

tiempo libre

El lenguaje de la naturaleza

Por **Alfonso Muñoz Ruíz**

Senderismo, caminar, pasear por las sendas y caminos que hay en los bosques, las montañas, el campo en general. El senderismo, llamado *trekking* por los anglosajones según creo, es tanto un acto social como un deporte, un tratamiento terapéutico al mismo tiempo que una competición, un reto para con uno mismo.

Comenzar a practicar el senderismo en su sentido más laxo es tan fácil que muchos han comenzado a practicarlo sin darse casi cuenta de ello, una mañana de festivo, tras quedar con un grupo de amigos, yendo al «campo».

Senderismo es andar en compañía de uno y de otros, disfrutando de la naturaleza, acercándonos a ella íntimamente y con respeto, haciendo uso de sentidos como el de la vista, el oído o el olfato.

Es una actividad netamente humana y tan antigua como el ser humano, que se puede practicar enfocado como un deporte, haciendo frente a largas y accidentadas marchas por parajes tan exóticos como la cordillera del Atlas, o la que nos lleva desde su falda hasta la cima del Kilimanjaro en busca del mítico leopardo «dormido» entre sus nieves; u otras menos exóticas pero no menos atractivas como las sendas que nos llevan a la cima del Torrecilla o los cerros y colinas que conforman Sierra Blanca. Pero todos estos caminos o sendas poseen unos mismos comunes denominadores: los paisajes, los olores y los sonidos, en definitiva, el lenguaje de la Naturaleza.

Pero el senderismo, igual que un deporte exigente, también puede ser considerado, tal y como señalaba al comienzo, como una de las mejores terapias contra enfermedades tan actuales como la ansiedad, patologías cardiológicas y otras afines.

Comenzar a practicar el senderismo no requiere de grandes preparaciones ni de instrumentación compleja, tan solo de que uno sea realista consigo mismo, se conozca

y sepa cuáles son sus limitaciones físicas y, a partir de ahí dotarse de un buen calzado, cómodo y que recoja bien tanto el pie como el tobillo. Es éste, el calzado, casi el único elemento verdaderamente importante pues es lo que posibilitará que seamos capaces de llegar hasta donde nos hayamos fijado como meta y que seamos capaces de volver.



Conforme vas sintiéndote más adaptado a los caminos, uno va ampliando sus necesidades y sofisticando el ajuar propio adquiriendo, por ejemplo, ropa que permita una adecuada transpiración, impermeables, escarpines o unos buenos bastones de fibra o cualquier aleación ligera que hagan más llevaderas ciertas pendientes, dejando atrás vestigios del pasado como aquellos bastones de madera que tan buenos servicios prestaron y siguen prestando a tantos peregrinos a lo largo de los variadas sendas que los llevan hasta Santiago desde cualquier latitud.

Otro elemento que se convierte en fundamental a medida que nos atrevemos con senderos más complejos por su orografía, o por su ubicación geográfica, es un buen

plano que nos permita conocer adecuadamente las distintas pistas por las que discurren estas sendas y que eviten, en la medida de lo posible, el que nos perdamos y tenga que salir gente en nuestra búsqueda. No podemos olvidar que hablamos de movernos en la Naturaleza, y ésta ha de ser respetada en todo momento y en todos los sentidos; la Naturaleza suele respetar a quienes la respetan.

Finalmente, hay tres últimos accesorios, entre otros muchos pues depende de cada uno, que completan a todo buen caminante y son, y no necesariamente por este orden, una buena cámara de fotos, unos prismáticos y, la estrella de la media mañana, un buen bocadillo que nos permita reponer fuerzas para finalizar el camino, para llegar a nuestra meta.

Con todo ello es seguro que quien ha hecho un primer camino, quien ha seguido su primera senda, no dirá que no a otra en un futuro próximo.

Termino estas líneas con la definición de senderismo ofrecida por la Wikipedia: «*El senderismo es una actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por el organismo competente en cada país. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. Constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente*». Ahí es nada. 