

Los 10 mandamientos del senderismo

Si eres un devoto de caminar por la montaña o estás tentado de convertirte al senderismo y no quieres que tus marchas se conviertan en una penitencia, tendrás que cumplir estos mandamientos, con los que no irás al cielo, pero sí casi tan alto, ¡a la cima!

[1. ¿Qué es?](#)

[2. Senderos balizados](#)

[3. Senderos no balizados](#)

[4. Antes de salir...](#)

[5. ¿Qué llevo encima?](#)

[6. Los diez mandamientos](#)

1. ¿Qué es?



Naturaleza. Esta modalidad deportiva tiene en el entorno natural su medio de acción. Senderismo, montañismo, trekking... numerosas acepciones para definir esa pasión por **caminar por la montaña**. El senderismo no es otra cosa que el caminar por un entorno natural por donde sólo se puede transitar andando o con caballerizas.

Estos senderos han formado parte de las **vías de comunicación antiguas** que han sido desplazadas por las nuevas carreteras por donde circulan los coches, que dando en el olvido y su abandono en muchos casos.

Estas vías de comunicación han sido recuperadas para la practica del senderismo y actualmente componen una red extensísima **en nuestro país alrededor de 10.000 km de sendas balizadas** y que siguen en aumento.

Estas sendas recorren los lugares de interés paisajístico y histórico más importantes de nuestro país y el recorrerlos supone un verdadero **viaje por la etnología y la naturaleza** de una forma tranquila y sin perder detalle de cuanto nos rodea.

2. Senderos balizados



Marcas. Los senderos balizados están marcados con dos franjas pequeñas de pintura. Los senderos balizados están **marcados con dos franjas pequeñas de pintura** para poderlos seguir y es muy difícil el perderse por ellos, los podemos catalogar en dos: Pequeños recorridos (PR) y Grandes recorridos (GR).

- **Pequeños recorridos (PR).** Están pintados con color amarillo y blanco, y suelen ser caminos de una sola jornada en el entorno de una zona, pueden ser también de forma circular con inicio y final en el mismo punto.

- **Grandes recorridos (GR).** Están pintados de rojo y blanco, son senderos que recorren varias comunidades autónomas incluso varios países, el recorrerlos nos puede dar una idea de las costumbres y paisajes más interesantes de una región.

Los senderos balizados disponen de gran cantidad de **topo guías** donde poder informarse de todas las características de los itinerarios como son, punto de inicio y final, desniveles, horarios aproximados y lugares en donde descansar y reponer fuerzas después de una etapa.

Para encontrar esta información debemos de acudir a las librerías especializadas o a través de las federaciones autonómicas de montaña donde nos podrán dar una idea de los recorridos balizados de la zona.

3. Senderos no balizados

Los senderos no balizados son aquellos que **no tienen marcas evidentes**, aunque sí podemos encontrar hitos de piedras "pequeños montones de piedras" que nos indiquen una cierta dirección, pero estas marcas no son siempre fiables.

Por este motivo para aventurarse por estos senderos es necesario el **disponer de conocimientos técnicos de elección de itinerarios** y lectura de mapas y saberse orientar para poder decidir cuál es el camino correcto a seguir.

Estos caminos son también de una gran belleza y normalmente suponen la ascensión a un lugar de interés paisajístico (lago, cascada, mirador, etc.) o una cumbre importante en la región. Estos senderos en muchas ocasiones además de las dificultades de orientación también **pueden presentar pasajes técnicos** donde es necesario el uso de materiales de escalada, piolet y crampones por la existencia de glaciares o neveros residuales.

Siempre que acometamos el recorrido de estos senderos es aconsejable que contratemos los servicios de un **Guía de Alta Montaña conocedor de la zona**, que nos hará disfrutar con más intensidad y seguridad del camino.

