



SENDERISMO



**¿QUÉ ES EL SENDERISMO?
DIFERENCIACIÓN DE OTRAS DISCIPLINAS
¿QUÉ ES UN SENDERO?
LA SEÑALIZACIÓN
TIPOS DE SENDEROS
EQUIPO Y CONSEJOS**

¿QUÉ ES EL SENDERISMO?

El **senderismo** (excursionismo, trekking, montañismo...) es la forma más reconfortante y placentera de unir **deporte, naturaleza y cultura**:

- Una manera muy práctica y fácil de conocer y amar nuestro país, su historia, sus costumbres, su folklore, su cultura, sus gentes...
- Una ayuda a la conservación y recuperación de viejos caminos que son una parte importante y olvidada de nuestro patrimonio histórico, artístico y cultural.
- Una actividad deportiva al alcance de todos, que permite mantenerse en forma incluso a las personas de edad avanzada. En la práctica del senderismo no hay límites de edad ni de ninguna otra clase.
- Una fuente de salud. "Un día de sendero: una semana de salud".
- Una actividad de ocio ideal para recuperar la tranquilidad de espíritu y para recuperarse del estrés diario.
- La práctica del senderismo es una actividad que permite la realización de vacaciones activas y fines de semana o vacaciones fuera de temporada al alcance de todos.
- Una forma sencilla y práctica de acercar a los niños y a los jóvenes a la naturaleza.



El **senderismo** es una **actividad deportiva no competitiva** que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente en cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. Constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.

El **senderismo**, en sentido estricto, se entiende como la actividad consistente en recorrer caminos señalizados, incluso aunque éstos no se encuentren en el medio natural, pero todos deben reunir la condición de que cuenten con **elementos naturales y/o culturales de interés**. En sentido amplio, también se considera senderismo a la actividad de recorrer caminos no necesariamente señalizados.

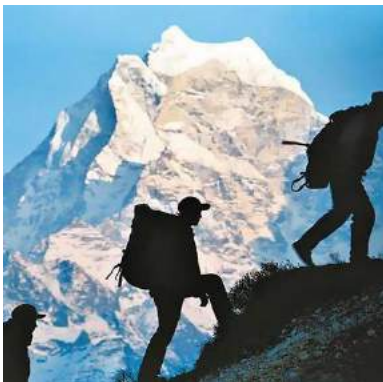
Lo cierto es que cada persona suele tener su propia definición de senderismo, incluso es fácil que haya gente que llame senderismo a lo que otros llamarían montañismo. El límite entre uno y otro no está muy claro, pero, como opinión personal, éste podría estar en el momento en que hubiera que salvar grandes desniveles o caminar por lugares donde el camino es muy malo o inexistente, pero para esto también entrarían en juego aspectos subjetivos. Si para avanzar necesitamos de la ayuda de material más técnico como cuerda, piolet o crampones se hablaría ya de alpinismo, pero en cualquier caso no suele haber una definición clara de estos términos que sea generalmente aceptada.

El senderismo como tal nace en **España** a partir de la prolongación del GR 7 francés (Sendero de Gran Recorrido francés Nº 7) a través de Cataluña. Aquí también recibió la denominación de GR 7 y su señalización comenzó en 1974. En España es precisamente la comunidad catalana la que cuenta con mayor número de GR's a fecha de 2001, con 19 senderos. Desde 1974 se han señalado y homologado unos 25.000 kilómetros de senderos en España, de los que unos 20.000 son GR's.

DIFERENCIACIÓN DE OTRAS DISCIPLINAS

Es una actividad relajante que puede confundirse con otras no relajantes o englobarse dentro de ellas debido a su similitud, tales como el **excursionismo**, el **montañismo** o el **trekking**. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes de aire libre el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo.

La diferencia principal con este último sería que discurre por senderos no balizados y que por lo tanto no cuentan con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. La duración de rutas en el **excursionismo** se limita generalmente a un día.



Trek es un anglicismo originado en Sudáfrica y se utiliza para describir la realización de un viaje largo y complicado. Por lo tanto puede definirse al **trekking** como la modalidad deportiva que consiste en recorrer de forma autónoma, a pie y durante varios días o semanas parajes aislados generalmente con dificultad de tránsito tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos.

Es una palabra que comenzó a usarse en los años ochenta por los alpinistas que viajaban al Himalaya o a los Andes para definir las largas marchas de aproximación a la base de las montañas a las que pensaban ascender.

