



PLANIFICA DESDE 0 TU PRIMERA RUTA DE SENDERISMO DE LARGA DISTANCIA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



*A todas esas personas para las que este libro es el
comienzo de una maravillosa aventura. ¡Dadle duro a la
vida y no os conforméis con menos!*

El equipo deRutas

Antes de entrar en materia, me gustaría presentarte al equipo que te va a acompañar en tu aventura de crecimiento en el mundo del senderismo de larga distancia. Para cualquier duda puedes dirigirte a nosotros en las Redes Sociales o a través del formulario de **deRutas**.

JOSE QUILES - deRutas España



Hola senderista incansable, soy Jose, fundador de **deRutas** y cara visible de deRutas España.

Adoro las barbacoas y el kayak. Vivo por y para **deRutas** y mi sueño es poder llegar con este proyecto a cuantos más senderistas mejor, para que podáis disfrutar tanto como yo he disfrutado en las montañas.

LUCIA IACOVETTI - deRutas Italia



Hola chicos y chicas, soy Lucia, coordinadora de **deRutas** Italia y especialista en nutrición saludable.

Nací en Venafro, un pequeño pueblo de montaña italiano en medio de los Abruzos, así que el senderismo, las rutas de largo recorrido y la buena comida forman parte de mi ADN.

ESTE PODRÍAS SER TÚ - deRutas Francia/ Alemania



¿Eres francés o alemán nativo? ¿Te gusta la montaña? ¿Tienes algún talento o idea y crees que podrías incorporarla al equipo? ¿Te gustaría formar parte de un proyecto tan increíble como **deRutas** con enormes posibilidades y en crecimiento?

No lo pienses más y envíanos un email de presentación y nos podremos en contacto contigo tan pronto podamos.

Un poco sobre mí

Hola senderista incansable. **Si estás aquí probablemente estés pensando en recorrer tu primera aventura de montaña.** Una de esas que cuentan los documentales. De esas en las que sus protagonistas superan altos collados, cruzan interminables campos nevados bordeando glaciares o recorren paisajes desérticos para acabar el día en una tienda de campaña, cocinando en una hoguera y contemplando el cielo con una taza de té en la mano. Suena bien, ¿verdad?

—Sí, suena estupendamente, Jose, pero seamos realistas: es caro, tienes que estar muy en forma y lo cierto es que no sé por dónde empezar, tengo la sensación de que no es para mí—. Ésta es una frase que he escuchado cientos de veces. Nada más lejos de la realidad **¿Y si te dijera que es más fácil de lo que te imaginas, que no es para nada caro y que sí es para ti?**



Yo empecé con el senderismo como probablemente lo hiciste tú. Como lo hizo Lucia, como lo hacemos todos: con dudas para casi todo, con respuestas para casi nada. Saliendo a la montaña de forma esporádica con amigos y poco más. Eso sí, me lancé a la piscina pronto.

El verano de 2008 cargué la mochila al hombro con ropa para una docena de personas y comida para dar de comer a un

“Estoy convencido de que la naturaleza es una necesidad del ser humano, y el senderismo la mejor de sus terapias” *deRutas*

ejército, pero con energía para atravesar medio mundo. Me dispuse a vivir la aventura de mis sueños: **cruzar los Pirineos de costa a costa en algo más de un mes a lo largo del GR-11, una de las rutas más famosas de la Península.** Me sentía fuerte, venía de caminar el Camino de Santiago. ¿Qué podía salir mal?

Pues lo cierto es que casi nada. De hecho, tengo que reconocer que todo salió aceptablemente bien. Pero mirando atrás pienso aquello de: **‘ha pasado poco para lo que podría haber pasado’.** Mochila con peso excesivo, calzado usado mucho más allá de lo recomendable, equipamiento... madre mía, prefiero no hablar del equipamiento y otros cientos de errores que cometí cuando pensaba que lo estaba haciendo todo perfectamente.

Más de diez años después, he caminado en todos los continentes rutas tan famosas como el Tour del Mont Blanc, el Circuito de Torres del Paine o dado la vuelta a la isla de Shikoku, en Japón, siguiendo el peregrinaje de los 88 templos. **Además, he sacado tiempo para formarme como guía de montaña, cocinero y diseñador gráfico.**

A día de hoy, estoy centrado en el desarrollo de deRutas, trayéndote la mejor documentación de las rutas de senderismo de larga distancia más importantes del mundo. Que no te extrañe si mientras lees estas líneas estoy caminando por las montañas, lejos de casa, recopilando información para facilitarte las cosas en tu siguiente aventura.

Un poco sobre el libro

Cuando acabé de escribir ‘50 consejos e historias sobre senderismo’ quedé realmente satisfecho. Respondía a todas las dudas que tuve inicialmente de una forma muy amena, motivadora y cercana. Sin embargo, fueron varios amigos y familiares los que me transmitieron la sensación de que faltaba algo más.



Había un vacío de conocimiento entre el senderista que comienza desde 0 y la información del libro, así que **me puse manos a la obra para crear un documento que cubriese ese vacío además de dar a conocer las maravillosas herramientas de deRutas.** Una especie de paso inicial antes de dar el salto y meterte de lleno en materia. Éste es el resultado. Tómatelo como tal: un acercamiento al mundo de las rutas de largo recorrido que podrás ampliar con los materiales y herramientas de nuestra página web.

“Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios” C. S. Lewis

El libro está dividido en 15 consejos básicos para que te hagas una idea global de lo que supone emprender una aventura de varios días en la montaña. Imagino lo que estarás pensando porque yo también he estado ahí: —*Jose, ¡pero si apenas he salido a la montaña!*— Lo sé; al principio cuando te metes en terreno desconocido acabas enterrado por la cantidad de nuevas ideas y conceptos, pero, **¿acaso no es aprender lo que te ha traído hasta aquí?** No te vengas abajo, no dejes de leer y ya verás como todo se pone en su sitio.

Cuando acabes, continúa con los 50 consejos e historias sobre senderismo y la Guía de Material para Senderistas de Largo Recorrido. Si todavía tienes dudas, ponte en contacto con nosotros a través de las redes sociales o mediante el formulario de www.deRutas.es y las contestaremos tan pronto podamos.

Un abrazo, **senderista incansable.**
¡Disfruta del libro!

“Las montañas ayudan a las personas a despertar sueños dormidos” *Haroun Tazieff*

Un poco sobre deRutas

Derutas nació en 2008, casi sin querer. Había acabado el Camino de Santiago Francés y tenía algo de dinero ahorrado. Todavía no era momento de volver a casa, tenía ganas de más y estaba cansado de la forma tradicional de viajar. Entonces fue cuando pensé: ¿por qué no continuar caminando? Estaba seguro que había más senderos de largo recorrido ahí fuera. Sí, los había, pero la información que encontré era escasa, a veces confusa **y los libros parecían enciclopedias que vendían la información al peso.**

“Al final, lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años” *Abraham Lincoln*

Me gustaría decirte que el nombre **deRutas** llegó mientras miraba el cielo estrellado una noche en la que me encontraba en la tienda de campaña junto a una hoguera. Lo cierto es que no lo recuerdo y, sin embargo, ahí ha estado desde entonces. Surgió de la nada pero vino para quedarse.

