

## [Cover]

Stanislaus National Forest (Bosque Nacional de Stanislaus)  
Distrito de Guardabosques de Summit  
Las pistas de esquí y de caminata con raquetas de nieve

## [map side of brochure/map sign text]

### Señales de ruta de grado de dificultad

Los grados de dificultad se asignan a las rutas en condiciones ideales y se basan en la dificultad comparada con otras rutas de la zona. Las condiciones están siempre sujetas a cambios debidos a las condiciones meteorológicas y otros fenómenos naturales, y pueden variar a lo largo del día. Las condiciones de la nieve pueden hacer que un sendero fácil sea moderado o que un sendero moderado sea difícil.

Los miembros voluntarios de la Patrulla Nórdica de Pinecrest recorren los senderos la mayoría de los fines de semana y festivos. Los patrulleros están presentes cuando hay una señal amarilla en los paneles informativos del inicio del sendero.

### Siguiendo el rastro

Los diamantes azules (4" x 4" o 6" x 6"), normalmente colocados en árboles, marcan las rutas que aparecen en el mapa. En senderos más anchos, los diamantes pueden estar más separados entre sí y pueden estar cubiertos de nieve, así que fíjese bien. También hay varias rutas de esquí sin señalizar indicadas en el mapa. Estas rutas no están patrulladas.

Dos diamantes azules indican un giro brusco en el sendero.

Las señales de sendero (15" x 6") marcan los puntos de inicio de sendero y las intersecciones. Los números y nombres de los senderos corresponden al mapa anterior. *Las señales de los senderos pueden faltar o estar cubiertas de nieve. Prepárese para orientarse utilizando únicamente el mapa.*

## [Legend]

### Leyenda del mapa

Senderos fáciles: nivel o con pendiente suave

Senderos de dificultad intermedia: algunas áreas planas, pero principalmente con pendientes ascendentes y descendentes.

Senderos difíciles: con pendientes pronunciadas hacia arriba y hacia abajo, a menudo estrechos.

Punto de inicio del sendero

Estación de esquí Dodge Ridge

Pistas de estaciones de esquí

Remontes de estaciones de esquí

Carreteras

Rutas en terreno agreste: sin marcaje ni patrullaje.

Senderos fáciles

Senderos de dificultad intermedia.

Senderos difíciles

Tenga cuidado al cruzar las pistas de esquí cuesta abajo: mire hacia arriba y escuche antes de cruzar. Muévase rápidamente y no se detenga hasta llegar al otro lado.

## [back of brochure/other sign text]

### **Bienvenido a las pistas de esquí y de caminata con raquetas de nieve del Distrito de Guardabosques de Summit**

El Distrito de Guardabosques de Summit del Stanislaus National Forest (Bosque Nacional de Stanislaus) cuenta con 25 millas de pistas marcadas para esquí de fondo y caminata con raquetas de nieve. Las pistas son de dificultad variable, desde pistas bastante llanas para principiantes, pasando por pendientes y giros intermedios, hasta pistas más empinadas y estrechas para esquiadores y senderistas con raquetas de nieve avanzados. El mapa del reverso muestra los senderos e indica el nivel de dificultad y la longitud de cada uno.

Gooseberry Trail atraviesa varias pistas de esquí alpino en la estación de esquí de Dodge Ridge. Tenga cuidado al cruzar estos senderos y al circular por el Gooseberry Trail entre las pistas de esquí alpino. Los esquiadores y *snowboarders* atraviesan los árboles y pueden desconocer el sendero de Gooseberry.

Hay dos puntos de acceso a estos senderos: Gooseberry y Crabtree. Ambos están situados en Forest Road 4N35, cerca de la estación de esquí de Dodge Ridge. Se puede estacionar en ambos puntos.

