



CAMPAÑA DE SENDERISMO 2012-2013

EQUIPO DEL SENDERISTA

Una buena planificación antes de una salida es muy importante para que la ruta salga bien. Hay que pensar en la comida que se va a llevar, la cantidad de agua, el abrigo y el equipo necesario. También es importante conocer la climatología que hará ese día. No olvide nunca una regla de oro para el caminante: el peso es el enemigo del excursionista. Por lo tanto, no se transforme nunca en una tienda de deportes ambulante. Además, hay que saber hallar la justa medida entre un material demasiado sofisticado y un equipo insuficiente e inadecuado.

VESTIMENTA

Su objetivo debe ser el de poder preservarnos de los rigores del medio natural; La fórmula más correcta es la utilización de tejidos sintéticos que permitan una baja absorción de agua y una transpiración muy buena.

Los pantalones han de ser sueltos (nada de pantalones vaqueros). Los pantalones no deben ser de algodón porque retienen mucho la humedad y tardan en secarse. Os recomiendo usar tejidos técnicos que transpiren y sequen rápido. Los pantalones de cordura son una buena elección. Es un tejido ligero y muy resistente al desgaste.

Salvo indicaciones es recomendable llevar pantalones largos en las excursiones para evitar rozaduras o arañazos por la vegetación.

La elección calcetines también es muy importante. Deben ser suaves, sin muchas costuras que molesten y de un grosor adecuado. Es bueno usar tejidos técnicos para que mantengan nuestros pies abrigados y secos.

La ropa de abrigo es fundamental. No olvidéis llevar un polar y un cortaviento, que sean de material transpirable. Para tiempo frío llevad guantes y gorro ya que por las extremidades se pierde mucho calor corporal.

Acordaos de llevar unas gafas con buena protección ultravioleta (para situación de mucha refracción solar como la nieve o la cercanía al mar) y crema para protegernos del sol en la montaña.

En la cabeza y manos guantes y gorros en función de las condiciones pero se debe prestar mucha atención siempre a la protección de la cabeza ya que por ella se puede perder hasta el 30% del calor corporal.

Bastones

Su uso es muy interesante en los descensos, pues suponen una ayuda para las rodillas que se ven castigadas en las bajadas. En el ascenso nos pueden ayudar.

El calzado

Es importante que al elegir nuestras botas, estas nos queden cómodas. Probadlas en la tienda todo el tiempo que necesitéis (no exagero). Hay que ver que sujeten bien el pie y que no queden demasiado ajustadas en la punta dejando un espacio para que los dedos no choquen con la bota al andar en bajada. El material de las suelas debe tener buena adherencia, amortiguación y ser resistente.

La elección del calzado depende del tipo de ruta que se va a efectuar. Si se trata de una ruta por senderos en monte (las más usuales), opte por calzado con suela flexible, pero gruesa para no notar los guijarros. La calidad de la goma es importante (el vibram ha demostrado su excelencia). Escoja un modelo de caña alta, ligero y flexible. Comprobado que vuestras botas tengan un tejido que transpire bien y además sea impermeable para que no entre agua en el calzado. Existen en el mercado muchos de estos materiales como Goretex, NovaDry, etc.

Contra el sol

Las gafas de sol de calidad son tan indispensables como una gorra. Tampoco se olvide de la crema solar para los labios y la cara.

Contra la lluvia

En el medio natural el tiempo puede cambiar entre la mañana y la tarde, por lo que siempre es recomendable llevar en la mochila un impermeable para protegerse de la lluvia. Un gran poncho que cubra la mochila y que llegue a media pantorrilla para que este bien adaptado a la marcha; lo ideal es una cazadora en goretex.

La mochila

Otro elemento básico es una buena mochila, que sea cómoda, resistente y adaptable con correas de sujeción en la cadera y en el pecho para que la carga esté firmemente sujeta a nosotros y no baile mientras caminamos. Os recomiendo que no carguéis la mochila de cosas innecesarias ya que el peso os acompañará todo el tiempo. Lo recomendable es no cargar en la mochila más del 10% de tu peso corporal (por ejemplo una persona de 70 kilos podrá llevar 7 kilos de carga).

Para rutas de un día la más adecuada es de nailon de 10 a 30 litros de cabida y con una armadura flexible. Las mochilas con 2 compartimientos y con acceso desde el exterior suelen ser más prácticas.

Alimentación

Debemos alimentarnos regularmente cada dos horas y beber líquido cada 45 minutos según la temperatura del ambiente y el ritmo de la marcha.

DEBES LLEVAR:

Imprescindible:

- Ropa seca para reponer (calcetines, camisetas, sudadera, etc.)
- Agua (cantimplora, botella, etc.). Mínimo 1,5 litros en invierno y 2,5 litros con tiempo caluroso.
- Alimento sólido (fruta, bocata, barritas energéticas, etc.)
- Un teléfono móvil.
- Crema solar para los labios y la cara.
- Medicamento personal si lo necesitáis.

Aconsejable:

- Guantes (imprescindibles en invierno)
- Chubasquero y/o polar
- Pequeña navaja.
- Linterna.
- Cámara de fotos.
- Alimentos energéticos.
- Gorra.
- Papel higiénico.
- Vara ó Bastón.
- Gafas de sol.