Pasaba el tiempo y, mientras caminaba, pensaba en qué hacer con aquel nombre. Puedes pensar que el nombre es lo de menos, pero para mí fue algo parecido a una revelación: ¿qué haría con aquello? ¿Por qué no dar a conocer las mejores rutas del mundo a la gente de a pie? Iba caminando e imaginando. Tomaba apuntes en la libreta y el GPS y fotos con la cámara. Sí, lo iba a hacer. Todo aquello que estaba viendo, todas aquellas experiencias que nunca pensé que viviría tenían que estar al alcance de todo el mundo. **Había nacido deRutas.**

Desde entonces han sido muchos los años que me ha acompañado en mis rutas (deRutas). Yo prometía alimentarlo con nuevos proyectos, nuevas rutas y nuevas experiencias y él me alimentaba con más conocimiento en forma de guías,

fotografía, y nuevas y maravillosas personas en el camino. Por supuesto que ha habido momentos de distanciamiento: **hasta que empecé a dedicarme por completo a deRutas, ha habido muchas idas y venidas.** Como una pareja que se aleja pero no te olvida y que un día vuelve para quedarse.

...Y DESCUBRE
TU PROPIA
RUTA



Algunos dicen que crearon su proyecto. **Yo prefiero pensar que él me creo a mí.** A día de hoy deRutas me define, al igual que define a Lucia y muchas otras personas: deRutas es toda esa gente que busca algo más en la vida que la mera existencia, que vive con ilusión, con ganas de conocer, con la necesidad de embarcarse en una aventura que la haga crecer y ver el mundo a través de otro prisma.

Sí, **todos somos deRutas** y si no lo eres, todavía estás a tiempo. ¡Bienvenido!

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA BÁSICO Y CONSIGUE LA GUÍA DERUTAS

- ✓ Guías en PDF en formato ficha de las rutas de largo recorrido más populares del mundo.
- ✓ Con perfiles de relieve, cuadro de instalaciones, descripción, resumen de las etapas y mucho más.
- ✓ Gana en comodidad y llévalo todo en el móvil.



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

ÍNDICE

01. Siempre has querido hacer senderismo (y nunca lo has sabido)	12
02. Ponte en forma	14
03. Escoge bien la época para caminar	16
04. Transporte hasta el inicio de la ruta	19
05. La infraestructura dice mucho de la experiencia.....	21
06. Papeleos, gestiones y otros menesteres	24
07. ¿Qué equipamiento necesitas para la ruta?.....	27
08. El Pack de Senderista deRutas. ¿Dónde has estado toda mi vida?	30
09. Respeta las normas del entorno	36
10. Comprar el equipo en el destino puede ser buena idea	39
11. La tecnología en ruta, en pequeñas dosis.....	43
12. Habla con otros senderistas, antes y durante la ruta	45
13. Ir solo o no ir solo, esa es la cuestión.....	48
14. Buena orientación ante todo	50
15. La dura vuelta a casa	53
¿Y ahora qué?	54

01. Siempre has querido hacer senderismo (y nunca lo has sabido)

‘Ojalá mi vida no hubiese sido tan sencilla’, ‘ojalá hubiese trabajado más’, ‘ojalá no hubiese viajado tanto’ dijo nunca nadie en la última etapa de su existencia. ¿Cuándo fue la última vez que te paraste a pensar en el sentido tu vida? ¿Cuándo tuviste tiempo de tomarte un descanso real y vivir una experiencia diferente? Es posible que haya sido hace poco, y de verdad, me alegro muchísimo por ti. Por desgracia, no es lo más común en el mundo en que vivimos.



Por suerte, a lugares así solo se puede llegar caminando (aunque sé de más de uno al que le gustaría que los todoterreno llegasen hasta allí). Son vistas que se quedan grabadas para siempre en la retina.

La naturaleza te brinda eso, **esos momentos de paz donde todo parece haberse detenido**. Te regala el tiempo que nunca has tenido para desenmarañar los problemas cotidianos, haciendo que los días cobren tal intensidad que se convierten en pequeñas vidas comprimidas en 24 horas.

El senderismo de larga distancia te hace desconectar del

día a día. Te transporta a un lugar en el que la complejidad de la sociedad actual saturada de información choca de frente con la simplicidad de recorrer las montañas: caminar, comer, dormir. **‘Hazlo fácil’, decía mi abuelo hace más de 20 años.** No ha habido un momento desde entonces en el que le haya tenido que rebatir sus palabras.

“La existencia es un viaje en el que no existen los caminos llanos: todo son subidas o bajadas”

Arturo Graf

No pretendo encontrar la fama con estos libros, y si no me ganase la vida con ellos, tampoco me quitaría el sueño; de hecho ese nunca fue el propósito en un inicio. **Con sólo ayudarte a ver que eres capaz de mucho más de lo que piensas, que tus limitaciones son artificiales, ayudarte a crecer, a sentirte vivo, a salir de tu zona de confort por una vez en la vida, sólo con eso me daría más que por satisfecho.** Casi nada. O todo.

02. Ponte en forma

Una de las cosas que más dudas genera antes de comenzar una ruta de senderismo de larga distancia es si **hay que estar hecho 'un cachas' o con hacer salidas a la montaña los domingos es suficiente**. Y la respuesta es sí y no, depende de la ruta que tengas en mente, pero ya te adelanto que no esperes pasar del sofá y los *ganchitos* a la montaña; es necesario un mínimo de forma física.



Si piensas que eres demasiado mayor para caminar tu primera ruta de largo recorrido, siento decirte que te equivocas: he visto personas con más de 80 años adelantarme por la derecha como si fuesen liebres.

El que el senderismo no sea un deporte, a priori, intenso, hace que se subestime. Los primeros días, cuando uno anda fresco como una rosa, existe un entusiasmo y tendencia generalizada que hace que se camine más de la cuenta (nos ha pasado a todos alguna vez), algo que puede crear problemas físicos a partir del tercer o cuarto día. Ampollas (**Consejo 47, 50 Consejos e Historias sobre Senderismo, 50 CHS a partir**

de ahora), tendinitis o músculos excesivamente cargados son el resultado de un sobreesfuerzo, falta de estiramientos al principio y al final de una etapa o mala ventilación de los pies (**Artículo 6, Guía de Material para Senderistas de Largo Recorrido, GMSLR a partir de ahora**).

“El problema de la vida no es que sea corta, es que tardamos demasiado en comenzar a vivirla” Anónimo

Sin embargo todo esto tiene fácil solución, porque, **¿sabes qué es lo mejor del senderismo?** Que puedes parar a descansar cuando te dé la gana, cortar las etapas por donde te plazca (siempre que haya un lugar donde dormir) y hacerlo con una mochila minúscula (**Consejo 31, 50 CHS**) si escoges pasar la noche en un refugio donde se incluya la cena y una bolsa para el almuerzo (**Consejo 13, 50 CHS**).

Idealmente, comienza a hacer salidas regulares a la montaña 3 o 4 meses antes de una ruta de larga distancia para que los músculos vayan adaptándose. A medida que se acerque la fecha, ve incluyendo peso en la mochila y acaba cargándola con todo el material, incluyendo 1,5 litros de agua (**Consejo 22, 50 CHS**) para que te habitúes al peso. Si vives en una jungla de asfalto, entrénate subiendo y bajando escaleras. No es muy ortodoxo, pero funciona. También **puedes caminar descalzo de forma esporádica para fortalecer la piel de la planta de los pies** y evitar las ampollas.

No olvides calentar antes de comenzar y al finalizar el día, especialmente la espalda (**Consejo 5, 50 CHS**). Te sorprendería la cantidad de senderistas de larga distancia que, por una espalda fría, acaban el día antes de comenzarlo.

03. Escoge bien la época para caminar

A pesar de lo mucho que nos gustaría al equipo de **deRutas** que las temporadas de senderismo durasen todo el año, **lo cierto es que suelen ser más bien cortas**. Los implacables vientos de otoño de Islandia, el frío invierno de los Alpes o el lluvioso verano monzónico del Himalaya hacen que no podamos caminar cuando nos venga en gana. **En muchos casos sólo tenemos entre 2 y 4 meses para disfrutar de las rutas más emblemáticas.**

Lo bueno es que, si tienes movilidad geográfica, **siempre vas a poder disfrutar de tu actividad favorita en algún lugar del planeta**: de enero a marzo en Nueva Zelanda, Australia o Chile; de abril a junio en Marruecos, Israel, Jordania o Líbano; de julio a septiembre en los Alpes (**Guías Tour del Cervino, Tour del Mont Blanc y Haute Route**), Pirineos, Cárpatos o en los países escandinavos; de octubre a diciembre en Nepal, India o Pakistán. P or citar algunos. ¿Demasiado lejos? **No te preocupes que no hace falta irse a la otra parte del globo para encontrar paisajes espectaculares**: puedes caminar cientos de rutas por tierras bajas durante todo el año, especialmente si vives en un país como España.

“Nuestra victoria se encuentra en nuestro esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa” Mahatma Gandhi

Volviendo un poco al tema, y para ir cerrando un poco este consejo, **planifica siempre la ruta y equípate (Consejo 25, 50 CHS) de acuerdo a la climatología de la zona**. En las guías

de rutas de nuestra página web www.deRutas.es te damos toda la información y te recomendamos los mejores meses para realizar las rutas, los más abarrotados y qué condiciones puedes encontrar fuera de temporada.



TÚ PUEDES HACERLO
REALIDAD

¿Crees que caminar por un paisaje así es difícil? Te sorprendería la cantidad de gente que camina la ruta Laugavegur en Islandia entre los meses de julio y agosto.

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA BÁSICO Y CONSIGUE EL LISTADO DE MATERIAL DE LA RUTA



Listado en PDF con todo el equipamiento que necesitas antes de ponerte en marcha.



3 columnas para que te sea más sencillo contabilizar lo que tienes, lo que tienes que comprar y lo que ya está en la mochila.

DOCUMENTO CREADO POR DERUTAS
www.derutas.es

de
Rutas

TOUR DEL MONT BLANC	CANTIDAD		
ROPA			
Sombrero o gorra	1		1
Gorro de lanafloro polar (polartec o similares) [opcional]	1		1
Gorro de lanafloro polar (polartec o similares) manga corta	3		
Camiseta de lana merino/sintética (poliéster o similares) manga larga fina	1		1
Camiseta sintética (poliéster o similares)	1		1
Jersey sintético de forro polar (polartec o similares)	1		1
Chaqueta de plumas/relleno sintético ligera (Primaloft o similares)	3		
Ropa interior	1		1
Pantalones cortos sintéticos (poliéster o similares)	1		1
Pantalones largos sintéticos (poliéster o similares)	1		1
Mayas largas sintéticas (poliéster o similares)	1		1
Botas ligeras de suela semirígida e impermeables (Goretex o similares)	1		1
Botas ligeras de suela semirígida e impermeables (Goretex o similares)	3		1
Zapatillas ligeras/sandalias para el refugio o actividades en el agua	1		1
Calcetines de senderismo de verano	1		1
Calcetines gruesos para dormir	1		1
Bandana (opcional)	1		1
Bañador (opcional)	1		1
Guantes finos (recomendables)	1		1
CAPA DE LLUVIA			
Capa impermeable (Goretex o similares)	1		1
Pantalón impermeable (Goretex o similares)	1		1
Paraguas ligero para lluvia y sol (recomendable)	1		1
MOCHILA			
Mochila de senderismo (45-55 litros)	1		1
Funda impermeable para mochila	1		1
Bolsas no desechables para organizar la mochila	1		1
ACAMPADA (OPCIONAL)			
Tienda de campaña compacta (hasta 2 Kg)	1		1
Suelo protector para tienda de campaña	Las necesarias		1
Piquetas ligeras	1		1
Saco de dormir plumas/sintético (temperatura confort +3) [necesario]	1		3
Estertilla de espuma/inflable	1		1
COCINA (OPCIONAL)			
Homero portátil	1		1
para emergencias (Camelback o similares)	2		1
	1		1
	1		1
	1		1

DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

04. Transporte hasta el inicio de la ruta

A menos que vayas en un viaje organizado o en transporte privado, **llegar al inicio de la ruta puede no ser del todo sencillo**. Muchos senderistas tienden a relajarse al llegar al aeropuerto de destino, sin saber que su aventura sólo acaba de comenzar: que te hayas pasado 4 horas en un avión no quiere decir que estés cerca de comenzar a caminar. Es posible que estés a horas o incluso días de transporte terrestre.

Yes que **si algo tienen la mayoría de rutas de largo recorrido es que son remotas, muy remotas en algunos casos y todavía más para los medios de transporte**: los trenes son lentísimos en Córcega y los autobuses tardan una eternidad



Llegar al inicio de la ruta no siempre es sencillo, pero no te preocupes: en las guías tienes toda la información que hace falta. Además, si te quedan dudas, puedes consultarnos en las redes sociales o en la página web.

en Nepal o en las tierras altas de Islandia. No sólo eso, sino que muchas veces se pueden ver involucrados varios medios de transporte con horarios dispares y no siempre puntuales.

No es de extrañar entonces que los transportes privados sean comunes a la hora de realizar el acercamiento final a una ruta.

“La experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede” *Aldous Huxley*

¿Hay transporte público? ¿Cuántas veces al día hace el trayecto? ¿Es posible compartir transporte privado y así ahorrar gastos? Son algunas de las preguntas que deberías hacerte. **Te recomiendo que no des nada por sentado cuando se trate de transporte.** Cuanto más cerca estés, más complicadas se pondrán las cosas. Se preciso reservando tu transporte por tierra, asegúrate de tener los horarios correctos y ármate de paciencia.



Es posible que, de vez en cuando, alguna zona de acampada te seduzca con un sitio para hacer barbacoas. ¡No lo desaproveches!

