



SENDERGRAN MADRID

DECÁLOGO PARA LOS PARTICIPANTES EN LAS MARCHAS

- 1.** El guía de la ruta es el compañero voluntario, que estudiando, explorando y planificando una ruta, representa a la Asociación. Se encarga de fijar la hora de salida y el medio de transporte al lugar de inicio, decide el camino más adecuado para realizarla, etc. y si, ante situaciones climatológicas adversas, se debe suspender la ruta. Las indicaciones del guía, que utilizará un silbato para reclamar la atención, deben de ser atendidas para un mejor desarrollo de la actividad. Por lo tanto debemos colaborar con él y no obstaculizar su labor.
- 2.** Todos los participantes en la marcha han de ser socios y deberán seguir las directrices del guía, como p.e. los tiempos de parada, y no la de cualquier otra persona presente en la excursión que pueda interferir durante el trayecto. Sendergran y los guías no serán responsables de los accidentes que puedan ocurrir durante el trayecto.
- 3.** El guía irá a la cabeza del grupo y marcará el ritmo de la marcha, dependiendo de las características del grupo que lleve y no deberá ser sobrepasado por los participantes. Otra persona, voluntaria, irá situado en la cola del grupo y siempre permanecerá en esa posición cerrando la expedición. El guía será el mediador ante cualquier situación imprevista.
- 4.** El grupo deberá permanecer siempre unido. Sólo podrá extenderse una distancia razonable cuando las características del camino así lo permitan. En caso de que parte del grupo se separe, abandonando la ruta inicial, el guía lo comunicará a la Asociación que estudiará el caso y decidirá las medidas oportunas. Al transitar por una carretera se hará en fila de uno, siempre por la izquierda y, al cruzarla, dos senderistas se colocarán a cada lado de la fila permitiendo el paso seguro.
- 5.** Todo socio interesado en participar en alguna marcha tendrá que presentarse en el lugar y la hora indicados, identificado con el pañuelo de la Asociación. Es muy importante llevar el equipo individual bien preparado y encontrarse en condiciones físicas para realizar el trayecto seleccionado.
- 6.** Para cada salida el guía de la Asociación llevará un equipo básico de primeros auxilios. Se tendrán en cuenta las posibles alergias y contraindicaciones particulares en el uso de la medicación. Este equipo lo podrá transportar en cada salida un socio diferente.
- 7.** La comunicación se realizará mediante teléfonos móviles, tan extendidos en la actualidad. Es conveniente contar con GPS. En cada ruta los participantes facilitarán sus datos al guía para elaborar la memoria y estudios de la Asociación.
- 8.** En caso de accidente de algún senderista, el guía y el grupo en general decidirán lo más conveniente. Asimismo ningún componente del grupo podrá regresar solo o quedar aislado del grupo. Deberá estar siempre acompañado de otro senderista.
- 9.** La participación en la marcha será libre. Si por algún motivo fuese restringida a un número limitado de participantes, se deberá de comunicar con antelación. El calendario mensual de marchas se expondrá en los Centros de Mayores, en Facebook, en el blog de Sendergran y se remitirá por correo-e a cada socio.



SENDERGRAN MADRID

- 10.** Es indispensable la puntualidad no sólo para el inicio de ruta, sino también durante el desarrollo y finalización. Siempre será conveniente informar de la hora aproximada de regreso y los medios más adecuados para hacerlo.

Clasificación de las marchas

	Desnivel hasta	o	Kilómetros
Baja	200		12
Media	400		16
Alta	600		22

Orientaciones a tener en cuenta en las marchas

- Preparar la mochila la noche anterior. Si lo dejas para última hora, podrás olvidar algo importante.
- Antes de comenzar la ruta, debes consumir alimentos ricos en hidratos de carbono y algo de azúcar, para que el organismo pueda aguantar el esfuerzo que realizará. Durante la ruta es aconsejable llevar alimentos de fácil asimilación, como barritas de chocolate, barras energéticas, galletas, frutos secos, etc.
- La temida "pájara" sobreviene cuando el organismo consume sus reservas de glucógeno. Hay que evitar llegar a este extremo mediante el consumo de alimentos ricos en azúcares de fácil asimilación.
- Hidratación en todo momento.
- ¡Ojo, que los rescates se pagan, sobre todo si son a causa de una imprudencia por meterse por donde uno no debe y no por un accidente fortuito!
- Evita el síndrome de las prisas por finalizar cuanto antes. Disfruta del camino a la ida y a la vuelta.
- No arranques plantas, flores, ramas, etc. ni molestes a la fauna. Que todo el mundo pueda disfrutar de la naturaleza. Muchos animales y plantas están protegidos por la ley, recuérdalo.
- Al pasar por una finca privada o zonas cultivadas, no recolectes nada de lo veas.
- Las puertas, angarillas o pasos que necesitamos abrir deberán quedar cerrados al pasar el último de nuestros compañeros por allí: ¡El último cierra!
- Nunca hagas fuego, es un peligro. Nadie debería fumar. Una chispa o cigarrillo mal apagado puede causar un desastre.
- Respetar las sendas establecidas. Si tienes tiempo y ganas colabora para seguir marcando el camino con señales de piedra.
- Respetar y cuidar las fuentes, ríos y otros cursos de agua. No viertas en ellos productos contaminantes ni residuos de ningún tipo. Ni dejes residuos de comida.
- Aunque el guía llevará un botiquín para el grupo (punto 6), es conveniente que cada senderista prevea las necesidades personales específicas de medicación. Una simple rozadura puede amargarte la excursión. Las personas que padezcan de problemas de rodillas deben llevar



también rodilleras para amortiguar las bajadas y quien padezca de problemas de espalda una faja con ballena que nos ayude a sobrellevar mejor el esfuerzo extra que supone cargar con la mochila. Dos bastones son la solución ideal para estos casos.

- Mide tus fuerzas y capacidad y jamás te presentes a una ruta si no estás preparado/a para soportar el nivel de dureza con el que está anunciada la ruta en cuestión.

Consejos para la mochila adecuada a la climatología de la estación y a la duración de la marcha. Según vayas solo o en grupo:

- Las botas deben ser ligeras, cómodas y fuertes
- Linterna
- Navaja suiza
- Impermeable
- Calcetines y camiseta interior de repuesto
- Crema protectora
- Gorro o similar
- Silbato
- El socorrido paquete de clínex
- Guantes, pasamontañas, braga polar, gorro de lana
- Comida, según el caso
- Bebida, mejor sin gas
- Dinero, para cualquier imprevisto
- Gafas de sol
- Bastón/es de senderismo
- Cámara de fotos
- Botiquín de medicina individual
- Cordones de repuesto
- Pilas de repuesto
- Móvil con batería llena
- Libretita y bolígrafo/ lápiz
- Documentación
- ...