

## El senderismo

El senderismo llegó a España en los años 70, diferenciándose del excursionismo y del montañismo. En el montañismo se asciende a cumbres que requieren de preparación física importante, conocimientos técnicos y material especializado. En el excursionismo los caminos no están marcados salvo con fitas (hitos o montoncitos de piedras).



El senderismo no requiere de una forma física especial, ni conocimientos técnicos importantes, ni material especializado, y se puede empezar a practicar a cualquier edad, salvo prescripción médica.

Seguir los senderos homologados es una garantía respecto al estado del camino y también es el modo de aproximarnos a la naturaleza causando un mínimo impacto. Los caminos que se van señalizando con la grafía de homologados son los antiguos y otros clásicos del excursionismo de siempre. Es el modo en que cada Ayuntamiento presenta lo más bonito y emblemático de su término municipal para deleite de los visitantes.

Los senderos homologados tienen REFERENCIA, TRAZO y COLOR que los identifica y diferencia.

### REFERENCIA:

Se diferencian 4 partes:

1.- Las dos primeras letras hacen alusión a la longitud del sendero:

GR significa Gran Recorrido (más de 50 km)

PR significa Pequeño Recorrido (entre 10 y 50 km)

SL significa Sendero Local (hasta 10 km)

2.- Las letras (o letra) posteriores indican la Comunidad Autónoma a la que pertenecen. En nuestro caso, para la Comunidad Valenciana, las letras son CV

3.- El número es el que le asigna, la Federación Valenciana de deportes de montaña y escalada, en su registro de senderos homologados.

4.- El nombre alude al recorrido del sendero, que está adscrito a un Ayuntamiento bajo cuyo término municipal transcurre en parte o en su totalidad.


Ejemplo: PR-CV-90 Gestalgar-Balneario de Chulilla-Gestalgar


## COLOR

La raya de arriba es siempre blanca

El color está asociado a la longitud del sendero:

GR el color rojo 

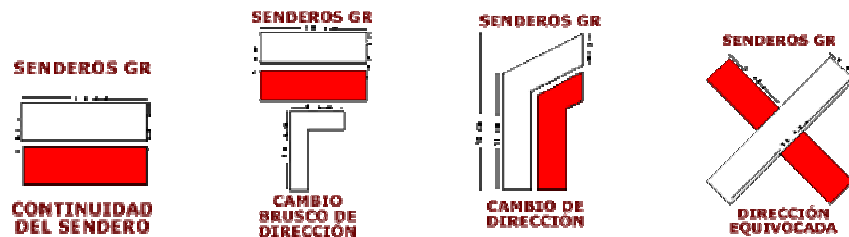
PR el color amarillo 

SL el color verde 

## TRAZO

Aporta información para ir recorriendo el sendero.

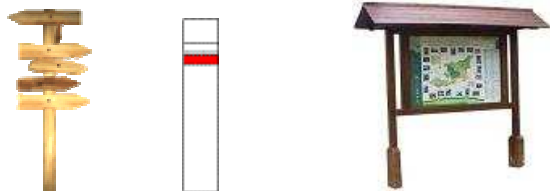
Es el mismo para los tres colores o longitudes de sendero.



Veremos los trazos en cualquier parte: árboles, piedras, muros...

## SEÑALIZACIÓN VERTICAL

Complementan la señalización de los trazos y son: los postes con tablas y flechas, las estacas y los paneles informativos.



En los postes:

- las tablas (sin punta): aportan datos sobre el sitio donde está situado el poste: nombre del lugar y altitud a la que se encuentra.
- Las flechas (tablas con punta): aportan datos del sitio hacia el que señalan: nombre del lugar al que dirigen y la distancia a recorrer para llegar allí.

Las estacas: se ponen en los lugares de nieve y en los tramos donde no hay piedras fijas ni árboles.

Los paneles informativos: normalmente sólo al inicio del sendero, contienen un mapa o un plano. Suelen incluir también el recorrido del resto de senderos en la zona, si los hubiera.

Hay otros senderos, no homologados, pero si señalizados con otras marcas. Ejemplo: los caminos de Santiago. Mas información en nuestros listado Senderos CV y Enlaces.

**Nota: si eres nuev@ en senderismo, sigue leyendo. Es importante para ti y repercute en el resto del grupo**

## Grupo de senderismo El Botánico

Andar es la forma más natural de hacer ejercicio y estar en contacto con la naturaleza. No es conveniente andar sol@ así que ve con amig@s o incorpórate a un **grupo** que te quede cerca. Somos muchos grupos de senderismo en la Comunidad valenciana, mira en nuestra web, pulsando en *fichero enlaces* y luego en la hoja **grupos**. Tienes donde elegir, vivas donde vivas.

Para andar por el monte necesitarás poca cosa y lo tendrás en casa, por lo que no requiere inversión previa.:

**1.- El calzado** es lo más importante, tiene que ser con relieve en la suela, por el agarre, y cómodo, mínimo un número más que el zapato de calle. Los calcetines, de algodón y sin costuras. Las uñas cortas.

En verano, si el calor te hace mojar los calcetines es necesario cambiártelos para evitar ampollas. Lleva repuesto. Hay sandalias para senderismo de verano que sirven para refresco todo el año y te permiten andar indistintamente por dentro de los ríos y por tierra.

**2.-** Viste con la **ropa vieja** que tengas, que sea cómoda y transpirable y lleva varias capas, para ir quitando-poniendo.

**3.- Necesitarás una mochila** en la que llevarás:

Una botella de agua, el almuerzo, la comida abundante y de fácil digestión, bolsa para la basura, chubasquero o paraguas y linterna o frontal.