Si no quieres complicarte la vida buscando los mejores transportes en la red, descárgate nuestro [Pack de Senderista](#) en cualquiera de sus modalidades y obtendrás respuesta a la mayoría de tus preguntas (y las que no la tengan, te las responderemos encantados).

05. La infraestructura dice mucho de la experiencia

Cuando hablo de infraestructura me refiero a **todas las instalaciones y servicios que hay en una ruta** y que, casi en su totalidad, han sido creados por el ser humano: la señalización, la calidad y claridad del trazado, fuentes de agua, tiendas para avituallarse, refugios (**Consejo 5, 13 CHS**) y todo aquello que hace que nuestra ruta de larga distancia sea una agradable aventura y no un paseo por los 9 Círculos del Infierno de la Divina Comedia.

“Si uno no lo ha dado todo, no ha dado nada”
Georges Guynemer

Recuerdo **la única ruta que he abandonado en todos estos años de senderismo**. Tal vez pienses que acabé perdido en medio de la cordillera del Karakorum, en la remota Laponia (**Guía Kungsleden**), o en la fría estepa siberiana. Nada más lejos de la realidad: fue en la provincia de Granada recorriendo la ruta Sulair.

También conocida por GR-240, **es una travesía a priori idílica que recorre los paisajes y pueblos de la Alpujarra granadina** pero que, a la hora de la verdad, se viene abajo por una infraestructura deficiente: caminos mal señalizados, falta de puntos de avituallamiento (que por lo general se encuentran lejos del recorrido) o fuentes de agua (**Consejo 22, 50 CHS**) que pueden secarse sin previo aviso. ¿Mi experiencia? A pesar de incluso haber dejado puntos de avituallamiento en el recorrido para evitar descender a los pueblos, el calor y la falta de agua en la vertiente sur acabaron conmigo.

No lo dudes e **infórmate sobre la infraestructura de que**

dispone una ruta antes de ponerte en marcha, pero sobre todo, de si están bien mantenidas: **por muy bonita que sea, si las instalaciones son malas, no hay mucho que hacer ahí.** En ocasiones sucede que se destinan fondos a la creación de un recorrido pero no al mantenimiento.



*Si de algo no pecan las rutas que te ofrecemos en **deRutas**, es de mala señalización. Están tan bien señalizadas que te resultará realmente complicado perderte.*

“Nuestro destino nunca es un lugar, sino una nueva forma de ver las cosas” Geyson Millar

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA BÁSICO Y CONSIGUE EL TRACK PARA TU GPS O MÓVIL



Tracks de GPS corregidos y limpios para seguir con claridad el recorrido.



Descárgalo a tu GPS o móvil y camina con la tranquilidad de saber dónde estás en todo momento.



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

06. Papeleos, gestiones y otros menesteres

¿Creías que te ibas a escapar del papeleo? **Como en cualquier viaje, siempre hay que realizar algún tipo de gestión.** Personalmente es la parte que menos me gusta, aunque ya te adelanto que esto no va a ser Astérix y las 12 pruebas, que no cunda el pánico. Ya verás que al final no es para tanto.



Hazte un experto en el entorno por el que caminas, la naturaleza está llena de recursos.

Lo primero que deberías mirar es **si necesitas pasaporte o visado en el caso de que vayas a viajar al extranjero.** Si eres español y vas a un país europeo, con el DNI es suficiente. Yo viajo siempre con él y con el pasaporte en una funda de plástico en el fondo de la mochila por si pierdo el primero.

Fuera de Europa, cada país tiene su política de inmigración, y tratarlas todas aquí es imposible. Pásate por la página [web del Ministerio de Asuntos exteriores](#) para consultar la documentación necesaria y recomendaciones sobre todos los

países del mundo. A partir de ahí, contacta con el consulado en España del país al que viajes para solicitar un visado en caso de que lo necesites.

“Un viaje de 1.000 millas comienza con un solo paso” *Lao Tsé*

En segundo lugar, **deberás tener un seguro médico que te cubra accidentes en montaña**. Los hay de todo tipo y con todas las coberturas imaginables. Los seguros de viaje pueden ser válidos si la póliza incluye senderismo, pero léela bien y asegúrate de que cubra cosas como el traslado en helicóptero.

Mi recomendación es que, si quieres curarte en salud, **contrates uno específico para deportes de montaña** o fedérate a través de la página de la [FEDME](#), que tiene una cobertura magnífica además de otras ventajas*.

Hablando ahora sobre el teléfono móvil, decirte que en Europa hace tiempo que ya no existe eso que llamábamos *roaming*. Esto quiere decir que **puedes utilizar tu teléfono en todo el territorio continental con tu tarifa** sin tener que incurrir en costes adicionales por el servicio (aunque en ocasiones puede haber restricciones).

“Si alguien no consigue algo con esfuerzo, difícilmente lo conseguirá por cualquier otro método” *Anónimo*

Eso sí, si sales de Europa, ándate con ojo. **Hacer llamadas o utilizar datos con tu SIM española fuera del continente, puede hinchar muchísimo tu factura**. Para estos casos, **lo mejor es comprar una tarjeta SIM local**. ¿Dónde? Pues

normalmente las hay en los quioscos de la mayoría de los aeropuertos, te la ponen ellos mismos y te dejan el móvil listo para funcionar (los paquetes son prepago). Hoy en día la mayoría de los móviles utilizan doble tarjeta SIM, así que más fácil imposible.

Ya para acabar te hablaré del carné de conducir español, y es que no sólo vas a poder conducir dentro de Europa con



Para gustos, colores. Esto no es diferente cuando hablamos de refugios. En la fotografía, el Refugio de Baiau, uno de los más característicos y queridos de todo el Pirineo.

él, sino que **además también se incluyen la mayoría de los países de América del Sur y otros como Marruecos, Turquía o Japón.** Para el resto de países, solicita el carné de conducir internacional, un mero trámite previo pago.

NOTA: *el seguro de la FEDME cubre los accidentes de montaña, pero no cubre otras dolencias/enfermedades que puedas padecer no vinculadas a la montaña. Tendrás que complementarlo con un seguro de asistencia en viajes. Contacta con tu compañía aseguradora para que puedan informarte de ello.*

07. ¿Qué equipamiento necesitas para la ruta?

Es uno de los mayores quebraderos de cabeza a la hora de planificar un viaje (**Guía de Material para Senderistas de Largo Recorrido**). Compramos con alegría e ilusión (exceptuando Lucia, a la que no le hace mucha gracia), pero muchas veces, qué comprar puede volvernos locos cuando el mercado del equipamiento de montaña se ha diversificado tanto, hay tantos materiales, tantas innovaciones de un año para otro y tanta decisión que tomar.

“Antes que el esfuerzo, las rocas y el viento, la amistad es el componente esencial de la montaña” *Geyson Millar*

A mí personalmente, incluso con mi experiencia, me deja agotado. A veces me pregunto si las grandes marcas lo hacen para mejorar la seguridad del senderista o para confundir al comprador (cada vez me decanto más por esta última).