4. Antes de salir...

Recopila información

Desde casa debemos recopilar toda la información de la zona donde vamos a preparar



nuestra salida, **Tiempo.** Antes de salir es conveniente planificar los horarios de la ruta, realizando un estudio del mapa y de las guías que puedan existir del itinerario.

Planifica horarios

Después del estudio de la documentación debemos planificar nuestro horario, la hora de inicio y final aproximada de la marcha, de forma que tengamos horas de luz suficientes para realizar el recorrido y teniendo en cuenta posibles despistes o alguna incidencia.

Hay que tener en cuenta los tiempos de descanso y transportes hasta la zona, dándonos un margen de imprevistos. Los horarios dependerán de nuestro estado de forma física, pero una buena idea es el pensar que una persona puede recorrer en llano en un hora alrededor de 4 a 5 km y que de ascenso puede subir en una hora 300 m de desnivel y bajar alrededor de 500 m.

Si te desorientas en plena marcha y quieres saber cuánto tiempo te queda de luz solar puedes utilizar tus manitas en lugar de las manecillas del reloj. Tomando el sol como referencia extiende el brazo con la mano en forma de L, "cogiendo" el sol entre el pulgar y el resto de dedos, con la palma mirando hacia ti.

Los dedos miden el tiempo de luz solar: cada dedo supone unos quince minutos aproximadamente. Por ejemplo, cuatro dedos equivalen a una hora de luz natural.

¿Qué tiempo va a hacer?

Hay que saber cuál es la previsión meteorológica para el día de la actividad y de esta forma poder prever recorridos alternativos en caso de mal tiempo. También el disponer de la información de los días anteriores nos dará una idea de cuáles son las condiciones del terreno (barro, ríos crecidos, prados mojados, frío, etc.).

Asegúrate

Debes llevar siempre encima los números de teléfono de los cuerpos de rescate y lugares de paso como refugios, albergues etc. Además de materiales de seguridad básicos como son un sistema de comunicaciones (teléfono móvil, emisora de radio), botiquín, mapa, brújula, manta de supervivencia, linterna y ropa de abrigo. Por lo menos siempre tienes que dejar dicho a alguien qué ruta vas a hacer o la zona por la que te vas a mover.

Logística general

Ten en cuenta los transportes, dado que podemos terminar en un sitio diferente al que empezamos y debemos controlar todo el tema de horarios de los autobuses u otras

posibilidades. Si realizamos en refugios o albergues las pernoctas es interesante realizar las reservas con anterioridad para evitar sorpresas de última hora.

Y por supuesto, la comida y la bebida.

Debemos darle una gran importancia, dado que una mala hidratación y alimentación pueden dar al traste con toda la excursión. Debemos alimentarnos regularmente cada dos horas y beber líquido cada 45 minutos según la temperatura del ambiente y el ritmo de la marcha.

5. ¿Qué llevo encima?

Este apartado es de suma importancia, dado que un olvido o un material inadecuado puede dar al traste con nuestra actividad. El **equipo y material** debe de ser el justo, no hay que llevar cosas de más, pues el aumento de peso nos hará gastar más energías. Debe de adaptarse a las condiciones de la zona y meteorológicas del momento, buscando siempre la **ligereza**. El equipo y material para la práctica del senderismo es muy extenso: botas, ropa, tiendas, sacos de dormir, materiales de cocina... en este apartado sólo nos vamos a ceñir al **material básico**.

El Calzado

Pieza fundamental, obviamente, para caminar. Si no es el adecuado no podremos caminar, es importante llevar un calzado cómodo y que se adapte al tipo de terreno sobre el que vamos a caminar. La suela debe ser flexible para permitir el buen apoyo del pie y tener una cierta rigidez en los extremos para permitir un buen canteo en los terrenos más blandos o pequeñas repisas de las rocas.

El dibujo de la suela debe ser estriado para permitir una buena adherencia con una goma no muy dura. Mejor que sea bota, con lo que se protegen los tobillos de golpes o torceduras, uno de los puntos débiles de los montañeros. Átate los cordones de forma correcta, sin que oprima en exceso al pie y en las bajadas, se debe de reajustar.

