



# Ruta Propia

—  
LPGC

# 2022



# RUTA PROPIA LPGC 2022



CON LA COLABORACIÓN DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD



**RUTA PROPIA** ES UN PROGRAMA DE INCLUSIÓN SOCIAL DE JÓVENES Y FAMILIA, PARA LA PROMOCIÓN DE EXPERIENCIAS SOCIO EDUCATIVAS INTENSAS EN LA MONTAÑA

<b>RUTA PROPIA CANARIAS 2022</b>	<b>4</b>
<b>QUÉ ES Y POR QUÉ SURGE RUTA PROPIA</b>	<b>4</b>
<b>QUIENES PARTICIPAN</b>	<b>5</b>
<b>COMO INSCRIBIRSE</b>	<b>6</b>
CENTROS Y PROYECTOS SOCIO EDUCATIVOS	6
JÓVENES EN GENERAL	6
VOLUNTARIADO Y FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO	6
<b>OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>7</b>
<b>CUANDO VA A SER TODO ESTO</b>	<b>8</b>
I – LOGÍSTICA: febrero	8
II - PREPARACIÓN: marzo	8
III – EXPEDICIONES: abril – septiembre y Septiembre-noviembre	8
IV – DESPUÉS: Septiembre -noviembre	8
<b>CALENDARIO DE RUTAS POR ISLAS</b>	<b>9</b>
<b>EXPERIENCIAS EN RUTA</b>	<b>10</b>
<b>EXPEDICIÓN A LA PALMA</b>	<b>10</b>
<b>EL EQUIPO RUTA PROPIA</b>	<b>11</b>
<b>QUÉ HACEMOS CADA CUAL</b>	<b>11</b>
FUNCIONES DE LOS GUÍAS DE MONTAÑA	11
FUNCIONES DE LOS EDUCADORES/AS SOCIALES	11
FUNCIONES DEL VOLUNTARIADO Y ALUMNADO EN PRÁCTICAS	11
<b>RECURSOS CON LOS QUE CONTAMOS</b>	<b>12</b>
<b>PRESUPUESTO</b>	<b>12</b>
<b>MATERIAL EXIGIDO A LOS PARTICIPANTES</b>	<b>13</b>
<b>PLAN DE COMUNICACIÓN</b>	<b>13</b>
<b>PLAN PEDAGÓGICO DEL PROYECTO</b>	<b>14</b>
<b>ALIENACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE</b>	<b>15</b>
<b>ANTES DEL CAMINO</b>	<b>18</b>
1) PREPÁRATE FÍSICAMENTE	18
2) UTILIZA UN BUEN MATERIAL	19
3) ALIMENTACIÓN	21
4) SALUD	22

## RUTA PROPIA CANARIAS 2022



## QUÉ ES Y POR QUE SURGE RUTA PROPIA

Página | 4

Tras dos ediciones de Ruta Propia, varios aspectos nos hacen valorar el proyecto como positivo para la población juvenil de Canarias:

⌘ Por un lado, **Ruta Propia** acerca a la juventud canaria **hábitos de vida muy positivos para su salud** y la del entorno a través de la práctica del senderismo, actividad a la que muchos de ellos no optarían si no les ofreciéramos esta posibilidad, abierta, atractiva y asequible.

⌘ Ruta Propia es a su vez una contribución a la **convivencia intercultural**, favoreciendo el encuentro entre jóvenes procedentes de diversas culturas; unos con mucha necesidad de conocer el nuevo entorno que les cobija, otros con la necesidad de conocer de primera mano jóvenes de otras culturas con experiencias migratorias variadas.

⌘ Ruta Propia es a su vez una contribución al sistema de justicia juvenil como actividad socio educativa fuera del centro/hogar de internamiento, aportando el **entrenamiento de habilidades y destrezas muy positivas para el desarrollo integral de cualquier joven**. Habilidades como el autocontrol, el equilibrio, la atención plena, la comunicación entre iguales y con adultos,...

Para este año, queremos incorporar a las clásicas rutas elementos que den más valor a cada experiencia, de forma que, manteniendo el caminar como actividad principal, dotar de cada salida de elementos etnográficos, culturales y vivenciales de interés social y que contribuyan a un desarrollo sostenible.