Sin embargo, los senderistas estamos de suerte: **a pesar de ‘habitar’ zonas cercanas a las de otros habituales de la montaña como los alpinistas, esquiadores o escaladores, nuestro equipo suele ser económico** en comparación con el suyo y no hace falta gastarse un dineral en material deportivo.

Si quieres saber más, **en el Pack de Senderista Básico tienes la lista de material elaborada para cada una de las rutas**, y en el **Pack de Senderista Incansable**, la **Guía de Material para Senderistas de Largo Recorrido**, una guía general del abrumador mundo del material de montaña.

Sea como sea y compres lo que compres, **es importante que pruebes el material antes de ponerte en marcha en condiciones similares a las que te vas a encontrar en tu**

“Si realmente amas la naturaleza, encontrarás belleza en todas partes” *Vincent Van Gogh*

viaje. Tienes que sentirte cómodo con él, asegurarte de que no sólo va a cubrir tus necesidades, sino que puedes llevarlo sin problema en la mochila tanto por volumen como por peso y, porque no, que te haga parecer un auténtico senderista (por mucho que digan que el hábito no hace al monje).

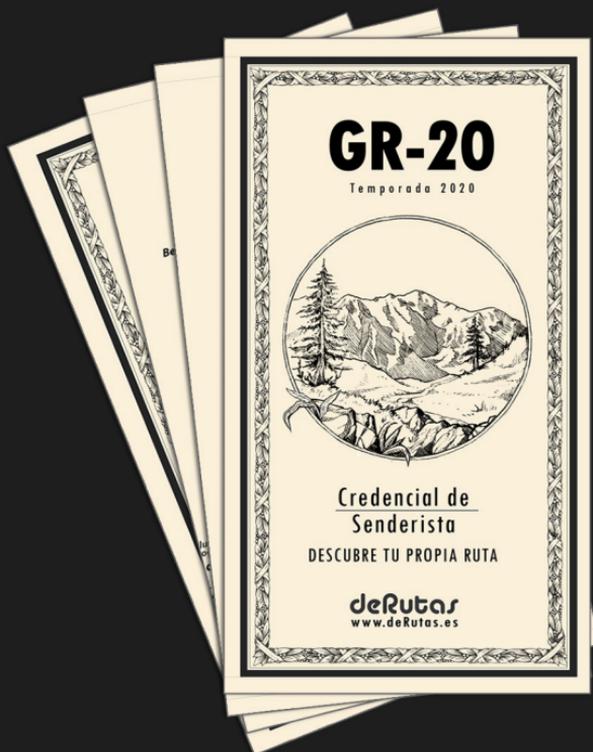


En deRutas pensamos que la seguridad en la montaña es lo primero. Es por esto que todas las rutas que te recomendamos están muy bien equipadas y tienen una infraestructura excelente.

DESCÁRGATE

EL PACK GRAN SENDERISTA Y CONSIGUE LA CREDENCIAL

- ✓ Credencial de senderista personalizada de cada ruta para ir recogiendo sellos en el recorrido.
- ✓ Espacio para dedicatorias de otros senderistas, croquis del recorrido y descripción de la ruta.
- ✓ Compacto y con forma de acordeón. ¡Cabe perfectamente en el bolsillo!



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

08.

El Pack de Senderista deRutas. ¿Dónde has estado toda mi vida?

El Pack de Senderista es el conjunto de recursos digitales más amplio para rutas de largo recorrido que puedes encontrar en la red. No lo decimos para presumir, pero en deRutas nos hemos esforzado de una forma tan desmedida caminando, escribiendo y recopilando información para que lo puedas tener todo, que estamos orgullosísimos no, lo siguiente, de poder traerte un material de tanta calidad, hecho de senderistas para senderistas.



Viendo estas imágenes a veces me dan ganas de dejar de escribir, coger la mochila y ponerme a recorrer las montañas de medio mundo.

No importa tu nivel, hay rutas para todo el mundo: desde el principiante hasta el más experto, **todas las formas de hacer senderismo tienen cabida en deRutas**. A continuación te explico los diferentes packs que tenemos y lo que incluyen para que escojas el que más te convenga.

Pack Senderista Básico:

1. Guía de ruta: en la Guía de Ruta vas a encontrar toda la información necesaria de la ruta que escojas: desde cómo llegar al recorrido, hasta los refugios, lugares donde acampar, normativa, tiempos y distancias entre puntos y mucho más. Todo ello, y a diferencia de las guías al uso, **en forma de fichas diarias que puedes llevar en tu teléfono en formato PDF o imprimir para más comodidad.** ¡Comprime tu guía al máximo! Tan sólo una hoja al día con un tamaño novedoso, resumido y que cabe en el bolsillo. **Puedes descargar un ejemplo pinchando [aquí](#).**

2. Listado de material: Cómo ya te comenté más arriba, hacer la mochila y decidir qué llevar y qué no, es uno de las cosas que más cuestiones genera entre los senderistas, vamos, un auténtico quebradero de cabeza. Por eso **hemos creado un listado de material en forma de tabla y adaptado a cada ruta** donde puedes ir chequeando las

“Quien ha escuchado alguna vez la voz de las montañas, nunca la podrá olvidar” *Proverbio tibetano*

piezas del equipamiento en tres columnas: lo que ya tienes, lo que tienes que conseguir y una última con lo que ya has metido en la mochila. Fácil, ¿verdad? Pues espera que hay más. **Puedes descargar un ejemplo pinchando [aquí](#).**

3. Track de GPS: ¿Quieres utilizar tu móvil para orientarte en la ruta? No hay problema, hemos pensado en todo. **Con el track descargado al teléfono o GPS podrás saber en todo momento donde te encuentras.** Además, a diferencia de otros tracks que suelen pulular por la red, los de **deRutas** están corregidos y limpios para evitar confusiones. Puedes descargar un ejemplo pinchando [aquí](#).

Pack Gran Senderista: además de lo incluido en el Pack Senderista Básico, el **Pack Gran Senderista** incluye:

4. Credencial de Ruta: sin duda, **uno de los principales motivos para adquirir el pack Gran Senderista**. A Lucía le encanta. Con ella (la credencial) podrás recoger sellos en diferentes establecimientos, hoteles y refugios además de las dedicatorias de otros senderistas incansables que te encuentres por el camino. Si has hecho el Camino de Santiago, imagino que te resultará familiar, ¿verdad? La credencial está personalizada para cada ruta e ilustrada por la artista **Xenia Grey**, lista para descargarla y que la imprimas. Puedes ver un ejemplo pinchando [aquí](#).



Algunas rutas te pondrán a prueba con tramos de grapas o escaleras. No te preocupes, no son tramos peligrosos y añadirán un aliciente más a tu día.

5. Diploma de Ruta: Junto con la credencial de ruta, uno de mis recursos favoritos, el **Diploma de Ruta**. Para conseguirlo, tan sólo tienes que enviarnos una foto tuya desde la ruta y te lo enviaremos por email con tu nombre y fecha en la que has realizado tu aventura para que lo puedas imprimir. ¿Te

“Si no subes la montaña, no podrás ver el valle” *Proverbio chino*

imaginas lo bien que quedaría colgado en la pared enmarcado con la credencial? Además, **tenemos dos modelos, uno clásico y otro más moderno**. ¡Puedes elegir el que más te guste! Yo soy de clásico, por cierto. Puedes ver dos ejemplos pinchando [aquí](#).

“Vive, viaja, corre aventuras y no lo lamentes” *Jack Kerouac*

6. Croquis: no podía faltar en este pack un croquis de la ruta para que **puedas hacer una planificación diaria de las etapas**. Incluye puntos intermedios, distancias y la información esencial para que no tengas que echar mano del mapa cada vez que tengas una consulta. ¿Quieres saber si hay un refugio y a que distancia está? También lo hemos incluido además de restaurantes, tiendas, transporte. ¡Todo en tu móvil!

Pack Senderista Incansable: el pack para los que lo quieren todo. Además de lo incluido en el **Pack Gran Senderista**, en éste puedes encontrar:

7. Libro ‘50 consejos e historias sobre senderismo’: Complemento ideal para ampliar tus conocimientos cuando acabes éste. **Más de 100 páginas** llenas de consejos, fotografías, experiencias y recomendaciones en un libro de (casi) obligada lectura antes de emprender tu aventura. Puedes descargar un ejemplo pinchando [aquí](#).

8. ‘Guía de material para senderistas de larga distancia’: ¿Liado con la cantidad de tejidos, rellenos, materiales, capas y demás cuando entras a una tienda de montaña? Incluso hoy en día, a mí todavía me pasa. Los avances en este campo son tan rápidos que cuesta mantenerse al día. Por eso en **deRutas** hemos creado **la guía de material definitiva** para no acabar con la cabeza echando humo cada vez que vayas a comprar un par de calcetines. **100 páginas a todo color** con fotografías ilustrativas, consejos de compra, descripción de materiales y equipamiento que nosotros utilizamos en

nuestras rutas. Puedes descargarte un ejemplo pinchando [aquí](#).

“Los riesgos deben tomarse, porque el peligro más grande en la vida, es no arriesgar nada”
Leo Buscaglia



Tal vez la pregunta estaría mejor formulada con un: ¿Y si no sucediera? ¿De verdad no quieres vivir una experiencia tan gratificante como caminar tu primera ruta de larga distancia? Yo creo que sería una de las mejores experiencias de tu vida.

DESCÁRGATE EL PACK GRAN SENDERISTA Y CONSIGUE EL DIPLOMA

- ✓ Diploma acreditativo de Rutas de finalización de cualquiera de las rutas de nuestra web.
- ✓ Dos tipos de diploma, uno clásico y uno moderno para que escojas el que más te guste.
- ✓ Un fantástico recuerdo para guardar junto con tu credencial de senderista.



DESCÁRGA EL PACK EN WWW.DERUTAS.ES

09. Respetar las normas del entorno

Antes de comenzar una ruta, conviene que **revises la normativa que rige en ella**: ¿Existe algún tipo de restricción? ¿Es necesario pagar entrada? ¿Se puede hacer un fuego? ¿Y pescar en sus ríos? ¿Está permitida la pernocta fuera de los lugares habilitados para ello? Y así hasta que te canses de preguntar.



Si eres friolero, no tienes que preocuparte. En el libro 'Guía de material para senderistas de larga distancia' de nuestra web, tienes todos los consejos para equiparte como un profesional y hacer que el frío pase a la historia.

Es posible que las respuestas a algunas de estas preguntas puedan parecer de sentido común, pero ya te aviso que muchas veces no lo son. Por ejemplo, **aunque en la mayoría de las rutas de Europa no es necesario pagar una entrada, sí lo es en Torres del Paine (Chile) o sacar un permiso de senderismo en algunas zonas del Himalaya**; por otro lado, mientras que en la mayoría de rutas de montaña la normativa es muy restrictiva a la hora de hacer fuegos (**Consejo 23, 50**

CHS), en los países escandinavos es posible siempre que se haga de forma responsable; como último ejemplo, la pernocta libre está prohibida en las montañas de Nueva Zelanda y en gran parte de Europa y, sin embargo, es una práctica común en los EEUU y Escocia.

A raíz de esto, me viene al recuerdo una ruta que hice en 2018 a lo largo del Jökulsá á Fjöllum, el segundo río más largo de Islandia (sé que los nombres son impronunciables, pero el islandés es así, si no, intenta pronunciar el nombre del volcán Eyjafjallajökull). **Después de caminar un larguísimo día y ya prácticamente al final del recorrido, una fuerte tormenta me cogió desprevenido (Consejo 32, 50 CHS).**

“En dos palabras puedo resumir cuanto he aprendido acerca de la vida: sigue adelante”

Robert Lee Frost

En pocos minutos, la lluvia y el viento hicieron que la sensación térmica descendiese hasta que la ropa que llevaba encima, que no era poca, resultase prácticamente inútil. Estaba en el último kilómetro y decidí acabar en aquellas condiciones, **preferí continuar con lo que llevaba a pararme para cambiarme la ropa.**

Llegué al aparcamiento de las cataratas Dettifoss, al final de la ruta, completamente congelado. Sabía que a 200 metros al norte había un camping, pero era demasiado. Planté la tienda de campaña allí mismo para secarme y recuperarme (algo que estaba prohibido). Al final me quedé dormido y pensé: que sea lo que Dios quiera.

A la mañana siguiente, y como ya esperaba que pasase, un amable policía me tocó la ‘puerta’ y me advirtió que me tendría que poner una multa por pernoctar en un lugar no habilitado para ello. Te puedes imaginar que, siendo Islandia un país extremadamente caro, las multas están al mismo nivel. Por suerte son gente comprensiva y delante del panorama del día anterior, dejó pasar algo que habría

destrozado mi presupuesto.

Y te preguntarás: —¿Para qué me cuentas esto, Jose?— Pues para que sepas algo más de mí, para enfatizar que **vayas siempre lo mejor preparado que puedas y con material de calidad** y para advertirte que las multas por infringir la ley suceden, especialmente si las haces con descaro.



Pues deja de imaginarlo, descárgate la guía y comienza a planificar tu próxima aventura.

Así que recuerda siempre **informarte antes de ponerte en marcha de lo que puedes hacer y lo que no en una ruta**. Por supuesto, en las guías **deRutas** tienes toda la información para que no te vuelvas loco buscando por Internet ni te veas en situaciones como en la que yo me encontré.

10. Comprar el equipo en el destino puede ser buena idea

En 2005 viajé por primera vez a Nepal. Es un país al que siempre había querido ir: **soñaba con sus estupas, con los altos picos siempre nevados, con los pequeños pueblos de montaña y sus verdes terrazas siguiendo escarpados acantilados.** En aquel entonces era un chiquillo con poca experiencia, de hecho, fue de los primeros lugares en los que hacía senderismo de larga distancia. Como siempre, ¡comenzando a lo grande!



Cada valle es un mundo diferente y cada día te ofrece algo nuevo.

