

# Disfrutar del paisaje paso a paso

El senderismo es uno de los deportes con más seguidores porque se puede practicar en familia, cerca de casa y sin invertir un gran esfuerzo físico ni económico

## Beneficios

Se reflejan en la mejora de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor.

Los bastones permiten andar más rápido.

## Entrenamiento

Si se prevén recorridos por senderos de gran longitud (Camino de Santiago), lo aconsejable es comenzar a entrenar con tres o seis meses de antelación. Conviene empezar haciendo unos 30 kilómetros semanales como mínimo. Poco a poco debe ir aumentando el tiempo y la distancia recorrida hasta llegar a los 30 Km. al día.

## LESIONES MÁS COMUNES

Generalmente se centran en los pies, y se producen por el uso de material inadecuado (botas, calcetines...) o como consecuencia del exceso de frío, calor o humedad.



## Equipación

La ropa ha de ser ligera multicapa para poner y quitar capas y regular así la temperatura según las exigencias del ambiente y del ejercicio. Un gorro y las gafas de sol son imprescindibles.

## MÚSCULOS QUE TRABAJAN

Esencialmente los del tren inferior: cuádriceps, gemelos, glúteos y femorales. Para evitar agujetas y calambres se deben realizar estiramientos al principio y al final de cada caminata.

Es importante que el calzado esté 'domado', usado, para evitar rozaduras.

## Calzado

Conviene que la suela sea flexible para permitir el buen apoyo del pie, y rígida en los extremos para garantizar un buen canteo en los terrenos más blandos.



Para terrenos llanos sirve cualquier calzado cómodo.



Para terrenos accidentados hay que utilizar unas buenas botas.

## TIPOS DE SENDEROS

Los senderos más importantes están balizados, es decir, marcados con diferentes franjas, por las Federaciones de Montaña de las comunidades autónomas.

### Senderos de Gran Recorrido (GR)

Senderos de más de 50 kilómetros, con varias etapas de una longitud variable.

### Senderos de Pequeño Recorrido (PR)

De una longitud no superior a dos jornadas (de 10 y 50 km) y que suelen enlazar con algún GR o servirle de variante.

### Senderos Locales (SL)

De una distancia no superior a media jornada. Menos de 10 km.

### Senderos Urbano (SU)

Se practica en grandes ciudades y tiene cada vez más seguidores debido a las facilidades de los desplazamientos y a la escasa necesidad de equipo.

## CÓMO SER UN SENDERISTA ECOLÓGICO

- 1 Camina tranquilo y en silencio
- 2 No hagas hogueras, ni arrojes colillas encendidas
- 3 Respeta fuentes, ríos, plantas, rocas y animales
- 4 Cruza los campos labrados por los senderos
- 5 Cierra los portones de ganado que abras
- 6 Utiliza el coche lo menos posible
- 7 No tires basura ni desperdicios
- 8 Lleva a tu perro atado
- 9 Respeta los caminos

Indicación de destino y tiempo aproximado de recorrido.



### Mapas

Permiten planificar los recorridos de acuerdo con su longitud, duración y dificultad.

### Consejos dietéticos

Durante la marcha, la comida debe ser ligera. Lo ideal es parar cada hora u hora y media para picar algo: frutos secos, dátiles, pasas, chocolate, etc. Aunque no se tenga sensación de sed, es indispensable reponer líquidos.

Las marcas pueden encontrarse pintadas en piedras, en árboles o en cualquier otro lugar visible. Las más comunes son estas cuatro:



Continuidad del sendero

Dirección incorrecta

Giro a la derecha

Giro a la izquierda

### La mochila

Es recomendable que sea ligera e impermeable. Además de ropa de lluvia y abrigo conviene llevar una navaja, linterna, brújula, crema solar, teléfono móvil y un pequeño botiquín.