Así mismo este año, esperamos que las condiciones sanitarias sean favorables para poder vivir juntos una experiencia de rutas, voluntariado y culturales en otra isla con la participación de los propios participantes y será en La Palma o La Gomera.

## QUIENES PARTICIPAN

Conformaremos dos grupos de participantes, uno en Gran Canaria y otro en Tenerife.

- **20 participantes de Las Palmas de Gran Canaria**

Página | 5

Cada ruta contará con un máximo de 20 participantes, teniendo siempre en cuenta las recomendaciones sanitarias para la prevención de la COVID19.

Los beneficiarios serán jóvenes de 16 a 30 años y, de forma inclusiva:

- jóvenes o familiares con interés en participar.
- jóvenes en situación de riesgo de exclusión (procedentes de centros socio educativos de justicia de menores, protección, programas con jóvenes en riesgo)
- jóvenes voluntarios/as.

Los participantes podrán participar a las experiencias que deseen.

Como las plazas son limitadas se realizará una selección de participantes valorando:

- ✧ Inquietud personal y voluntaria: a través de carta de motivación o vídeo auto-promocional.
- ✧ Idoneidad manifestada por profesional de la acción social (educador/a, trabajador/a social, coordinador/a proyecto).
- ✧ Disponibilidad de la familia a participar.





## COMO INSCRIBIRSE

Para participar se realizará una primera lista de personas interesadas (PRE-INSCRIPCIÓN) y con ese listado elaboraremos una lista de participantes y otra de reserva.

## CENTROS Y PROYECTOS SOCIO EDUCATIVOS

Los centros de protección, prevención y reforma juvenil podrán enviar una solicitud de participación indicando cuantos participantes están interesados en el correo:

[mikel.albandoz@mojodecana.org](mailto:mikel.albandoz@mojodecana.org)

Recibida la solicitud se les enviarán las instrucciones y el formulario de PRE-INSCRIPCIÓN.

Esta solicitud estará motivada por el interés del propio joven en participar y por la conveniencia que educadores/as y coordinadores/as analicen.

El equipo de Ruta Propia, recibidas las solicitudes de los centros realizarán un recuento y ofrecerán un reparto equitativo de plazas a cada centro con criterios únicamente de equilibrio entre las diferentes tipologías.

Los educadores/as de estos centros o proyectos son invitados a participar como voluntariado.

## JÓVENES EN GENERAL

Las personas jóvenes (16-25 años) que quieran participar en el Proyecto realizarán igualmente una solicitud indicando su motivación.

## VOLUNTARIADO y FORMACIÓN EN CENTROS DE TRABAJO

Las personas que deseen participar como voluntariado o alumnado en prácticas realizarán su solicitud a través de un formulario específico.

Todo el voluntariado y alumnado en prácticas realizarán una formación y entrevista inicial con la idea de favorecer una experiencia de voluntariado adaptado a las inquietudes de cada cual.

[Inscripción Voluntariado](#)

# OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS



El objetivo general del proyecto es **promover una experiencia significativa relacionada con la práctica del montañismo y favorecer cambio de trayectoria vital en jóvenes que se encuentren en una situación de riesgo de exclusión social.**

Página | 7

Se trata de **crear el marco apropiado** en el que pueda ser posible una experiencia única, significativa e inspiradora de transformaciones:

- 1) **Ofrecer al joven una experiencia significativa** (importante, que suponga una aventura, una peripecia que lo despiste un momento de su presente) para que pueda narrar, apoyar en ella el relato de su vida, para que pueda utilizar como patrimonio personal en su relación con los demás. Una experiencia sobre la cual pueda apoyarse, enriquecer su identidad y sus pertenencias simbólicas.
- 2) **Provocar un momento de inflexión** en el proceso del Joven, romper con la rutina, con su visión parcial de sus problemas, cortar de manera analógica el tiempo para introducir un antes y un después.
- 3) **Poner a los participantes en contacto con otras realidades**, otras culturas, otras personas, otros paisajes, otras vivencias: ofrecerles un contraste. Haciendo sentir al joven único, especial, una persona realizando algo excepcional junto a un adulto, algo que podrá recordar (aquí aparece el hecho educativo a posteriori), algo que nadie habrá hecho en ese tiempo, en ese lugar, de esa manera.
- 4) **Inspira en el joven posibles vocaciones profesionales** o aficiones. Las actividades se plantearán no como consumibles, sino como parte del proceso de convivencia.
- 5) **Apoyar a educadores y familias mediante una intervención psicosocioeducativa.**
- 6) **Favorece un vínculo alternativo con los adultos de referencia** (de otra forma, es decir de tú a tú, en un estar haciendo juntos, compartiendo una actividad emocionante).
- 7) **Favorecer diferentes formas de expresión de las emociones y sentimientos.** De atención plena, descargar adrenalina mediante el esfuerzo físico, la admiración de paisajes, la escritura, relajarse y estar disponible para elaborar, componer y proyectar.
- 8) **Fomentar la convivencia en grupos inclusivos**, de forma que pueda observar y absorber la experiencia de otros en igualdad y con influencia positiva.

9) **Dar a conocer y visibilizar experiencias de desarrollo sostenible del territorio**, de agricultura sostenible, medio ambiente, ecoturismo, tradiciones,...

10) **Evaluar y dar visibilidad de la experiencia**



## CUANDO VA A SER TODO ESTO

- Inicio del proyecto: febrero 2022
- Fin del proyecto: diciembre 2022

*I – LOGÍSTICA: febrero*

*II - PREPARACIÓN: marzo*

Difusión a centros y personas interesadas

Pre inscripción de participantes

Primera sesión de encuentro de participantes Online

*III – EXPEDICIONES: abril – septiembre y Septiembre-noviembre*

Cada expedición contará con la siguiente temporalidad

1. Calendario de entrenamientos
2. **6 Rutas** en Gran Canaria abril – septiembre: recorridos con dificultad progresiva
3. **Expedición en julio**: con una selección de 10 participantes de la isla, viaje a La Palma a realizar una ruta de varios días, voluntariado medioambiental y visitas culturales.
4. **5 Rutas** de Septiembre-noviembre: apertura a nuevos participantes y recorridos con dificultad progresiva

*IV – DESPUÉS: Septiembre -noviembre*

1. Acciones conjuntas de evaluación grupal
2. Recepción de evaluaciones individuales
3. Exposición de fotos y vídeos.



Este es el calendario previsto de actividades hasta noviembre de 2022:

	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag	Sep	oct	nov	dic
I – LOGÍSTICA:											
II - PREPARACIÓN:											
III – EXPEDICIONES:											
Rutas en GC											
Expedición La Palma											
IV – DESPUÉS:											

(por motivos técnicos o sanitarios este calendario uede sufrir modificaciones)

## CALENDARIO DE RUTAS POR ISLAS

PROPUESTA DE RUTAS GRAN CANARIA	
1 Iniciación	09-abr
2 Iniciación	23-abr
3 Iniciación	07-may
4 Nivel Medio	21-may
5 Nivel Medio	04-jun
6 Nivel Medio-alto	18-jun
<b>EXPEDICIÓN A LA PALMA</b>	<b>Del 30 junio al 4 de julio</b>
1 Iniciación	10-sep
2 Iniciación	24-sep
3 Nivel Medio	8-oct
4 Nivel Medio-alto	22-oct
5 Nivel Medio-alto	5-nov

\* Las fechas pueden ser cambiadas atendiendo a factores de seguridad, conveniencia de los participantes, factores externos en el territorio, y otros.

FORMACIÓN VOLUNTARIADO GC	
FORMACIÓN TEÓRICA TF	FEBRERO - MARZO
FORMACIÓN PRÁCTICA TF	MARZO

## EXPERIENCIAS EN RUTA

Cada ruta contará con una experiencia asociada. A falta de ir concretando con posibles colaboradores/as, proponemos las siguientes:

Página | 10

- ☞ Salto del pastor
- ☞ Pastores trashumantes
- ☞ Visita a quesería
- ☞ Baños de bosque, dinámicas de sentir la naturaleza
- ☞ Yoga y mindfulness (respiración consciente)
- ☞ Reforestación, repoblación, riegos
- ☞ Suelta de Pardelas
- ☞ Limpieza de basura / plásticos
- ☞ Trabajo agrícola
- ☞ Limpieza de prevención de incendios (caña, hoja seca,...)

## EXPEDICIÓN A LA PALMA



Para este año, y motivados por la singularidad del momento histórico vivido en la isla de La Palma, proponemos realizar una expedición a La Palma que tendrá la siguiente programación:

- 1 Jueves 30 jn. tarde..... Salida
- 1 Viernes 1 jl. mañana ..... Ruta
- 1 Viernes 1 jl. tarde..... Visita a zona afectada
- 1 Sábado 2 jl. mañana ..... Voluntariado I
- 1 Sábado 2 jl. tarde..... Voluntariado II
- 1 Domingo 3 jl. mañana ..... Visita turística Santa Cruz
- 1 Domingo 3 jl. Tarde ..... Viaje de regreso

El alojamiento se realizará teniendo en cuenta la ruta elegida y la disponibilidad de participar en tareas de voluntariado en la zona afectada.

## EL EQUIPO RUTA PROPIA

Para la consecución de estos objetivos el Proyecto contempla la realización de una travesía de **Media Montaña** (rutas) y actividades en el medio natural.

Estas rutas irán acompañadas por un equipo interdisciplinar:

Página | 11

- ✧ **Guías de Montaña**, que garantizan la seguridad durante el recorrido y ofrecen información de los valores etnográficos y medio ambientales de las rutas.
- ✧ **Voluntarios y Mentores**, es establecen lazos y vínculos con los participantes, adquieren diferentes roles y realizan tareas de apoyo en el guiado, fotografía, vídeo...
- ✧ **Familiares**: a petición de los propios candidatos podrán participar familiares si esto puede suponer un apoyo su proceso personal.
- ✧ **Personal de apoyo**.

## QUÉ HACEMOS CADA CUAL

### *FUNCIONES DE LOS GUÍAS DE MONTAÑA*

- Preparación de rutas.
- Preparación de participantes.
- Seguridad en las rutas
- Control de participantes en rutas
- Guiado
- Exposición de los valores del entorno.

### *FUNCIONES DE LOS EDUCADORES/AS SOCIALES*

- Preparación de dinámicas de grupo.
- Preparación de experiencias.
- Motivar e incentivar a la participación
- Favorecer un buen clima de relaciones
- Fomentar la interculturalidad y encuentro entre iguales.

### *FUNCIONES DEL VOLUNTARIADO Y ALUMNADO EN PRÁCTICAS*

Se contempla que al menor 3-4 voluntarios nos acompañen en cada ruta, por ello el proyecto se coordinará con el programa de voluntariado de Mojo de Caña.

- Apoyo en la gestión del grupo en las rutas.
- Acompañar a los participantes y apoyarles en el desarrollo de las actividades
- Mostrar interés y cercanía con los participantes.
- Mostrarse dispuesto al acompañamiento y atención personalizada (mentorizado)

- Apoyar en el desempeño de tareas afines a sus gustos:
  - Fotógrafos
  - Explicaciones del entorno
  - Guiar
  - Apoyo en las comunicaciones
  - Control del grupo.
  - Prevención de medidas higiénicas y seguridad.

## RECURSOS CON LOS QUE CONTAMOS

El equipo de Ruta propia tiene los materiales y recursos para realizar el proyecto con eficacia y seguridad:

- Material de Orientación y comunicación
- Material de ruta: GPS, Walkies, Botiquín primeros auxilios
- Material de senderismo para participantes sin posibilidades de conseguir
- Equipamiento para participantes (saco de dormir, ropa y botas)
- Material de acampada.
- Alimentación en las Travesías: Catering
- Material de Limpieza.

