

El Senderismo

La historia.

El senderismo, tal y como se ha dado a conocer en nuestros días, nació en Francia hace ahora casi cincuenta años como actividad dirigida a la población general, con la intención de cubrir el tiempo libre en contacto con la naturaleza. Este movimiento cultural, conocido desde el principio como *<senderismo de gran recorrido>*, se difundió por toda Europa, existiendo en estos momentos por ejemplos en Alemania más de 200.000 kilómetros de senderos señalizados y en Francia con más de 40.000 kilómetros.

En España empezó hace una veintena de años, introduciéndose por Cataluña. En 1992 ya existían más de 8.000 kilómetros señalizados otros 4.000 kilómetros en proyecto. En estos momentos se están promoviendo proyectos en casi todas las Comunidades Autónomas siendo uno de los plazos a medio y largo plazo de recursos disponibles en nuestro país para ofrecer turismo alternativo. Aunque la idea moderna de los senderos de gran recorrido procede de Francia podemos destacar que España fue precursora de esta actividad, con muchos siglos de antelación, con la puesta en marcha, por motivos religiosos del Camino de Saniago (más de 800 kilómetros de longitud solo por nuestro país).

Existen actualmente senderos muy largos como el que empieza en Atenas termina en Tarragona, o los que recorren de extremo a extremo los Pirineos, o la senda del río Duero. Todos los senderos de gran recorrido están jalonados de pequeños itinerarios o red de pequeños senderos y que poco a poco se va creando por todo el territorio una red cada vez más densa, formando lo que se llama senderos de pequeño recorrido.

1

Que material necesitamos?

El calzado más adecuado para la practica del senderismo lo constituirán preferentemente las botas de piel, tipo *treking*. Es una bota flexible que reúne todas las cualidades de una zapatilla deportiva y las características de típica bota de montaña. En su defecto podemos utilizar una zapatilla deportiva por su comodidad y flexibilidad. Son válidas para marchas cortas, pero debido a que no sujetan ni protegen adecuadamente el tobillo no son recomendables para uso cotidiano o para itinerarios abruptos o muy largos.

Para complementar a la bota de montaña es ideal usar unas medias de lana y debajo un calcetín de hilo de algodón en contacto con el pie. Llevar un par de medias de repuesto en la mochila es siempre conveniente. Para prevenir las rozaduras y las ampollas lo mejor es utilizar esparadrapo ancho en las zonas más delicadas, a los primeros síntomas. nunca utilizar calzado nuevo durante la práctica del senderismo. La ropa debe reunir dos características: que nos aisle de los elementos y que resulte cómoda.

El pantalón debe ser largo para proteger las piernas y, en caso de ser tipo bávaro, tendremos que usar medias largas. Nos debe permitir realizar cualquier tipo de movimiento, por lo que no son recomendables los pantalones vaqueros por ser muy rígidos. También nos puede resultar útil en caso de temperaturas muy bajas el uso de unos leotardos debajo de los pantalones.

La camisa debe ser manga larga con bolsillos y con cuello ya que protege mejor que una camiseta deportiva. Encima lo más recomendable es usar un forro polar que es muy ligero y aísla perfectamente del frío. En su defecto lo más recorrido es el clásico jersey de lana. La prenda exterior puede ser un anorak o bien chaqueta de tejido impermeable o forro polar.

Para las manos y la cabeza en días de invierno se deben poner guantes y gorro de lana. Para la lluvia lo que

más se utiliza es el chubasquero o capa impermeable, aunque también nos puede servir el típico impermeable de cintado. No olvidar las gafas de sol si vamos a andar sobre nieve o si tenemos la vista delicada.

