



HOJA INFORMATIVA DEL CLUB DE SENDERISMO “MONTES DE TOLEDO”

clubsenderismo@montesdetoledo.org - 607202744
BOLETÍN 1º TRIMESTRE 2015

RESUMEN ACTIVIDADES DEL CLUB

• CAMBIO DE JUNTA DIRECTIVA Y DOMICILIO

El club ha realizado cambios en su junta directiva, así como en el domicilio social. Además, estos cambios han ido acompañados de un cambio en el logo del club, diseñado altruistamente por nuestro amigo D. Jaime Riaño.

A continuación enumeramos los miembros de la nueva junta directiva, y sus cargos:

- Luis Antonio Rodríguez González → Presidente/Delegado.
- Oscar Lancha Escribano → Vicepresidente
- Iván Rodríguez Romero → Secretario
- Marcos Paniagua Garcia → Tesorero
- Sara Bajo Mejía → Vocal

• RUTAS REALIZADAS

Este trimestre nuestro Club de Senderismo ha realizado una ruta, la que se realizó el 20 de diciembre subiendo al pico Cerillón en San Pablo de los Montes. Además, se han preparado un par de rutas para convocarlas próximamente. A continuación una breve reseña de la ruta realizada:

-Subida al pico Cerillón

Distancia: **17,5km**. Estaba planteada como XI ruta del club la subida al Pico Vicente, pero debido a una montería en la cercana finca del Robledo, la junta decidió cambiar de itinerario y partiendo desde el mismo lugar, se subió al pico del Cerillón

Duración aproximada: **6,5 horas**.

Desnivel: **580 metros aprox.**

Dificultad: **Media**

- **GESTIÓN DE LICENCIAS FEDERATIVAS**

Además, se han realizado las gestiones para la obtención de siete licencias federativas en la federación de deportes de montaña de Castilla-La Mancha.

ARTÍCULO: CHAQUETAS DE INVIERNO

“Winter is coming”, así reza el lema de los que viven en el norte y a nosotros nos da pie para empezar a hablar de la chaquetas que necesitaremos ahora en invierno para salir al monte.

En invierno se nos pueden dar varios factores negativos contra los que hay que luchar, viento, frío, lluvia y nieve por lo que deberemos usar prendas que puedan con todo esto.

Las prendas impermeables pueden ser impermeables puras o semipermeables (de membrana). Las impermeables no permiten el paso del agua de lluvia ni humedad pero retienen la humedad corporal dentro pudiendo resultar muy incómodas tras un esfuerzo físico, comprometiendo el calor corporal en los descansos o al llegar a nuestro destino, nada recomendables.

Contra esto podemos encontrar múltiples marcas que ofrecen distintas soluciones en forma de membranas (Gore Tex, DryLine, Sympatex, Sofitex, DryEdge, ...) que evitan que el agua de la lluvia pase, pero permiten que gran cantidad de la transpiración corporal salga al exterior.

Estas membranas pueden ser a su vez de dos tipos. Membranas químicas o membranas mecánicas.

MEMBRANAS QUÍMICAS

Las primeras (como DryLine o Simpatex) funcionan con una sustancia que repele el agua pero que no repele el vapor de agua y lo deja salir. Su ventaja es que tienen bastante resistencia al lavado y al desgaste mecánico, pero con el tiempo requieren de la renovación con sprays impermeabilizantes.

MEMBRANAS MECÁNICAS

Por su parte, las mecánicas (como el famoso Gore Tex) se basan en una membrana cuyos poros son pequeños para que el agua no pueda entrar pero lo suficientemente grandes como para que el vapor de agua pueda salir. Estas prendas tienen poco mantenimiento, excepto mantenerlas limpias para que el poro no se obstruya, pero se tiene que ser muy cuidadoso al lavarlas puesto que algunos productos de limpieza o un exceso de temperatura pueden dañarlas permanentemente.

Lo mejor es preguntar en las tiendas para conocer las distintas membranas. Lo importante de estas membranas es ver la capacidad para evitar la entrada de agua y la capacidad de evacuación de transpiración; los fabricantes suelen darlo en mm de columna de agua y en valor RET* (Resistencia a la Evaporación del Textil), respectivamente. Sin entrar en detalles complejos, cuanto más milímetros de columna de agua, más impermeable; como mínimo debe de tener 5.000mm aunque lo recomendable es que esté en torno a los 8.000-10.000mm.

En cuanto a la evacuación, menos índice RET (o más $\text{g/m}^2/24\text{h}$), más capacidad de evacuación. Podríamos decir que un índice RET >20 no es conveniente, entre 20 y 13 es regular, entre 13 y 6 bueno y por debajo de 6 es muy bueno.

Normalmente, las prendas contra la lluvia suelen ser windproof (cortavientos), pero ojo, no al revés. Hay prendas cortavientos que no valen contra la lluvia. Pregunta en la tienda.

Hay que observar que nuestra chaqueta tenga costuras y cremalleras selladas, de nada sirve un buen tejido si hay puntos débiles por donde va a entrar el agua. Además, conviene que tengan elásticos o velcros en las mangas para que no entre el frío y cremalleras de ventilación en las axilas.

FORRO TÉRMICO

Estas prendas pueden tener un forro térmico que evita que perdamos calor, y aquí ya entramos en terreno “de sensaciones”, es decir, eso depende de cada uno, ya que la sensación de frío es variable en cada persona. En este terreno, es conveniente usar una chaqueta en la que pueda desmontarse el forro térmico para poder usarla a todas las circunstancias.

En caso de que el forro térmico no sea demasiado potente, no hay problema. Hay que recordar los beneficios del “sistema de capas”, o sea, que se pueden llevar prendas térmicas debajo para complementar a la prenda exterior y conseguir una mayor adaptación a la actividad física de cada momento y a todas las posibles fluctuaciones climatológicas simplemente añadiendo y quitando capas.

*(antes se expresaba en $\text{gramos/m}^2/24\text{h}$)

Marcos Panigua García

Montañero, alpinista y escalador

GALERÍA FOTOGRÁFICA

XI RUTA SUBIDA AL PICO CERILLÓN



El grupo en la cumbre



El pico del Cerillón, ¡Objetivo conseguido!

Inserta tu publicidad en este suplemento. Más de 1000 lectores te están esperando!
Tlf Contacto: 607202744 – clubsenderismo@montesdetoledo.org