Algunas semanas antes, y todavía en España, había hecho una buena compra para mis días de montaña: pantalones, forro polar, botas, calcetines de senderismo. **Lo había comprado casi todo basándome en la experiencia de otros viajeros que había podido leer en Internet y algunos conocimientos (muy) básicos que tenía sobre equipamiento.** Sin embargo, cuando llegué me di de bruces con la realidad: el material se quedaba 'corto' o era inadecuado: pantalones muy fríos, forro polar insuficiente, botas demasiado rígidas. Creía

haber hecho los deberes pero, como suele suceder, la teoría y el trabajo de campo son dos mundos completamente diferentes. A regañadientes, tuve que volver a ir de tiendas, algo que no me gusta demasiado, especialmente teniendo que hacer una nueva inversión en equipamiento cuando el que llevaba estaba completamente nuevo.



Quando caminas por la montaña, sabes cómo empieza el día, pero rara vez sabes cómo va a acabar. Hace ya algunos años, mientras caminaba por la región del Anapurna, acabé jugando un partido con unos chicos del pueblo de Ghandruk. Ni que decir tiene que no duré mucho.

¿Qué hubiese pasado si hubiese viajado con la mochila vacía y lo hubiese comprado todo en Nepal? Pues que me habría ahorrado un buen dinero. De hecho, algunos años más tarde, en Escocia me pasó más de lo mismo al comprar un equipamiento nuevo para la lluvia.

“No viajamos para escapar de la vida, sino para que la vida no se nos escape” Anónimo

Sé de buena tinta que conseguir o **comprar ‘todo’ lo que necesitamos para el viaje es una parte fundamental de la aventura que es mejor arreglar cuanto antes.** De hecho, comprar el equipamiento es una de las partes más estresantes de la planificación, estrés que va desapareciendo a medida

que acumulamos más y más cosas. Pero te recomiendo que si puedes, y tu ansiedad te lo permite, dejes algunas de las compras para tu llegada al destino.

Esto no sólo hará que **compres prendas más adecuadas al ambiente por el que vas a caminar**, sino que es probable que ahorres un dinero (con algunas excepciones) y que evites tener que facturar la mochila, algo que te puede salir por un ojo de la cara en el mundo de las *low cost*, especialmente si tienes que coger varios vuelos.

Si aun así continúas prefiriendo dejarlo todo arreglado antes de marchar (lo que entiendo) o no tienes tiempo para ir de compras una vez en tu destino, **puedes descargar la lista de material de cada ruta en [nuestra web](#)**. ¡Ahí seguro que no fallas!

“Quien quiere hacer algo, encuentra un medio. Quien no quiere hacer nada, encuentra una excusa” Anónimo

NOTA: recuerda que **no puedes subir al avión con tanques de gas comprimido ni combustible para tu hornillo (Artículo 15, GMSLR)**. Es algo que tendrás que comprar en el destino. Además, aunque los controles de equipaje no ponen problemas para las estructuras metálicas de tiendas de campaña, si lo suelen hacer para piquetas y bastones de senderismo (**Artículo 15, GMSLR**).

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA BÁSICO Y CONSIGUE EL CROQUIS DERUTAS



Gana en tiempo. Utilízalo para consultas rápidas sin necesidad de usar el mapa.



Con todas las instalaciones y distancias entre puntos para que puedas planificar mejor tu día



Gana en comodidad y llévalo en el móvil.



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

11

La tecnología en ruta, en pequeñas dosis

Si algo ha cambiado con el paso del tiempo, eso es sin duda la tecnología. Ya no hace falta llevarse un móvil, una cámara de fotos, una cámara de vídeo, un reproductor de música (Lucía no puede vivir sin su reproductor de música), un GPS y todos los cables colgando de la mochila (yo no puedo pasar sin una maquinilla para cortar la barba). **Lo llevamos todo integrado en el teléfono y, por suerte, no necesitamos mucho más.** Cuando estás en la montaña sobra todo lo no estrictamente necesario, así que cualquier cambio para minimizar la carga es bienvenido.



En mi segunda ruta de largo recorrido llevaba encima más tecnología que la NASA. No cometes el mismo error por muy entusiasmado que estés con la publicación de tu aventura.

Para el teléfono, te recomiendo que lleves una buena carcasa: parece como si a los cantos de las piedras les hubiesen puesto un imán para atraer a los móviles. Considera llevar también una funda impermeable si vas a un lugar muy

húmedo y lluvioso y te gusta llevar el móvil siempre a mano: romper un móvil en la montaña en medio de un viaje puede ser una auténtica tragedia griega.

Piensa además que **los enchufes son escasos**, o por lo menos, no tan abundantes como en casa. Incluye en la mochila una batería externa con capacidad para cargar tu móvil varias veces y un móvil de los de la vieja escuela con teclado físico para emergencias (esto es opcional, pero muy recomendable).

“Persigo la felicidad, y la montaña responde a mi búsqueda” *Chantal Maudit*

Lo dicho, **cuanta menos tecnología, mejor**. Que digo yo, que meter un buen queso de Bejes, una longaniza seca y una hogaza de pan casero es bastante más apetecible que meter cualquier otro cachivache.

12. Habla con otros senderistas, antes y durante la ruta

No me canso de repetir **lo importante que es hablar con otros senderistas, tanto antes, como durante la ruta.** Es la gente que conoces en el camino la que hace que una ruta cobre una dimensión diferente, que los días parezcan vidas enteras, esos mejores amigos con los que compartes apenas unas horas y de los que te despides sabiendo que, muy probablemente, nunca más los volverás a ver.



Tanto si vas acompañado como si vas solo, haz amigos en la ruta, muchos. Ni te imaginas lo fuertes que pueden llegar a ser los lazos que se crean entre senderistas.

Por un lado, **antes de la ruta pueden ayudarte a que te crees una mejor idea del recorrido,** del paisaje, de la experiencia general. Pregunta a senderistas con una forma física e inquietudes similares a las tuyas. Pueden darte pequeños detalles que otra gente haya pasado por alto, incluso nosotros en las guías. Son una fuente de información fantástica y cuanto menos tiempo haya pasado y más fresco

tengan el viaje, mucho mejor.

Por otro lado, **los senderistas que te encuentres en el camino te pondrán al día sobre el recorrido**, especialmente si van en sentido contrario ya que puedes saber qué te espera: algún cambio en el recorrido, recomendarte un refugio en particular o el restaurante con la mejor comida local de toda la ruta.

En el caso de que no conozcas a otros senderistas, en **deRutas** hemos decidido compilar algunos testimonios para motivarte y que te hagas una idea de lo maravilloso que es caminar una ruta de largo recorrido. Dentro de la página web, en la sección **Senderistas por el Mundo** los tienes a todos.



Durante una ruta de largo recorrido te enfrentarás a todo tipo de desafíos. Recuerda siempre ser prudente. En la foto, camino junto a un glaciar cerca del pueblo de Arolla (Tour del Cervino).

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA INCANSABLE Y CONSIGUE EL EBOOK



50 consejos de senderismo para que aprendas, de una forma diferente, los entresijos de las rutas de largo recorrido.



