

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Actividades en la naturaleza son aquellas que contemplan las siguientes condiciones en su práctica:

- Tienen un carácter físico, lúdico y de conocimiento de la naturaleza
- Se practican por medios y/o esfuerzos naturales: fuerza muscular, fuerza del viento, fuerza del agua, etc.
- Se desarrollan en un medio no habitado y poco modificado por el hombre
- Entrañan un desafío al desarrollarse en un medio inestable

Podemos adoptar distintos criterios para clasificar los tipos de actividades en la naturaleza, pero el más acertado en este caso sería la forma planteada por Bosuet (1968), que utiliza como criterios el lugar y el marco en el que se desarrolla:

- Actividades en la tierra
- Actividades en el agua
- Actividades en el aire
- Actividades del mundo animal

El senderismo es una actividad físico-deportiva (de tipo tierra), y cultural que consiste en hacer recorridos o excursiones a pie, de uno o varios días de duración, por el medio natural con el objetivo de conocer el lugar.

SENDEROS, SÍMBOLOS Y NORMAS

Dentro de la denominación de senda o sendero entran todos los caminos integrados en paisajes naturales, por los que se puede caminar a pie, en bicicleta, o a caballo.

En España, Europa, Estados Unidos y Sudáfrica, muchos de estos caminos están señalizados, lo que permite andar sin miedo a perderse.

Estos senderos señalizados hay diversas formas de clasificarlos, atendiendo a su longitud los podemos dividir en dos categorías:

- ***Senderos de gran recorrido:*** tienen más de 50 kilómetros y se identifican con las siglas GR, cualquier sendero de esta categoría está señalizado para indicar su continuidad por dos trazos rectos y paralelos, uno de color blanco situado sobre el otro trazo de color rojo.
- ***Senderos de pequeño recorrido:*** tienen menos de 50 kilómetros, se identifican con las siglas PR, y están señalizados por dos trazos rectos y paralelos, uno de color blanco situado encima de otro trazo de color amarillo.

Muchos de los senderos señalizados adquieren un carácter internacional cuando atraviesan por lo menos dos Estados, como es el caso de EL CAMINO DE SANTIAGO

Todos los senderos de gran recorrido señalizados están numerados, la cual corresponde al número de orden que se les otorga.

Las señalizaciones que debemos conocer, además de las ya indicadas y que se utilizan internacionalmente son:

- **Marca que indica cambio de dirección de sendero:** se emplea una doble marca, consistente en dos marcas reglamentarias situadas una debajo de la otra, separadas por unos 2 cm. Bajo la marca se coloca una flecha que indica la nueva dirección.
- **Marca que indica mala dirección:** está constituida por dos trazos dibujados en forma de aspa, cada una de un color, blanco y rojo para los GR, y blanco y amarillo para los PR.
- **Jalón:** consiste en una placa cuadrada, pintada de rojo cuando en ella se indica que es un GR y en amarillo cuando indica que es un PR.
- **Indicativo de dirección:** placa rectangular con un extremo en forma de punta de flecha (indicando la dirección), y en el extremo opuesto a la flecha lleva pintado un rectángulo de color rojo o amarillo con las iniciales GR o PR.

Como continuamente se están señalizando senderos nuevos y muchos de los señalizados se prolongan, la relación de senderos que aparecen en dichas guías nunca estará completa, por lo que hay que ponerse en contacto con federaciones provinciales de montañismo para conocer con más detalle los senderos señalizados en una provincia o zona concreta.

MATERIAL Y VESTIMENTA EN EL SENDERISMO

En la elección de la vestimenta adecuada para hacer senderismo, influirán una serie de factores tales como la época del año en la que nos disponemos a realizarlo o el lugar o lugares por los que vamos a pasar. Pero lo que verdaderamente nos ayudara a elegir correctamente es la experiencia y el sentido común.

Hay dos ideas fundamentales que debemos seguir siempre: llevar el menor peso posible y no olvidar nada que podamos necesitar durante la ruta.

