

## ¿ Cómo preparar debidamente el senderismo en otoño ?

Sea cual sea la temporada, siempre es fundamental preparar la excursión de senderismo por adelantado: tanto el equipamiento como el itinerario.

Esto es mucho más importante cuando sales en otoño porque el tiempo cambia con bastante frecuencia. Aunque se trate de una excursión de un día o medio día, debes prepararlo todo: clima, itinerario y material.

### > Estudia bien el clima por todo el itinerario

Antes de salir a la montaña, es importante consultar el clima con minuciosidad. Un sol radiante en el punto de partida de la ruta puede ocultar un tiempo más húmedo por el resto del trayecto. Para completar los datos básicos relacionados con la intemperie (lluvia, niebla, viento...) y la temperatura, echa un ojo a la hora del amanecer y del atardecer.

A partir de finales de agosto, los días son más cortos y la noche cae mucho antes de lo que te esperas, por eso es importante prever un itinerario que te permita volver antes de que anochezca o ir bien equipado en consecuencia.

### > Selecciona el buen itinerario... ¡para ti!

Hacer una ruta recomendada por amigos está bien, pero ten cuidado, porque no todos tenemos la misma condición física y podrías encontrarte con más de una dificultad. Antes de salir, valora bien la dificultad de la ruta, mirando la distancia que vas a recorrer y el desnivel, la altitud y la presencia de pasos complicados. Al mismo tiempo, conviene prever las zonas donde se va a descansar, los refugios, albergues... donde puedas pasar unas horas o la noche en función de las necesidades.

Si anticipas su presencia en el itinerario, podrás gestionar mejor el esfuerzo. Más que la distancia, lo más difícil del senderismo es el desnivel. Una ruta de senderismo larga por terreno llano presenta una dificultad menos importante que una más corta pero con un desnivel importante. Así pues, ten en cuenta que el camino más corto no siempre es el más fácil. Si vas a hacer una ruta de varios días y dormir en un refugio o albergue, comprueba que estén abiertos en esa época en la que vas.

Además, algunos refugios son bastante rudimentarios una vez finalizada la temporada de verano y necesitan algún equipamiento similar al vivaque para pasar una buena noche, de ahí la importancia de informarte con antelación. Por último, si vas a salir de ruta con niños, opta por un terreno que no sea resbaladizo ni escarpado. Piensa en sotobosques, por ejemplo, que son más prácticos en caso de lluvia. ¡Así también podréis recoger champiñones!

### > Ir bien equipado

No salgas nunca sin un mapa ni una brújula, sobre todo porque los balizados en otoño o invierno no siempre están en buen estado y la lluvia o la niebla pueden dificultar su visibilidad. Además, mapa o guía topográfica, GPS o una aplicación de trekking en el móvil son otros elementos fundamentales en el equipamiento para senderismo.

En cuanto al equipamiento, debe adaptarse al clima y el lugar del senderismo. En ocasiones, deberás afrontar un terreno húmedo o la lluvia. Por consiguiente, apuesta por botas con suela de tacos, que ofrecen un mejor agarre. Asimismo, necesitas ropa transpirable y cálida, para abrigarte en caso de intemperie. Un par de bastones pueden ser muy útiles, sobre todo para mantener el equilibrio sobre suelo deslizante o para sondear un terreno pantanoso.

No te olvides tampoco de la linterna, una manta de supervivencia, agua y barritas de cereales para que nada te pille desprevenido.

Por supuesto, si haces un descanso, no dejes nada tirado en el suelo. De esta forma, los senderistas que pasen por ahí después de ti podrán disfrutar de la belleza y los animales y no se verán perturbados por elementos extraños a su entorno.