



**AMIGO SENDERISTA**, la sana costumbre de caminar es una actividad adecuada para las personas de cualquier edad, aparte de que nos ayuda a mantener el cuerpo, disfrutar de la naturaleza, estrechar lazos con amigos y es muy económica.

Ahora que formas parte del grupo AMIGOS SENDERISTAS, te damos una pequeña orientación para el equipo, vestimenta y preparación antes de una caminata.

Dependiendo del tipo de caminata, la época del año y las condiciones será el equipo y vestimenta, lo que más abajo se describe son unas consideraciones mínimas a tener en cuenta.

#### **Equipo**

- Mochila
- Agua
- Chubasquero
- Gorra o sombrero
- Protector solar
- Protector labial
- Comida (Bocadillo, frutos secos, algo dulce, fruta, etc.)
- Un pañuelo pirata o bandana
- Gafas de sol
- Bolsa para basura
- Bastones (lo mejor son dos pero con uno vale también)
- Pequeño botiquín.
- Pañuelos de papel
- Documentos
- Cámara de fotos
- Dinero
- Móvil (tener grabado el número de algunas personas del grupo)

#### **Vestimenta**

- Pantalón cómodo (Preferentemente largos y no de vaquero)
- Botas de montaña
- Calcetines de trekking.
- Camiseta cómoda y en especial que deje pasar la transpiración
- Para el frío: guantes, gorro, abrigo.

#### **Consejos para:**

**Sol fuerte:** llevar una camisa o prenda que pueda superponerse manga larga.

**Frío:** como abrigo prendas polar, abrigan y pesan poco, los chalecos polar son muy adecuados.

**Lluvia:** Si no es muy fuerte mejor no ponerse nada, ya que el caminar hace sudar y es muy posible terminar empapados más por dentro que por fuera. En caso de lluvia fuerte lo que más conviene es un poncho de agua que cubra la mochila también.

**Calzado nuevo:** usarlos antes de una caminata, para adaptarnos a ellos.

### **Antes de salir:**

- Informarse sobre la caminata, para evaluar si estamos en condiciones de hacerla, y adecuar el equipo a llevar según sea para frío, calor, lluvia, llegada al mar, etc.
- Revisar que las uñas de los pies estén cortas, ya que cuando el camino es de mucha bajada puede ser perjudicial que la misma toque la puntera de la bota, produciendo dolor.
- Estirar un poco el cuerpo para evitar calambres.
- Tomar un buen desayuno.
- No llevar peso innecesario en la mochila.
- Llegar al punto de reunión con tiempo suficiente.
- Al comenzar la caminata ajustar las botas para que el pie no quede suelto, si el calzado es grande usar dos calcetines.

### **Durante la caminata**

Recuerda que debemos cuidar nuestro medio, no arrojar ningún tipo de residuo. Tener en cuenta que hasta los papeles usados para ir al servicio deben recogerse. Los fumadores aparte de apagar las colillas también deben recogerlas, una botella de agua de ½ litro vacía es práctica para ello.

## CALCETINES

Los calcetines constituyen una de las partes más importantes del equipo del caminante, ya que de su buen uso puede depender el éxito de la empresa. Tradicionalmente se han usado los calcetines de algodón en verano y los de lana en invierno. Los de algodón son frescos y empapan muy bien el sudor, pero tienen el inconveniente de que tardan mucho en secarse, por lo que retienen la humedad y eso, además de macerar la piel, hace que se formen arrugas en el calcetín que pueden ocasionar roces, ampollas y heridas.

Deben ser de la talla adecuada con el fin de que se ajusten perfectamente a los relieves del pie; para ello suelen llevar Lycra y/o Elastan con el objetivo de que no sufran deformidades que formen arrugas.

Los calcetines siempre limpios, secos y bien colocados, para evitar rozaduras. Lo mejor sería disponer de unos calcetines gruesos de algodón para caminar, y de otro par de calcetines finos de algodón para el descanso (una vez terminada la etapa). Si nuestra piel es muy sensible, es preferible llevar siempre las costuras de los calcetines hacia fuera. El que llevemos puestos uno o dos calcetines depende de lo habituados que estemos a las largas caminatas; si no estamos acostumbrados y la piel en la planta del pie no es lo suficientemente resistente, será mejor que llevemos un par de calcetines en el mismo pie, **teniendo en cuenta que en estos casos son las arrugas entre los dos calcetines las que producen las ampollas.**

## ATAR LAS BOTAS

En las bajadas, nuestros pies tienden a desplazarse hacia delante y es probable que la uñas, o la punta de los dedos, golpeen contra la parte interna de la puntera de las botas. Se trata de suaves golpes, pero que pronto pueden ser muy incómodos, o incluso producir lesiones. Muchas veces es porque no hemos "sabido atarnos bien las botas", lo que no quiere decir que lo hagamos con más presión de la estrictamente necesaria.

