



El senderismo es ante todo la sensación que transmite el contacto con la Naturaleza.

Es un auténtico bálsamo para el alma dejarse contagiar por la maravilla que supone en sí misma la Naturaleza, un gran espectáculo tanto si la observamos al detalle o en su vertiente paisajística.

En nuestras rutas sólo debemos dejar nuestras pisadas; todo lo demás: impresiones, fotos y residuos, deben regresar con nosotros.

Equipo necesario para senderismo

Lista de material aconsejable:

- Mochila con capacidad de 10 a 20 litros. (Aconsejable con sujeción de pecho y estomago; y en la espaldas con rejillas o material transpirable, y refuerzos lumbares).
- Cantimplora (de litro o litro y medio).
- Botas y/o zapatillas tipo trekking, flexibles, ligeras, con fibra impermeable (Gore-tex o similar) y suela labrada. Al menos de gama media-alta.
- Calcetines de senderismo. Con refuerzos elásticos.
- Par de calcetines y camiseta de repuesto.
- Pantalón de senderismo cómodo. Camisa o camiseta térmica transpirable.
- Bastones de senderismo.
- Chubasquero.
- Crema solar.
- Para las rutas otoñales e invernales. Ropa de abrigo, guantes y gorro.
- Para las rutas primaverales y verano. Gorro o sombrero
- Agua y/o líquidos isotónicos. Mínimo 2 litros en las rutas otoñales e invernales; 2,5 a 3 litros en las primaverales.
- Teléfono móvil.

Botiquín

Si el senderista padece cualquier patología específica, alergias, etc., es aconsejable lleve personalmente la medicación prescrita.

El guía lleva siempre un botiquín básico, que incluye:

- Analgésico, para el dolor en general y para bajar la fiebre: paracetamol. Un analgésico más fuerte para dolores y pequeños traumatismos: ibuprofeno.
- Crema o gel antiinflamatorio y analgésico para dolores musculares.
- Para la limpieza de heridas: un tubito de 10 ml de suero fisiológico Povidona yodada (Betadine) solución antiséptica
- Pomada para las picaduras.
- Vendas compresivas elásticas de 5 cm.
- Esparadrapo y gasas estériles. Tiritas.
- Pinzas y tijeras de bisturí.

Para prevenir otros problemas:

- Algún alimento energético (cansancios extremos).
- Una manta térmica.

Consejos importantes en ruta:

- Cada participante es responsable de su capacidad física para poder realizar la ruta.
- Es muy importante no andar nunca por delante del guía y seguir sus instrucciones, por bien del grupo.
- El guía es quién únicamente puede autorizar a adelantarse a un senderista o grupo de senderistas.
- Avisar al guía siempre que quieras separarte del grupo para fotos, o hacer necesidades.
- Cada persona es responsable de estar pendiente del grupo y seguirlo.
- Cada participante se hace responsable de respetar el entorno por donde pasemos y no tirar desechos ni colillas al campo. En caso de desear coger plantas, materiales geológicos o arqueológicos, consultarlo al guía.
- El guía se guarda la responsabilidad de cambiar o acortar la ruta si la climatología u otros factores (condiciones del grupo, horarios...) así lo obligan.

Patronato Municipal de Deporte de Morón www.pmdmoron.com

Inscripciones tfno. 954852236

Guía: Juan Pablo Morilla Cala. 626656856 - 955854410