

## ANTES DE LEER

1. ¿En qué tipo de publicación puedes encontrar este artículo?
2. ¿Sabes algo sobre el senderismo? ¿Lo has practicado alguna vez?
3. ¿Piensas que lo que vas a leer a continuación puede ser de utilidad para ti?

En forma

Senderismo

# EL MUNDO

a tus pies

Hay pocos deportes más fáciles, saludables y que te permitan una total comunión con la naturaleza. Por rutas, senderos y caminos; en llano, en un bosque o en la montaña; solo o acompañado; en otoño o en primavera... Solo necesitas una equipación decente y conocer la señalética básica.

✂ POR NÚRIA MAYORAL

## BENEFICIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS

- ✓ **Hipertensión y colesterol, a raya.** Son dos de los grandes males en la actualidad. Está demostrado que caminar entre 30 y 60 minutos al día los reduce, además de asegurar un corazón más sano y prevenir subidas de tensión graves: controlar estos parámetros es fundamental para prevenir cualquier riesgo futuro.
- ✓ **Controla el peso.** El senderismo es un deporte



perfecto para personas de todas las edades por lo que, si te sobran unos kilos, da igual los años que tengas: una hora de caminata a paso de marcha te permitirá quemar 400 calorías. Si vas a un ritmo lento, puedes perder 150.

- ✓ **Favorece la densidad ósea.** A partir de los 45 años, la preocupación por los huesos se incrementa, especialmente en mujeres. Caminar los fortalece

porque tonifica los músculos, sobre todo los de los glúteos, caderas, piernas y pies. Un buen tren inferior es un seguro para caderas y rodillas.

- ✓ **Más feliz.** Caminar activa las endorfinas, hormonas responsables de la felicidad, por lo que, tras una jornada de marcha, te sentirás mucho mejor. Además, te ayudará a prevenir el insomnio y regular tu ciclo de sueño.

24

## EL EQUIPO

Seguramente es el aspecto en el que tendrás que poner más atención, ya que la comodidad y la resistencia del equipo son vitales para una buena experiencia senderista.



**Las botas, esenciales** Lo más importante es el calzado. Debe ser de caña alta para épocas frías y alta montaña y de media caña para temperaturas suaves y senderos (por cierto, es el ideal para el Camino de Santiago). Sea como sea la caña, **la suela debe ser gruesa y antideslizante**, con dibujo profundo que agarre al terreno. Los **calcetines, ajustados, de algodón y sin costuras** para evitar que los pies suden y que salgan ampollas.

**Ropa transpirable y repelente** Las camisetas deben permitir la transpiración para que se sequen rápidamente el sudor y la humedad. Por su parte, **los pantalones deben ser repelentes al agua** y con gomas que ajusten a los tobillos. En invierno, no olvides forros polares y chubasqueros o quitavientos. Ten siempre una gorra a mano y **unas gafas de sol**, ya que la luz en la montaña es más potente y agresiva.

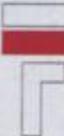
**La mochila** Es imprescindible que tenga **refuerzos en la espalda, con correas de ajustes en caderas y pecho**. Para trekking de baja montaña y rutas, mejor que sea ligera, ya que en las grandes rutas necesitarás llevar más ropa y saco de dormir. Los complementos perfectos: una cantimplora, un pequeño botiquín, brújula y mapas. **Los indispensables: móvil con batería y protector solar.**

## Señalética básica para no perderse

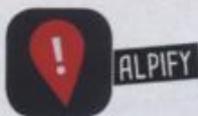
 • **PARALELAS.** Son dos franjas bien visibles en los árboles o en las piedras. Significan que sigues la **dirección correcta** y la continuidad del sendero.

 • **CRUZADAS.** Dos franjas en forma de X nos alertan de que esa es la **dirección equivocada**.

 • **EN ÁNGULO.** Dos franjas juntas formando un ángulo no recto nos avisan de un **cambio de la dirección**.

 • **PARALELAS CON FRANJA EN ÁNGULO RECTO.** Indica un **cambio brusco de dirección**.

## 'APPS' PARA UBICARTE... Y QUE TE ENCUENTREN



Es la más usada, gratuita y conectada al teléfono de emergencias 112, al que envía tu ubicación. Actualmente ya está disponible en todo el territorio español. [www.alpify.com](http://www.alpify.com)



Al ser del Ministerio del Interior, permite enviar alertas a la Policía Nacional y a la Guardia Civil en caso de peligro. Es gratuita. <https://alertcops.ses.mir.es>



Compatible con los centros 112 de Madrid, Castilla y León, Baleares, Cataluña y Cantabria. Gratuita, envía la posición en tiempo real. Disponible en tu tienda de apps



Proporciona estupendos mapas con buena cartografía y fotografías y propone senderos para que tengas todo listo antes de salir. Gratuita. Disponible en tu tienda de apps



DESPUÉS DE LEER

1. Citad los beneficios físicos y psicológicos del senderismo.
  
2. Unid mediante números
  - 1 Alpify  Madrid, Castilla y León, Baleares, Cataluña y Cantabria.
  - 2 MY112  Alertas a Policía Nacional y Guardia Civil.
  - 3 Naturamaps  Disponible en toda España.
  - 4 Alertcops  Mapas y fotografías. Propone senderos.
  
3. ¿Verdadero (V) o falso (F)?

Solo se puede practicar senderismo en grupo.

Se puede practicar senderismo en cualquier época del año.

Si conoces la señalística básica no te perderás.

Cualquier calzado puede ser apropiado, basta con que transpire.

Las "APPS" solo sirven para que te puedas ubicar.
  
4. ¿Cuánto tiempo se debe caminar para reducir el colesterol y la hipertensión?
  
5. ¿Cuál es el tren que más se trabaja practicando senderismo?

El tren superior                       El tren inferior                       Ambos por igual

¿Podéis citar algunos músculos qué estén implicados?
  
6. ¿Por qué es mejor que las camisetas transpiren?
  
7. ¿Qué otras cosas pueden ser importantes además de un buen calzado, ropa y mochila?
  
8. ¿Por qué te sientes mejor tras haber practicado deporte?
  
9. ¿Por qué pensáis que es indispensable llevar un móvil cargado y protector solar?

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

10. Escribid unas líneas explicando qué deporte practicáis habitualmente. Decid cuánto tiempo dedicáis, en qué consiste, con quién y dónde lo practicáis... contad también los beneficios que creéis que tiene para vosotros.

