

VERSIÓN DE MUESTRA

GUÍA PRÁCTICA

■ **CÓMO PLANIFICAR SALIDAS DE TREKKING EN 10 PASOS**

DETREKKING



Esta guía se trata de un documento de apoyo referencial para planificar salidas, donde te entregamos los elementos básicos en los cuales poner atención para armar una excursión por el día y en ningún caso reemplazará un curso formal sobre Montañismo y Senderismo o se sobrepondrá a la responsabilidad personal y buen juicio de cada lector durante una salida.

Guía Práctica para Planificar Salidas en 10 Pasos

Textos y Fotografías: *Cristóbal Muñoz*

Edición y Revisión: *Bárbara Martínez*

Prohibida su reproducción y uso de fotografías

Santiago de Chile

Año: 2020

contacto@detrekking.cl

www.detrekking.cl



FOTO: DeTrekking.
El Enladrillado, R.N. Altos de Lircay



DE TREKKING

Buscar información del lugar a visitar

Si es un parque:

Buscar si es que tiene sitio web o redes sociales (*revisar que la información esté actualizada*)

Qué debes buscar:

Información sobre horario de ingreso.

Valores y formas de pago.

Cómo llegar en automóvil o transporte público.

Rutas disponibles dentro del parque.

Si hay baños disponibles.

Horario de salida del Parque.

Restricciones como el ingreso de mascotas, volar drones, hacer fuego.

Si no es un parque:

Buscar información de la ruta en sitios como AndesHandbook o Wikiexplora.

Revisar comentarios en grupos de trekking y montañismo.

Informarse si es necesario pedir algún permiso.

Revisar si se debe pagar algo.

Revisar si hay un lugar seguro donde dejar los vehículos estacionados.

Cómo llegar al lugar.

Épocas del año más adecuadas para ir.

Altos de Lircay

FOTO: DeTrekking.

2

Revisar información de la ruta

¿Qué debemos buscar?

Distancia total de la ruta.

Desnivel de la ruta (*a qué altitud partimos y hasta qué altitud asciende*).

Dificultad técnica (*si hay pasos de roca, pasos expuestos*).

El sendero está marcado o señalizado.

El sendero de ida es el mismo que de regreso.

Hay agua disponible en la ruta.

Hay mapas o tracks para GPS disponible en sitios web.

Mirador de Cóndores

FOTO: DeTrekking.



DETREKING

Revisar el tiempo para el día

¿Qué debes hacer?

*Idealmente unos 2 a 3 días antes comenzar a revisar sitios web.
Ver la evolución de los informes en los días previos.*

¿En qué debemos fijarnos?

Temperaturas máxima y mínima y los horarios de éstas.
Sensación térmica.
Probabilidad de precipitaciones (sólidas o líquidas).
Velocidad del viento promedio y rachas.
Isoterma cero (si es que es temporada invernal).
Índice de radiación UV.
La altitud a la que se hace el pronóstico.

Sitios web confiables

idealmente cotejar la información de al menos 3 sitios

www.meteochile.gob.cl

www.meteoblue.com (se puede buscar un punto determinado en el mapa)

www.yr.no

<http://es.viewweather.com>

www.windguru.cz (tiene una versión de pago más completa)

www.mountain-forecast.com (búsqueda por cerros)

<https://meteoexploration.com> (búsqueda por cerros)

Cerro Ñipa

FOTO: DeTrekking.



4

Planificar la alimentación:

El día anterior comer carbohidratos, no comer nada muy pesado que nos pueda caer mal.

El día del trekking consumir alimentos que nos entreguen una alta carga calórica.

Finalizado el trekking consumir alimentos con alto contenido de proteínas para recuperar la musculatura.

Recomendaciones:

- No llevar cosas que se puedan reventar en la mochila como envases de yogurt.
- No llevar alimentos que se puedan dañar con el calor de la jornada.
- No llevar comidas que requieran preparación.
- No llevar cosas que no hayamos comido antes.
- Llevar "Ración de Marcha": cosas para ir comiendo durante la caminata que aporten energía como frutos secos, chocolate, frutos deshidratados, galletas, etc.
- Idealmente no llevar cosas con bajo aporte calórico como cosas *light*
- Dejar la comida lista la noche anterior y dejarla refrigerada para guardarla el día del trekking.

Reserva Nacional Río Clarillo

FOTO: DeTrekking.



DE TREKKING

¿Qué debes hacer?