## **Etiqueta en los senderos y responsabilidad de los visitantes**

- Respete los derechos de todos los usuarios de actividades recreativas. Entre los usuarios del sendero hay esquiadores, senderistas con raquetas de nieve, senderistas y personas que lo utilizan para acceder a las colinas y deslizarse en trineo o jugar en la nieve.
- Los vehículos para nieve no están permitidos en las pistas de esquí y de *caminata con raquetas de nieve* ni en sus inmediaciones. Consulte un mapa de uso de vehículos sobre nieve del servicio forestal para ver dónde está permitido el uso de vehículos sobre nieve.
- En las pistas señalizadas, los esquiadores y los senderistas con raquetas de nieve que bajan tienen prioridad de paso. Prepárese para detener a personas que no conocen la etiqueta de los senderos.
- Evite obstruir senderos o intersecciones. Manténgase a la derecha de los senderos excepto al adelantar. No bloquee las vías al detenerse o al circular de lado a lado.
- Al entrar en un sendero o iniciar un descenso, ceda el paso a quienes ya estén en él.
- Reduzca la velocidad al encontrarse o adelantar a otras personas. Asegúrese de que los demás puedan verlo y oírlo.
- Esquíe bajo control y de forma que evite los peligros y a los demás viajeros.
- Rellene los agujeros o depresiones que se hayan hecho en la nieve.
- Manténgase alejado de senderos cerrados u otras zonas cerradas.
- Respete las señales de advertencia.
- Recoja toda la basura. Deje la zona más limpia de lo que la encontró.
- No moleste a la fauna.

Se desaconseja el acceso **de perros** a las pistas de esquí señalizadas. Dejan excrementos en la pista y destruyen las huellas dejadas por otros esquiadores. Si decide llevar a su perro por el sendero, recoja (y empaquete) sus excrementos. Según la ordenanza del condado de Tuolumne, los perros deben llevar una correa de 6 pies.

## **Seguridad invernal**

El invierno es una época divertida para disfrutar al aire libre, pero existen peligros inherentes a los viajes de travesía en invierno. Se recomiendan las siguientes precauciones básicas de seguridad:

1. Informe a una persona responsable a dónde va y cuándo piensa volver;
2. Viaje con un "compañero" para tener ayuda en caso de emergencia;
3. Lleve suficiente comida, agua, ropa de abrigo y equipo de emergencia;
4. Lleve un mapa y una brújula aunque tenga una unidad GPS o una aplicación GPS en el teléfono. Aunque la mayoría de los senderos están marcados con diamantes azules, esto no sustituye a las habilidades de navegación.

Usted o su grupo, según corresponda, deberían llevar consigo los "diez elementos esenciales" en cada viaje. Unos cuantos elementos sencillos pueden ayudar a evitar que una situación de emergencia se convierta en una tragedia. Estos incluyen: nutrición (bocadillos), hidratación (agua), aislamiento (chaqueta de abrigo), iluminación (linterna frontal), navegación (mapa y brújula y/o GPS), material de primeros auxilios, fuego (encendedor o cerillas), kit de reparación, refugio de emergencia ("manta espacial") y protección solar.

**Emergencias: llame al 911**

Adventist Health Sonora. Aproximadamente 28 millas al oeste de Pinecrest.  
1000 Greenley Road  
Sonora, CA 95370  
(209) 536-5000

### ¿¿P-E-R-D-I-D-O??...

Por un sendero marcado, retroceda hasta el último diamante azul. ¡No siga adelante! Si no encuentra el sendero, siga cuesta abajo (senderos 5-13) o en dirección norte (senderos 1-4) para llegar a la zona de Dodge Ridge. Si está oscureciendo, debería plantearse buscar refugio e intentar mantenerse caliente. Puede que sea mejor pasar la noche allí que arriesgarse a perderse aún más. Si un miembro de su grupo se pierde, informe de ello al Departamento del *Sheriff* del Condado de Tuolumne llamando al 911.

El agua es especialmente peligrosa en invierno. Tenga cuidado al cruzar puentes de nieve sobre arroyos y manténgase alejado de los lagos helados. Si se moja, póngase ropa seca y abríguese inmediatamente.

El **tiempo** en Sierra Nevada puede cambiar rápidamente. Esté atento a las condiciones actuales y previstas. Evite viajar con mucha nieve o en condiciones de tormentas blancas.

**Primeros auxilios en la naturaleza.** Familiarícese con los signos, síntomas y tratamiento de la hipotermia y la congelación.

La congelación se produce por la exposición de la carne mal protegida a temperaturas bajo cero. Se reconoce por la pérdida de sensibilidad y el aspecto blanco y muerto de la piel. Si está afectado, restablezca la temperatura corporal lo más rápidamente posible. Si es necesario seguir viajando al aire libre, se debe mantener cubierta la parte afectada y trasladar a la víctima a un lugar donde pueda recibir tratamiento y evaluación lo antes posible. **NO FROTE** la parte afectada para intentar calentarla. Esto causará más daños y perjuicios.

