

Consejos para el camino

Consejos para caminantes de la vía verde del Eresma

- 1.- Deben recordar que la vía está autorizada a otros usuarios, como, por ejemplo, los cicloturistas.
- 2.- Deben protegerse de la insolación con gorras o sombreros que transpiren. En tiempo frío se debe proteger el cuello y la respiración.
- 3.- Deben llevar agua en abundancia si el recorrido es largo. Siempre se ha dicho que beber agua es bueno, pero cuidado con el exceso. La pérdida de sales minerales es una amenaza para el organismo, por eso es bueno llevar alguna bebida isotónica, pero sin abusar, fruta y frutos secos.
- 4.- Las gafas de sol son necesarias. Si el recorrido es largo y en tiempo de calor: cremas protectoras, protectores labiales, repelentes de insectos.
- 5.- Deben llevar calzado de buena calidad, que transpire; impermeable si el tiempo es lluvioso. Nunca se debe estrenar calzado. Los calcetines deben ser cómodos, sin costuras, gruesos en la planta. Si el recorrido es largo se debe llevar, al menos, otro par de calcetines. Los calcetines sudados, si no se pueden lavar, hay que ponerlos a secar antes de ponerlos. No deben arrastrar los pies.
- 6.- No está de más un pequeño botiquín si el trayecto es largo, pero ¡cuidado!, el calor afecta a los fármacos. La antitétánica es recomendable para algo más que un paseo.
- 7.- El uso de prendas visibles y que transpiren es muy aconsejable. Ropa de repuesto si el recorrido es largo, e impermeables. También un frontal o headlight.
- 8.- Los aparatos de radio, para la ciudad. Mejor observar y escuchar los sonidos del campo o del monte.
- 9.- La comida depende de la duración del itinerario: navajilla multiusos, frutos secos, fruta, bocadillos... No se debe llevar camping-gas.
- 10.- Deben llevarse mochilas apropiadas. ¡Cuidado con el excesivo peso!



A la izquierda, viandante observando un quejigo en el encinar de Lobones (entorno del km 10 de la vía verde del Eresma). A la derecha, en fotografía de 2008, brote primaveral de rosas silvestres en el entorno del túnel de Perogordo (km 1 de la misma vía verde).

Consejos para cicloturistas de la vía¹

Son de compartir muchos de los consejos expuestos anteriormente, y además estos otros:

- 1.- Deben guardar las normas de seguridad y educación vial relativa a la bicicleta. Se hace especialmente necesario recordar el uso del casco, y de prendas reflectantes cuando las condiciones de visibilidad lo exijan.
- 2.- Cuando se circula en grupo los cicloturistas deben recordar constantemente que la vía no les pertenece exclusivamente, sino que la comparten también con otro tipo de usuarios autorizados (viandantes o discapacitados en sillas de ruedas, por ejemplo). ¡Cuidado con los cruces de caminos!
- 3.- El cicloturista no utiliza la vía como un circuito de carreras. Cede el paso a los viandantes y a personas en sillas de ruedas. Las vías verdes son para disfrutar de ellas. El ciclismo de competición se hace en los circuitos o en la carretera.
- 4.- Respetan las normas y señales de la vía verde, circulando únicamente por los lugares permitidos.
- 5.- Circulan por la derecha; adelantan por la izquierda; avisan de las maniobras a efectuar; evitan giros bruscos.
- 6.- Circulan con precaución y en fila en túneles y pasos estrechos.
- 7.- No utilizan mochilas: causan desequilibrios, la espalda no transpira y el sudor puede enfriarse, y pueden ocasionar molestias en la columna: mejor unas buenas alforjas.



A la izquierda, vía verde del Alberche, en el entorno del embalse de Picadas (Madrid). A la derecha, cicloturista observando estratos sedimentarios en la trinchera de Las Lastras (km 11 de la vía verde del Eresma).

