



HOJA INFORMATIVA

CLUB DE SENDERISMO

"MONTES DE TOLEDO"

clubsenderismo@montesdetoledo.org - Tf. 607202744

BOLETÍN nº. 4 - 3º TRIMESTRE 2015

RESUMEN ACTIVIDADES DEL CLUB

• RUTAS REALIZADAS

El tercer trimestre ha sido muy prolífico en cuanto a rutas se refiere. Realizamos el fin de semana del 18 y 19 de julio una fantástica ruta que ha combinado el senderismo con la cultura, ya que partimos desde Cercedilla para llegar a Segovia y degustar su gastronomía y su cultura. Además, realizamos una ruta nocturna por Los Alares, donde disfrutamos del manto de estrellas que tan claramente se aprecia desde esta pedanía de Los Navalucillos. El 3 de octubre volvíamos a la sierra de Guadarrama para subir el pico más alto. Peñalara. Una ruta que quedó pendiente de 2014 y que en esta ocasión pudimos disfrutar un nutrido grupo de socios y amigos del club.

Además, se prepararon varias rutas, como fueron la de las Barrancas de Burujón, apta para ir con la familia al completo que finalizaría con una paella, o una ruta interesantísima por La Pedriza. Por último, el club ha estado preparando durante este trimestre una serie de charlas y una ruta por la Dehesa Boyal de Los Yébenes con motivo del día internacional de la montaña que se celebra el 11 de diciembre.

CONSEJOS INVERNALES PARA LA PRÁCTICA DEL SENDERISMO

Es de obligado cumplimiento para las personas que tenemos costumbre de salir a la montaña, el seguir ciertas normas básicas de seguridad, para que un paseo agradable por el monte no acabe siendo una desgracia, normas de seguridad que conviene extremar en época invernal, en la que el clima puede convertir nuestro paseo en una verdadera trampa. Muchas de estas medidas que propongo a continuación son genéricas, y aunque parezcan repetitivas y obvias, en época invernal debemos respetarlas.

Lo primero que hay que tener para salir a practicar senderismo en invierno es... sentido común y es fundamental el tener una buena relación entre compañeros de salida donde cada uno sepamos el rol de cada cual.

En caso de salida en grupo debemos respetar a los organizadores y sus decisiones, podemos aportar nuestros conocimientos en caso de necesidad, pero siempre comunicarlo a los organizadores.

Planificar la ruta con antelación mediante mapas, libros, etcétera... eligiendo rutas acordes a nuestras posibilidades físicas y técnicas en el momento de realizar la ruta. Por tanto, se hace necesario estudiar bien la ruta, así como tener en cuenta el posible abandono en caso de no poder regresar al coche.

Siempre calcular el tiempo de duración de la ruta para evitar que se nos haga de noche en la montaña, nunca salir solo e informar a algún familiar, amigo o persona de nuestro entorno, del lugar por el que transcurrirá la ruta y la hora prevista de finalización. Si en algún momento tenemos que modificar la ruta, avisar de dichos cambios en cuanto se tenga cobertura, donde estas y a dónde vas, no esperar.

Llevar mapa de la zona, brújula o GPS (saber utilizarlo, de nada nos sirven estos aparatos si no tenemos conocimientos sobre su uso) puesto que aunque seamos grandes conocedores de la zona, la posibilidad de nieblas, nubes bajas, pueden hacer que se oscurezca y limitarnos la visibilidad a un par de metros a nuestro alrededor.

Estudiar bien las previsiones meteorológicas de la zona por donde transcurrirá la excursión.

Elegir botas y ropa adecuada a la climatología que nos vamos a encontrar, el material que se lleve debe estar en concordancia con la actividad a realizar, de nada sirve cargar la mochila con cosas innecesarias. En cuanto al material que se debe llevar, además del material básico, lo que cada uno estime conveniente bajo su propia experiencia y vivencias personales (en mi mochila nunca falta un silbato, una manta térmica, una vela, linterna, navaja multiusos y cualquier artilugio capaz de producir fuego, bien sea mechero, cerillas o barra de magnesio).

Llevar siempre un teléfono móvil con batería totalmente cargada.

Durante la ruta iremos tomando puntos de referencia (peñas, arboles, cruces de caminos etc.) Que nos puedan servir para volver al vehículo en caso de desorientarnos.

Controlar la euforia y el pesimismo durante la actividad.

Evitar la presión del grupo, en muchas situaciones los que se encuentran en mejor estado suelen presionar a los que van peor para que se esfuercen... esto es un error que puede derivar en situaciones peligrosas, cuanto más en época invernal, en montaña cada uno tiene su ritmo, conoce su cuerpo y sus limitaciones.

Guardar la reserva, hay que darlo todo hasta cierto punto, tenemos que pensar en guardar energías para la bajada y posibles imprevistos.

En zonas de umbría donde observemos placas de hielo, si no llevamos equipo adecuado intentaremos en la medida de lo posible rodearlas.

Es importante mantener una buena hidratación, algunos estudios han demostrado que el frío aumenta el riesgo de deshidratación, en ambientes fríos

se pierde más agua por la respiración y el sudor se evapora más rápido, también con las bajas temperaturas nos apetece menos ingerir líquidos fríos.

La alimentación debe de ser rica en hidratos de carbono tanto simples como complejos, para que además de aportar energía en el momento nos llenen los depósitos de glucógenos, puesto que el gasto calórico en invierno es mayor, conviene que sean fáciles de comer y de digerir.

En caso de accidente en la montaña nunca dejar solo a un herido, si no existe otra opción, dejarlo siempre abrigado, con comida y bebida para la espera y señalar el lugar con claridad para poder localizarlo con facilidad.

Si vas a salir mucho al campo yo recomiendo que te saques la licencia federativa de montaña o carnet federativo, que incluye seguro de accidentes por si acaso.

Como último consejo, os recomiendo... ¡¡¡SABER RENUNCIAR!!!

OSCAR LANCHA ESCRIBANO

Cabo de bomberos de la provincia de Toledo

GALERÍA FOTOGRÁFICA

XV RUTA: DE CERCEDILLA A SEGOVIA



Bajo el Acueducto.

XVI RUTA: NOCTURNA POR LOS ALARES



En la iglesia de Los Alares.

XVII RUTA: PEÑALARA POR LA LAGUNA DE LOS PÁJAROS



En la cumbre de Peñalara.

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

COLABORA:

