

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DEL SENDERISMO

La práctica del senderismo se ha convertido para un sinnúmero de personas en una de las actividades de ocio más placenteras y saludables, teniendo además la ventaja de que puede adaptarse a cualquier edad o estado físico, no en vano su gran virtud es que cada cual escoge hasta dónde quiere o puede llegar.

Pero como en toda actividad física hay que tener en cuenta algunas pautas para que la experiencia sea de verdad beneficiosa y agradable. Aquí os damos algunos consejos:

1. Preparación de la ruta.-

Aunque parezca muy obvio, lo más importante antes de hacer una ruta de senderismo es **informarse muy bien de las condiciones de la ruta**. Deberemos saber muy bien dónde empieza y dónde acaba la ruta, cuántos kilómetros recorreremos y cuánto tiempo estimado se tarda, así como cuál es el **nivel de dificultad** del itinerario.

2. Información meteorológica.-

Además de conocer las condiciones generales del recorrido que vamos a realizar es muy importante conocer igualmente las **previsiones meteorológicas** de la zona en la que se ubica la ruta senderista, tratando de evitar las condiciones climáticas adversas, en uno u otro sentido.

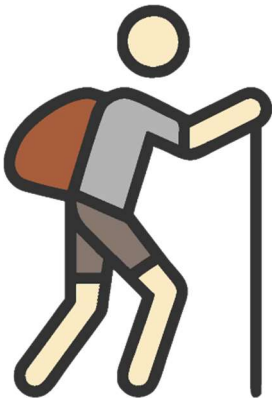


3. Calzado y ropa para senderismo.-

No vale cualquier calzado para realizar trekking o senderismo. Deben evitarse tacones, zapatos y también zapatillas de suela fina y lisa propensa a resbalones. Lo ideal es tener un calzado apto para montaña, que **tenga una suela gruesa, sujete el tobillo y que sea impermeable**. Las torceduras de tobillo y los resbalones son los accidentes más comunes cuando se practica senderismo. Igualmente, la ropa debe ser adecuada, hay que usar ropa cómoda que permita bien el movimiento e ir preparados con algo de abrigo por si nos sorprende un cambio de tiempo.

4. Mapa e indicaciones.-

Aunque nos hayamos informado de cómo es la ruta previamente, también se recomienda **llevar un mapa con el que orientarnos**, pues resulta obvio que el teléfono móvil y el GPS pueden cumplir una importante función, pero no debemos confiarnos en exceso por el riesgo de quedarnos sin batería.



5. Bastón de trekking.-

Aunque generalmente puede creerse que el **bastón de trekking** es un complemento molesto y poco útil, en realidad puede resultar un elemento de enorme importancia. El bastón ayuda a mantener el equilibrio y **reduce la fatiga en rodillas y tobillos**. Además, se reduce el riesgo de torceduras y nos servirá, cómo no, para disipar la maleza en zonas menos cuidadas.

6. Alimentación e hidratación durante la marcha.-

La deshidratación produce desorientación, además de tirones y desfallecimientos. Para cualquier paseo, independientemente de su duración o dificultad, deberemos llevar al menos **litro y medio de agua o de bebidas isotónicas**. Se recomienda beber en pequeñas dosis pero continuadas. Nunca se debe esperar a tener sed. En cuanto a la alimentación, se recomienda siempre que comamos algo ligero durante la marcha, además de haber consumido alimentos ricos en azúcares y energía antes de salir. No hay que hacer grandes paradas durante la ruta, sino que son más indicadas las **paradas de unos diez minutos**. Se recomienda llevar frutos secos, barritas energéticas, pequeños bocatas, fruta o galletas.

7. Cuidado y respeto al entorno natural.-

Y por último y no menos importante, no debemos olvidar que el entorno natural es de todos, es un rico patrimonio que debemos proteger y conservar para las generaciones venideras. Por eso esta última orientación u observación es para recordar que cuando practiquemos senderismo debemos **ser respetuosos con el medio ambiente**: no prender fuegos, no dejar residuos y tener cuidado con la flora y la fauna del lugar.

