vamos a enfrentar a unas condiciones climatológicas bastante más duras.

Por ejemplo, **las botas** deberán ser mucho más resistentes y robustas que las anteriores para que, si fuese necesario, podamos andar por nieve y nuestros pies no se mojen ni pasen frío. La **ropa interior** tendrá que ser térmica, ya que deja transpirar.

El **gorro** ahora será de lana y nos podremos cubrir las orejas con él, algo que se agradece mucho cuando el viento pega fuerte.

El último elemento fundamental en una salida invernal son los **guantes o manoplas y polainas** cuando haya nieve

## **MATERIAL**

Ahora que ya hemos visto toda la vestimenta que debemos llevar en una salida, sólo nos queda por ver qué material nos debe acompañar en toda excursión. Para transportarlo, en una salida de un solo día, con una mochila de 25 o 30 litros tenemos más que de sobra. En ella llevaremos.

**Una cantimplora:** Las de litro y litro y medio son más que suficientes para salidas de no más de cuatro horas. De todos modos, antes de partir es mejor informarse de si podremos aprovisionarnos de agua durante el camino.

**Un silbato:** En caso de niebla o de que nos perdamos nos será muy útil para que nos localicen.

**Crema solar:** Importantísima para evitar las dolorosas quemaduras del sol.

**Protector labial.**

**Mapa y brújula.**

**Papel higiénico.**

**Navaja multiusos:** Estas prácticas navajas nos pueden sacar de más de un apuro.

**Bolsas de basura:** Como hemos comentado en el apartado de normas, nunca dejes restos de ningún tipo en la montaña, aunque creas que son biodegradables. Llévatelos en una bolsa y los depositas cuando regreses en una zona preparada para ello.

**Botiquín:** Un pequeño botiquín con el material más básico nos puede evitar males mayores en caso de sufrir algún percance. Aunque no hay costumbre de incluirlo en la lista de material para las salidas, nunca debe faltar en nuestra mochila. No se trata de llevar todo un hospital a nuestras espaldas, sino de tener lo más básico para esos pequeños incidentes que podemos sufrir en nuestras salidas, como torceduras, cortes con alambradas o zarzales, picaduras, etc.

**El botiquín de un excursionista debería ir provisto de:**

- Tijeras o cutter
- Esparadrapo
- Pinzas (como las de depilar)
- Goma para torniquetes
- 1 venda normal
- 1 venda elástica
- Gasas estériles
- Analgésicos (aspirina, etc.)
- Puntos de sutura adhesivos
- Antinflamatorio
- Antiséptico (Betadine)
- Vaselina
- Pastillas potabilizadoras

Si la excursión va a durar más de un día se pueden añadir otros medicamentos como antidiarreicos, antihistamínicos, etc., pero siempre hemos de tener en cuenta que deben ser medicamentos que conozcamos y sepamos utilizar.

Efectos personales: Llevar por si acaso dinero, el DNI u otro documento que nos identifique, cámara de fotos, papel y bolígrafo, etc.