

Senderismo

Fecha de actualización: Mayo 2016
Centro elaborador: CRIDJ

El Senderismo. Recomendaciones

Según la **Real Academia de la Lengua (RAE)**, el senderismo es una actividad deportiva que consiste en recorrer senderos campestres. A esta definición podríamos añadir que el senderismo es mucho más, es percibir la naturaleza, descubrir lugares nuevos, superarse en cada momento con el simple hecho de andar.

Pero la práctica del senderismo no es sólo ponerse un calzado apropiado y “echarse a andar por el monte”; requiere una preparación previa, tanto de documentación de la zona a visitar, de sus valores, de la previsión meteorológica, del grado de dificultad, como del nivel físico que se posea. Hay que empezar siempre a practicarlo poco a poco, teniendo conciencia de la preparación que se tiene y sin prisas, pero también sin pausa, e ir aumentando el recorrido y la dificultad.

También, mientras practicamos esta actividad, entramos en contacto con el Medio Ambiente, ante el cual siempre hay que mantener una actitud respetuosa y reducir los impactos. Las siguientes recomendaciones son válidas para todas las personas, tanto si van solas como en grupo, a la hora de salir a practicar senderismo:

- Evita salirte de los caminos y sendas marcadas.
- No dejes nunca basuras en el campo.
- Deja todo como lo encuentras. Las puertas y cancelas siempre deben cerrarse.
- No recolectes plantas, animales, ni minerales.
- No hables en voz alta.
- Utiliza colores suaves en tu ropa, no tonos chillones.
- La ropa debe ir en capas, poniéndote o quitándote según la temperatura que haya.
- El chubasquero, la cantimplora, la gorra, gafas de sol, protector labial y solar no deben olvidarse nunca.
- En zonas protegidas, infórmate antes de los usos permitidos.
- Controla a tus animales de compañía.
- El teléfono de emergencias es 112.
- La brújula, un buen mapa, guías de plantas y animales y la previsión del tiempo son siempre necesarios. Para esto último, la mejor página es la de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET). www.aemet.es

La Licencia federativa

Muchas personas que practican senderismo tienen la Licencia que les asegura a la hora de practicar diversas actividades en la montaña, como es el caso del senderismo. Las características básicas de la Licencia federativa son las siguientes:

- Es de carácter anual (año natural). Los precios varían según la disciplina asegurada y la zona de cobertura (desde rocódromos hasta actividades a escala global).
- Te acredita como deportista para poder participar en cualquier actividad federada.
- Tiene seguro de rescate.
- Hay una reducción de las tarifas en los refugios de montaña de las federaciones y clubes asociados.
- Te facilita el acceso a los cursos de formación de la Escuela de Alta Montaña.
- Te proporciona asesoramiento legal y medioambiental.

La Licencia se tramita en las diferentes federaciones de montañismo.

Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME)

C/ Floridablanca, 84
08015 Barcelona
Tel.: 934 264 267
Fax: 934 262 575
www.fedme.es
fedme@fedme.es

Federación Madrileña de Montañismo (FMM)

Avda. Salas de los Infantes, 1, 5º
28034, Madrid
Tel.: 915 273 801
Fax: 913 646 339
www.fmm.es
federación@fmm.es

Desde 2009 organiza el Trofeo de Senderismo de la Comunidad de Madrid. En su web encontrarás los Clubes asociados a la Federación.

En las web podrás encontrar la siguiente información:

- Refugios de montaña.
- Descargarte la revista Altitud y suscribirte al Boletín de Noticias.
- Legislación sobre medio natural, deportes de montaña y Reglamentos de las Federaciones.
- Información sobre homologación de senderos.
- Seguros de accidentes para los federados.
- Cursos de formación de las Escuelas de Alta Montaña.
- Descuentos en material de montaña.

