

MANUAL DE INICIACIÓN AL SENDERISMO

BÁSICO





DETREKKING

Esta guía te proporcionará consejos y datos prácticos que podrás aplicar en tus aventuras al aire libre. Este manual no pretende sustituir el aprendizaje presencial en cursos de formación de montaña o similares; más bien, debe considerarse como un complemento para tu formación teórica y es parte del ***Curso de Trekking y Senderimos*** que impartimos.

Cristóbal Muñoz Suárez
Fundador de DeTrekking





DETREKKING

Antes de emprender una ruta, debemos hacernos algunas preguntas clave:

¿Estoy físicamente y técnicamente preparado para esta ruta?

¿Tengo la vestimenta y los implementos necesarios?

Para responder a estas preguntas es fundamental conocer bien la ruta:

CONOCIENDO LA RUTA:



Antes de aventurarnos en la naturaleza, es esencial investigar sobre el lugar que vamos a visitar. Aquí hay algunos puntos clave a considerar:

Extensión total de la ruta: Conocer la distancia total que recorreremos.

Desnivel acumulado: Comprender el desnivel total acumulado a lo largo de la ruta.

Pasos técnicos y peligrosos: Identificar si la ruta tiene secciones técnicas, expuestas o peligrosas.

Horarios de apertura y cierre: Verificar los horarios en los que el lugar está accesible.

Estos cuatro factores nos ayudarán a evaluar la dificultad física y técnica del sendero, y siempre deben compararse con otras rutas que ya hayas realizado. Si eres principiante en trekking o senderismo, es recomendable empezar con rutas breves, de no más de 5 kilómetros y con un desnivel reducido, idealmente menos de 200 metros.

El **desnivel** se refiere a la elevación que ganarás durante tu caminata. Por ejemplo, si el inicio del sendero está a 500 metros sobre el nivel del mar y la parte más alta está a 800 metros, el desnivel será de 300 metros. A igual desnivel, una menor distancia implica una pendiente mayor.

Sin embargo, no es lo mismo recorrer una ruta de 5 kilómetros con una temperatura de 10°C que hacerlo con 30°C. **Las condiciones climáticas** del día en que planeas tu aventura son cruciales, ya que influirán en la cantidad de agua que debes llevar, la vestimenta adecuada y la elección de alimentos.

Por esta razón, además de buscar información sobre la ruta, es fundamental realizar una previsión meteorológica de la zona para el día planificado.



DETREKKING

CÓMO HACER UNA PREVISIÓN METEOROLÓGICA



Para garantizar una experiencia segura y agradable en tu próxima aventura de senderismo, es esencial realizar una previsión meteorológica precisa de las condiciones en la ruta.

Aquí te explico cómo hacerlo correctamente:

Consulta múltiples fuentes: Revisa al menos tres sitios web distintos de previsión meteorológica. Cada sitio puede usar modelos predictivos diferentes, lo que puede resultar en pronósticos variados. Comparar la información te dará una visión más completa de las posibles condiciones.

Planifica para el peor escenario: Siempre planifica basándote en el peor pronóstico que encuentres. Esto te ayudará a estar preparado para cualquier eventualidad, incluso si las condiciones climáticas terminan siendo más favorables.

Revisa con antelación y frecuencia: Comienza a revisar el informe del tiempo al menos tres días antes de tu salida planificada. Los informes meteorológicos son dinámicos y pueden cambiar, por lo que es importante repetir la revisión varias veces hasta el día de la caminata.

Entiende las diferencias entre los modelos predictivos: Recuerda que los diferentes sitios web usan modelos predictivos distintos. Por eso, es posible que un sitio indique una cosa y otro, algo diferente. Tener esto en cuenta te ayudará a evaluar mejor las posibles condiciones.

Siguiendo estos pasos, estarás mejor preparado para enfrentar cualquier condición climática y disfrutar al máximo de tu experiencia en la naturaleza.

Si luego de hacer tu previsión te das cuenta que ese día las condiciones no serán las mejores, es mejor reprogramar tu actividad para otro día. Estas condiciones pueden representar riesgos significativos, como deslizamientos de tierra, hipotermia o golpes de calor, que podrían comprometer tu seguridad.

Es mejor esperar a que las condiciones sean más favorables para disfrutar plenamente y con tranquilidad de tu aventura en la naturaleza.



DETREKKING

¿CÓMO DEBO VESTIRME?

Cuando nos aventuramos en ambientes naturales, disponemos de una cantidad limitada de prendas y debemos estar preparados para las distintas temperaturas y eventualidades que podríamos enfrentar durante la jornada. Para lograrlo, nos vestimos en capas, lo que nos permite añadir o quitar prendas según sea necesario. Pero, ¿cuáles son esas necesidades?