Una vez metido el pie en la bota, es conveniente dar unos golpes con el extremo del tacón contra el suelo de modo que los pies se vayan hacia la parte de atrás de la bota, y una vez estén allí, proceder a ajustar los cordones en la zona del empeine de modo que dificulten el desplazamiento hacia adelante. Además de lo expuesto, las botas deben ser las adecuadas a nuestra talla, y nuestras uñas estar recortadas de modo conveniente.

## PREVENIR ROZADURAS

En primer lugar, este es un consejo **para antes** de que aparezcan las ampollas y que hacerlo una vez que han surgido puede ser contraproducentes es conocido el dicho "más vale prevenir que curar".

El esparadrapo de tela previene que aparezcan las ampollas de manera casi milagrosa. Al cabo de una o dos horas de comenzar la jornada (a veces algo más) es posible que se note que alguna parte del pie se enrojezca, dando lugar a una sensación difuminada entre calor y ligero escozor en una zona muy localizada. Es el momento de descalzarse, limpiar dicha zona y colocar ahí un trocito

de esparadrapo de tela. El esparadrapo hará de "segunda piel" absorbiendo la rozadura, evitando la aparición de la ampolla y se notará un alivio instantáneo.

Puede ser que se necesite en varios sitios distintos, en cuyo caso conviene hacer tantos cortes de esparadrapo como zonas afectadas en lugar de "envolver" como si fuera para regalo. Por ejemplo, no se debe tener una tira que abarque dos dedos a la vez.

## CONSEJOS PARA MANTENER LAS BOTAS

**E**l porqué de los mismos se entiende conociendo los materiales que conforman las botas y su estructura. Las pieles son microporosas, lo mismo que el forro interior de Gore-Tex.

El Gore-Tex es teflón expandido, y su estructura está formada por millones de poros. En concreto, cada centímetro cuadrado de Gore-Tex tiene aproximadamente 1.400 millones de poros, cada uno de los cuales es unas 20.000 veces más pequeño que una gota de agua (por mínima que sea la expresión de ésta), por lo que no podrá penetrar en el pie y permanecerá seco, pero a la vez cada uno de esos agujeritos es unas 700 veces mayor que las moléculas de agua que constituyen el vapor de agua del sudor del pie, por lo que el pie transpira y no retendrá humedad.

Ahora es sencillo entender que, si a una bota Chiruca, le damos grasa de caballo, o cualquier producto que contenga ceras, siliconas o grasas, estaremos cerrando esos poros que encontramos en la estructura de las pieles y del forro Gore-Tex, y estaremos haciendo las botas sin duda más impermeables, pero no transpirarán y los pies acabarán húmedos. Ha de tenerse en cuenta que cada uno de nuestros pies, en una jornada de actividad intensa, puede llegar a producir el equivalente a medio vaso de agua de sudor, que ha de transpirar.

Los consejos para el mantenimiento de nuestras botas son:

- 1.- Tras su uso, dejar airear y secar la humedad de forma natural, a la sombra y a temperatura ambiente. No aceleres el secado acercando las botas a una fuente de calor (radiadores, estufas chimeneas o similar), porque las pieles se deshidratan y acartonan, agrietándose por las zonas de flexión.
- 2.- Elimina la humedad interior rellenando la bota de papel de periódico.
- 3.- Cuando estén secas, cepíllalas suavemente para retirar la suciedad, tierra o barro.
- 4.- Límpialas sólo con un paño con agua tibia o ligeramente jabonosa, y dejar secar de nuevo.

Elige la talla correcta y pruébate el par completo, ya que los dos pies no suelen ser iguales. Comprueba que tus dedos no rocen con la puntera y asegúrate que el ajuste sea confortable en el tobillo.

## SALUD Y BUENA FORMA

Estas recomendaciones van destinadas hacia cuatro objetivos:

1. Control del peso (sobrepeso, perímetro de la cintura)
2. Control general de la salud corporal y mental (diabetes, estrés, autoaprecio, etc)
3. Control de problemas vasculares (corazón, arteriosclerosis, tensión arterial, etc)
4. Control del sistema musculoesquelético y motor (osteoporosis, masa muscular, equilibrio, etc.)