Por último nos vamos a referir a la mochila y al bastón. La mochila o macuto lo utilizamos para llevar la ropa de recambio: un par de calcetines,

2

una camiseta, comida, un pequeño botiquín, chubasquero, cámara fotográfica y cuaderno de notas. Para marchas de un día, la mochila no debe ser muy grande, alrededor de 30 litros de capacidad. Debe tener bolsillos para llevar los objetos pequeños y la documentación. Son recomendables las que llevan armadura flexible. En general se fabrican en nylon y vacías no deben pesar más de un kilo. La carga de la mochila se hará teniendo en cuenta la frecuencia de uso de los artículos que llevamos: al fondo los menos usados y las prendas de recambio para rellenar. El bastón es un buen auxiliar para el caminante pues da más estabilidad y lo podemos utilizar como elemento defensivo contra el ataque de perros sueltos.

Debemos citar también el pequeño material necesario y que casi siempre se lleva en las marchas. Nos referimos a la navaja, bolsas de basura, abrelatas, cerillas, pequeño botiquín con algunas tiritas, esparadrapo y aspirinas.

Otro elemento importante es la cantimplora. Existen en el mercado una gran variedad de modelos, de uno o dos litros de capacidad, por lo que es conveniente fijarnos en las características que debe reunir una buena cantimplora: primero que tenga un cierre estanco y de fácil manipulación y segundo que su forma sea regular y no muy grande para facilitar su colocación en la mochila. En este sentido, las cantimploras de goma son muy útiles, pues se adaptan perfectamente y conforme se vacían abultan menos.

Material complementario:

Cuaderno de notas:

También nos será necesario un cuaderno de notas para ir anotando todo lo que vamos observando a lo largo del recorrido pero sobre todo cuando estamos diseñando un nuevo recorrido.

Cámara fotográfica:

Su uso nos permitirá conservar buenos recuerdos de momentos pasados durante el itinerario. Pero cuando vamos pensando en hacer una ruta más o menos larga no suele ser fácil compatibilizar la marcha con las paradas para hacer fotografías.

Prismáticos:

Para observar en determinados momentos el paisaje o la fauna del lugar son necesarios unos buenos prismáticos, aunque no son imprescindibles para el desarrollo de la actividad.

3

El dibujo:

No siendo muy recomendable cuando un motivo prioritario de la actividad es la marcha, sí podemos usar este recurso como alternativa a la misma, haciendo en este caso recorridos más cortos y tomando el dibujo junto a la fotografía como aspecto principal del programa.

El plano y la brújula:

Para el estudio previo del itinerario a seguir es necesario aprender a interpretar el plano y orientarlo con la ayuda de la brújula. Pero además, una vez iniciado el recorrido, debemos utilizar con cierta frecuencia el plano y la brújula para saber en todo momento dónde nos encontramos.

Cuáles son las técnicas necesarias para realizarlo?

En el senderismo no existe en ningún momento finalidad competitiva. Tiene como objetivo la simple contemplación de la naturaleza y disfrutar de su belleza a lo largo del camino.

Su práctica favorece una buena formación física y contribuye a su mantenimiento.

Los esfuerzos que se hacen en este deporte son moderados y el riesgo de accidentes es mínimo, por ello permite mezclar personas de diferentes edades y eso ayuda a desarrollar unos niveles muy elevados de convivencia.

La velocidad de la marcha debe ser moderada (de unos 4 km/h en terreno llano y de 3 o menos km/h cuando nos movemos por montaña). Los tiempos de parada deben suponer al rededor de un 40% del tiempo de marcha.

El grado de experiencia y entrenamiento previo depende de la dureza del itinerario o grado de dificultad que viene dada por: la longitud del recorrido, sus desniveles y las condiciones climáticas.

Grado de dificultad	Longitud recorrido	Desnivel	Cond. climáticas	Experiencia.
Fácil	Hasta 10 km.	Hasta 300 m.	otoño y primavera.	Sin experiencia
Moderado	De 20 a 30 km.	De 300 a 900 m.	Invierno (frío seco)	Algo de experiencia
Fatigoso	De 30 a 40 km.	De 900 a 1500 m.	Lluvia / calor	Entr. específico y con. generales.
Extenuante	Más de 40 km.	De 1500 m o más	Lluvias torrenciales/ Tormentas/ Frío intenso/ hielo	Entrenamiento y conocimientos de orientación.