El **montañismo** se entiende como aquella disciplina deportiva que consiste en ascender a cimas montañosas y que puede llegar a precisar de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que por lo tanto implica en ocasiones un importante nivel de dificultad que hace que no sea un deporte abierto a la gran mayoría de la población, como ocurre con el senderismo y el excursionismo.



¿QUÉ ES UN SENDERO?



Un **sendero** es un itinerario que ha sido diseñado de manera que, por caminos, pistas, senderos, vías verdes, etc., buscando los pasos más adecuados, por valles, collados, cordales, etc., se puedan visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico, social, etc.

Un **sendero homologado**, según el Comité Estatal de Senderismo de la Federación Española de Montañismo, es una instalación deportiva, identificada por un código de marcas patentadas, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales, y que cuenta con el visto bueno del organismo competente al cumplir los requisitos exigidos por la legislación de cada país. Su fin es facilitar al ciudadano su recorrido con seguridad y calidad.

El hecho de estar homologado implica que el sendero se encuentra **señalizado** con dicho sistema de marcas, que cuenta con una **topoguía descriptiva**, que existe un compromiso de **mantenimiento** por parte del promotor y que cumple los **requisitos** establecidos por el organismo competente en cada país y que en España es la **Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)**.

En principio, las **características** que pueden esperarse de un sendero homologado son las siguientes:

- Ser apto para la gran mayoría de la población.
- Ser transitable durante todo el año.
- La utilización y recuperación de antiguos viales de comunicación frente a viales modernos.
- Tener interés paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental.
- Fomentar la actividad senderista de una zona.
- No tener grandes desniveles durante tramos prolongados y evitar la ascensión a cimas montañosas.
- No transitar por tramos con tráfico rodado o zonas que en condiciones normales presenten algún riesgo.
- No precisar para su recorrido de conocimientos, técnicas o materiales especiales.
- Estar señalado suficientemente con el sistema oficial de cada país.
- Contar con una topoguía descriptiva del itinerario así como de los valores ambientales, paisajísticos, culturales y etnográficos del recorrido.



LA SEÑALIZACIÓN

Los diferentes tipos de senderos se encuentran balizados mediante un código de marcas diferente según el tipo de sendero y el país en el que se encuentre. A pesar de tal diversidad de marcas, todas ellas señalizan el recorrido del sendero cumpliendo las directrices establecidas por la **European Ramblers Association (ERA)**.

Dichas directrices fueron establecidas en la **1ª Conferencia Europea en Marcaje de Senderos**, organizada por dicho organismo, y celebrada entre el 28 de abril y el 2 de mayo de 2004 en **Bechyně (República Checa)**. Dicho acontecimiento reunió a 24 organismos nacionales de senderismo de 17 países europeos, representando todos ellos a más de 5 millones de senderistas europeos.

En la Declaración de Bechyně se acordaron unas **directrices comunes** que dotaran de coherencia a la red de senderos europeos, pero no se creó un código común de marcas para todos los países.

Los diferentes códigos de señalización existentes en las diferentes partes de Europa hacen que dicho objetivo sea difícil de conseguir y se dictaminó que la imposición de un sistema de marcas común sería un acto perjudicial para el senderismo, debido a las consecuencias que podría acarrear, tales como la creación de costes económicos a las diferentes asociaciones, la pérdida de voluntarios, confusión y la pérdida de la identidad histórica creada por los sistemas tradicionales de marcaje. En su lugar se acordó que la diversidad de sistemas de marcaje no era obstáculo para la movilidad de los senderistas a través de los diferentes territorios siempre que el cambio de sistema de marcaje sea notificado e informado al senderista siempre que éste se produzca.



Algunas personas están **a favor** de que los senderos sean señalizados y otras están **en contra**. Los primeros lo ven como una forma de acercar la naturaleza a cualquier persona que, sin tener muy buenos conocimientos del terreno, quiera adentrarse en un espacio natural. Los segundos argumentan que esta facilidad de acceso contribuye a la masificación y degradación de ese entorno.

Hay que decir que no toda la señalización está homologada por la **Federación de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)** ni todas las marcas siguen la normativa de dicha federación.

En cuanto a la **señalización no normalizada** hay que decir que existen multitud de tipos de marcas para señalar un sendero. Así tenemos por ejemplo estacas, carteles, marcas de pintura... En cada lugar podemos encontrarnos con formas y colores diferentes, por lo que aquí analizaremos la señalización normalizada por la FEDME.

