

Iniciarse en el Senderismo. Recomendaciones

Si hemos decidido que sería buena idea ir sólo a la montaña, la respuesta es que no. Teniendo en cuenta lo anterior y una vez que nos hemos decidido a practicar senderismo o participar en una marcha en grupo, debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones importantes:

- Los peligros que entraña la realización de cualquier actividad física se incrementan en un entorno como la montaña **NO IR NÚNCA SOLO A LA MONTAÑA**, tener ayuda en caso de que surja cualquier incidente o accidente es de vital importancia.
- Si aún con lo anteriormente mencionado decides por cualquier circunstancia ir solo a la montaña, haz una ruta que sea bastante transitada, así en caso de cualquier incidente siempre tendrás en poco tiempo a alguien que te pueda ayudar.

Cuando se va con un grupo a practicar senderismo hay que tener presente una serie de consideraciones:

- Elegir el grupo que se adapta a tu condición física.
- Hay que intentar que el grupo sea lo más homogéneo posible no formando grupos pequeños que no se vean unos con otros.
- No hay que perder nunca de vista a la persona senderista que va detrás de ti, y en caso de no verla avisar al grupo delantero para que aminore la marcha o pare hasta que al grupo de detrás se le vuelva a unir.
- En todo grupo de senderistas debe haber una persona que dirige el grupo y otra persona que controle la cola del grupo. Ambas personas deben estar en contacto permanentemente. El grupo debe procurar ir siempre detrás de la persona que dirige la marcha.
- Si algún senderista del grupo se pone por delante del resto del grupo, ha de detenerse en el sitio o lugar que salga del camino por donde transita algún desvío en alguna otra dirección

Tras estas consideraciones pasamos a detallaros el material que consideramos necesario para la práctica del senderismo:

MATERIAL NECESARIO:

Ropa adecuada para la climatología que vas a tener en el lugar donde vas a realizar el senderismo.

Pantalones de montaña, son de un tejido que secan rápido, si son de invierno serán cálidos y de verano fresquitos.

Calcetines térmicos transpirables.

Camiseta técnica o térmica según la época del año.

Capa intermedia tipo forro polar.

Segunda capa intermedia tipo_fibra **o pluma** para paradas en climas fríos

Chaqueta exterior impermeable y cortaviento.

Pantalón chubasquero

Gorro, gorra o sombrero para protegernos del frío o del sol según climatología.

Guantes.

Chubasquero o cortavientos, imprescindible llevarlo siempre en la mochila ya que se puede necesitar usarlo ante cualquier cambio de temperatura o de tiempo.

Mochila de al menos unos 20 litros y no más de 30L, es importante que tenga todas las características de una mochila de montaña, y no sea de cordones o de colegio, y también muy importante llevar un cubre-mochila para la lluvia.

Botas o zapatillas de montaña. Calzado técnico, [botas de montaña](#) o [zapatillas de trekking](#), que tengan la suela adecuada al tipo de terreno que se va a recorrer.

Botiquín (importante llevar dentro una **Manta térmica**)

Cantimplora o sistema de hidratación. Es recomendable ir **al menos con 2 l. de agua.**

Bolsas para la basura y desechos. De la naturaleza nada nos llevamos ni nada dejamos.

Frontal para lo que pueda pasar.

Bastones de senderismo.

Protección solar.

BARRITAS ENERGÉTICAS para utilizar en caso de desfallecimiento.

Silbato o pulsera de supervivencia por si necesitas pedir ayuda.

Gafas de sol