

PAREDES



Guía del senderista

¡Hola caminante!

¿Sabías que en Paredes somos unos grandes entusiastas de la naturaleza desde que nacimos hace ya más de 65 años? Por eso, queremos compartir contigo esta pequeña guía con consejos prácticos para que tú también puedas disfrutar del senderismo con los tuyos, y así descubrir nuevos caminos con una mayor seguridad. ¿Nos acompañas en este camino? Si es así, el primer paso es **prepararte antes de planificar tu ruta**:



Es recomendable **prepararse físicamente con antelación** a la actividad de la ruta. Sal a caminar antes por tu zona y valora tu estado físico actual.



Es recomendable **federarse y/o buscar información** en alguno de los clubes de montaña. Busca gente con la que puedas compartir este momento.



Es recomendable, por tu seguridad, obtener conocimientos e información básica en **primeros auxilios, orientación y supervivencia**.



Es recomendable que utilices ropa y equipo **preparado para la ruta que tengas en mente** y lo pruebes antes de utilizarlo en la ruta.



PAREDES, especialistas en calzado **deportivo, trekking y montaña desde 1954.**

Una vez te has preparado para hacer la ruta toca **planificarla**, por ello te recomendamos que tengas en cuenta estos puntos:



Estudia la situación de la ruta **en el mapa** para conocer la **distancia, desnivel, y la duración estimada** de la ruta (3-4 km/h de media).



Averigua si la ruta contiene **elementos de riesgo** o que puedan suponer un problema o dificultad.



Prepara un pequeño botiquín **para una mayor seguridad de las personas que te acompañen.**



Es recomendable procurar, por seguridad, hacer la ruta siempre con **3 personas como mínimo.**



Revisa la **previsión meteorológica prevista para ese día** y prepárate en consecuencia.



Es muy importante informar a alguien de confianza de la localización, trayecto, fecha, hora y personas con las que vas a hacer la ruta.



Aplicaciones para hacer senderismo

Podemos multiplicar la experiencia en la naturaleza gracias a aplicaciones muy interesantes. Te recomendamos que las pruebes previamente y elijas las que verdaderamente se adapten a tí. Éstas son algunas de ellas:

- ▶ **Wikiloc | Viewranger | AllTrails** · Aplicaciones específicas de senderismo con miles de rutas de España y todo el mundo.
- ▶ **Strava | Endomondo | OruxMaps | Mapas de España CNIG** · Aplicaciones para personas que practican más de un deporte al aire libre.
- ▶ **Komoot | Outdoor Active** · Aplicaciones que permiten conocer puntos de interés y tours marcados por otros usuarios.
- ▶ **Galileo offline maps | Maps.me | Gaia GPS** · Aplicaciones que te permiten descargar mapas de España y el extranjero.
- ▶ **Runtastic altimeter** · Aplicación con varios gadgets.
- ▶ **Relive** · Aplicación para recibir videos en 3D de la ruta.
- ▶ **CampingEs+ | ACSI Camping Europa | Park4Night** · Aplicaciones con acceso a campings, parcelas de autocaravanas, zonas de acampada, etc.
- ▶ **EITiempo | RainToday** · Aplicaciones de previsión meteorológica, avisos oficiales, e incidencias atmosféricas.
- ▶ **Int. SOS Assitance | Safe365 (Alpify) | Cairn** · Aplicaciones de SOS y seguridad.
- ▶ **PeakVisor | Plantsnap** · Aplicaciones que reconocen picos de montaña y la flora del lugar con la cámara del móvil.
- ▶ **Ramblr** · Aplicación para documentar la experiencia en tu ruta.



La señalización en la ruta

Y tan importante es orientarse gracias a las aplicaciones anteriores como saber hacerlo físicamente. Para ello, **desde hace años existe una señalización oficial creada expresamente para ayudar a la orientación de senderistas** en caminos verificados, que ayudan a que la experiencia de caminar sea mucho más segura. Éstas son algunas de las más comunes e importantes que encontrarás en tu ruta:

Continuidad del sendero

Variante del sendero

Cambio de dirección

Dirección equivocada

Sendero de Gran Recorrido. (GR)
(Más de 1 jornada y más de 50 KM)



Sendero de Pequeño Recorrido. (PR)
(Menos de 1 jornada y menos de 50 KM)



Senderos locales. (SL)
(Menos de 1 jornada y menos de 10 KM)



Cómo debe ser tu **equipo**

Una vez que te has preparado y has planificado tu ruta es hora de preparar tu equipo.

Para la ropa es recomendable **usar siempre protección en la cabeza**: sombrero de ala o gorra con protección en nuca para el verano, y gorro para el invierno. Además de eso **es recomendable utilizar ropa técnica y vestirse con 3 capas**. La capa interna es preferible que sea más ajustada. El resto de capas te permitirán adaptarte con comodidad a los cambios de temperatura.

La mochila es un elemento esencial cuando se trata de hacer senderismo. Te recomendamos **que tenga cinturón de descarga para sujetarla a tu cintura**, que sea impermeable, con cierta rigidez en el bastidor, con cinchas de compresión para apretarla lo máximo posible, y que **todo el material que lleves vaya dentro de la mochila**.