• **Vestimenta:**

- **Las botas,** es uno de los elementos más importantes, pues, cuidar los pies es fundamental. Es muy importante que queden ajustadas sin llegar a oprimir. Es aconsejable no estrenarlas en caminatas largas, pues conviene ir adaptándose a ellas poco a poco.
- **Los calcetines,** son muy importantes para evitar rozaduras. Se pueden emplear dos pares, unos para que vayan en contacto con el pie y el otro par, de lana o algodón, sobrepuestos a los anteriores, para que hagan contacto con las botas y resguarden del frío en el caso de que lo hubiese.
- **Los pantalones,** deben ser cómodos y lo suficientemente amplios para que nos permitan una total libertad de movimientos.
- **Camisas y camisetas.** Elegir aquellas que sean de tejidos naturales. Es aconsejable aquellas que lleven bolsillos, que sean de colores claros, y que sean de manga larga.
- **Jerséis.** Los jerséis de lana son los mejores para estos casos. Deben quedar holgados, y es preferible llevar dos delgados, ya que abrigan más y sirven para quita y pon.
- **Gorro y gorra.** Para invierno son mejores los gorros de lana de tipo pasamontañas. Y para el verano se recomiendan las gorras de algodón.
- **El anorak y el chubasquero o canguro.** Son recomendables para zonas y épocas muy frías. Existen modelos que una vez recogidos se pueden sujetar a la cintura. Otros modelos, al ser muy amplios cuando nos lo ponemos, nos protege la mochila y se pueden utilizar como manta, tienda de campaña improvisada, lona protectora, etc.
- **Guantes,** es muy recomendable en el invierno o en recorridos muy fríos, pero especialmente en zonas de nieve.

• **Material:**

- ♦ *La mochila*, es un elemento esencial del equipo. Además es una carga que hemos de llevar a la espalda durante horas, por lo que es recomendable a la hora de elegir una mochila que tenga las siguientes características:
- ♦ Que pese poco.
- ♦ Que esté realizada con materiales impermeables y resistentes. Con buenos cierres que la aseguren.
- ♦ Con correajes ajustables. Sobre todo los correajes de las hombreras estén acolchados.
- ♦ Que el respaldo sea anatómico y acolchado.
- ♦ Que no lleve estructura metálica.

Colocar y distribuir correctamente los materiales u objetos dentro de la mochila es muy importante. Los objetos que no utilizaremos hasta el final, como el saco de dormir, es lo primero que debemos guardar. A continuación se coloca el aislante, y a partir de ahí se van colocando otros objetos de modo que en la parte superior se van colocando los objetos que utilizaremos más a menudo o de forma inmediata, como chubasquero, gafas de sol, guías, linterna, guantes, etc.

- ♦ *El aislante*. Al igual que el saco de dormir sólo lo necesitamos en caso de pernoctar, ya que aísla la humedad del suelo y nos da comodidad.
- ♦ *La cantimplora*, es un elemento imprescindible y personal. De los diferentes tipos existentes en el mercado las más recomendables son las metálicas, ya que conservan más fresca el agua.
- ♦ *Luces*. La iluminación es imprescindible para marchas nocturnas o en las que preveamos que se nos puede hacer de noche. El sistema de iluminación más práctico son las linternas, pero el inconveniente es la limitada duración de las pilas, por lo que se recomienda llevar pilas de repuesto.
- ♦ *Botiquín*. La primera recomendación es no incluir en él todo tipo de medicamentos. Puesto que es difícil hacer una lista de lo que podemos llevar, debemos guiarnos de nuestro sentido común, e incluir lo verdaderamente necesario como pueden ser: tijeras, gasas esterilizadas, vendas, esparadrapo, tiritas, algodón, yodo, agua oxigenada, alcohol, jabón líquido, vaselina, pinzas, spray o pomadas tanto para quemaduras como antiinflamatoria, analgésicos, crema solar, antidiarreico, antivomitivo, y los medicamentos que cada persona necesita tomar si se da el caso.

Además, se recomienda llevar algunos utensilios que no pueda sacar de algún apuro, como pueden ser: navaja, pañuelos de papel, cordel, cerillas, impermeables, clips, brújula, mapas, algo de dinero suelto, documentación y teléfonos de auxilio.

LA ALIMENTACIÓN

Lo fundamental de cualquier dieta es que sea equilibrada. La inmensa mayoría de los especialistas en dietética considera una dieta equilibrada la que contiene entre un 55 y un 60 % de carbohidratos, entre un 10 y un 15 % de proteínas y entre un 25 y un 30 % de grasa.

Los alimentos listos para consumir, como por ejemplo la fruta fresca y las conservas, tienen la ventaja de la comodidad e inmediatez del consumo. De este tipo de alimentos, se recomienda llevar frutos secos, fruta deshidratada y galletas, así como alimentos que precisen un poco de agua para su preparación, como leche en polvo o condensada en tubo, bebida isotónica o zumo de frutas. En cuanto a fruta fresca la de mejor conservación son las naranjas y las manzanas.

La elección entre alimentos preparados y alimentos sin preparar dependerá sobretodo de la duración de la marcha.

