

EXPLICACIÓN CORTA

Hola, soy Azu (Azucena Gil Senís)

Te cuento aquí lo referente a la sección de paseo del Grupo de senderismo El Botánico

Yo era senderista, pero ahora soy paseante. Doy gracias por poder ser, al menos, paseante. Mola.

La sección de paseos, del "grupo de senderismo El Botánico" la llevo yo: sí yo voy, hay paseo; sí yo no voy, no hay paseo. Pero yo salgo todos los domingos, así que sigue leyendo.

¿Por qué NO hay PASEO todos los domingos con el grupo de senderismo de El Botánico?

Porque, en ocasiones, la excursión es en terreno muy abrupto que no se presta a andar en llano o casi, "de paseo". En otras ocasiones van tan lejos que no tiene sentido. A veces hacen travesía en autocar, no viable.

Pero yo salgo todos los domingos, salvo contadas excepciones de fuerza mayor.

Salgo con el grupo de El Botánico mayoritariamente, pero también voy en transporte público por mi cuenta y en ocasiones voy con otro grupo, llamado Grupo de las 10

El resumen es: llámame el sábado (662218761/whatsApp), como muy tarde, y te digo sitio donde quedamos, hora para acudir y lugar al que vamos.

Esta es la síntesis. Para saber dónde quedamos y el plan en el que vamos, sigue leyendo: LA EXPLICACIÓN LARGA

EXPLICACIÓN LARGA

1.- Los que vamos de paseo

Somos senderistas del grupo de El Botánico que, por motivos de salud, ya no podemos andar a ritmo senderista, ni hacer desniveles de senderistas. Pero no por eso renunciamos al monte.

Somos pocos y es frecuente que ande yo sola. Nos sentimos afortunados de, por lo menos, poder hacer paseos. Nos cargamos las pilas igualmente, para toda la semana.

2.- Vamos con el grupo de la excursión de El Botánico, siempre que es posible

Así pues, Quedamos todos los domingos (o casi), pero no en el mismo sitio ni a la misma hora

2.1.- Normalmente vamos donde vaya la excursión del grupo de senderismo El Botánico. La web del grupo: www.grupodelbotanico.com

Nos gusta ir con el grupo de las excursiones porque compartimos coche y bar. Eso nos permite relacionarnos y no perder el contacto con nuestros compañeros.

Es necesario que leas la normativa del grupo, en el apartado 3, antes de andar con nosotros por primera vez. Aunque los paseos vamos por nuestra cuenta, nos integramos en un grupo y hay que acatar las normas. Es de obligada lectura. Aquí la tienes:

<http://www.grupodelbotanico.com/doc%20en%20la%20web/Nosotros-Normativa.pdf>

Te adelanto: El punto de encuentro es en la puerta trasera del Jardín Botánico. Se sale a las 8:30. Llega antes.

Por sí tienes la curiosidad de saber a dónde va el grupo cada domingo, puedes consultarlo en el "programa de excursiones", en el apartado 4 de la web del grupo www.grupodelbotanico.com

Paseos por el monte, a 1 km/h

Recuerdo que la sección de paseos es mi persona, sí yo no voy no hay paseo que valga. Se trata de un grupo de senderismo. La sección de paseos es circunstancial, se limita a mi presencia. Normalmente ando sola.

2.2.- Cuando resulta inviable ir con el grupo de excursiones de El Botánico, suelo ir con el grupo de senderismo llamado Grupo de las 10. Su página en Facebook: <https://www.facebook.com/groups/849882345128403> Pulsa el enlace, anótate al grupo y mira en "próximos eventos" para ver dónde van cada domingo y sus normas de funcionamiento. Asistir requiere pulsar en "asistiré". Aquí ves, entre otras cosas, lugar y hora donde quedan así como población a la que van cada domingo.

Te adelanto: El punto de encuentro es PL España, esquina perfumería Druni. Salen a las 10, salvo excepciones. Se comparten los coches. Acude antes.

Se trata de un grupo de senderismo. Yo me uno, pero ando por mi cuenta, DE PASEO. Tu puedes venirte a andar conmigo. La sección de paseos es circunstancial, se limita a mi presencia. Normalmente ando sola.