## PRESUPUESTO

PLAN FINANCIACIÓN RUTA PROPIA LPGC 2022			
CONCEPTO	DGJ	SAGULPA	TOTAL
PERSONAL feb-junio / sep-dic	2.190,50 €	1.500,00 €	3.690,50 €
GUIAS DE MEDIA MONTAÑA (2 por ruta)	1.352,00 €	1.980,00 €	3.332,00 €
GUAGUAS /	1.352,00 €	1.070,00 €	2.422,00 €
Camisetas voluntarios	100,00 €	50,00 €	150,00 €
Desplazamiento a La Palma	1.822,09 €	500,00 €	2.322,09 €
Alojamiento en La Palma	1.725,00 €	600,00 €	2.325,00 €
Guaguas en La Palma	1.100,00 €	200,00 €	1.300,00 €
TOTAL	9.641,59 €	5.900,00 €	15.541,59 €

Este proyecto está cofinanciado por la Dirección General de Juventud que financia la parte inicial del proyecto (de febrero a julio) de las actividades en la Isla de Gran Canaria y se solicita a Sagulpa la parte final del proyecto (de septiembre a diciembre) y de forma conjunta los gastos del viaje a La Palma de los Participantes de Las Palmas de Gran Canaria

## MATERIAL EXIGIDO A LOS PARTICIPANTES

La actividad de montaña no está exenta de riesgos, uno de los riesgos más comunes es la falta del equipamiento apropiado a la actividad. Por ello será de obligada exigencia que las participantes estén equipados con los siguientes materiales:

- **Calzado** de montaña (playeras o botas)
- **Ropa cómoda:** tres capas de vestimenta:
  - o Capa 1: Camisetas transpirables, calcetines cómodos, pantalón largo.
  - o Capa 2: jersey, pulóver, pólar o chaqueta de abrigo
  - o Capa 3: impermeable.
- **Mochila:** Donde pueda guardar la comida y ropa que no use.
- **Comida:** Al menos algo de media mañana y bocadillo de almuerzo.
- **Bebida:** Al menos 1 litro.
- **Protección contra el sol:** gorra, visera, protección solar, gafas (opcional)

Para la Expedición a La Palma o La Gomera además:

- Saco de Dormir
- Esterilla
- Linterna o frontal
- Cazo pequeño plato y cubiertos.

Si algún participante no tuviera los medios de hacerse con estos materiales rogamos nos lo comuniquen para ver la posibilidad de conseguirlos

## PLAN DE COMUNICACIÓN



- o Lanzamiento del nuevo cartel
- o 1 publicación de la formación previa por cada isla
- o 1 publicación por cada ruta que realice
- o 2 vídeos de dos participantes (1 minuto Max cada uno). Preguntándole que es para ti ruta propia.
- o 1 vídeo de un voluntario (1 minuto Max). Preguntándole que es para ti ruta propia

# PLAN PEDAGÓGICO DEL PROYECTO

El Proyecto Ruta Propia viene acompañada de un *Plan Pedagógico*.

En el plan queremos dejar constancia de la importancia educativa del proyecto y de toda la potencialidad del mismo. Guías, Educadores/as, Voluntariado y alumnado en prácticas lo tendrán como material formativo.



Este Plan Pedagógico consta de los siguientes puntos:

1. BASES PEDAGÓGICAS DEL PROYECTO
2. PEDAGOGÍA INTENSIVA- EXPERIENCIAL
3. LA MENTORÍA SOCIAL COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA
4. LA NATURALEZA COMO OPORTUNIDAD EDUCATIVA
5. DEJAR DECIDIR
6. PEDAGOGÍA DEL RIESGO
7. EL EQUIPO COMO COMUNIDAD DE APRENDIZAJE
8. PASOS PREVIOS PARA LOGRAR ESTA COORDINACIÓN
9. FORMACIÓN DE EDUCADORES Y VOLUNTARIADO
10. UN PASO ADELANTE: LAS RUTAS
11. ELEMENTOS EDUCATIVOS EN LAS RUTAS
12. Y COMO BROCHE FINAL: ENCUENTRO DE RUTEROS/AS



# ALIENACIÓN CON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



## ODS

## NUESTRAS ESTRATEGIAS EN ESTE PROYECTOS

### 1 FIN DE LA POBREZA



Favoreciendo el acceso a la cultura, el ocio y el tiempo libre saludable a las personas vulnerables.  
Fomentando la resiliencia.  
Orientar e informar hacia medidas de protección.  
Comprando productos de comercio justo para respaldar el sistema de comercio sostenible, que proporciona a los trabajadores una retribución justa.  
Promoviendo el debate sobre la pobreza.  
Enseñanza de habilidades.

