

EL SENDERISMO

El **Senderismo** es una actividad deportiva no competitiva o recreacional, que consiste en caminar caminos o sendas, preferentemente agrestes. Tiene como objetivo realizar actividad física en contacto con la naturaleza. Hoy en día, se utiliza con mucha frecuencia el término en inglés *trekking*. El [Trekking](#) o Senderismo ha tenido una gran difusión debido a que es una propuesta de fácil realización, poco equipamiento y da la posibilidad de estar en contacto con la naturaleza. Dentro del equipamiento, se sugiere: un buen par de botas y ropa cómoda, mochila o bolso para llevar provisiones, agua, lentes, sombreros, bastones. La duración puede ser de una par de horas hasta varios días.

Para ir de senderismo es fundamental una vestimenta particular además de un conjunto de accesorios y artefactos conocidos como *equipo*. Un aspecto muy importante en el excursionismo es el peso, se buscan objetos útiles, portátiles y del menor peso posible.



Equipo

Mochila

Es de suponer que en algún sitio haya que llevar las cosas, por pocas que puedan ser y nos hemos de procurar una mochila que siempre sea lo mas liviana posible, adecuada a la duración de la ruta, del tamaño mas exacto posible para que no nos falte sitio y que sea preferiblemente impermeable. Deberá tener medios de ajustarla a la cintura, al pecho e incluso por detrás y no le han de faltar medios de poder sujetar a ella elementos auxiliares cuando nos cansemos, por ejemplo, de llevarlos en la mano o los queramos tener bien accesibles. Es muy recomendable que todos los cierres sean de cremallera. Pero sobre todo: que sea siempre lo mas ligera posible tratando de que el peso, con lo que llevemos dentro, no sobrepase nunca la quinta parte del peso de quien la lleva.

Botas

Hoy existen zapatos especiales para hacer senderismo. No debemos olvidar que la caminata será larga y puede haber senderos pedregosos, con barro, ríos o esteros, escaladas, entre otros. Así pues debe ser muy cómodo e impermeable para esas ocasiones en que deseamos tener los pies secos. (Ten presente que caminar con las botas y los pies mojados traerán ampollas a tus pies).

Brújula

Resulta imprescindible, lógicamente aprendiendo a usarla, lo que no es nada complicado. Con brújula y mapa no nos perderemos nunca cuando nos metamos y quizás nos despistemos en un bosque, cuando perdamos de vista las marcas o hitos o cuando sin querer se nos eche niebla encima (a ciertas alturas esto puede no ser raro).

Algo para escribir

Quizás cambiemos datos con algún otro caminante o queramos dejar un mensaje en un refugio o algo así. Llevar un bolígrafo y media docena de hojitas de esas que en casa tenemos en block engomado para las notas del teléfono no nos sobrara. Y no pesan nada.

Agua

Aquí es importante llevar una buena ración y ojalá saber en donde rellenar nuestra botella. No olvidar que depende al lugar en donde se va es recomendable al menos beber dos o tres litros en un día.

Navaja

Quizás no la utilicemos nunca pero no viene nada mal tener a mano esa navaja multiusos que todos conocemos y que nos puede sacar de mas de un problemilla. Aunque siempre deberá llevarla un adulto.

Mini Botiquín

Quizás tampoco no lo utilicemos pero no viene nada mal tener a mano lo que aliviará dolores o cortaduras accidentales por caídas por ejemplo.

Ropa Adecuada

Es conveniente llevar, sombrero para el sol, gorro para el frío, lentes para el sol. Se debe tener presente que en algunas zonas la temperatura varia mucho durante el día con respecto a la noche. No olvidar ropa de lluvia si se va por más de un día. Recuerda la teoría de las capas. Por ejemplo en verano una camiseta para que empape el sudor y otra ligera encima que nos impida quedarnos fríos. En invierno mas valen dos prendas finas o medias y un forro polar que una prenda aparentemente gruesa. Hay que ir lo necesariamente abrigados que proceda pero sin perder por ello capacidad de movimiento. Tampoco hay que olvidar guantes: para el frio del invierno o para esas zonas en que nos hemos de ayudar de las manos. Y unos calcetines de repuesto: si nos mojamos los pies

Como precaución y en casos especiales yo me atrevo a decir que nuestra cazadora, chaqueta, jersey o pantalones deberían ser de un color visible desde lejos (llamativo). Mas que nada por motivo de posible localización visual.

Mapa

Antes de hacer nuestra salida es conveniente saberse bien por donde vamos a andar y en que entorno vamos a estar y por ello es necesario proveerse de un plano de la zona, que además no es caro. No esta de mas haber trazado la ruta convenientemente con la ayuda de una brújula por si en caso de niebla u otra circunstancia adversa nos vemos obligados a seguir así el camino por no poder ver con claridad a distancia.

Bastón

Son una enorme ayuda al caminar. Puedes comprarlo o a la antigua utilizar una rama para tal fin.

Comida

No siempre todos los caminos/rutas pasan por sitios donde es posible comer o comprar un bocadillo por lo que deberemos llevar en la mochila lo necesario para comer sobre todo cuando la ruta por su trazado, duración u otro motivo necesita de la reposición de fuerzas o hay dudas sobre si en un punto determinado nos pueden dar algo de comer o si siquiera estará abierto.

Identificación

Por mil motivos en general y ninguno en particular es conveniente llevar nuestra documentación personal en la mochila y si no queremos llevar los originales si conviene llevar una buena fotocopia y preferiblemente plastificada.

Teléfono Móvil

Si tenemos un problema y sabemos que la zona por la que vamos a transcurrir tiene cobertura es una medida de seguridad y tranquilidad llevar nuestro móvil si lo tenemos. De lo contrario es un peso añadido a la mochila que debemos dejar en casa. Lógicamente debe ir cargado a tope y si es de tarjeta con reserva de dinero.

Cámara Fotográfica y Prismáticos

Quizás visitemos lugares que queramos perpetuar o que nunca más volveremos a ver. O tal vez, veamos flora y fauna fascinante que vale la pena observar o retratar.

Siempre contárselo a alguien.

Es una buena medida de seguridad contarle a alguien donde iremos, cuantos días y con quienes.