2.3.- Sí no es viable ir con los dos mencionados grupos de senderismo, voy por mi cuenta en transporte público (tren, metro, bus). La misma semana consulto el horario de salida y llegada. El sábado me llamas y te digo. En este caso se admiten sugerencias. ¿Dónde te apetece ir que sea viable en transporte público? Lo hablamos por móvil y organizo el paseo.

3.- en los paseos: kilómetros, horas y desnivel

- suelo descargarme un wikiloc por tener una referencia y orientarme, pero no me impongo metas. Cada día sale como sale y está bien en cualquier caso. Lo importante es salir, independientemente de que ande más o menos. Y, pasando del wikiloc, improviso y voy a tun tun sí surge

- Andamos sin expectativas, lo que sale cada día. A 1 km/h de media
- Nuestro horario es el del grupo de excursiones o, de no ir con ellos, el del transporte público

Paseos por el monte, a 1 km/h

- Sí el terreno presenta un poco de desnivel, vamos más despacio.
- Como solemos tener achaques, que van y vienen, andamos al ritmo que puede la persona más lenta, sin más complicaciones.

Ventajas de los paseos

- Podemos almorzar en **bar** y sin prisa
- Al ser pocos, nos permitimos ir de **investigación** por nuevas rutas
- El **silencio** es un privilegio, por ser poca gente
- El andar despacio permite percatarse de los detalles y disfrutar de un **baño de bosque**:
<https://docs.dkvseguros.com/pdf/uploads/extracto-banos-de-bosque.pdf>
- Al prestar atención adentro, practicamos el **caminar consciente**:
<http://www.escuelafranciscovarela.cl/wp/wp-content/uploads/2016/02/Meditaci%C3%B3n-Caminando.pdf>
- Al andar por terreno liso o casi, puedes andar con tus bastones de **marcha nórdica**:
http://fenwa.es/fenwa-wp-1-0/wp-content/uploads/2013/10/publicacion_Andar-Sano_10.pdf
- Al prestar atención a afuera, hacemos muchas **fotos**
- Y, por último, lo más importante: **Cargamos las pilas** para la semana, andando al ritmo que podemos llevar.

Las fotos:

- Pongo en el Facebook del grupo una selección de las que hago yo. Para ello monto un álbum y pongo el enlace al mismo.
- También en el "[Histórico de paseos](#)", en el apartado 5 de la web, hay enlace a las fotos y al wikiloc que grabo.

¿Me he explicado?

Sí te queda alguna duda, me llamas 662218761

A continuación, preguntas y respuestas, por sí no queda claro:

Respondo a preguntas que te puedes hacer:

¿El grupo de senderismo de El Botánico es un grupo que hace también paseos todos los domingos?

NO

La que hace paseos todos los domingos (o casi) soy yo (Azucena Gil Senís / 662218761) Es decir, yo llevo la sección de paseos del grupo de senderismo El Botánico y normalmente voy con el grupo, porque son mis compañeros, pero no siempre. A veces voy con otro grupo (senderismo grupo de las 10, que salen a las 10 a.m.) y muchas veces voy por mi cuenta en medio de transporte público (tren, metro, bus)

Dicho de otra forma, soy la que llevo la sección de paseos. Voy con este grupo o por mi cuenta. Luego, la sección de paseos del grupo de senderismo el Botánico no está disponible todos los domingos, pero yo si.

¿Cómo puedo saber desde dónde sale el paseo, sitio y hora?

Lo he explicado al detalle arriba, el resumen es:

No tengo coche. El paseo lo hago con:

- 1.- El grupo de senderismo El Botánico (lo habitual)
- 2.- El grupo de senderismo llamado Grupo de las 10
- 3.- Por mi cuenta, en transporte público: tren, metro, bus

¿Cómo puedo saber qué domingos hay paseo?

móvil/whatsApp 662218761

El grupo de paseo lo llevo yo. Sí yo no voy, no hay paseo.

Suelo salir todos los domingos, salvo contadas excepciones.

A veces también entre semana

FIN