



10 consejos para hacer senderismo

- 1) Todos pueden **practicar senderismo**. Lo ideal es de empezar con un grupo de amigos que ya hacen senderismo. Evalúa su propio estado físico antes de comenzar.
- 2) El **esfuerzo que eliges depende de la ruta**. Para empezar, es mejor elegir rutas con poco desnivel y que no sean demasiado largas. Infórmate con antelación sobre las características del itinerario.
- 3) Antes de la actividad, infórmate sobre la **previsión meteorológica**.
- 4) Elige **calzados adecuados**. Botas o zapatillas, deberían ser ligeras, impermeables y transpirables. Además deben ofrecer una buena amortiguación y torsión. Es mejor elegir calzados más grandes de lo habitual para dar espacio a los calcetines.
- 5) Los **calcetines** no deben retener la humedad, son muy importantes para los pies. Generalmente están hechos con lana y fibra sintética.
- 6) Durante la **excursión**, el cuerpo regula su calor a través de la sudoración. Es por eso que la ropa tiene que ser transpirable.
- 7) Evita de **exponer partes del cuerpo al sol**. Lleva un gorro y gafas de sol para proteger los ojos.
- 8) Lleva una **mochila** de tamaño adecuado y adapta a la forma de tu espalda. Cárgala sólo con lo necesario, como: protector solar, gafas de sol, líquidos, algo para comer, mapa de la zona, teléfono móvil.
- 9) No olvidarte de llevar **medicamentos** como pomadas antiinflamatorias y analgésicos.
- 10) Los **bastones** son una ayuda para hacer senderismo, sobre todo para disminuir el esfuerzo de las rodillas.