CONSEJOS PRACTICOS PARA PREVENIR RIESGOS E INCIDENCIAS

- ♦ Evitar retrasos en la salida, conviene madrugar, así se aprovechan más horas de luz.
- ♦ La marcha se debe comenzar más o menos lenta para que nos sirva de calentamiento, y al cabo de un rato ir aumentando progresivamente el ritmo hasta llegar a uno adecuado y regular.
- ♦ En caso de aparición de ampollas actuaremos de la siguiente manera: limpiar y desinfectar la zona donde aparecen con agua y jabón o con cualquier antiséptico. Vaciar la ampolla utilizando una aguja o imperdible esterilizado. Proteger la zona con una venda o gasa esterilizada.
- ♦ El grupo nunca se debe desunir.
- ♦ Las pendientes y bajadas fuertes o muy pronunciadas nunca se suben o bajan directamente sino haciendo zigzag, pues aunque la línea recta es el camino más corto, en este caso nos agotaría antes de subir o correríamos un grave riesgo de caída.
- ♦ En las bajadas flexionar ligeramente las piernas, manteniendo la espalda recta.
- ♦ Debemos respetar los caminos, los atajos suelen deteriorar el suelo
- ♦ Tras las paradas para comer hay que dejar limpio el lugar utilizado, llevándose la basura en una bolsa hasta un contenedor.
- ♦ No hacer fuego, ni cometer imprudencias que pudieran ocasionarlo. Si se hiciera fuego hay que apagarlo perfectamente antes de seguir.

EL IMPACTO DEL SENDERISMO EN LA NATURALEZA

Los paseos por la naturaleza, las rutas ecológicas, el senderismo, y todas las actividades que impliquen la presencia más o menos continuada de personas y movimiento de éstas por el medio natural, pueden llegar a generar impactos ecológicos sobre el suelo, la vegetación, la fauna, los aprovechamientos agrarios y la estética.

CLASIFICACIÓN DEL PAISAJE

- ♦ Paisajes naturales, son aquellos en los que predominan los elementos abióticos y bióticos. Se pueden distinguir los siguientes: zonas montañosas, desiertos cálidos, desiertos fríos, selvas tropicales y ecuatoriales, y costas.
- ♦ Paisajes rurales. Tienen gran importancia los elementos abióticos y bióticos. Se pueden distinguir los paisajes rurales de la Europa del Noroeste, de los países colonizados del Asia monzónica.
- ♦ Paisaje urbano. Predominan los elementos antrópicos sobre los bióticos y abióticos. Se pueden distinguir: ciudades administrativas y comerciales en zonas rurales, ciudades industriales, ciudades históricas europeas y metrópolis norteamericanas.

Los componentes físicos del paisaje son: el relieve, el agua, la vegetación y las obras humanas o estructuras artificiales.

La combinación de los elementos citados anteriormente definen y diferencian unos paisajes de otros.

PLANIFICACIÓN DE UNA RUTA DE SENDERO

- *Aspectos a tener en cuenta en la planificación:*

Antes de iniciar una ruta, sobre todo si se trata de gran recorrido, hay que prepararla bien, es decir, planificarla.

- ♦ Lo primero en lo que debemos pensar es el tiempo que tenemos para hacer el recorrido,

por lo tanto la duración que va a tener la actividad.

- ◆ **Conviene conocer previamente el itinerario y las características del mismo. La mejor información de la que disponemos, la podemos encontrar en las topoguías, pero como esto no siempre es posible porque no todos los senderos están descritos, habrá que buscar otros medios de información.**
- ◆ **Una información que debemos poseer siempre es un mapa de la zona, esto es imprescindible, por lo que sería conveniente recordar algunos conocimientos sobre cartografía y sobre orientación.**
- ◆ **Otras informaciones de interés que debemos conocer son las relativas a zonas de acampada o alojamiento (en caso de necesitarlo), zonas de avituallamiento, fuentes o manantiales de agua existentes, servicios de auxilio más cercano, etc.**
- ◆ **Además de los referidos conocimientos sobre cartografía y orientación nos serían muy útiles los de meteorología. Es muy importante poder prever el tiempo que hará durante el recorrido.**
- ◆ **En la planificación también entre el cálculo de la duración de las etapas, n muchas topoguías ya se establece un horario indicativo.**
- ◆ **Debemos recordar que hacer senderismo no es ir de un punto a otro sin más, sino que se trata de descubrir todo lo que el recorrido nos ofrece, tanto desde un punto de vista cultural, histórico, social, como paisajístico, gastronómico, etc.**
- ◆ **Para iniciarse en el senderismo lo mejor es comenzar por un recorrido sencillo y corto que tenga la topoguía hecha, así podremos leerla y preparar adecuadamente la ruta.**

En resumen, la fase de planificación supone recoger toda la información posible y organizar la ruta por etapas haciendo el perfil de la misma.

6

Ya sea para las distancias de largo recorrido o de corto recorrido.

Siendo la flecha la que cambia de posición, indicando siempre el lugar hacia el que se debe cambiar de dirección.