Lo esencial es mantener nuestra temperatura central y ayudar a la regulación térmica de nuestro cuerpo. Para ello, se diseñó el sistema de vestimenta de tres capas, donde cada capa responde a una necesidad específica y puede estar compuesta por una o más prendas.

TEORÍA DE LAS 3 CAPAS

Primera Capa: Su función es mantener nuestra piel seca gestionando el sudor. Esta capa extrae la humedad del cuerpo y la lleva a la superficie de la prenda para que se evapore rápidamente. La evaporación del sudor es crucial para la regulación térmica.

Segunda Capa: Esta capa se encarga de conservar el calor generado por nuestro cuerpo. Utiliza fibras de aislamiento térmico que también contribuyen en parte a la eliminación del sudor, ayudando a mantenernos calientes y secos.

Tercera Capa: Su función es protegernos de los elementos externos como el viento, la lluvia y la nieve. Aquí es donde entran en juego las membranas impermeables y transpirables, que evitan la entrada de agua pero permiten la evaporación del sudor.

Vestirse en capas nos permite adaptarnos a las condiciones cambiantes del entorno, asegurando comodidad y protección durante toda la jornada.



DETREKKING

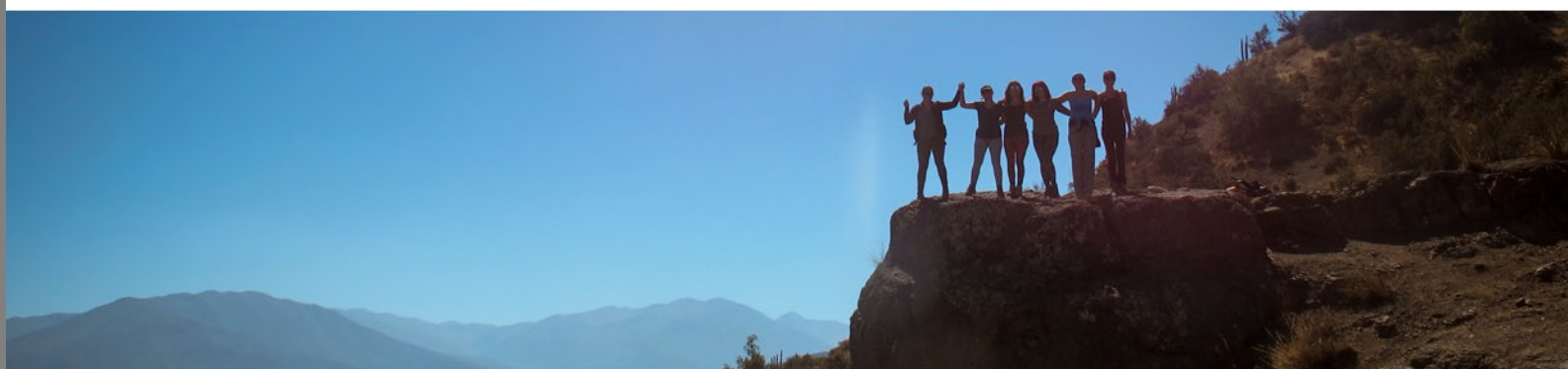
LA IMPORTANCIA DE PROTEGER LA CABEZA:

En climas fríos:

Proteger la cabeza es crucial en climas fríos, ya que más del 75% del calor corporal se puede perder por la cabeza y el cuello. Para minimizar esta pérdida de calor, es esencial utilizar gorros y cuellos o bandanas. Opta por gorros de lana o polar (poliéster), que son fibras de aislamiento térmico (segunda capa) y que, incluso cuando están húmedos o mojados, mantienen en parte su capacidad de aislamiento térmico.

En jornadas soleadas y calurosas:

En días soleados y calurosos, es vital proteger la cabeza de los rayos del sol. Utiliza gorras o sombreros para evitar la exposición directa. Las gorras tipo "legionario" son especialmente útiles, ya que cubren las orejas y el cuello, proporcionando una protección adicional contra el sol.



CUANDO HACE CALOR:

Cabeza: Utiliza un gorro para el sol o un pañuelo para evitar la radiación directa y para absorber el sudor. Las gorras con protección solar y ventilación adicional son una excelente opción.

Parte superior: Opta por una camiseta de manga corta que ofrezca buena ventilación o una camiseta de manga larga para protección solar y contra insectos. Las camisetas con tejidos transpirables y con protección UV son ideales.

