



La ruta de los juglares.

La ruta de

Consejos



Disfruta la Vía de la Plata siguiendo estos consejos.

Las excursiones diarias de la Vía de la Plata lo hacen en entornos poco severos, los itinerarios transcurren por pistas, caminos y sendas bien definidos y su dificultad en el desplazamiento es baja, aunque no así el esfuerzo físico requerido, que es medio. A pesar de esto actúa con responsabilidad y considera las exigencias del entorno natural, por ello ten en cuenta la programación de las jornadas que necesita el trayecto propuesto: Puerto de Béjar-Astorga, su planificación horaria y recorrido de las salidas. La organización propondrá posibles alternativas en caso de no poder realizar la actividad, que podrán suspenderse por causas mayores.

El disfrute de la naturaleza pasa por respetarla, así la conocerás mejor.

- Respetar y utilizar los caminos y cañadas evitando atajos innecesarios. Los atajos sólo sirven para deteriorar el suelo y crear barranqueras que pueden llegar a hacer desaparecer el sendero original y parte del patrimonio de la vía.
- Dejar los portones, verjas, trancas, etc., que te encuentres por el recorrido como los encontraste.
- Respetar la propiedad privada, si has de cruzar bosquetes, pastizales y/o tierras de labranza utiliza siempre los senderos y no pises nunca el sembrado.
- No abandonar la basura que generes, tampoco cuesta nada recoger algo de lo que encuentres.
- Respetar y cuidar las fuentes, ríos y cursos de agua. No viertas en ellos jabones, detergentes u otros contaminantes, ni tampoco residuos.
- La flora y la fauna son los moradores del entorno, su observación en silencio es su mejor tributo y nuestro deleite. No arranques flores, ramas, ni molestes a la fauna, así todos disfrutaremos observándolos. Además, recuerda que muchos de ellos están protegidos por ley.



La ruta de los juglares.

La ruta de

Consejos



Consejos básicos para realizar la marcha con seguridad

Antes de emprender la actividad:

- Considera las características de la salida o actividad y duración de la misma. Inicia la actividad a una hora prudente: cualquier eventualidad, si se hace de noche, es mucho más complicada de solucionar.
- Ten en cuenta la meteorología prevista para ese día, en especial presta atención a la formación de tormentas, el calor y descenso brusco de temperatura.
- Prepara, no improvises, el equipo y material que vas a llevar contigo. Revisa el calzado, que este en buen estado y con una suela adecuada.

Iniciada la marcha:

- Sigue en todo momento los consejos de los guías y monitores.
- No abandones el itinerario previsto ni al grupo y si es necesario avisa de esta circunstancia.
- No sobrevalores tu experiencia y capacidad física y acomódate al ritmo del que camine más despacio. Pon especial atención cuando te acompañen personas con poca experiencia o niños.
- Bebe con frecuencia para hidratar el organismo.

El equipo básico que deberás llevar.

Durante cada salida deberías llevar contigo una mochila pequeña con el material básico para la jornada, el cual incluye:

- Una prenda de abrigo y un impermeable.
- Gorra, crema solar y labial para protegernos del sol.
- Agua abundante (mínimo 2 l. por persona/día) y comida ligera rica en calorías.
- Teléfono móvil y pequeña linterna.
- La medicación que precisas.
- Un par de bastones serán de ayuda, aunque con uno solo será suficiente.



La ruta de los juglares.

La ruta de

Consejos



Si puedes acompaña a este equipo de un pantalón largo, un gorro, otros calcetines, un croquis o mapa de la zona, unos prismáticos y tu cuaderno de campo.

Y por supuesto calzado en buen estado pero que no estrenes ese día, que proteja los tobillos y con una suela adecuada.

Si vas a pasar la noche y descansar además debes de incluir en una bolsa de viaje que llevará la organización al destino de cada jornada:

- Un saco de dormir (funda de vivac es opcional)
- Una colchoneta aislante.
- Ropa de repuesto, no en exceso y pequeño neceser personal.
- No olvidéis otro calzado más cómodo de repuesto y para cambiarse.
- Repelente de mosquitos.
- Tapones para los oídos.
- Cubiertos tipo militar o similares (cuchara, cuchillo, tenedor).
- Taza metálica o plástica de 0'50 litros.

Especificaciones y consejos técnicos sobre el material

Vamos a enumerar dos pequeños trucos sobre el material y los tejidos más adecuados:

- Huye del algodón en la medida que te sea posible. Tanto para las camisetas, calcetines y ropa interior. El algodón al ser una fibra natural, absorbe el sudor de nuestro cuerpo empapándose y siendo muy lento su secado. Podremos sufrir lumbalgias al quitarnos la mochila si hace un poco de viento frío y de ampollas y rozaduras en nuestros pies por un sobrecalentamiento, tanto en la planta como en los dedos.



La ruta de los juglares.

La ruta de

Consejos



Existen en el mercado camisetas transpirables de fibra (polietileno o polipropileno) de distintas marcas y precios, éstas harán que nuestro sudor se seque más rápido para mantenernos lo más cómodos posibles. También hay calcetines especiales para senderismo, hacen la misma función que el tejido de las camisetas, además de estar acolchados y tener costuras planas.

- En cuanto al calzado, lo más recomendable para la época del año en la que se va a realizar esta actividad (verano), necesitaremos que sea muy transpirable, sin ninguna membrana impermeable. Para los menos experimentados serán mejor unas botas para sujetar el tobillo y para los que tengan hábito de caminar, hay zapatillas especiales para hacer senderismo.