Empresas de senderismo

Albergue Valle de los Abedules

Carretera M 610, km 15
28720, Bustarviejo
Tel.: 630 084 576/75
www.albergue-valle.com
informacion@albergue-valle.com

Alea

C/ Baños de Montemayor, 7.Local 6
28045 Madrid
Tel.: 917 776 977 y 902 176 977
www.aleaocio.com
info@aleaocio.com

Arawak Viajes

C/ Ercilla, 28
28005, Madrid
Tel.: 914 742 524
www.arawakviajes.com
info@arawakviajes.com

A tu Aire Libre

Plaza del Ángel, 11. 1º I
28012, Madrid
Tel.: 915 232 602 y 606 410 917
www.atuaire.es
atuaire@gmail.com

Club Geographica

C/ Orense, 16, 8º B
28020 Madrid
Tel.: 915 358 425
www.geographica.es
informacion@geographica.es

Espacio Acción

C/ Marcelino Álvarez, 6
28017, Madrid
Tel.: 913 267 292
www.espacioaccion.com
informacion@espacioaccion.es

Gente Viajera

C/ Santa Alicia, 19
28053, Madrid
Tel.: 914 780 111/ 685 800 086
www.genteviajera.com
info@genteviajera.com

Haciendo Huella

C/ José Abascal, 24, 1ª planta
28003 Madrid
Tel.: 915 930 441 y 609 369 603
www.haciendohuella.com
viajes@haciendohuella.com

Idyma

C/ Ríos Rosas, 54
28003, Madrid
Tel.: 915 546 273 y 609 634 882
www.idyma.net
fernando@idyma.net

Andara Rutas

Camino de Vinateros, 106
28030, Madrid
Tel. y fax: 687 948 694 y 910 830 261/2
www.andararutas.com
Info@andararutas.com

Buscasendas. Senderismo y naturaleza

C/ Las Navas, 6
28752, Lozoyuela
Tel.: 606 091 993
www.buscasendas.es
info@buscasendas.es

Saldemadrid

C/ Ventura Rodríguez, 15
28008, Madrid
Tel.: 915 228 681
www.saldemadrid.com
info@saldemadrid.com

Cristal de Roca

C/ Fuente del Toro, 8, portal 2
28710, El Molar
Tel.: 620 519 407 y 918 440 176
www.cristalderoca.com
info@cristalderoca.com

Escoaventura

C/Gobernador, 7-E dcha
28200 San Lorenzo del Escorial
Tel.: 671 578 135/638 321 004
www.escoaventura.com
info@escoaventura.com

Tierra de Fuego

Travesía de Conde-Duque, 3
28015, Madrid
Tel.: 915 215 240/659 255 120
www.tierradefuego.es
infotierradefuego@gmail.com

Wanka Ocio y Aventura

Parque Santillana, 5
28410, Manzanares el Real
Tel.: 918 558 015/ 667 538 047
www.wankaocioyaventura.com
info@wankaocioyaventura.com

Sendero y Luna

Tel.: 608 591 918
www.senderoyluna.com
info@senderoyluna.com

Ponte en Marcha

C/ Dos de Mayo, 6, planta baja
28700, San Sebastián de los Reyes
Tel.: 666 811 738
www.ponteenmarcha.es
info@ponteenmarcha.es

Centros de Educación Ambiental de la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio

La Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio, a través de sus Centros de Educación Ambiental, desarrolla actividades, totalmente gratuitas, de educación ambiental y senderismo. Son programas trimestrales de actividades los fines de semana y fiestas, abiertas a cualquier edad y a cualquier persona.

Los Centros abren normalmente de X a V de 10 a 15 h. y Sábados y Domingos de 10 a 18 horas (Bosque Sur abre todos los días de la semana de 10 a 18 horas. El Cuadrón y El Puente del Perdón abren de M a D de 10 a 18 h.). Disponen de varios recursos educativos, además de las sendas y paseos guiados, como audiovisuales, publicaciones, exposiciones temporales y permanentes, todo ello basado en las características del entorno donde se encuentran y en diversos aspectos ambientales.

Red de Centros Medio Ambiente <http://goo.gl/V3mVuR>

Si está interesado en recibir el Boletín de Información Ambiental puede realizar la suscripción gratuita a través del formulario Web disponible en [este enlace](#). Recibirá un correo confirmando su suscripción.

https://gestiona3.madrid.org/i012_opina/run/i/InicialODF.icm?CDFORMULARIO=MEDF002

Centro la Pedriza(Manzanares)

Camino de La Pedriza, s/n
28410, Manzanares el Real
Tel. y fax: 918 539 978
redcentros.manzanares@madrid.org
Por el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares

Polvoranca

Parque de Polvoranca, s/n
28911, Leganés
Tel. y fax: 916 484 487
redcentros.polvoranca@madrid.org
Por el Parque de Polvoranca

Caserío de Henares

Camino de la Vega, s/n
Apdo. de Correos 1089
28830 San Fernando de Henares
Tel. y fax: 916 738 299
redcentros.caserio@madrid.org
Por la confluencia de los ríos Henares y Jarama

Arboreto Luis Ceballos

Ctra. del Monte Abantos, s/n
Apdo. de Correos, 90
28200, San Lorenzo del Escorial
Tel.: 918 982 132 y 608 422 636
Por el Monte Abantos

El Campillo

Ctra. Rivas Vaciamadrid a El Campillo, s/n
(Entrando por el km 19 de la A3, a la derecha)
28529, Rivas-Vaciamadrid
Tel.: 912 760 307
redcentros.campillo@madrid.org
Por el Parque Regional del Sureste

El Cuadrón

M 604, km 3, El Cuadrón
28749 Garganta de los Montes
Tel.: 918 694 279
evallelozoya@gmail.com
Por el valle medio del Lozoya

Hayedo de Montejo

C/ Real, 64
28190, Montejo de la Sierra
Tel.: 918 697 058 y 918 697 217

redcentroshayedo@inatur.es

Por el interior y alrededores del hayedo de Montejo.

Bosque Sur

C/ de las Comarcas, s/n
28941, Fuenlabrada
Tel.: 638 214 010

Por Bosque Sur (Fuenlabrada y Leganés)

Puente del Perdón

Ctra. M 604, km 27,600
28740, Rascafría
Tel.: 918 691 757

redcentropuente@ yahoo.es

amigosdelpuente@ yahoo.es

Por Rascafría y el valle de El Paular

El Águila

C/ Rodetas, 18
28694, Chapinería
Tel.: 918 652 098

Fax: 918 605 533

redcentros.chapineria@ madrid.org

Por la ZEPA de los ríos Alberche y Cofio

Valle de la Fuenfría

Carretera de Las Dehesas, km 2
28470 Cercedilla
Tel.: 918 522 213

redcentros.fuenfría@ madrid.org

Por el valle de La Fuenfría.

Organiza el Tren de la Naturaleza desde Cercedilla a Peñalara

Tel.: 915 066 356 (Oficina de Grupos de RENFE)

Webs de senderismo

En la red podemos encontrar mucha información para hacer rutas de senderismo o preparar nuestras salidas. Además de las ya mencionadas, indicamos otras interesantes:

Portal Joven de Comunidad de Madrid, con rutas divididas por comarcas geográficas. www.madrid.org/inforjoven

Portal de Sendas de la Comunidad de Madrid. www.sendasdemadrid.es/

Portal de rutas por vías pecuarias de la Comunidad de Madrid. www.viaspecuariasdemadrid.org/

Página del Club Alpino Madrileño. www.montmadrid.org

Rutas y convocatorias de rutas por la sierra madrileña. <http://naturesierra.blogspot.com.es/>

Página con rutas por toda España, actividades, prácticas de orientación y elaboración de materiales útiles para el senderista. www.andarines.com

La Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, con las competiciones oficiales de carreras de montaña y actividades que se pueden hacer en las montañas. www.fedme.es

Página recopilatoria de Andrés Campos, habitual colaborador de El País. Tiene rutas medioambientales y culturales por Madrid y provincias limítrofes. www.excursionesysenderismo.com

La página del Ayuntamiento de Manzanares con rutas por La Pedriza y el Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares. www.manzanareselreal.org/turismo

Portal de esta comarca turística, puerta del futuro Parque Nacional del Guadarrama. www.sierraguadarramamanzanares.org

Rutas por San Lorenzo de El Escorial y su entorno. www.sanlorenzoturismo.org

Rutas por Rozas de Puerto Real, el municipio más occidental de la Comunidad.

www.rozasdepuertoreal.es/rozasdepuertoreal/opencms/site/web/conoce_el_pueblo/planifica_tu_viaje/como_llegar/?combodomas=spanish

Rutas por los espacios naturales más atractivos de la Sierra Norte. www.sierranorte.com/reportajes

Rutas por Patones. <http://patones.net/>

Rutas por el suroeste de la comunidad de Madrid. www.sierraoste.org/

La popular ruta que circunvala el embalse de El Atazar y que está marcada con el muñequito azul conocido por "El Genaro".

