

Guía para la actividad de senderismo, organizada por el Club Andino Villa Ventana.

1. Antes de la Salida: Preparación Personal

La preparación es clave para disfrutar al máximo de la experiencia y evitar imprevistos. Seguí estas recomendaciones:

- **Conocer el itinerario:** Informate sobre la ruta planificada, su duración, nivel de dificultad y características del terreno. El club siempre proporciona detalles en las convocatorias de cada salida, así que leélos detenidamente.
- **Condición física:** Asegurate de que la dificultad del recorrido sea acorde a tu estado físico. Si tenés alguna duda, consultá con los coordinadores del club antes de inscribirte.
- **Equipo personal:** El Club Andino Villa Ventana recomienda llevar el equipo básico adecuado para cada salida. A continuación, se detalla lo esencial:
 - **Ropa adecuada:** Vestite por capas (base transpirable, capa intermedia de abrigo y capa externa impermeable). En temporada estival es indispensable usar colores claros. Llevá calzado adecuado (botas de trekking o zapatillas acordonadas con suela adherente).
 - **Mochila pequeña:** Entre 20 y 35 litros será suficiente para llevar tus pertenencias básicas (agua, comida, abrigo extra) y de +50 litros para las actividades con pernocte.
 - **Protección solar:** No olvides llevar protector solar, anteojos de sol y gorra o sombrero.
 - **Botiquín personal:** Aunque el club llevará un botiquín general, es útil que cada participante traiga un pequeño botiquín con sus medicamentos personales.
- **Hidratación y alimentación:** Antes de la actividad, es importante consumir una comida equilibrada y rica en carbohidratos de liberación lenta, como avena, pan integral o frutas. Estos alimentos proporcionarán energía constante durante la caminata. Evitá comidas pesadas o difíciles de digerir, ya que pueden generar malestar durante el esfuerzo físico.
Llevá suficiente agua (asegurate de llevar al menos 2 litros de agua, especialmente en días cálidos o rutas largas) y snacks energéticos como barras de cereales, frutos secos o galletitas saludables. La mayoría de las salidas del club suelen incluir descansos para almorzar, pero es importante tener comida rápida y energizante para el camino.

2. Punto de Encuentro y Salida

El Club Andino Villa Ventana siempre define un **punto de encuentro** para las salidas. Es fundamental que sigas estas indicaciones:

- **Puntualidad:** Llegá a la hora indicada. Esto es crucial para que la actividad inicie a tiempo y el grupo pueda cumplir con los horarios establecidos.
- **Control del equipamiento:** Los coordinadores del club te recordarán verificar que lleves todo el equipo necesario antes de comenzar la caminata. Si olvidaste algo esencial, hazelo saber para evaluar posibles soluciones.
- **Orientaciones de los coordinadores:** Prestá atención a las indicaciones iniciales. Los coordinadores proporcionarán información relevante sobre el recorrido, las pausas, los puntos de interés, y medidas de seguridad específicas para la jornada.

3. Durante la Caminata

El respeto al grupo y al entorno es vital durante el desarrollo de la actividad. Aquí tenés algunas pautas claves:

- **Mantener el ritmo grupal:** Las salidas del club están diseñadas para disfrutar juntos/as. Mantené un ritmo que sea cómodo para vos, pero siempre dentro del grupo. Si sentís que el ritmo es demasiado rápido o lento, comunicalo a los coordinadores.
- **Pausas y descansos:** Los coordinadores planifican pausas regulares para descansar, hidratarse y reponer energías. Aprovecha estos momentos para comer algo ligero, estirar los músculos y disfrutar del entorno.
- **Hidratación:** Es fundamental hidratarse bien antes, durante y después de la caminata. Bebé a intervalos regulares, incluso si no sentís sed, para mantener un buen nivel de hidratación a lo largo del recorrido.
- **Respeto al entorno:** En línea con los principios del club, es esencial **no dejar rastro**. Lleva con vos toda la basura y evitá alterar la flora y fauna del lugar.
- **Normas de seguridad:**
 - Seguí siempre el sendero marcado y las instrucciones de los coordinadores.
 - Evitá separarte del grupo, especialmente en zonas de terreno complicado.
 - Si necesitás detenerte por cualquier razón (ajustar equipo, necesidades fisiológicas, etc.), avisa a alguien del grupo.
- **Trekking Con-Ciencia:** Si la salida incluye la actividad de **Trekking Con-Ciencia**, se realizarán paradas en puntos de interés donde especialistas invitados por el club (geólogos, biólogos, antropólogos) explicarán detalles sobre la flora, fauna, historia o geología de la región. Aprovecha para aprender y hacer preguntas.

4. Al Finalizar la Caminata

- **Reagrupamiento:** Una vez completado el recorrido, el grupo se reunirá en un punto acordado para compartir impresiones y verificar que todos han llegado en buenas

condiciones. Si terminaste cansado o con algún malestar, comentalo a los coordinadores.

- **Estiramientos y recuperación:** Antes de despedirse, los coordinadores del club o socio/a participante, suelen recomendar una pequeña sesión de estiramientos para prevenir contracturas y favorecer la recuperación muscular. Es importante participar y no subestimar esta parte del recorrido.
- **Devolución de materiales (si aplica):** En algunas actividades, el club puede proporcionar equipo adicional, como bastones de trekking o carpas. Recordá devolverlos en el mismo estado en que fueron entregados.

5. Post-Actividad: Reflexión y Comunidad

Las salidas del club no terminan cuando finaliza el sendero, ya que siempre se busca fomentar el sentido de comunidad:

- **Compartir la experiencia:** Si te sentiste inspirado o aprendiste algo nuevo, compartí tus reflexiones con otros participantes. Es un buen momento para estrechar lazos con quienes comparten tus intereses.
- **Retroalimentación:** El Club Andino Villa Ventana siempre valora las sugerencias de los participantes. Si algo pudo mejorarse, o si disfrutaste de algún aspecto en particular, no dudes en comunicarlo a los coordinadores o a la comisión del club.
- **Próximas actividades:** Tras una salida, el club suele informar sobre futuras actividades. Mantenete atento a las comunicaciones por los canales oficiales (WhatsApp, redes sociales, o correo electrónico) para unirte a las próximas aventuras.

6. Consejos Finales

- **Sé flexible:** La montaña y el clima pueden ser impredecibles. A veces, los coordinadores tendrán que modificar la ruta o acortar el recorrido por razones de seguridad. Confiá en su experiencia.
- **Solidaridad y compañerismo:** Una de las bases del club es el compañerismo en la montaña. Si ves a alguien que necesita ayuda, ofrece tu apoyo. Si necesitas algo, no dudes en pedirlo.
- **Cuidá tu equipo:** Verificá el estado de tu equipo al finalizar la salida. Si notás desgaste o daño, reparalo o reemplazalo antes de la próxima salida.

La experiencia de senderismo con el Club Andino Villa Ventana es mucho más que una caminata: es una oportunidad para conectarse con la naturaleza, aprender, compartir con otros amantes de la montaña y contribuir al respeto y la preservación de nuestro entorno serrano.

¡Nos vemos en las sierras!