¿Y cuál es ese material que deberías tener en cuenta? **Nuestra recomendación es que lleves los siguientes elementos**:



PAREDES, especialistas en calzado deportivo, trekking y montaña desde 1954.



Agua
(2L/adulto y
1L/niño/a)



Comida
(Poca y sin
grasas)



**Barritas
energéticas**



Teléfono móvil
(con batería
externa extra)



Silbato



Multiusos



**Ropa de
repuesto**



**Bolsas para
la basura**



**Chaleco
reflectante**



**Bastón de
trekking**



**D.N.I y tarjeta
sanitaria**



Gafas de sol



**Cordones de
respuesto, bridas y
una cuerda.**



**Linterna de
mano, de
cabeza, y pilas.**



**Protector solar,
manta térmica, y
chubasquero.**



Cómo debe ser tu **calzado**

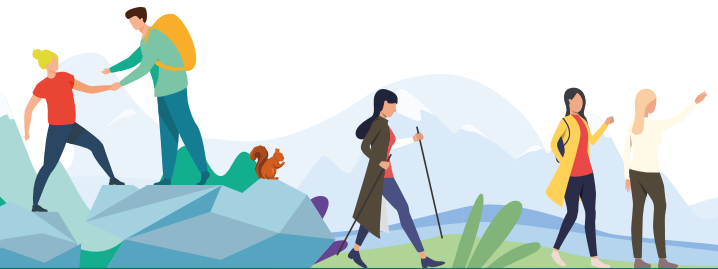
- ▶ Consigue **calzado especializado en trekking** que tenga características que te aporten seguridad, como por ejemplo, que tengan suela antideslizante, refuerzos en puntera y talón, cordonerías resistentes, zonas acolchadas, protección térmica, etc.
- ▶ Si acabas de empezar a practicar senderismo **lo ideal es comenzar con botas de media caña** por su protección del tobillo y su adaptabilidad a muchos tipos de rutas. Si en cambio ya tienes experiencia puedes optar directamente por los zapatos de trekking.
- ▶ Es recomendable que los zapatos o las botas de trekking tengan una **membrana interior que mantenga al pie aislado** del frío y del calor y que además sea transpirable.
- ▶ Es recomendable que **complementemos el calzado con un calcetín** que sea más alto que la caña de la bota/zapato, sea transpirable, elástico, y tenga refuerzos en la puntera y el talón.



En caso de **accidente**

Disfrutar la naturaleza es una gran experiencia, pero **en igual medida peligrosa**, ya que nos exponemos a multitud de riesgos que no podemos controlar, como caídas, golpes, ataques de animales salvajes, etc. El sentido común, prepararse con antelación, y seguir unas normas básicas reduce esa posibilidad de accidente. Pero si aún así éste se produce te recomendamos que sigas estas recomendaciones:

- ▶ **Dar aviso al Grupo de Rescate e indicar qué ha ocurrido**, cuándo, dónde, estado de la víctima, localización, meteorología de la zona, personal disponible para ayudar al grupo de rescate, material del que disponemos y facilitar todos los teléfonos del personal que se encuentra con la víctima.
- ▶ **Resguardar a la víctima** y proporcionarle los primeros auxilios.
- ▶ Si se va a hacer uso del helicóptero se debe **limpiar la zona de objetos** que puedan salir volando y que puedan engancharse al rotor del mismo.
- ▶ **Mantener la calma**, tener paciencia mientras llegan los servicios de rescate y no abandonar a la víctima.



El día que realices **la ruta**

- ▶ **No empieces la actividad tarde** y planifica el horario con un margen de seguridad al más lento del grupo.
- ▶ **No realices la ruta si te encuentras mal**, o con poca energía.
- ▶ No realices la ruta si las condiciones meteorológicas no son favorables.
- ▶ **Bebe agua con frecuencia** pero en pequeñas cantidades.
- ▶ **Adáptate al ritmo de la persona más lenta** para no romper el grupo.
- ▶ **No corras.** Pasos cortos, ritmo constante. Evita acelerones en subidas. **No dejes nunca a nadie atrás** y haz que todo el mundo revise su equipo cada cierto tiempo.
- ▶ Es recomendable que cada uno de los integrantes lleven un **plano de la ruta con la ruta principal y una alternativa.**
- ▶ **Respetar la naturaleza:** no hagas ruido, recoge toda tu basura, no arranques plantas ni ramas y no molestes a la fauna.
- ▶ Si te desvías de la ruta marcada y te ves en la obligación de invadir una propiedad privada, **no pisotees los sembrados** y por supuesto, no cojas frutos ni productos plantados.
- ▶ Y el consejo más importante: **utiliza tu sentido común y disfruta de tu ruta, el aire puro y la naturaleza!**



PAREDES, especialistas en calzado
deportivo, trekking y montaña desde 1954.

Descubre este calzado
y mucho más en paredes.es

