



## RUTAS A CABALLO : TURISMO ACTIVO

¡Una actividad de turismo activo que te permitirá vivir una experiencia

### Equipamiento para montar a caballo:

Breeches: pantalones especiales para montar a caballo.

Casquete o casco: protege la cabeza de posibles golpes, el tamaño debe ser adecuado al jinete.

Botas o botines: con suela gruesa y tacón para que no se salga de su sitio, estilo bota campera son las más cómodas.

Ropa cómoda: lo ideal es llevar ropa que cubra los brazos y las piernas para una mayor protección.

Guantes: evitan rozaduras y cortes, lo ideal son unos guantes finos y cómodos.

Las rutas a caballo una actividad de turismo activo, apta para todos:

Lo normal es no encontrar muchas dificultades a la hora de practicar este deporte, para su realización el equilibrio y la coordinación son cualidades vitales. Con un buen profesor, no se tarda mucho en dominar los principios de la equitación.

### Monta a caballo: algunas nociones básicas:

#### ¿Cómo me subo y cómo me bajo del caballo?

Antes de subir al caballo, se debe comprobar que está bien ensillado y con la cabezada puesta correctamente. Lo ideal es situarse mirando hacia atrás, en la parte izquierda del caballo, al lado de su cuello.

Con la mano izquierda, tenemos que apoyarnos en la cruz del caballo, poner el pie izquierdo en el estribo girando la mano derecha hacia nosotros. Con el pie en el estribo y nuestra mano izquierda en la cruz, la mano derecha la colocamos en la montura, sujetándonos para dar un impulso y así poder subir. Por último pasamos el pie derecho por encima de la montura hasta el otro estribo y una vez sentados encajamos el pie derecho en el estribo.

#### ¿Cómo me bajo del caballo?



Cogiendo las riendas con la mano izquierda, debemos sacar los dos pies de los estribos.

Seguidamente nos inclinamos un poco hacia atrás pasando la pierna derecha por encima de la montura, terminando sentado de lado. Nos deslizamos hacia abajo, sabiendo que vamos a caer al suelo, y amortiguando la bajada.

### **¿Cuál es la posición correcta del jinete?**

El asiento: es una de los elementos más importantes para la monta, ya que el asiento es lo que une al caballo y al jinete. Problemas de cojera, salto y demás

Los brazos: lo importante cuando se monta es que el caballo note que estamos relajados. Esto se transmite principalmente con las manos, de manera, ya que si estamos tensos normalmente se tiende a tirar del filete, de las riendas, e impedimos que el caballo pueda estirar el cuello. Los brazos tienen que colgar con naturalidad, con los codos flexionados y nuestras manos, con los pulgares hacia arriba, las coloremos a cada uno de los lados del caballo.

Las piernas: con las piernas mandan constantemente señales al caballo. Deberán estar colgando con naturalidad, con presión sobre la montura, para que el caballo sepa quién manda.

Los pies: colocados en el estribo deberán de estar introducidos en los estribos, pero no en un su totalidad, sino solo la punta, dejando el tacón por detrás e inclinado hacia abajo.

Los hombros: cuadrados y relajados, con nuestra cara bien alta, mirando por encima de las orejas hacia delante, nunca para abajo.

La posición perfecta es aquella en la que se pueda dibujar una línea imaginaria, que vaya desde nuestra cabeza hasta nuestros tobillos, pasando por las caderas.

### **Diferentes formas de llevar al caballo**

Durante una ruta a caballo podemos pasar por estos cuatro estadios diferentes, todo dependerá de las destrezas del jinete.

El paso: dentro del paso hay cuatro modalidades: paso libre, paso medio, paso reunido y paso largo. Todas estas modalidades, tienen cuatro tiempos en cada tranco, uno por cada casco que se apoye en el suelo.



El trote: hay cuatro tipos de trote, de trabajo, reunido, medio y largo.  
El trote tiene dos tiempos, en el que el caballo mueve pie izquierdo, mano derecha; pie derecho, mano izquierda.

El galope: es el aire de los tres tiempos más la pausa.

El galope largo: este aire es sin duda el más rápido de todos. En este caso el caballo se estira abarcando el máximo terreno posible.

### ¿Cómo subimos y bajamos cuestas?

El equilibrio del jinete con su caballo es lo más importante para hacerlo de forma correcta.

Deberemos echar el peso hacia delante, inclinándonos hacia las crines.

Para bajar cuestas sin embargo el caballo necesita libertad en la cabeza por ello deberemos dejar sueltas las riendas sin colgarnos de las riendas.

Si quieres ver algunas [imágenes sobre rutas a caballo pincha aquí](#).

Multiaventura Buendía

22 de Abril de 2009