



HOJA INFORMATIVA

CLUB DE SENDERISMO

"MONTES DE TOLEDO"

clubsenderismo@montesdetoledo.org - Tf. 607202744

BOLETÍN nº. 3 - 2º TRIMESTRE 2015

RESUMEN ACTIVIDADES

• RUTAS REALIZADAS

Este trimestre nuestro Club de Senderismo ha realizado dos rutas, la que se realizó el 14 de marzo a Los Alares, dentro del acuerdo de colaboración con la asociación cultural «Montes de Toledo». Un autobús completo y varios coches abarrotados, disfrutaron de un día fantástico en un entorno excepcional. Además, el 15 de marzo se realizó la ruta «Subida a la bola del Mundo y la Maliciosa con raquetas». Dicha ruta, contó con gran aceptación y debido a las peticiones de repetición de varios socios, se tendrá en cuenta para repetir o realizar una ruta similar el próximo invierno.

Además, se prepararon otras dos rutas para el segundo trimestre y se realizaron los preparativos para asistir a la ruta organizada por el grupo de desarrollo «Montes de Toledo» dentro de sus rutas por el camino de peregrinación a Guadalupe, que en esta ocasión discurriría entre San Bartolomé de las Abiertas y Espinoso del Rey. Por otra parte, la junta del club se ha puesto en contacto con los organizadores de la ruta del Pastor Magdaleno 2015 para conocer todos los detalles sobre la ruta de peregrinación que se celebrarán los días 30 y 31 de mayo.



Subiendo con raquetas hacia la Maliciosa.

NORMAS BÁSICAS PARA EL EXCURSIONISTA OCASIONAL

Ahora que llega el buen tiempo, que la nieve, la lluvia y el viento frío se han ido al hemisferio sur, nuestros campos y montañas se llenan de gente deseosa de disfrutar de un espléndido día de campo con la familia o los amigos. El problema está en que muchas veces, parte de esos trekkers no tienen los suficientes conocimientos en estas divertidas actividades, pudiendo convertirse en verdaderos suplicios o, en el peor de los casos, acabar en accidentes.

¿Quién no ha visto en algún telediario a la Guardia Civil buscando en La Pedriza a dos excursionistas? Pasa todos los años.

Recuerda que si subimos a la montaña, es porque ella nos deja, ella siempre es más fuerte.

Por ello, voy a contaros una serie de consejos que nunca os podéis saltar para tener una grata experiencia en la montaña.

Si eres de ese tipo de excursionista, porque estás empezando, esto te interesa, si ya tienes cierto nivel, quizá también. Yo nunca dejo de aprender de otros montañeros con los que me cruzo y de las experiencias vividas.

Conocerse así mismo

Lo primero que hay que saber es quienes somos, cuanto nos gusta la montaña, que forma física tenemos y, por supuesto, nuestra experiencia. No hay que plantearse retos demasiado ambiciosos, hay que empezar poco a poco, sin prisa. La ruta debe de tener una duración y una longitud adecuada a nuestra forma física. Puedes medirte caminado por la ciudad, para ver cuanta distancia puedes cubrir. Para ello puedes hacer la Senda Ecológica de Toledo y ajustar la distancia a tus aptitudes. Yo recomiendo salir de la clínica El Rosario y volver a ella dando la vuelta al casco. Luego ten en cuenta que andar por el campo es algo peor, los desniveles son mayores y el terreno más irregular.

Conocer el terreno

Es importante el trabajo «de despacho». Antes de salir conviene que busques por internet la ruta que quieres hacer. Ver distancia, desnivel y duración. Es importante conocer también la orografía del terreno circundante, si nos despistamos, sabremos hacia dónde ir. Puede ser interesante, imprimir un pequeño mapa y lleva una mini brújula (en otra ocasión hablaremos un poco de orientación) para saber al menos hacia dónde vamos.

Para buscar rutas, recomiendo www.wikiloc.com.

Tenemos que dejar dicho en casa dónde vamos a ir y la ruta que seguiremos.

Llevar el equipo adecuado

Hay que saber que el monte es duro; tiene terreno irregular, las piedras cortan o raspan, el sol quema más que en la playa y no hay tiendas (ni cubos de basura)

por lo que tenemos que llevar con nosotros todo lo que vayamos a necesitar.

Calzado: debe ser el apropiado, de montaña, que agarre bien el pie y sea resistente. Tiene que estar ya usado, no hagáis una marcha larga con botas nuevas, eso es sinónimo de ampollas. Puede resultar útil que lleven alguna membrana para el agua, como el Gore Tex.

Calcetines: Preferiblemente de lana o sintéticos. A evitar los de algodón, suelen hacer más rozaduras.

Mini-Linterna y manta térmica de aluminio: incluso aunque no se tenga intención de hacer noche, si nos tenemos que quedar por una emergencia o se nos hace tarde, lo agradeceremos. No, el móvil no vale como linterna. Nos puede hacer falta para llamar o como GPS de emergencia.

Teléfono móvil: Con la batería cargada. Conviene desactivar el 3G, la batería durará mucho más.

Agua: Diversos factores como la altura, el aumento en la transpiración y el aumento de la frecuencia respiratoria hacen que necesitemos más agua. A partir de los 2.000 metros, se calcula un litro más, sobre los dos litros diarios, por cada 1.000 metros de ascenso.

Comida: Según nuestras necesidades. Tienen que predominar los alimentos que proporcionen más energía como los hidratos de carbono y no abusar de los que son más difíciles de digerir, como las grasas. Recordad la máxima, «En montaña hay comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed» así no nos dará ningún bajón.

Protector solar y gorra: El sol quema, pero por cada 1.500 metros de ascensión desde el nivel del mar, el sol quema un 20% más, suficiente para llegar a casa achicharrado.

Gafas de sol: Los cristales son muy importantes, vigilar que sean los adecuados. Muchas gafas de las que usamos en ciudad, son de categoría 2, o sea, insuficientes. Hay que usar de categoría 3 en adelante, para el sol en montaña, nieve o deportes acuáticos.

Abrigo: En montaña, dependiendo de la época del año, puede hacer mucho calor durante el día y bajar las temperaturas por la noche de forma considerable. Un forro polar ligero en la mochila puede sacarnos de un apuro. Consultad la previsión meteorológica siempre antes de salir.

Bastones: no son obligatorios, pero ayudan mucho a progresar.

Navaja: puede resultar útil para cualquier cosa (no hace falta llevar el machete de Rambo).

Eso es todo, pásalo bien. Y recuerda, no excedas los límites, si no puedes subir hoy, ya subirás mañana, la montaña no se va a mover de ahí.

MARCOS PANIAGUA GARCÍA

Montañero, alpinista y escalador

GALERÍA FOTOGRÁFICA

RUTA A LOS ALARES



El grupo durante un descanso.

RUTA CON RAQUETAS A BOLA DEL MUNDO Y LA MALICIOSA



Parte del grupo en la Bola del Mundo.

Inserta tu publicidad en este suplemento. ¡Más de 1.000 lectores te están esperando!
Tlf. Contacto: 607202744 - clubsenderismo@montesdetoledo.org