



# HOJA INFORMATIVA

## CLUB DE SENDERISMO

### "MONTES DE TOLEDO"

---

clubsenderismo@montesdetoledo.org - Tf. 607202744

BOLETÍN nº. 5 - 4º TRIMESTRE 2015

---

## RESUMEN ACTIVIDADES DEL CLUB

### • RUTAS REALIZADAS

El último trimestre el club ha ido alternando entre rutas por nuestros montes y por la sierra de Guadarrama, rutas para niños y rutas más duras. Uno de los objetivos básicos del club. El de llegar a todo el mundo, mayores y pequeños, sea cual sea su nivel, tendrán la oportunidad de realizar alguna ruta con el club cada poco tiempo. Este trimestre comenzábamos la primera ruta con una sencilla ruta por las Barrancas de Burujón, a la que asistió un numeroso grupo de mayores y pequeños. La ruta finalizó con una paella en Albarreal de Tajo. Posteriormente, realizamos una ruta de dificultad considerable por la Pedriza, que se endureció aún más por las condiciones meteorológicas. Finalizamos el trimestre con una ruta por la dehesa boyal de Los Yébenes, «Los cejos del río», que atrajo a un numeroso grupo que disfrutó del entorno y de las vistas que nos proporcionaba la cercana sierra.

Además, se prepararon varias rutas, como fueron la de el Castañar, una ruta por la finca pública del Parque Nacional de Cabañeros (Gargantilla) o una impresionante ruta desde Navalpino a Arroba de los Montes.

## CALZADO DE MONTAÑA

Los pies son una parte extremadamente importante de nuestro cuerpo en tanto que son nuestro punto de apoyo y de contacto con el suelo. Hay que cuidarlos y mimarlos ya que si nos los lesionamos, nos puede causar daños en otras partes del cuerpo, como piernas, cadera o espalda, e incluso mantenernos inmovilizados por un periodo más o menos largo de tiempo.

Esto cobra especial relevancia cuando practicamos algún deporte en el que

las piernas, en mayor o menor medida, son el vehículo para el correcto desarrollo del mismo, como el senderismo, el trail running, la escalada, nordic walking, el montañismo, el esquí, ...

Nosotros vamos a centrarnos en los deportes puramente pedestres, los deportes que más desarrollamos en el club, senderismo y montañismo principalmente.

## **Zapatillas de deporte**

Es calzado cómodo, flexible y ligero. Hay zapatillas adaptadas a todos los deportes pero las que se usan para trail running y las de senderismo son las más adecuadas. Antes de meterse en detalle, hay que pensar que este tipo de calzado, a no ser que se tenga gran control en el deporte a practicar, en general está pensado para actividades con poca exigencia, caminos o senderos fáciles, tiempo seco y buena temperatura. Hay algunos modelos que por sus características pueden usarse en condiciones más duras, pero eso depende mucho de la experiencia de la persona que lleva ese calzado. Podemos encontrar zapatillas que llevan membranas impermeables para salvar una pequeña lluvia o una pequeña zambullida al cruzar un arroyo. También podemos encontrar zapatillas con suelas que proporcionan gran agarre para ascensos y descensos a la carrera y que además incorporan estructuras de sujeción extra para conseguir mayor estabilidad (para deportes como el trail running).

## **Botas de montaña**

Es un tipo de calzado más pesado y duro que las zapatillas de deporte. Suelen ser altas (desde la base del tobillo hasta unos centímetros por encima de este), para proteger el tobillo de torceduras, cortes y golpes. Muchas llevan membranas impermeables que las hacen aptas para días de lluvia intensa y para meter el pie en agua sin miedo al cruzar un arroyo. El *Gore-Tex*, inventado en el año 1969, es la más famosa de estas membranas y permite mantener el pie seco a la vez que permite la transpiración. En general, son más abrigadas, por lo que son aptas para usarlas en invierno e incluso hacer pequeñas incursiones a la nieve ya que se les pueden acoplar raquetas de nieve o, incluso, crampones de correas. La suela es una parte muy importante de ellas ya que permiten caminar por terrenos muy irregulares, incluso cuando están mojados, sin comprometer el agarre. La marca italiana *Vibram* fabrica desde hace más de 70 años suelas para multitud de marcas, siendo uno de los referentes en la fabricación de suelas por su gran calidad que se traduce, lógicamente, en un mayor coste del calzado. Es el calzado más adecuado para la mayoría de actividades y situaciones.

## **Botas de montañismo**

Es un calzado que sirve para meterse por nieve, hielo y roca. Están preparadas para soportar bajas temperaturas, muy por debajo de cero. Son totalmente impermeables, incluso hay modelos enteramente de plástico con un calcetín interno. Tienen palas con muy poca o ninguna elasticidad, y suelas enteramente rígidas. Esto posibilita el uso de crampones semiautomáticos o automáticos. Fuera del uso en terreno alpino, están desaconsejadas por ser demasiado incómodas para caminar normalmente.

Ah, y como última observación: No sirve de mucho llevar un buen calzado si el calcetín que usamos no es de buena calidad.

**Marcos Paniagua García**

Montañero, alpinista y escalador

## **GALERÍA FOTOGRÁFICA XVIII RUTA: LAS BARRANCAS DE BURUJÓN**



*El numeroso grupo en Las Barrancas.*

## XIX RUTA: LA PEDRIZA



*En La Pedriza.*

## XX RUTA: DEHESA BOYAL DE LOS YÉBENES



*Unas vistas inmejorables.*

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

**COLABORA:**

