

## NUEVE RAZONES PARA PRACTICAR SENDERISMO



### 1. PONERSE EN FORMA

Para caminar, en principio, no hace falta ser un superatleta aunque existen varios niveles de dificultad.

### 2. PREVENIR ENFERMEDADES CARDÍACAS

El hecho de que caminar sea un ejercicio aeróbico provoca que activemos el corazón y, de esta manera, lo fortalezcamos.

### 3. SER MAS OPTIMISTAS Y SENTIRNOS MEJOR CON NOSOTROS MISMOS

Se trata de un deporte y eso, ya de por sí, hace que generemos endorfinas, hormonas imprescindibles para la salud mental.

### 4. PERDER PESO

Y si a todo esto añadimos que puedes quemar calorías disfrutando sin hacer un gran esfuerzo.

### 5. RESPIRAR AIRE PURO

Una práctica semanal del senderismo nos permitirá limpiar los pulmones y hará que en lo sucesivo respiremos mucho mejor y disminuyamos el riesgo de tener enfermedades respiratorias.

### 6. ALIVIAR DOLORES DE ESPALDA

Caminar, como hemos dicho, ayuda a relajarnos y muchos de los problemas que causan los dolores de espalda.

### 7. REDUCIR LA TENSIÓN ALTA

Si tenemos la tensión arterial alta este ejercicio nos ayudará a disminuirla.

### 8. SOCIALIZAR

Existen clubs de senderistas en los que numerosas personas aficionados a un mismo deporte se reúnen para practicarlo. Eso permite conocer gente, compartir.

### 9. PUEDES HACERLO CON NIÑOS

A partir de que tengan tres o cuatro años ya puedes hacer rutas cortas con ellos y disfrutarán como el que más del valor de la naturaleza.

*Si todo esto aún no te ha convencido, no te preocupes, no existe edad para empezar a practicar el senderismo. Nunca será tarde para encontrar TU RAZÓN.*

## RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR SENDERISMO

### CALZADO

Intentaremos elegir unas zapatillas o mejor botas cómodas, a ser posible de media caña, (protege los tobillos), con una buena suela y que a su vez sean impermeables y transpirables, acompañadas de unos buenos calcetines que nos eviten rozaduras.

### ROPA

La ropa la elegiremos según la estación del año ligera, transpirable y muy confortable.

### ELEMENTOS DE PROTECCION

En nuestras excursiones llevaremos una mochila, que nos permitirá transportar todo lo que necesitemos para la marcha, gafas de sol, una gorra, protector solar, agua.

### EL RITMO

La regla fundamental en senderismo es mantener un ritmo regular.

### EL EQUILIBRIO

La principal causa de lesiones son las caídas. Caminaremos siempre fijándonos dónde pisamos, procurando apoyar toda la planta del pie, de una forma acompasada. El bastón es una muy buena ayuda para mantener la estabilidad.

### LAS BAJADAS

Las rodillas deben flexionarse ligeramente en cada paso. En bajadas suaves, la zancada se alarga. También aquí es importante un ritmo regular, con paradas de vez en cuando. Si el descenso es muy pronunciado, por contra, los movimientos se hacen más lentos, buscando siempre los mejores apoyos. Se puede zigzaguear para evitar la línea de máxima pendiente. Puede incluso bajarse de lado, frenando con la pierna que vaya por delante.

### EL ENTORNO

En todo momento hay que mostrar un respeto absoluto a la naturaleza y al propio entorno, por lo que es realmente necesario no dejar nada de la basura generada para mantener limpio el monte.

### LAS SUBIDAS

En las subidas es más importante que en ningún otro momento llevar un ritmo constante. Las zancadas se acortan, el cuerpo se inclina algo hacia adelante, y seguimos pisando con toda la planta.



PROYECTO: " Señalización de un sendero local por personas con discapacidad".



Señalización de Balizas

1 a 25

LUGARES DE INTERÉS

AYUNTAMIENTO 1 	PALACETE D'ESTOUP 2 	ERMITA LA LOMA 12 
ERMITA DE SAN PEDRO 20 	ERMITA LA CRUZ 24 	ESTACIÓN DE RENFE 25 

**RECORRIDOS**

- 7.950 m.
- 1.790 m.
- 4.635 m.

- ERMITA LA LOMA
- ERMITA SAN PEDRO
- ERMITA LA CRUZ
- ESTACIÓN DE RENFE
- AYUNTAMIENTO
- PALACETE D'ESTOUP