4

Como hemos dicho antes es necesario saber interpretar un plano y saber orientarlo con ayuda de la brújula.

Para poder seguir un sendero hay que conocer los indicadores que se encontraran por el camino.

Indicadores de senderos: Consiste en dos trazas horizontales paralelas de unos 15cm. de longitud por 5 de anchura separadas un centímetro una de la otra. el trazo superior debe pintarse de blanco y el inferior de un color naranja si el sendero es de pequeño recorrido y de rojo si el sendero es de gran recorrido.

Indicador de cambio de dirección: Consiste en una doble marca con una pequeña flecha en blanco, indicadora de la nueva dirección.

Indicadores de dirección equivocada: Se señala con una cruz de San Andrés, con un aspa en blanco y el otro naranja o rojo según el tipo de recorrido.

Flechas: Que marcan la dirección, y nos dan datos más concretos sobre el recorrido como: el lugar hacia dónde se va, la distancia, ...

Jalones: Identificador cuadrado de 15x15 cm., de color naranja o rojo según el tipo de recorrido con el indicador del número del sendero.

Indicadores variantes: Que nos indican las variantes o ramales del sendero y son dos trazos, cruzados diagonalmente por un tercero más estrecho pintado en blanco.

Dónde se realiza?

El campo de acción del senderismo, como podemos ver, se puede extender a cualquier lugar de nuestra geografía, siempre y cuando se respeten los requisitos de evitar carreteras, no rehusar la visita a poblaciones que encontramos a nuestro paso y no convertir el senderismo en una competición. El senderismo se debe caracterizar por su variedad, sociabilidad, posibilidad para todos, sin que sean necesarios conocimientos o entrenamientos especiales.

Normalmente las caminatas suelen empezar y acabar en el mismo punto, que suele ser un pueblo o zona habitada. Su longitud es variable, así pudiéndose adaptar a las necesidades del grupo. Nuestro país es rico en senderos, caminos y cañadas, por lo que es fácil diseñar o encontrar nuevos recorridos.

Por qué motivo he elegido este deporte?

He elegido este deporte porque desde pequeño he formado parte de la Assosiació Escolta Solimina de Santanyí con el que he realizado muchas actividades en contacto con la naturaleza, marchas, excursiones, acampadas,... que me han gustado mucho.

6

Y para terminar porque ha sido uno de los deportes en que la información que he encontrado ha sido la más adecuada para seguir el guión.

Opinión personal.

Al principio de curso nos comentaron que habría unas actividades extraescolares de **senderismo**, rafting, escalada,... pero ya estamos a final de curso y aún no hemos hecho nada. La verdad es que me habría gustado mucho practicar este deporte con mis amigos del instituto ya que me gusta contemplar la naturaleza, estar con los amigos, los esfuerzos que supone son moderados, el riesgo de accidentes mínimo,... pero también pienso que en algunas marchas de largo recorrido me hubiera cansado. Antes con los *boy scouts* íbamos de excursión, acampada y caminábamos mucho, y estaba más acostumbrado a caminar.

Pienso que una excursión o marcha tiene que ser más divertido si vamos por lugares dónde haya paisajes que no estamos acostumbrados a ver cada día.

7

Bibliografía

Juegos y deportes alternativos, Manuel Hernández Vázquez, 1997. (Edita *Consejo Superior de Deportes*)

Índice

El senderismo. La historia. pág. 1

Qué material necesitamos?. pág. 2

Cuáles son las técnicas necesarias para realizarlo?	pág. 4
Dónde se realiza?	pág. 5
Por qué motivo he elegido este deporte?	pág. 5
Opinión personal.	pág. 6
Bibliografía.	pág. 7