Llevar el agua necesaria para ir y volver y aun así nos sobre un poco.
¿Cuánto es eso? dependerá de cada persona, lo extenso de la ruta y de la época del año. Mínimo sugerido: 2 litros de agua por persona para una jornada de unas 8 horas.

Revisar en qué llevaremos el agua (botellas, envases, bolsa de hidratación). Chequear que estén bien selladas, no se filtren ni se puedan romper.

Se recomienda partir tomando agua y ya después de un par de horas comenzar a reponer los electrolitos perdidos con bebidas isotónicas, ya sean envasadas o caseras.

No es aconsejable llevar bebidas o jugos gasificados.

En días fríos es muy aconsejable llevar un termo pequeño con té, café u otra infusión. Muy importante verificar el estado del termo para evitar filtraciones y quemaduras.

Valle El Venado

FOTO: DeTrekking.



6

Chequear elementos de seguridad que llevaremos

¿Qué debemos revisar?

- Linterna en funcionamiento, pilas o baterías cargadas.
- Carga máxima de batería externa para nuestro teléfono móvil
- Revisar nuestra crema protectora solar.
- Revisar elementos del botiquín, estado y fecha de vencimiento.
- Revisar manta térmica, silbato, cortapluma.
- Revisar nuestra aplicación GPS de nuestro teléfono móvil (*recomendada ViewRanger GPS*).
- Descargar el mapa de la zona a visitar, ver si hay alguna ruta marcada en el mapa o disponibles para descargar.

Cerro El Plomo

FOTO: DeTrekking.



DE TREKKING

Armar la mochila

La noche anterior armar la mochila, dejar el espacio para la comida que necesite refrigeración y que guardaremos el mismo día del trekking.

Se recomienda poner todos los elementos sobre una superficie plana, como la cama o sobre el piso, para así hacer un chequeo visual de todo lo que llevamos y armar de manera más fácil la mochila.

Siempre dejar en los lugares de más fácil acceso los elementos que vamos a necesitar sacar durante la caminata, como agua, ración de marcha y siempre el botiquín.

Dejar los elementos de emergencia o ropa extra en el fondo de la mochila.

Lo más pesado, como el agua y comida, que vaya en la parte media de la mochila, pegada hacia la espalda.

Revisar los bolsillos, cierres y correas de la mochila.

Guardar todo dentro de la mochila, que no vayan cosas colgando que se puedan caer o enredarse en ramas.

Las cosas más importantes llevarlas en una bolsa seca.

Evitar llevar al trekking basura, se recomienda dejar los paquetes de la comida en casa y llevar todo en bolsas reutilizables de cierre hermético.

*Cerro
Manquehue*

FOTO: DeTrekking.

¿Qué debemos hacer?

Dejar la ropa lista la noche anterior, elegir cómo nos vestiremos según la época del año y la ruta que haremos.

Privilegiar el uso de prendas por capa, según la teoría de las 3 capas que se usa en montañismo.

Guardar ropa extra en la mochila. En verano puede ser una polera de recambio o un cortaviento ligero, en invierno puede ser un par de calcetas extra, polera, gorro de lana y guantes.

Valle de
La Engorda

FOTO: DeTrekking



Antes de salir siempre debemos dar aviso de dónde iremos, con quién iremos, qué ruta haremos y nuestro itinerario, poniendo énfasis en el horario aproximado en el que deberíamos estar de regreso.

Este aviso, dependiendo del lugar a visitar, se puede dejar con un familiar o amigo, con **Carabineros de Chile** o con el **Cuerpo de Socorro Andino** a través de su sitio web.

Lo principal, es que la persona a la que le dejemos esta información sepa a quién llamar en caso de algún imprevisto y que la información se la dejemos por escrito bien detallada, ya sea por correo o whatsapp.

Teléfonos de emergencia:

Socorro Andino Santiago: 2 2699 4764

Carabineros de Chile: 133

CONAF en caso de incendio forestal: 130

Cerro Canoitas

FOTO: DeTrekking.

10

Revisar las condiciones antes de comenzar

Una vez que llegamos al lugar del trekking, antes de comenzar, revisar todas las variables vistas: el tiempo, el estado del parque, nuestro equipo, nuestra vestimenta, agua y comida, nuestro itinerario y el estado de las personas que irán con nosotros.

Con este chequeo y con la información entregada por los participantes evaluaremos si tenemos las condiciones óptimas para realizar nuestro trekking de manera segura.

Las Amarillas y Cerro Retumbadero

FOTO: DeTrekking.



DETREKKING

¡Hacemos lo que nos apasiona!

DETREKKING