Las pautas de ejercicio se dividen en dos grandes grupos:

**A. Ejercicio físico básico (3-4 horas semanales)**

Destinado a evitar el sobrepeso y mantener la salud.

Es un ejercicio que se puede hacer fácilmente, a la vez que desarrollamos nuestras actividades normales de cada día y que supone, a parte de vigilar la dieta, prescindir de algunas de las comodidades de la vida moderna. Por ejemplo, dejar el coche en casa e ir andando al trabajo, o bajar del autobús unas cuantas paradas antes del destino y hacer el resto del camino a pie, no tomar ascensores y subir y bajar las escaleras siempre andando, hacer labores de limpieza en casa que exijan ejercicio, jugar con los niños, pasear, etc.

Estos ejercicios deben tener una duración mínima diaria de 30 minutos y deberían llevarse a cabo todos los días de la semana. Esta media hora diaria se puede dividir en periodos de, al menos, 10 minutos seguidos cada uno.

Mediante esta sencilla actividad sobreañadida a la vida cotidiana se consigue un gasto energético de unas 1000 Kcal semanales, con el cual se ha demostrado una mejoría muy significativa en el estado de salud de aquellas personas "pasivas" que anteriormente se movían lo menos posible.

**B. Ejercicio físico enfocado (2-3 horas semanales). Se divide en dos clases:**

B1: Enfocado a mejorar el sistema cardiovascular mediante un aumento de la resistencia y el fondo:

Duración: 20-60 min / 2-5 veces a la semana

P.ej: caminar enérgicamente (se entiende con esto a andar lo más deprisa que se pueda, pero de manera que se sea capaz de mantener una conversación mientras se anda. ¡Y mejor con bastones!), correr, hacer ciclismo, nadar, remar, esquí de fondo, etc.

B2: Enfocado a mejorar el sistema musculoesquelético y motor mediante un aumento de la masa muscular y mejora en la coordinación de movimientos

Duración: 20-60 min /1-3 veces a la semana

P.ej: juegos de pelota, gimnasia, baile, esquí de descenso, etc

A base de este ejercicio enfocado se consigue también, como mínimo, un gasto energético de unas 1000 Kcal a la semana.

Se aconseja pues llevar a cabo, al menos, el ejercicio básico diario o el enfocado 2 ó 3 veces a la semana. Lo ideal, sin embargo, es efectuar ambos a la vez, con lo que se consigue un gasto de unas 2000 Kcal semanales.

Estos ejercicios pueden modularse un poco, dependiendo de las preferencias de cada persona, de sus posibilidades, de su edad y su sexo. Para un hombre de mediana edad en quien los problemas cardiovasculares empiezan a estar al acecho será recomendable enfocar su ejercicio hacia una mejora de su resistencia y fondo. En contra, para una mujer de la misma edad será preferible inclinarse más por aquellos que mejoren su sistema muscular y esquelético. En el caso de niños y personas jóvenes, será recomendable practicar armónicamente todo el conjunto del programa.

Una excursión semanal por la montaña de varias horas, con fuertes subidas y bajadas, cubre muy bien la parte de ejercicio "enfocado" de estas recomendaciones. Además, contemplar la belleza de la Naturaleza y disfrutar de su paz es la mejor terapia que podemos dar a nuestra mente estresada por la vida de ciudad. De todas formas, mantener, cada día, una cierta actividad "básica", es aconsejable para todos pues estando en buena forma cualquier travesía se convierte en un agradable paseo.

## TIPOS DE SENDEROS

- Senderos de Gran Recorrido (GR) (de más de 50 km.) (señalización en color blanco y rojo)
- Senderos de Pequeño Recorrido (PR) (entre 10 y 50 km.) (señalización en color blanco y amarillo)
- Senderos Locales (menos de 10 km.) (señalización en color blanco y verde)
- Senderos Urbanos (circunscritos a un ámbito urbano) (señalización en color amarillo y rojo)

También hay VARIANTES, las cuales se inician en un punto de un sendero y vuelven a él en otro punto constituyendo alternativas al itinerario principal Los senderos pueden ser lineales o circulares.

## TIPOS DE SEÑALIZACIÓN

### Dirección a seguir



GR



PR



Local



Urbano

### Dirección equivocada



**Aviso de cambio de camino**



**Giro (derecha - izquierda)**