### 2 HAMBRE CERO



Apoyando la producción agrícola local.  
Proporcionando alimentación en encuentros y actividades.  
Fomentando la alimentación saludable

### 3 SALUD Y BIENESTAR



Contribuyendo a promover la  
Sensibilización y el apoyo a los problemas de salud mental.  
Promoviendo hábitos saludables  
Promoviendo actividades de activación, ejercicio físico progresivo.

### 4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



Ofreciendo actividades de Educación en el Medio Ambiente.  
Favoreciendo le Educación No Formal  
Ofreciendo acciones para el entrenamiento de contenidos y habilidades y capacidades para el aprendizaje.

**5 IGUALDAD DE GÉNERO**

Favoreciendo el buen trato entre iguales.  
Ofreciendo la actividad de forma igualitaria  
Favoreciendo el lenguaje inclusivo

**6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO**

Destacando la importancia del agua para los ecosistemas y en especial los caudales mínimos para la conservación de la biodiversidad.

**7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE**

Fomentando el medio de transporte más asequible y ecológico que existe (a pie).  
Fomentando el transporte colectivo.

**8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO**

Favoreciendo la contratación de profesionales y los nuevos yacimientos de empleo.  
Fomentando el consumo local.

**10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES**

Atendiendo la necesidad de cambio de jóvenes en riesgo y vulnerabilidad.  
Fomentando el encuentro entre iguales y la sensibilización para minimizar el estigma social de jóvenes con medidas judiciales.

**11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES**

Favoreciendo la sensibilización sobre la incidencia de nuestros hábitos de vida en la comunidad y la sostenibilidad.

**12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES**

Fomentando el buen tratamiento de residuos.  
Fomentando el consumo de alimentación saludable  
Fomentando el consumo de productos locales la agroecología KMO,...  
Dando a conocer la realidad que viven las personas del campo, quienes producen el alimento que comemos.

**13 ACCIÓN POR EL CLIMA**

Observando los cambios del clima y la meteorología.  
Conociendo dichos y costumbres locales que favorecen el conocimiento de la acción del clima en el Medio Ambiente

**15** VIDA  
DE ECOSISTEMAS  
TERRESTRES



Favoreciendo el conocimiento de especies, hábitos y riesgos para la biodiversidad.

Sensibilizando sobre la problemática de especies exóticas para la extinción de la biodiversidad canaria.



Página | 17

**16** PAZ, JUSTICIA  
E INSTITUCIONES  
SÓLIDAS



Favoreciendo la comunicación y la no violencia como estrategia de entendimiento.

Fomentando la democracia y la escucha de las poblaciones más vulnerable.

Favoreciendo un cambio de trayectoria de jóvenes del sistema de enjuiciamiento juvenil.

**17** ALIANZAS PARA  
LOGRAR  
LOS OBJETIVOS



Fomentando el trabajo en red con entidades del entorno  
Ofreciendo apoyo y actividades socio educativas a las entidades y colectivos que trabajan con jóvenes en situación de riesgo.

# CONSEJOS PREVIOS PARA LOS PARTICIPANTES DEL PROYECTO RUTA PROPIA



Es muy probable que ya tengas experiencia en la práctica del Montañismo, o que ya hayas recorrido a pie grandes distancias, o que acudas habitualmente a la montaña a caminar aun así, queremos indicarte algunos aspectos que puedes ser de gran utilidad que los recuerdes o que los tengas en cuenta si no has tenido la experiencia previa.

## ANTES DEL CAMINO

Antes de empezar a caminar debemos prepararnos para todo aquello con lo que nos podemos encontrar. Nuestro físico tiene que estar en forma, nuestra mente tranquila y debemos llevar el material adecuado, de forma que no nos haga daño, tengamos mayor seguridad y resulte un camino más confortable.

### 1) PREPÁRATE FÍSICAMENTE

Una buena preparación física puede ayudarte a superar los retos de cada ruta con mayor facilidad.

Para prepararte bien es recomendable el ejercicio físico habitual.

