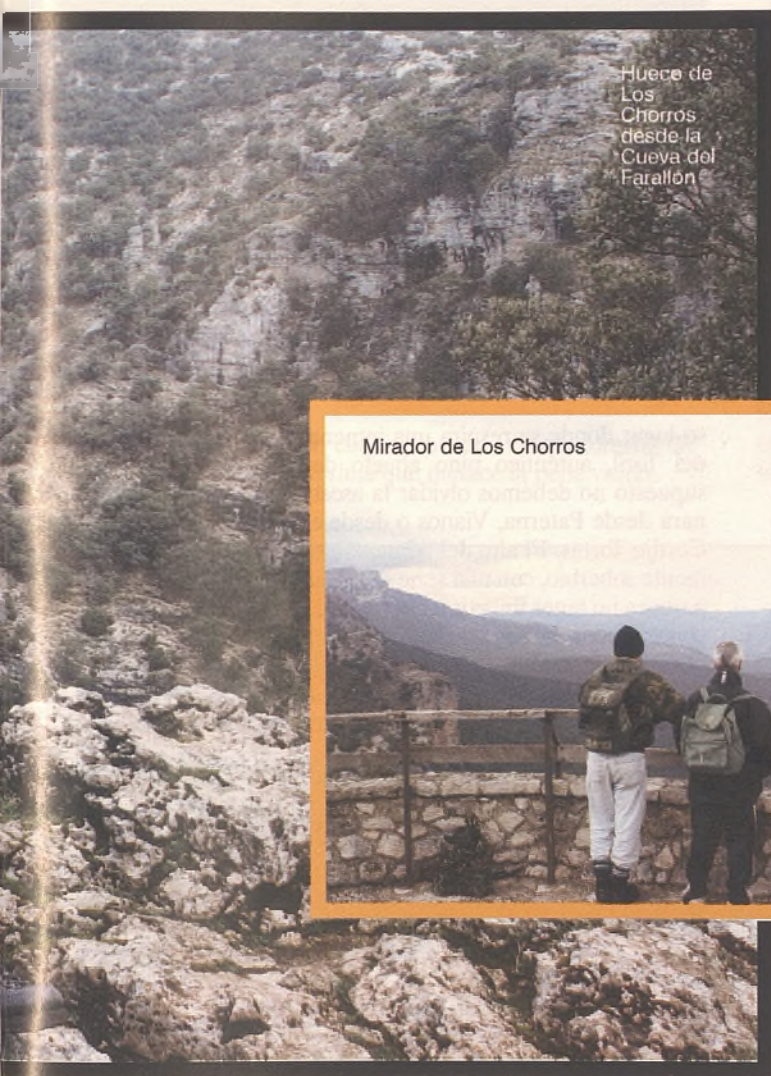


OTRA FORMA A SIERRA

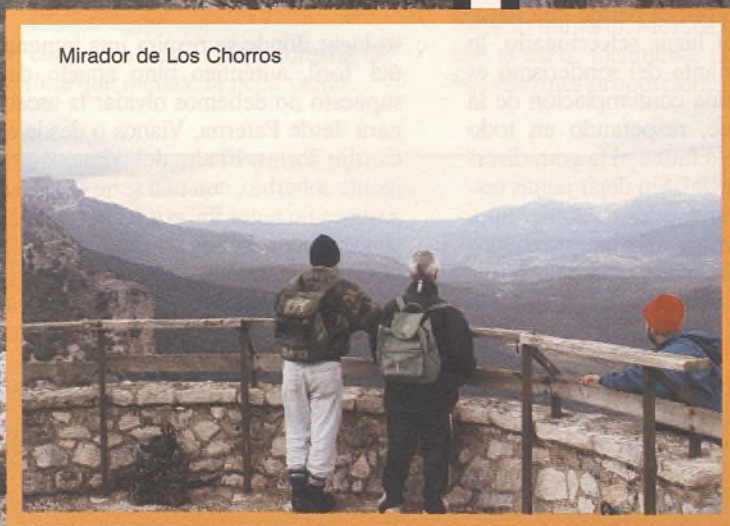
Calar de la Sima



Hueco de
Los
Chorros
desde la
Cueva del
Farallón



Mirador de Los Chorros



Aprender el lenguaje de los planos debería ser el primer paso para todo amante del senderismo. Es fundamental conocer la altitud y formas del terreno por donde nos vamos a mover, mirando para ello las curvas de nivel, líneas cerradas que unen todos los puntos situados a una misma altitud. Observando estas líneas, representadas por un color pardo claro, podremos conocer el relieve del lugar al que deseamos dirigirnos y saber donde se sitúan los principales accidentes orográficos. En ese mismo plano se representan las poblaciones, caseríos aislados, tendidos de alta tensión, cursos de ríos y arroyos, ramblas, fuentes, carreteras, caminos, sendas, etc. Aunque sendas y caminos han cambiado en gran medida en los últimos años, por lo que su trazado no es muy fiable. De nada sirve coger el plano si no sabemos orientarlo, cosa que haremos con una brújula, aguja imantada situada sobre una caja que nos indica continuamente el norte.

Equipo necesario

En primer lugar es preciso conocer el equipo que debemos llevar. Comenzaremos por ir vestidos con una ropa ligera que nos permita además libertad de movimientos. Utilizaremos como calzado unas botas de media caña que posean una buena suela que agarre perfectamente al suelo y que sujeten adecuadamente los tobillos para evitar torceduras. Además deben ser flexibles para adaptar el pie al tipo de terreno que vayamos a pisar. Por supuesto no serán muy pesadas ni deben "bailar" para no sufrir la aparición de ampollas y rozaduras, por lo que si es necesario nos pondremos doble calcetín. Llevaremos igualmente ropa de abrigo, calcetines de repuesto, gorra para el sol o gorro para el frío en invierno, guantes, poncho o chubasquero, polainas si vamos a marchar por superficies nevadas, víveres suficientes (bocadillos, alimentos energéticos abundantes en