La hipotermia es un colapso mental y físico rápido y progresivo resultante de la disminución de la temperatura interna del cuerpo humano. La hipotermia no tratada puede provocar la muerte. Prevenga la hipotermia evitando la exposición al frío, el viento y la humedad. Preste primeros auxilios elevando la temperatura corporal con bebidas calientes, alimentos energéticos rápidos y un ambiente interior cálido o, si esto no es posible, en contacto con el cuerpo en un saco de dormir caliente.

Para evitar la hipotermia, conozca los límites de su cuerpo y lleve ropa adecuada. Las prendas de plumón o sintéticas "acolchadas" son muy eficaces para proporcionar calor. Las capas interiores de lana o sintéticas se mantienen calientes incluso mojadas, mientras que el algodón no. Lleve o póngase un cortavientos impermeable. Manténgase hidratado y coma adecuadamente.

### **Velocidad del viento - Potencia de enfriamiento del viento**

Expresado como "temperatura de enfriamiento equivalente"

mph					Temperatura				
En calma	40	30	20	10	5	0	-10	-20	-30
Temperatura de enfriamiento equivalente									
5	35	25	15	5	0	-5	-15	-25	-35
10	30	15	5	-10	-15	-20	-35	-45	-60
15	25	10	-5	-20	-25	-30	-45	-60	-70
20	20	5	-10	-25	-30	-35	-50	-65	-80
25	15	0	-15	-30	-35	-45	-60	-75	-90
35	10	-5	-20	-35	-40	-50	-65	-80	-100
45	10	-5	-20	-35	-45	-55	-70	-85	-100
Peligro				Peligro creciente			Gran peligro		

Las **avalanchas** son raras en los alrededores de Dodge Ridge, sin embargo pueden producirse si las condiciones son las adecuadas, así que sea consciente del peligro potencial. Evite cruzar laderas empinadas y adentrarse en cañones estrechos y de laderas escarpadas. Si cruza zonas potenciales de avalancha, hágalo de uno en uno. Consulte el Centro de Avalanchas de Sierra (530-587-2158 o [www.sierraavalanchecenter.org](http://www.sierraavalanchecenter.org)) para conocer las últimas previsiones y condiciones de las avalanchas antes de salir. Considere la posibilidad de llevar equipo de seguridad contra avalanchas (baliza, pala y sonda).

La Oficina del Distrito de Guardabosques de Summit en Pinecrest está abierta de lunes a sábado. El teléfono de la oficina de Summit es (209) 965-3434. Consulte con la Estación de Guardabosques o visite [www.fs.usda.gov/stanislaus](http://www.fs.usda.gov/stanislaus) para obtener información actualizada sobre las pistas de esquí.

Esta guía de senderos de invierno ha sido creada por la Patrulla de Esquí Nórdico de Pinecrest, Winter Wildlands Alliance y Snowlands Network en colaboración con el Bosque Nacional de Stanislaus. Más información en [www.pinecrestnordic.org](http://www.pinecrestnordic.org), [www.winterwildlands.org](http://www.winterwildlands.org) y [www.snowlands.org](http://www.snowlands.org).

La Patrulla de Esquí Nórdico de Pinecrest, miembro de la Patrulla Nacional de Esquí, ofrece instrucción y seguridad al aire libre. La Patrulla mantiene y recorre el sistema de pistas de esquí y de caminata con raquetas de nieve, y provee información sobre avalanchas, viajes de montaña y métodos de rescate.

Stanislaus National Forest  
Servicio Forestal  
Estados Unidos  
Departamento de Agricultura

Para más información:  
Bosque Nacional Stanislaus

Distrito de Guardabosques de Summit  
#1 Pinecrest Lake Road  
Pinecrest, CA. 95364  
(209) 965-3434  
(209) 965-0488TDD  
[www.fs.fed.us/stanislaus](http://www.fs.fed.us/stanislaus)

**En caso de emergencia:**

Llame al **911** para ponerse en contacto con la policía o el *sheriff*, la patrulla de carreteras, el servicio de bomberos y rescate o ambulancia.

*El Departamento de Agricultura (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, discapacidad, creencias políticas y estado civil familiar. (No todas las bases prohibidas se aplican a todos los programas.) Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos para la comunicación de la información del programa (braille, letra grande, cinta de audio, etc.) deben ponerse en contacto con USDA 's TARGET Center al 202-720- 2600 (voz y TDD).*

*Para presentar una queja, escriba al Secretario de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington, DC 20250, o llame al (800) 245-6340 (voz) o (202) 720-1127 (TDD). USDA ofrece igualdad de oportunidades de empleo.*