La mochila

Busca el tamaño apropiado para la actividad que realices. Esto evitará llevar cosas colgando que harán que oscile la mochila con nuestros movimientos. Si te haces un asiduo de las caminatas, probablemente necesitarás dos mochilas, una para salidas de un día (de unos 30 litros) y otra más grande para rutas de varios días o expediciones (55 litros).

Debe de tener las dimensiones de tu espalda, que sea ergonómica y se adapta a la forma de hombros y espalda, con sistemas de ajuste regulables en pectoral y cintura, para repartir el peso por todo el cuerpo y que no sólo recaiga en los hombros.

Para **ajustar la mochila** el peso debe recaer principalmente en las caderas, después se deben regular los tirantes de los hombros y finalmente los tensores de carga, que deben ir más sueltos en los ascensos y más fijos en los descensos.

Vestimenta

Su objetivo debe ser el de poder preservarnos del medio ambiente, ha de ser multicapa,

para que podamos poner y quitar capas y regular así la temperatura según las exigencias del ambiente y del ejercicio. La fórmula más correcta es la utilización de tejidos sintéticos que permitan una baja absorción de agua y una transpiración muy buena.

Además la vestimenta debe ser ligera y de una confección adecuada para evitar fugas de calor o ayudar a evacuar la transpiración. La composición adecuada sería una camiseta térmica en contacto con la piel, una segunda capa de forro polar, una tercera de protección contra la lluvia y el viento.

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, sobre todo en los descensos, pues suponen una ayuda para las rodillas que se ven muy castigadas en las bajadas. En el ascenso nos pueden ayudar a propulsarnos y caminar más ligeros y también a guardar el equilibrio.

6. Los diez mandamientos

1. No olvidarás calentar.

Cuando ya estemos preparados

Ritmo. Debe ser progresivo, lento al principio, y con calentamiento previo. para el inicio de la marcha, es interesante realizar un calentamiento para predisponer al cuerpo para el ejercicio y evitar lesiones, sobre todo centrándolo sobre los músculos de las piernas: gemelos, glúteos, isquiotibiales, cuádriceps, pero sin olvidar la espalda, que es el pilar que soporta el peso de tu cuerpo y ¡el de la mochila!



2. Comenzarás con poca ropa.

Comienza a caminar con poca ropa para evitar una transpiración en exceso, también puede ser una buena fórmula parar a los 10 ó 15 minutos del comienzo de la actividad para regular el nivel de ropa y ajustar más exactamente todo el material.

3. Seguirás un ritmo

El ritmo de la actividad debe ser muy lento al principio, así podremos tener un buen calentamiento y garantizar una buena jornada. Lleva una cadencia de pasos constante y evita cambios bruscos de ritmo, procurando andar despacio de tal forma que puedas mantener una conversación a la vez que caminas, puede ser una vieja receta pero muy efectiva. En la montaña se suele decir que "Piano piano se va lontano y que quien va fuerte va a la muerte".

Toma el pulso a tu marcha

¿Tu mountain bike no lleva cambios para facilitarte las subidas y las bajadas? Pues tú lo mismo. Puedes realizar varios cambios de ritmo durante la marcha, variar la duración y la intensidad del esfuerzo para entrenarte y caminar más rápido. Introduce los cambios de ritmo progresivamente dentro de tu caminata. Lleva un pulsómetro o por el método manual (con un dedo en la carótida o en la muñeca) y tómale el pulso a tu marcha.

Camina más o menos a un ritmo normal de unas 120 pulsaciones/minuto Cuando lleves al menos 45 minutos o una hora de marcha acelera hasta llegar a unas 150 pulsaciones por minuto aproximadamente. Mantén este ritmo durante diez minutos. Vuelve al pulso normal y camina así otros cinco minutos.

