



## ACTIVIDAD DE SENDERISMO

### FORMA DE REALIZAR LAS MARCHAS EN ATALAY

Como todos los años nos acompañan nuevos compañeros, que quizá no han salido de marcha con un grupo numeroso de personas (55 en nuestro caso), por ello es conveniente recordar algunos aspectos de organización para evitar riesgos innecesarios. Siempre la seguridad física y legal de las personas y del grupo es prioritaria sobre cualquier otro aspecto.

#### RITMO DE LA MARCHA

Cada persona tiene su propio ritmo de andar, para evitar posibles riesgos **nadie debe sobrepasarlo** porque de lo contrario se fatigaría y tendría que pararse para recuperar el ritmo cardiaco normal. Esto ocurre fundamentalmente en las subidas y no debe forzarse el ritmo que nos permite seguir andando sin pararnos.

Hay personas que tienen un ritmo rápido y otros lento. La forma de marchar es que los que tienen un ritmo rápido en las **subidas** marchen a su ritmo rápido mientras que los otros irán más lentos. Al llegar los primeros arriba se pararán y esperarán a que se reúna todo el grupo, después el guía indicará el reinicio de la marcha.

En **llano** se hará lo mismo, pero no se perderá nunca de vista al grupo y si se abre un hueco mayor, se pararán los de cabeza hasta reunirse todos y nuevamente el guía dirá el momento de seguir. Nadie tomará la iniciativa de seguir hasta que el guía lo indique.

#### INCIDENCIA EN LA QUE SE REQUIERE DE AYUDA

Cuando se encuentra una incidencia, como atravesar un arroyo, bajar un tramo elevado con desnivel, lugares de posible vértigo etc., siempre **los senderistas ayudan a las personas que lo necesiten** para que todos pasen con la mayor seguridad posible. Los senderistas que pasan primero se esperan en la proximidad hasta que todos hayan pasado y entonces el guía indicará seguir la marcha. Nadie tomará la iniciativa de seguir hasta que el guía lo indique.

#### SEPARACIÓN DEL GRUPO

Como ya hemos indicado reiteradamente y se indica en la documentación de todas las marchas, ningún senderista se alejará del grupo sin conocimiento y autorización del guía. **Nadie debe adelantarse al grupo, ni dejarlo, ni hacer una ruta alternativa.**



## ACTIVIDAD DE SENDERISMO

### RITMO MUY RÁPIDO O MUY LENTO

Un **ritmo muy rápido** en la cabeza hará que se produzca un alargamiento excesivo del grupo y la cabeza tendrá que hacer numerosas paradas para reagrupar al grupo, lo que será poco grato y en caso de frío o lluvia incómodo. Un **ritmo muy lento** en la cola atrasará innecesariamente al grupo y alargará el tiempo de marcha, con el peligro de aumentar demasiado el tiempo total de marcha y con ello el riesgo de lesiones.

Lo conveniente es que la cabeza modere su velocidad y la cola no se retrase y aumente en lo posible su ritmo, sin perder tiempo. Todo afecta al grupo en su totalidad.

### Ejemplos de incidencias en la marcha corta en Javea. (DEBEN EVITARSE)

En la subida a la Torre de Gero, que tiene una pendiente notable, cuando llegaron los últimos senderistas a la Torre, los primeros en subir no habían esperado y ya no se veía por donde habían seguido y solo se veía lejos a algunas personas. Siguiendo la ruta en un momento determinado se tenía que girar hacia la izquierda, pero no se sabía dónde estaban los senderistas que iban delante del guía, porque no se les veía, ni se les podía avisar. Se tuvo que abandonar la ruta prevista, porque la elección era dejar en el desvío al resto del grupo e ir a buscar a los que iban por delante y hacerlos regresar o seguir todos y reagruparse más adelante (**nunca se puede dejar a una parte del grupo separado por los posibles problemas de seguridad y legales**). Se optó por esta última opción para reunir a todo el grupo, teniendo que dejar la ruta ya planificada en la inspección previa.

Se tuvo que improvisar una nueva ruta buscando un tramo de camino alternativo al inspeccionado previamente, con los inconvenientes que ello lleva consigo a todo el grupo innecesariamente. Si esto ocurre en la sierra en zona de poca visibilidad o de monte cerrado, el problema podría haber sido notable.

A la bajada a Javea desde al Cabo de San Antonio, hubo un paso con una bajada elevada en el que algunos senderistas ayudaron a pasar a los que lo necesitaban, mientras que los que habían pasado se marcharon sin esperar a nadie. Cuando había descendido el último por el paso elevado, no se sabía dónde estaba la cabeza del grupo, porque ni se les veía.

### SOLICITUD DE COLABORACIÓN DE TODOS LOS SENDERISTAS

Para que el grupo funcione con las mayores garantías de seguridad física y legal, necesitamos vuestra colaboración atendiendo a las indicaciones del guía y que nadie deje el grupo (adelantándose o atrasándose o con rutas alternativas) o que no espere o ayude en su caso a las personas que están pasando por un punto complicado. Como ya sabéis ATALAY es un grupo solidario y las personas es lo más importante para nosotros, por lo que el deber de los organizadores es tomar las medidas necesarias para evitar un riesgo físico o legal a los miembros del grupo.

Esperamos contar con vuestra colaboración, como viene siendo habitual, para seguir disfrutando de nuestras salidas con el menor riesgo posible.

**Un cordial saludo.**