El buen comportamiento en la vías verdes, o en cualquier otro itinerario, de un ciudadano alfabetizado ecológicamente

- 1.- Antes de hacer el recorrido consulta mapas, indaga sobre los ecosistemas del recorrido, averigua sobre qué tipo de suelos pasa la vía, prevé imprevistos,

¹ Remitimos en este apartado, para mayor y mejor información, a la publicación *Itinerarios cicloturistas por los espacios naturales segovianos. Guía y cuaderno de viaje a través de sus ecosistemas*: Segovia, Caja Segovia (Obra Social y Cultural), 2006, pp. 37-47 (La práctica del cicloturismo. Recomendaciones).

consulta el tiempo atmosférico (p. e.: www.aemet.es: Agencia Estatal de Meteorología), no olvida los prismáticos ni la cámara de fotos...

2.- No altera los lugares por donde va e intenta que su paso no se note. Sabe que una fotografía es un recuerdo; una ramita, una flor, no.

3.- Cuando sale de la vía, circula por caminos o pistas, sin salir de ellos.

4.- Considera que el monte, el campo, es una extensión del hogar. Por eso no arroja basura. Recoge toda la basura que produce, e incluso más.

5.- Respeta a los animales y plantas que encuentra. No se comporta como un mirón sedentario a la vista de la avifauna silvestre en las lagunas, por ejemplo: sabe que estas aves son muy asustadizas y que necesitan tranquilidad para desarrollar sus procesos vitales.

6.- Escucha el ruido del monte o del campo, lo que le permite ser un atento observador. Camina o rueda en silencio o dialogando en baja voz.

7.- Si observa conductas o situaciones delictivas o de deterioro ambiental lo denuncia al SEPRONA (Servicio de Protección de la Naturaleza de la Guardia Civil) o a los servicios de Medio Ambiente de las administraciones autonómicas

8.- Nunca hace fuego, en ninguna estación del año. Sabe que el fuego controlado no existe y que la materia muerta (combustible) la necesita el monte para regenerar su suelo o para dar vida y refugio a animales y plantas. Si se encuentra con el fuego no trata de hacerse el héroe; lo pone en conocimiento de las autoridades. No obstante, si las llamas no son altas ni están muy extendidas, intenta apagarlas, pero nunca solo.

9.- Sabe que la acampada libre no está permitida, y entiende las razones.

10.- Si se encuentra con ganado bovino no lo provoca ni molesta a los terneros: sabe que sus madres le pueden coger.

11.- Si abre puertas que cierran fincas, cuando sale por caminos o pistas fuera de las vías, las cierra a su paso: es consciente de que el ganado suelto es un peligro, para la circulación humana y para los propios ecosistemas.

12.- No bebe agua de ríos o arroyos, pues puede mostrar contaminación orgánica o de otro tipo.



Trinchera del antiguo corredor ferroviario Segovia-Medina del Campo (comienzo de la vía verde del Eresma).

¡Atención a la señalización en la vía!

El Camino Natural Vía Verde del valle del Eresma está perfectamente señalizado. Se trata de señales informativas y de peligro. Las primeras, como los kilométricos y las indicativas de sentido y distancias, nos ayudan a tomar referencias, a dar indicaciones; a calcular tiempos. Las redondas, como las de tráfico, son prohibitivas. Las de peligro, que son triangulares como las de tráfico igualmente, nos alertan de riesgos como los cruces. En este tipo de puntos del camino no solamente debemos tener cuidado con otros vehículos que cruzan la vía, sino con los postes que impiden el paso de esos vehículos a la vía: más de un ciclista despistado se ha topado con ellos.





En su km 8, la vía verde pasa por debajo de la línea del TAV, que ocupa aquí parte del lecho del antiguo ferrocarril. Debemos tener especial cuidado en este paso por su limitada altura y anchura. Si somos cicloturistas debemos pasar con la bicicleta de la mano, por nuestra propia seguridad y por si nos encontramos de sopetón con otros usuarios de la vía, sean viandantes, otros cicloturistas o personas en sillas.