TIPOS DE SENDEROS

- **Senderos de Gran Recorrido (GR):** Son rutas cuya distancia supera los 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y rojo.
- **Senderos de Pequeño Recorrido (PR):** Son rutas cuya distancia está entre 10 y 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y amarillo.
- **Senderos Locales (SL):** Son rutas cuya distancia no supera los 10 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y verde.
- **Senderos Urbanos (SU):** Son rutas que están circunscritas a un ámbito urbano. Su señalización se realiza a base de trazos color amarillo y rojo.

	Dirección correcta	Dirección incorrecta	Cambio de dirección
G.R.			
P.R.			
S.L.			
S.U.			

También hay **variantes**, las cuales se inician en un punto de un sendero y vuelven a él en otro punto constituyendo alternativas al itinerario principal.

Mención aparte merecen los **senderos europeos (E)**, nombre que reciben si discurren por al menos 3 países. Normalmente su recorrido coincide con el de GR's de esos países. Las marcas que los señalizan son de color blanco y rojo, como las de un GR.

Aparte del color de las marcas hay que tener también en cuenta la forma de éstas, ya que puede indicar continuidad del sendero, cambio de dirección o dirección equivocada.



Continuidad

Cambio de dirección

Dirección equivocada

Estas tres marcas anteriores serían para un GR. Si se tratase de un PR el color rojo sería sustituido por el amarillo, y si se tratase de un SL, por el verde.

Aparte de los colores y forma de las marcas, éstas tienen unas medidas recomendadas, pero no deja de ser una recomendación y muchas veces estas medidas no se cumplen (tampoco es plan ir con regla, escuadra y cartabón). Lo que sí se suele respetar es una distancia de 1 cm entre los dos trazos horizontales de las marcas de continuidad del sendero.

EQUIPO Y CONSEJOS

Para poder disfrutar de la naturaleza con todos los sentidos, respetando el medioambiente, la flora y fauna del lugar, recuerda seguir estos consejos:

- No fumes ni hagas fuego en zonas de riesgo. La Ley de incendios (Orden de 16/05/06) se establece como época de peligro alto el período comprendido entre el 1 de junio y el 30 de septiembre, no permitiéndose la realización de ninguna actividad que pudiera conllevar un riesgo de incendio.
- Lleva contigo las basuras que generes. También puedes colaborar en la conservación de la sierra, recogiendo las que encuentres.
- No salgas del trazado de senderos y caminos.
- Respeta a la población local ganadera (cierra los portillos a tu paso).
- No viertas residuos en fuentes y cursos de agua.
- Evita el contacto con animales que pudieras encontrar y respeta el silencio de la Naturaleza.
- No recolectes especies vegetales. Su belleza radica en mantenerse donde están.
- Respeta el entorno que pisas.
- Los vehículos a motor no son para utilizar en las pistas.
- Sigue cualquier indicación dada por personal competente.

Y disfrutarás observando, escuchando, oliendo y sintiendo lo que la Naturaleza te ofrece.

• **Material necesario para todo el año**

- **Botas de montaña:** ligeras y preferiblemente impermeables, altas, que sujeten el tobillo, con suela flexible y dibujo bien marcado. (sólo para las marchas muy fáciles y llanas pueden servir unas deportivas fuertes).
- **Mochila de tamaño medio,** donde meter la comida del día, agua, ropa de abrigo, etc... Suele ser suficiente con una capacidad de 35/45 l., preferible con la espalda acolchada y cinturón lumbar. Esto último ayuda a descargar los hombros del peso y hace más confortable la marcha.
- **Cantimplora o botella de plástico.** De un litro o más según la temporada, que habrá que llevar siempre llena desde casa.
- **Bastón de marcha:** telescópico, muy apropiado para casi todo tipo de ruta si está regulado a la altura apropiada. Especialmente recomendable para marchas que tengan mucha bajada.
- **Chubasquero** que nos libre de una caladura en cualquier época del año. Si te haces asiduo senderista, puede convenirte una chaqueta impermeable o anorak, que también corta el aire y resiste mejor la lluvia. Si verdaderamente la marcha se prevé con agua y no es por terreno muy cerrado, es muy recomendable llevar un **paraguas**. Puede servirnos uno plegable que llevaremos en la mochila o, mejor aún, uno grande de punta metálica que nos servirá de bastón si no llueve. No consideramos recomendables las capas de agua, pues no permiten la transpiración, escurren el agua sobre las botas o el pantalón y son trabajosas de poner y quitar, así como incómodas para caminar con ellas.



• **Vestimenta según la época**

- **Calor:** pantalón largo fino, camiseta y gorra o sombrero. (en tu mochila una sudadera y, por supuesto chubasquero). No recomendable pantalón corto excepto recorridos muy determinados.
- **Entretiempo:** pantalón de algodón, de chándal o mallas, camiseta interior, camisa, jersey o forro polar. (es conveniente llevar calcetines de repuesto, guantes, y alguna otra ropa de repuesto). Otro calzado en el Bus para cambiarse al final suele ser muy recomendable.
- **Frío:** basta con sumarle a la ropa de entretiempo, pantalón de agua si se tiene, gorro de lana, y si hay nieve, guetres o polainas y gafas de nieve o sol imprescindibles.



• **Haz tu mochila**

- Mete las cosas en bolsas de plástico para evitar que se mojen si llueve.
- Pon lo pesado más cerca de la espalda, hacia la parte media del macuto.
- Pon en el fondo cosas blandas que no se claven, o lo que previsiblemente no vayas a usar, como la ropa de repuesto.
- Encaja las cosas como si fuese un puzle. Cuanto menos se muevan y abulten, tanto mejor para ti.
- No llesves cosas colgando de la mochila. Molestan, se te pueden enganchar y acaban cansando.
- Las fundas impermeables para las mochilas no son caras y resultan muy prácticas para evitar que se empapen o humedezcan las cosas en su interior.
- Evita llevar colgando del macuto campanitas o cascabeles. Aunque a ti te resulte agradable escuchar todo el rato el tintineo, para los que te acompañan puede resultar insoportable.



- **Alimentación**

- Es conveniente empezar la marcha habiendo desayunado bien. Si no lo haces en tu casa porque no te entre, hazlo en la parada que hacemos con este fin en algún pueblo antes de empezar la marcha.
- Es bueno también hacer un tentempié para reponer energías entre la comida y el desayuno. Algo de fruta, chocolate y frutos secos es lo más aconsejable.
- A la hora de comer, no te hinches. Reanudar la marcha te será muy costoso.
- Evita el innecesario peso de la comida en latas o frascos que tendrás que cargar aún después de vacíos.
- Unos caramelos o unas pastillas de glucosa pueden ser un complemento suficiente para evitar unas incómodas agujetas o combatir un repentino bajón de azúcar.
- Si necesitas beber, mantén un rato el agua en la boca y bebe en pequeños tragos. Las bebidas Isotónicas normalmente suben la tensión. Tómalas con moderación.



- **Al caminar**

- Procura andar y respirar tranquila y rítmicamente, evitando así paradas continuas que obligan a los músculos y corazón a agotadores trabajos "extras" de cambio de ritmo.
- En las subidas, lleva paso corto y tranquilo.
- En las bajadas, no des los pasos excesivamente cortos pues te vencerá la inercia del cuerpo. No obstante, controla bien dónde pones el pie. Si son muy pronunciadas, baja de lado, con los pies horizontales, clavando el canto de la bota.
- Tanto en bajada como en subida busca el terreno plano o con inclinación contraria al sentido de la marcha, de esta manera evitarás el patinazo a favor de la pendiente.
- En nieve, aprovecha siempre la huella de los que van delante, el esfuerzo es menor.
- No adelantes al guía y mantén a la vista a los que van delante de ti. En caso de duda, nunca cojas un camino al azar. Espera que llegue el guía de atrás.



- **Consejos varios**

- Los **pies** son vitales para el disfrute de cada marcha, por ello, debes cuidarlos.
- Recorta bien las **uñas** uno o dos días antes de cada excursión.
- Un solo **calcetín** de algodón grueso es suficiente con las botas de trekking, siempre bien estirados y sin formar arrugas. Si usas medias de lana, ponte primero unos calcetines de hilo.
- Ata firmemente tus botas, tensando los **cordones** de abajo a arriba. Una bota floja es rozadura segura.
- Si notas que comienzas a tener una **rozadura**, párate y ponte un protector o esparadrappo y comprueba de nuevo que atas bien la bota y estiras el calcetín. En cualquier caso, avisa al guía.
- Procura no estrenar **botas** en una marcha. Si es así, lleva en tu mochila unas playeras cómodas que puedas ponerte si las primeras te rozan.

- **Otros detalles que nos pueden ayudar**

- En día lluvioso y para itinerario fácil, un **paraguas** no es ninguna tontería.
- Es bueno llevar los **complementos** justos, tales como gafas de sol, tiritas, un par de bolsas de plástico, navaja ...
- Desecha **peso innecesario** (...un libro para las paradas, unas latas y fruta de más por si acaso, el walkman...).
- Lleva siempre la **guía** informativa del viaje. Ante cualquier despiste es de gran ayuda.
- Lleva una **pequeña bolsa** para traer toda la basura que hayas generado, incluso las mondas de fruta y otros residuos biodegradables.