Te recomendamos que sigas los siguientes pasos en los entrenamientos:

- **Calentamiento activo** de todas las articulaciones. Empieza por ejemplo desde los pies, tobillos, rodillas hasta los brazos y cabeza.
- **Activa tu cuerpo** con algún juego o ejercicio de activación.
- **Realiza unos 40 minutos de ejercicios** diversos con pausas.
- **Bebe abundante agua** en las paradas, sobre todo, si el clima es cálido.
- **Para finalizar date un tiempo de recuperación**, estira aquellos músculos que más hayas ejercitado.

## 2) UTILIZA UN BUEN MATERIAL

Para el desplazamiento por la montaña en rutas de media y larga distancia se hace preciso contar con un material adecuado. Esto mejora la seguridad personal al facilitar aspectos como evitar la deshidratación, evitar las caídas, mejorar la resistencia térmica, aligerar el peso a soportar,...

Lee las siguientes recomendaciones para elegir el material adecuado para cada ruta:

- En la vestimenta sigue el sistema de Tres Capas:



- **Calzado de senderismo:** Preferiblemente bota de media caña. Si son nuevas, utilizarlas en alguna ocasión anterior a las rutas largas, para que se vayan adaptando al pie. Si no son nuevas, pero llevan mucho tiempo sin utilizarse, revisarlas y probarlas previamente para confirmar que están en buen estado.

- **Calcetines técnicos:** A ser posible sin costuras. Dadas las características de esta actividad, elegir unos buenos calcetines ayudará a reducir la formación de ampollas. En las tiendas de montaña y deportes hay una gran variedad de modelos y precios, allí les asesorarán.

- **Camiseta técnica:** Recomendamos **evitar camisetas de algodón** y utilizar camisetas de algún material transpirable con el fin de evitar la humedad generada por el exceso de sudoración.

- **Pantalón técnico:** Corto o largo a elección del participante, pero al igual que con las camisetas, evitar materiales como el algodón o la tela vaquera.

- **Gorra o gorro de trekking:** Preferiblemente gorro de ala ancha o gorra con protector de nuca. A ser posible de material transpirable.

- **Mochila de ataque:** De unos 30 litros. Recomendable para llevar algo de agua, la comida, abrigo, documentación, etc. A ser posible con ajustes en pecho y cintura para evitar rozaduras y la incomodidad generada con el movimiento de la misma durante las horas que dura la actividad.

- **Bastones de senderismo:** Preferiblemente plegables. Dado el desnivel tanto de ascenso como de descenso utilizar bastones o algún otro tipo de apoyo será muy

beneficioso a la hora de ayudarnos a descargar peso de las piernas, frenar en bajadas pronunciadas con el consiguiente beneficio para nuestras rodillas y cuádriceps, equilibrar el peso de la mochila y del cuerpo, etc. Se recomienda practicar previamente si nunca se han utilizado.

- En la Mochila:

Página | 20

Siempre:

- ☐ Impermeable
- ☐ Linterna
- ☐ Pañuelos de papel
- ☐ Silbato
- ☐ Bolsa para basura
- ☐ Agua y comida adecuada a la ruta
- ☐ Botiquín personal



Y ten en cuenta el clima previsto (se enviará previsión los días previos):





### 3) ALIMENTACIÓN

Dado el número de horas que estaremos caminando, sumado al desnivel del recorrido, sobre todo en las últimas rutas, someteremos al cuerpo a un esfuerzo superior al habitual por lo que es fundamental seguir algunas recomendaciones en los días previos a cada ruta que nos ayudarán a llegar con mejores niveles de hidratación, vitaminas y minerales esenciales para evitar el agotamiento físico:

- **Agua y sal:** Preparar agua con un poco de sal del Himalaya para los días previos y durante las jornadas de las rutas nos ayudará a mantener unos niveles óptimos de minerales en nuestro cuerpo. La sal del Himalaya es una de las sales más ricas en minerales que existe. No utilizar sal de mesa, pues su contenido en minerales es muy pobre.
- **Aporte de magnesio:** Importante comer alimentos ricos en magnesio los días previos a las rutas, pues este mineral es fundamental a la hora de reducir la fatiga muscular. Alimentos ricos en magnesio pueden ser: Vegetales Frescos (espinacas, acelgas, canónigos, rúcula...); Cereales Integrales y de Grano Completo (arroz integral, avena, trigo sarraceno...); Frutos Secos y Semillas (nueces, almendras, avellanas, semillas de calabaza...); Carne; Leche; Huevos.
- **Remolacha:** Alimento muy completo por su aporte de carbohidratos de acción lenta y por ser rica en vitaminas C, B1, B2, B3 y B6 y en minerales como el potasio, magnesio, hierro y yodo, entre otros.
- **Ensaladas y Caldo de Verduras:** Recomendable en estos días previos a las rutas introducir cada día alguna de ellas para elevar los niveles de minerales y vitaminas en el cuerpo.
- **Evitar al máximo** ingerir azúcar, bollería industrial, alimentos precocinados y ultra procesados, alcohol y demás productos propensos a “acidificar nuestro cuerpo”.
- **Vitamina C:** especialmente recomendable tras esfuerzo físico exigente, también podemos incluirlo en estos días previos al desarrollo de las rutas. Una sencilla forma de asimilarla sería a través de beber agua con el zumo de limón exprimido. También podemos aportar esta vitamina a través del consumo de frutas como la fresa, la papaya, el kiwi, la sandía, el melón o de vegetales como el brócoli, la coliflor, el pimiento, la espinaca o los tomates...

#### 4) SALUD

Algunas recomendaciones para llegar en el mejor estado de forma posible serían:

- **Realizar ejercicio físico en general:** Caminar, correr, bicicleta, nadar, etc...
- **Reducir el tiempo de actividad sedentaria:** Si se trabaja sentado, por ejemplo, levantarse cada cierto tiempo a caminar o estirar.
- **Si no es una persona acostumbrada a realizar deporte habitualmente:** Salir a caminar cada día de manera progresiva, al menos 20 minutos, procurando una o dos veces a la semana hacer salidas más largas que incluyan pendientes, tanto ascendentes como descendentes con el fin de ir tonificando el cuerpo. Probar a salir a caminar al campo a realizar alguna ruta que incluya subidas y bajadas para ir viendo las sensaciones del cuerpo y llegar al Camino mentalmente mejor preparado.
- **Realizar sesiones de estiramiento** a diario en casa y, sobre todo, siempre después de haber realizado ejercicio físico.
- **Dormir bien:** entre 7 y 9 horas diarias.



**Asociación  
MOJO DE CAÑA**

Área de Programas Sociales  
C/ Corrientes, 11, 35008 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas  
CIF: G-35673342 Tfno. 928 983034 info@mojodecana.org

**Sede Social**

C/Circunvalación, 28ª 1ª izqda.  
35300 Santa Brígida  
Móvil: +34 626817044

**Delegación Las Palmas G.C.**

C/Tomás Morales 12 Ático.  
35003 Las Palmas G.C.

**Santa Cruz de Tenerife**

Delegación Tenerife  
Rambla De Añaza, 3  
38111 Santa Cruz de Tenerife

**Oficina Central Tenerife**

C/Volcán Elena, 24,  
38108 -San Cristóbal de la Laguna, Santa Cruz de  
Tenerife.  
Móvil: +34 677 078 612 /627 261 002  
tenerife@mojodecana.org

**Delegación La Palma**

Casa Panchito. C/ Atlántida nº 1. 38710, Breña Alta.  
Tel./Fax: +34 922429122  
Móvil: +34 653 422 909  
lapalma@mojodecana.org

**Delegación Madrid**

Avenida de Europa 30, portal 2, Escalera izq., 1 C –  
28023 Pozuelo de Alarcón, Madrid

**Delegación Córdoba (nueva)**

Calleja Azonaicas, 8 planta 7 - piso 1  
14002 Córdoba  
Tel./Fax: +34 625 641 671

[www.mojodecana.org](http://www.mojodecana.org)



**Programa Embárraite:** Finalista Premios

*La Caixa* 2015 "Innovación y  
Transformación Social"

**Premios Fundación Bankia**

En-Acción 2018

**Distinción Roque Nublo Social**

Cabildo de Gran Canaria 2022



COLABORAN

