

ITINERARIO

DEFINE EL TIPO DE CAMINATA

Empieza por tener en cuenta el tipo de caminata (tiempo, distancia, ascensos y dificultad técnica) y las condiciones que se esperan (clima, estación y tiempo).

Conocer la naturaleza de tu caminata y las condiciones meteorológicas te ayudará a elegir el equipo y la ropa que tienes que llevar.

El equipamiento imprescindible no cambia mucho entre una caminata de medio día y una de un día (excepto por la cantidad de comida y agua que tienes que llevar). La elección del equipo para una caminata de varios días es más compleja.

Hay mucho equipamiento entre el que escoger, ¡pero no hay tanto sitio en la mochila!

LA DURACIÓN DE LA CAMINATA

Tiempo total de la ruta: Hay que tener en cuenta el tiempo libre para poder realizar la ruta sin que se haga de noche y sin olvidar factores como la estación del año y la meteorología. Luego habría que calcular un margen por posibles paradas (tomar fotos, comer, descansar, contratiempos, etc.). Para hacer unos cálculos aproximados, el ritmo de marcha de un caminante medio es de 4 km/h y 400 metros de desnivel por hora. Inicia la ruta a una hora prudente y deja un margen para terminar la ruta, al menos, un par de horas antes de que anochezca.

DISTANCIA Y ASCENSO

La distancia y el ascenso de tu itinerario dictarán la dificultad de la caminata en mayor medida que el tiempo que dure. Cuanto más larga sea la caminata o cuanto más haya que ascender, más importante será llevar una linterna de senderismo.

Cada kilo de menos significa más energía y menos presión en las piernas, sobre todo al final del trayecto.

Procura avanzar siempre en grupo. Adáptate siempre al ritmo del que vaya más lento.

Descansa 5 minutos cada hora o cuando lo necesites. Mantén un ritmo relajado y constante, adaptado a tu forma física. Es conveniente salir a andar progresivamente en días previos pero el día antes descansar y dormir bien.

DIFICULTAD TÉCNICA

Hablemos ahora de las diferencias entre senderismo y montañismo. Solo vamos a tratar el tipo de senderismo que no necesita cuerda de escalada (sin embargo, a veces se puede usar una cuerda de senderismo corta para que las partes expuestas sean más seguras), crampones ni otro equipo de montañismo, como piolets o tornillos, esquís, etc.

El esquí fuera de pista o trekking en glaciar son disciplinas que necesitan un equipamiento especial y el conocimiento de un experto sobre las condiciones de las montañas en invierno.

Prepara antes tu itinerario para saber exactamente dónde vas y no encontrarte luego con que te estás metiendo en un terreno demasiado técnico. Las zonas recreativas locales (parques y bosques nacionales) disponen de mapas topográficos, o, por lo menos, son fáciles de encontrar por internet.

CLIMA, ESTACIÓN Y TIEMPO

Las condiciones en las que vas a hacer la ruta influirán en la elección de la ropa que lleves, calzado, tipo de mochila, material, etc.

Clima: el clima varía mucho entre la costa y la montaña. Céntrate en protegerte del frío o el calor, de la lluvia o del sol.

Estación: el clima te ayudará a escoger la mejor estación para tu caminata. Las condiciones pueden variar mucho en un mismo itinerario (nieve, frío, calor...).

Tiempo: comprueba la previsión del día de tu caminata o del período de tu travesía. Tendrás que llevar más capas de ropa si hay una mínima posibilidad de mal tiempo (chaqueta impermeable o cortavientos, pantalones para lluvia y una muda de recambio).