Cambia a 150 pulsaciones/minuto otros diez o quince minutos. Y por último vuelve a recuperarte con cinco minutos de nuevo a ritmo normal (120).

4. Realizarás descansos regularmente.

Es aconsejable realizar descansos de forma periódica, aunque su cantidad no debe ser muy elevada, dado que nos hará cortar nuestro ritmo; además no tendrán que ser muy largos para evitar el enfriamiento. En los descansos es el momento idóneo para comer y beber alimentos ricos en energía y bebidas isotónicas que repongan rápidamente las sales perdidas de forma equilibrada.

5. Elegirás el itinerario más lógico.

Normalmente en los senderos balizados no tenemos la opción de elegir el itinerario, como es lógico, pero en las zonas no balizadas sí. En este caso siempre debemos elegir la zona más sencilla y que menos gasto energético suponga si es posible. De esta forma

si tienes que subir una pendiente fuerte realiza un zig-zag para evitar cansarte en vez de subir a pico, que desgasta mucho más, y si tienes una barrera rocosa intenta rodearla. Siempre elegiremos el itinerario más lógico y que nos cueste menos esfuerzo.

6. Caminarás correctamente.

Caminar es un acto natural, pero aunque sea algo sencillo, caminar por la montaña también tiene su técnica. La progresión en ascenso debe realizarse con el cuerpo erguido. El centro de gravedad recae sobre la pierna adelantada. Procura apoyar toda la planta del pie para que los gemelos no se fatiguen, buscar los apoyos más horizontales que te ofrece el terreno y cuanto más pendiente, más cortos deben ser los pasos.

7. Realizarás el descenso manteniendo una ligera flexión de las rodillas, tus amortiguadores naturales. Apoya toda la planta del pie buscando los lugares más horizontales. Es aconsejable llevar una velocidad controlada, ni muy lenta, que nos obligará a retener mucho nuestro peso y a cansarnos, ni tampoco muy rápida, de manera que corramos un riesgo innecesario de caída por descontrol. Si el descenso es muy largo realiza descansos como en el ascenso, y si la pendiente es fuerte, desciende realizando diagonales para reducir la inclinación de la pendiente. Es conveniente utilizar los bastones sobre todo en los descensos para que no recaiga todo el peso sobre las rodillas, que tienden a sufrir bastante, sobre todo en las pendientes duras.

8. Elegirás la técnica adecuada.

Cuando camines por bosques es aconsejable que te separes de las ramas para evitar que te golpeen, en las pedreras procura ascender por la zona de piedras grandes y fijándote en su estabilidad. Cuesta subir porque los pies se resbalan o se hunden al rodar las piedras hacia abajo, por eso es mejor ascender en zig-zag.

Para descender, busca las piedras más finas y deslízate, como si bajaras esquiando. Clava primero el talón y luego el resto del pie, con el cuerpo ligeramente echado hacia delante. En los canchales las rocas son más grandes, presta atención a los bloques de roca, porque pueden ser inestables al estar colocados unos encima de otros y puedes torcerte los tobillos.

Lleva las rodillas flexionadas preparadas para saltar de una piedra a otra. Las pendientes de hierba, si están húmedas o cubiertas del rocío matutino, son como una pista de hielo. La hierba suele estructurarse como escalones, así que plantéatelas como si subieras o bajaras unas escaleras.

9. Seguirás por el buen camino.

No te salgas de los senderos para no erosionar en exceso el terreno y deteriorar el medio, produciendo varios senderos paralelos. Y como en el tráfico cuando vas en el coche: siempre se debe ceder el paso a los que suben, puesto que ellos son los que están realizando el máximo esfuerzo y su ritmo es más importante.

10. Respetarás la naturaleza, no dejando basuras ni enterrándolas, respetar las fuentes y no hacer fuego ni en los lugares preparados para ello, no cortar flores ni plantas, cerrar las puertas para evitar que el ganado se escape. Siempre dejar un lugar mejor que cuando lo encontramos y así disfrutaremos más del entorno.