120 páginas a todo color con fotografías, anécdotas e historias.



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

13. Ir solo o no ir solo, esa es la cuestión

Aunque a priori te pueda parecer extraño, **ir solo no sólo es una opción, sino que es la forma que escogen miles de senderistas todos los años para recorrer sus rutas.** Es cierto que siempre recomiendo ir acompañado a la montaña,

“La persona que no se alimenta de sus sueños, envejece pronto” *William Shakespeare*

pero la realidad me ha demostrado que esto no siempre es posible ¿Qué sucedería si voy solo y tengo un accidente? ¿No voy a sentirme solo? Esas preguntas y muchas otras son las que se suelen colar en la cabeza de los senderistas que están pensando en una aventura en solitario.



Caminar solo las rutas que te ofrecemos en deRutas es una opción por la que cada día opta más gente, y una experiencia de la que rara vez alguien se arrepiente.

Me gustaría poder decir que el senderismo no entraña riesgos, pero mentiría. **En la montaña existen peligros y nuestra responsabilidad como senderistas es minimizarlos.** Ir solo a la montaña es una decisión muy personal y nada lo prohíbe, pero si eres un temerario y un irresponsable da igual la compañía que lleves, acabarás teniendo un accidente.

Dicho esto, el día a día nos dice que son millones de personas (sí, millones) de todas las edades y de todas las condiciones físicas las que realizan rutas de largo recorrido todos los años y **los accidentes rara vez van más allá de torceduras.**

“La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante” *Paulo Coelho*

Viajar solo te da esos momentos de tranquilidad que has buscado durante años, momentos para reconectar contigo mismo, para hacer balance de la vida. Es maravilloso lo que las montañas pueden despertar en una persona. De hecho, **si yo estoy ahora mismo escribiendo esto, fue gracias a incontables horas de rutas y senderos.**

Sea como sea, tanto si decides ir solo como acompañado, **recuerda que lo primero en la montaña es la seguridad,** y en el senderismo, a diferencia de otros deportes como el alpinismo, la gran mayoría la da el sentido común. Estoy seguro, dado que estás leyendo esta guía, que a ti te sobra.

14. Buena orientación ante todo

Antes de que te pongas a ojear mapas, volverte loco con la brújula (**Consejo 16, 50 CHS**) y apuntarte a un máster de orientación, te voy a adelantar algo: **los recorridos que tenemos en deRutas están tan bien trazados y señalizados que perderse es realmente complicado**, aunque siempre



Caminar en grupo es una buena opción si no te gusta la idea de caminar solo, aunque la experiencia puede ser de las más enriquecedoras que existen.

recomendamos tener unos conocimientos básicos de orientación para casos de emergencia y para vivir una experiencia más plena: podrás reconocer los picos de los alrededores, ríos o pueblos y conocer al dedillo el entorno por el que te mueves.

“Si piensas que la aventura es peligrosa, prueba la rutina, es mortal” Paulo Coelho

La brújula y el mapa son dos piezas indispensables en la mochila de todo senderista. Es fundamental que sepas utilizarlos o de poco servirá que los lleves contigo: su funcionamiento es sencillo, pero no suele ser intuitivo para algunas personas.

Con el mapa puedes saber qué hay a tu alrededor, pero si no puedes orientarlo, a menos que tengas puntos de referencia claros, no vas a poder hacer nada con él. Lo mismo pasa con la brújula: es posible que sepas donde está el norte, pero si no tienes un mapa para saber qué hay al norte, te va a dar igual caminar en una u otra dirección.

Si el mapa y la brújula no te parecen suficientes, es posible que quieras ayudarte de un GPS o de tu móvil. **Con una simple app y un track (recorrido) puedes seguir la ruta sin ningún problema en tu pantalla.**



Aunque en España la señalización de senderos está regulada y clasificada en GR (gran recorrido), PR (pequeño recorrido) y SL (sendero local), en otros países, los colores son tan variopintos como el de la foto (Golan Trail, Israel).

¿Dónde puedes conseguir el *track* de la ruta? No te preocupes, porque hemos pensado en todo y, **en cualquiera de las versiones del Pack de Senderista, tienes la ruta para tu GPS o móvil.** Además, los *tracks* de deRutas, a diferencia de otros que pueden encontrarse en la red, están corregidos y limpios para evitar vueltas innecesarias o caminos incorrectos.

DESCÁRGATE

EL PACK SENDERISTA INCANSABLE Y CONSIGUE EL EBOOK



Aprende todo lo que necesitas saber acerca del equipamiento y los materiales.



Comprar material de senderismo ya no volverá a ser un quebradero de cabeza.



DESCÁRGA UN EJEMPLO EN WWW.DERUTAS.ES

15 ● La dura vuelta a casa

A veces se pasa frío y a veces calor; a veces se pasa sed y a veces también. No importa las ampollas que te hayan salido, los dolores que hayas tenido o el mal tiempo que hayas encontrado en el camino. **Sin duda, la parte más dura de todo el recorrido será la vuelta a casa**, la vuelta a la normalidad después de una aventura de semejante envergadura.

“La persona que no comete nunca una tontería, nunca hará nada interesante”
Proverbio inglés

No tengo receta para pasar las fases de duelo de un viaje, pero te puedo dar un consejo sobre la vuelta: **no esperes al día siguiente para ordenar tu mochila** y aprovecha el último suspiro de energía para lavar la ropa, el saco de dormir, la tienda de campaña y el kit de cocina en el caso de que las hayas utilizado. Limpia las botas (**Consejo 35, 50 CHS**), la mochila y organiza el resto del equipo (**Consejo 25, 50 CHS**).

Imagino que estarás pensando en el pedazo de consejo chorra que te acabo de dar ¿Acaso se me han acabado las ideas? Ni mucho menos. **Te aseguro que una de las cosas que más agradecerás es tenerlo todo organizado, limpio y ordenado** y aprovechar lo que te quede de vacaciones para quejarte de los dolores, organizar las fotos del viaje y echar la vista atrás recordando todos esos maravillosos momentos vividos en las montañas.

¿Y ahora qué?

Si has llegado hasta aquí parece que vas en serio con el senderismo de larga distancia **¿Quieres profundizar más y comenzar a planificar tu primera ruta?** Si es así, en la página web tenemos los más amplios recursos de las mejores rutas del mundo, para que escojas la que mejor se adapte a ti.

Además, puedes continuar ampliando tu conocimiento con el libro **'50 Consejos e Historias sobre senderismo'** y la **'Guía de Material para Senderistas de Largo Recorrido'**. Como ves, lo tenemos todo pensado para ponerte las cosas lo más fáciles posibles y que vivas una aventura tan intensa como segura. Pásate por www.deRutas.es y Lucia y yo te guiaremos en el proceso de crear una aventura a tu medida. ¿Nos ponemos manos a la obra?



VUELVE
A SENTIR
LA LIBERTAD
¿TE VIENES?

*En **deRutas** pensamos que la seguridad en la montaña es lo primero. Es por esto que todas las rutas que te recomendamos están muy bien equipadas y tienen una infraestructura excelente.*

deRutas
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es