

MATERIAL NECESARIO RECOMENDABLE

INDUMENTARIA

Es muy importante el tipo de ropa que os pongáis a la hora de practicar senderismo. No deben de ser prendas muy ajustadas para no causar heridas en vuestro cuerpo por el sudor ni tampoco demasiado holgadas puesto que, al caminar por el campo o la montaña, podrían engancharse en arbustos, plantas, árboles o rocas. Tampoco es aconsejable el pantalón corto o la manga corta por dos motivos: **para evitar arañazos y la acción excesiva del sol sobre la piel**. Podríamos resumir que lo imprescindible que tenéis que tener en cuenta en este aspecto es lo siguiente.

- **Pantalones de senderismo adecuados e impermeables**. Existen en el mercado con un abanico grande de precios. Que no queden demasiado estrechos y sí tengan numerosos bolsillos es importante porque, pese a que llevaréis mochila, siempre podéis necesitar llevar herramientas como una navaja, un podómetro o el móvil a mano.

- **Camisetas transpirables**. Las hay muy baratas y os ayudan a estar frescos y evitar malos olores.

- **Botas de montaña**. No llevar un calzado adecuado es uno de los errores más graves y, a la vez, más comunes. Aquellos que empiezan a practicar el senderismo no suelen tener botas y utilizan normalmente zapatillas deportivas. Para caminar por un terreno salvaje e irregular es necesario un calzado que te cubra el tobillo para evitar torceduras y lesiones. Además, las botas de montaña suelen tener una suela más gorda que evita problemas posteriores como la fascitis plantar. También debería ser imprescindible que fuera calzado impermeable, puesto que por el camino, aparte de la posible lluvia, nos podemos encontrar con charcos o tendremos que cruzar ríos. En caso de que haga mucho calor y de que no sea un terreno muy difícil se pueden utilizar las **cangrejeiras**, sandalias específicas para la montaña.

- **Calcetines**. Han de ser cálidos y absorber bien el sudor. Además es importante que ajusten bien y sean suave. El tejido variará según si se utilizan en invierno o en verano. Hay, por supuesto, calcetines específicos para practicar senderismo.

- **Chubasquero o ropa apropiada para la lluvia**. Estamos en primavera y a menudo suele haber tormentas pasajeras. Una prenda impermeable ligera no ocupa nada en la mochila.

UTENSILIOS Y ALIMENTOS

- Es imprescindible llevar **una mochila** para llevar la comida, alguna ropa extra y el resto de utensilios. Ésta debe ser apropiada para caminatas. Cuantos más bolsillos mejor para poder encontrar bien las cosas y no tener que rebuscar entre todo en el bolsillo grande. También es importante que tenga su propio impermeable para evitar que se mojen nuestras cosas en los momentos de lluvia, así como que lleve una correa que se ajuste a nuestro pecho para poder sobrellevar mejor el peso.

- **Agua y comida**. Conviene hidratarse. Cuanto más mejor, sobre todo si hace mucho calor. La comida es a elección de cada uno, pero es aconsejable ingerir alimentos energéticos, como proteínas e hidratos, para tener fuerzas para soportar la marcha. Hay por ahí mucho aficionado a las barritas energéticas y ese tipo de cosas, pero **donde esté un buen bocadillo y una fruta, que se quite el resto**.

- **Bastones**. Es conveniente llevar uno o dos de éstos, puesto que, por un lado, ayudan a repartir mejor el peso tanto en las subidas como en las bajadas y, por lo tanto, evitar lesiones. Y, por otro lado, al utilizarlos, no sólo trabajas el tren inferior durante la caminata, sino que también haces esfuerzos con el tren superior, por lo que adquieres musculatura y quemas más calorías. Existen una gama de todos los precios en las tiendas especializadas.

- **Crema de protección solar**. Someterse en exceso a la acción del sol no es nada bueno y más si vas a hacerlo durante seis o siete horas en la caminata. Cada vez los casos de cáncer en la piel son más comunes, por lo que conviene darse crema cada dos horas en las zonas expuestas al sol.

- **Gorra o sombrero**. Como hemos dicho, estar varias horas bajo el sol es perjudicial. Si no llevamos una gorra o algún complemento que nos proteja, podemos sufrir abombamiento de cabeza, dolores o incluso una insolación. Así que a protegerse la cabeza. Si no queréis gastaros el dinero en una gorra, basta con ir a cualquier evento promocional y las tendréis gratis a decenas.

-

- **Móvil** o **radio**. El teléfono es imprescindible llevarlo por si os pasa algo: os perdéis o alguno de vosotros sufre una lesión y no puede seguir caminando, por lo que tenéis que buscar un rescate. Aunque no es comparable, no conviene olvidar lo que le ha pasado al montañista catalán **Juanjo Garra**. Por otro lado, con vuestro móvil podéis utilizar aplicaciones apropiadas para senderistas y disponer de un mapa. Si no tenéis mapa en el móvil sí que es recomendable portar uno a la vieja usanza, en papel, así como una brújula.

- **Podómetro**. **(opcional)** Si no tienes un smartphone, o el tuyo sin cobertura no mide los kilómetros recorridos, puedes usar la opción más clásica del podómetro. Siempre gusta saber los kilómetros que uno ha recorrido y la velocidad media que ha promediado. Por apenas 9 euros se puede conseguir uno.

- **Linterna**. Lo aconsejable es que nunca se os haga de noche durante una ruta, pero puede suceder que os perdáis y volváis más tarde de lo pensado inicialmente. No cuesta nada llevar una pequeña linterna "*porsiaca*." Además, en verano son habituales las rutas nocturnas y entonces sí que será necesario cien por cien.