Y además, en cada estación, lleva **lo propio de la temporada**:

- en invierno: guantes, gorro, bufanda, ropa de abrigo por capas y crema protectora. También chubasquero y/o paraguas, porque andamos aunque llueva. Las polainas y camiseta de repuesto, aconsejable. En invierno subimos desniveles importantes, se suda la camiseta y es necesario cambiársela para que el sudor no se seque encima, evitando resfriados. Un pequeño aislante o bolsa de plástico se agradece para sentarse a la hora de comer, máxime si el suelo está mojado.

- en verano: bañador, toalla (de microfibra) o pareo para secarte, gafas de sol, sandalias ambivalentes o en su defecto calzado para el agua además de las botas, camiseta de repuesto aconsejable, gorra y protector solar. Extra de agua o té con miel y limón. En verano vamos a ríos, las excursiones son cortas y sin casi desnivel. Es tiempo de siesta, lectura, charla y baño.

Lleva además la cartera y un pequeño botiquín personal. Si llevas móvil,

anota en él el **móvil del guía** o el de cualquier otra persona con la que andes ese día.

**El carné de la Federación** si te aficionas a andar con frecuencia, por tu propia tranquilidad. También es válido cualquier otro seguro de viajes/montaña. Para ti no es obligatorio llevarlo, pero para nosotros, legalmente hablando, es obligatorio aconsejarte que lo tengas, ya que la responsabilidad es tuya, aunque nadie te lo va a pedir salvo en caso de accidente.

**La comida y la bebida** se adecuarán a la estación. Durante todo el año, la comida debe ser de fácil digestión cuando se anda después de comer. Evita fritos y comidas indigestas, máxime si al andar se requiere esfuerzo importante. Los bocadillos son prácticos todo el año. En invierno van muy bien los termos con bebida caliente y la bota de vino. Ten en cuenta que lo salado da sed y el agua pesa. En verano, la fiambra con ensalada dentro de la nevera de su tamaño y el agua dentro de una bolsa térmica al uso. En su defecto, el papel de periódico es un buen aislante.

La bolsa para basura se lleva todo el año. Se deposita en las poblaciones, no en las áreas recreativas de paso, ya que no suelen tener servicio de recogida frecuente. El papel higiénico usado para el pipi, va a la bolsa de basura también.

Para dar **energía inmediata** durante el camino y por ser de fácil asimilación, algo de: frutos secos, fruta desecada, chocolate (no aconsejable en verano), barritas energéticas, galletas.

Aconsejable cenar **la noche anterior** con **carbohidratos**, que aportan energía de larga duración.

#### **4.- Recomendaciones básicas para andar:**

Elige, en el programa de excursiones, las de un **nivel** que esté siempre por debajo de tus posibilidades, para que te sea un deleite y no un tormento. Por respeto a ti mism@ y al grupo.

Presta atención para saber que persona **guía** y escúchala. Quien guía designa funciones sobre la marcha a personas que contribuirán a la organización de la excursión. Colabora. También deberías saber si la excursión está o no marcada y el color de las marcas que se va a seguir.

Es aconsejable hacer **estiramientos** inmediatamente antes y después de

## Grupo de senderismo El Botánico

andar, para prevenir lesiones y agujetas. Empieza a andar despacio. Anda a tu ritmo y mantenlo constante. Desacelera si no puedes hablar mientras andas. No son buenos los cambios de ritmo. Respira por la nariz. En las paradas aprovecha para quitarte/ponerte ropa y para beber.

La **forma de andar** en grupo debería ser de tal manera que te permita, en todo momento, ver a la persona que va delante y a la que va detrás. Jamás dejes a una persona sola. Y las paradas de reagrupamiento y descanso deberían ser muy breves pero frecuentes.

En las **bajadas** pronunciadas se clavan los talones o se pone el pie de lado, para no resbalar y las rodillas ligeramente flexionadas y bajando en zig-zag si fuera necesario. Si necesitas minimizar el impacto en las rodillas que suponen las bajadas, te servirá usar uno o dos palos. También sirven para guardar el equilibrio cruzando por piedras en ríos. Las **subidas** pronunciadas se hacen con paso corto y andando en zig-zag, para minimizar el esfuerzo, con el cuerpo erguido y apoyando toda la planta del pie.

**En el monte** no se deja nada de nada, ni piel de frutas, ni papel de baño. En el monte no se coge nada. Lo que te guste, lo fotografías. Estas normas se aplican más estrictamente, con multas, si andamos por zonas de protección especial como Parque Natural, Paraje Natural, Microreserva etc. Ni un poquito de romero está autorizado coger.

No se toman atajos para no crear barranqueras, no salimos del camino para no erosionar, no hablamos chillando, no fumamos andando, no pisamos los sembrados. Valoramos y cuidamos la naturaleza y la propiedad privada. El sigilo es prioritario en época de apareamiento de mamíferos y aves, porque dejan de copular. Algunos cuidadores del bosque, inclusive prohíben el paso ante la posible algarabía.

Cada vez sacan al mercado más **material específico** para el senderista y es el tiempo el que te enseña a establecer las prioridades. Para empezar: calzado cómodo con relieve en la suela, una mochila que tengas por casa, ropa vieja muy cómoda y, a lo sumo, un palo ó dos, que inicialmente puedes coger del monte. También tendrás en casa linterna y chubasquero. No te lances a comprar cosas iii Disfrutaiiiii Y que la salud te acompañe, compañer@

**Gracias por tu atención**