<http://www.embalsedelatazar.es/senda-del-genaro/>

Rutas de senderismo y en btt (bicicletas todo terreno) por algunas provincias españolas. www.rutasserranas.net/

Rutas a pie y en bicicleta por toda España. www.tusrutasysenderos.com/

Página de la Fundación de Ferrocarriles Españoles que está adaptando, para su disfrute, las antiguas vías de ferrocarril abandonadas. www.viasverdes.com

Recoge todas las rutas a Santiago. www.caminosantiago.com/

Camino de Santiago de Madrid. <http://contenidos.caminodesantiagodemadrid.es/>

Portal de información del Centro de Educación Ambiental de la Casa de Campo, con información de actividades y rutas por este parque. www.lacasadecampo.net

Rutas por Aranjuez y su feraz vega. <http://quehagoenaranjuez.wordpress.com/2011/05/18/rutas-por-aranjuez/>

Rutas y lugares medioambientales de Alcalá de Henares. www.turismoalcala.es/que-visitar/una-ciudad-verde.html

Rutas por la Sierra de Gredos.

<http://www.turismomolinaaltotajo.com/rutasparque.php?georutas=1>

http://www.geoparque Molina.es/c/document_library/get_file?uuid=6b8cd90e-c162-4582-9f18-2bc2f62c08d0&groupId=611241

http://historia.bio.ucm.es/rsehn/cont/docs/Guia_Excursion_AltoTajo.pdf

Rutas por el Parque Natural del Alto Tajo y las geo-rutas que se han balizado en él

www.turismomolinaaltotajo.com/rutasparque.php?georutas=1

Una página clásica en la comunidad de la montaña, tanto de senderistas como de escaladores. www.desnivel.com

Recursos de cartografía

Un mapa y orientarse bien es fundamental a la hora de realizar una actividad de senderismo. En la red existe mucha información cartográfica a disposición de los usuarios. A continuación se dan una serie de enlaces con información generalista de qué es un mapa, de cartografía de rutas por la montaña, de SIG... y otros con mapas de rutas por diferentes partes del territorio nacional.

Información general sobre qué es un mapa, diferentes tipos de proyecciones, escalas y tipos de mapas.

www.escolar.com/avanzado/geografia011.htm

Visor cartográfico de la Comunidad de Madrid con cartografía territorial interactiva a todas las escalas, cartografía histórica, imágenes aéreas y de satélite y planeamientos urbanísticos. www.madrid.org/cartografia/planea/index.htm

Además de lo que hay Cartografía ambiental: http://www.madrid.org/cartografia_ambiental/html/visor.htm

Sistema de Información geográfico del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente que aúna el medio rural y agrario.

<http://www.magrama.gob.es/es/cartografia-y-sig/>

<http://sigpac.magrama.es/feqa/visor/>

“Nomecalles”, nomenclator y callejero oficial de la Comunidad de Madrid. http://gestiona.madrid.org/nomecalles_inter/

Páginas con rutas con mapas por toda España. www.rutasgps.com

Imágenes de satélite de la Sierra de Guadarrama. www.fotosierra.com

Mapas de rutas del Guadarrama, Ayllón, Gredos, Pirineos y Ordesa. www.trotamontes.org/mapas.htm

Mapas de rutas por la zona de Cercedilla. <http://members.tripod.com/%7Ejcamara/>

Imágenes de satélite y mapas de todo el Planeta. <http://maps.google.com>

Imágenes de satélite de todo el Planeta con una buena resolución. <http://earth.google.es>

Portal de foros sobre SIG, topografía, cartografía, etc. www.cartesia.org

Herramientas de Geolocalización

La Geolocalización es conocer nuestra ubicación geográficamente. Te permite localizar lugares de interés, te da información sobre nuestra localización en el momento preciso y te compara tu localización respecto a otros usuarios. Las nuevas tecnologías, tanto de escritorio como móviles, ponen a disposición del usuario nuevas aplicaciones.

Google Maps, con “Mi ubicación”, disponible en Google Chrome 2.0. o superior, Mozilla Firefox 3.5 o superior y Gears.

www.google.es/maps