Piernas: Usa shorts o pantalones de trekking con opción de convertirse en shorts. Estos pantalones convertibles te permiten adaptarte fácilmente a los cambios de temperatura.

CUANDO HACE FRÍO:

Cabeza: Un gorro para el sol o un gorro delgado para evitar la pérdida de calor por la cabeza. También puedes usar un cuello de material polar como cintillo, que es muy práctico para mantener el calor.

Parte superior: Viste una camiseta delgada de manga larga como primera capa y una camiseta de manga corta encima. Las capas adicionales te permiten regular tu temperatura corporal más eficientemente.

Piernas: Usa calzoncillos largos delgados o mallas como primera capa, y shorts encima. Los pantalones ligeros de trekking también son una buena opción.

Manos: Los guantes delgados son una buena opción, especialmente cuando te detienes. Opta por guantes de materiales como el polar (poliéster), que brinda calor sin ser demasiado



DETREKKING

EL CALZADO



Sin duda, una de las inversiones más importantes que debemos hacer es en unas buenas botas de trekking o senderismo. Para excursionismo, existe una amplia variedad de botas hechas de diferentes materiales y con distintos diseños. Es fundamental buscar una bota que sea ligera, flexible y duradera, que brinde un buen soporte al tobillo y que tenga una suela de goma semi-rígida, ni demasiado dura ni demasiado blanda. Es recomendable optar por suelas de marcas reconocidas como Vibram, Continental o Contagrip.

La suela es crucial porque buscamos en ella adherencia, amortiguación, estabilidad y flexibilidad. Al ajustar las botas, es aconsejable que, al subir, el amarre en la zona del tobillo esté más suelto para permitir una mayor libertad de movimiento. En cambio, al descender, el amarre debe ser más firme, sin llegar a cortar la circulación, para que el tobillo esté mejor protegido.

Por lo tanto, al elegir el calzado, debemos buscar marcas reconocidas por fabricar calzado outdoor de calidad. Las botas ideales son semirrígidas, ligeras, impermeables y transpirables, que ofrezcan una buena protección para el tobillo y, sobre todo, que generen una excelente adherencia en el terreno.

Una vez que sabes cómo será la ruta, sabes cómo serán las condiciones meteorológicas, sabes cómo vestirte y llevarás un buen calzado, pasas a preparar tu salida, armando tu mochila con el equipo necesario.





DETREKKING

LA MOCHILA



Para salidas de un día, la mochila ideal debe tener una capacidad entre 20 y 35 litros, dependiendo de cuánto equipo necesites llevar. Es fundamental que la mochila sea ligera, resistente y de buen material, con bolsillos que permitan un fácil acceso a su contenido.

Las correas para los hombros deben ser cómodas, ajustables y acolchadas. Es especialmente importante que la mochila cuente con una correa ventral a la altura de la cadera, ya que es allí donde se soporta más del 75% del peso de la mochila. Las mochilas más pequeñas a menudo no tienen esta correa porque el peso que cargan es menor.

Asegúrate de que la zona lumbar y la espalda estén acolchadas, y que la mochila tenga una curvatura que permita que tu espalda no esté pegada a la mochila. Esto favorece una correcta ventilación y evita que tu espalda se moje con el sudor.

Si usas una bolsa de hidratación tipo CamelBak, verifica que la mochila sea compatible con este sistema y tenga un agujero en la parte superior para pasar la manguera de la bolsa de agua.

Y ahora que ya tienes la mochila... a guardar tu equipo:





DETREKKING

TU EQUIPO PARA SALIDAS POR UN DÍA



Para salidas de un día, tu mochila de senderismo o trekking debe contener:

Agua: Lleva al menos 2 litros de agua o bebidas isotónicas que reemplacen los electrolitos que tu cuerpo pierde. Evita consumir bebidas alcohólicas o energéticas.

Comida: Lleva alimentos que puedas consumir mientras caminas, conocidos como “ración de marcha”, como frutos secos, chocolates y frutas, que proporcionen energía rápidamente. Prioriza alimentos con azúcar, miel o fructosa. Para el almuerzo o la merienda, lleva platos preparados como un buen sándwich, el clásico pan aplastado que siempre se disfruta al mediodía.

Linterna: Este es un elemento esencial, incluso para rutas cortas, ya que siempre debemos estar preparados para imprevistos. Asegúrate de que tu linterna o lámpara frontal esté cargada o tenga pilas nuevas.

Botiquín: Debes llevar un pequeño botiquín de primeros auxilios con guantes desechables (al menos 3 pares), vendas elásticas, gasas estériles, apósitos, cintas adhesivas, parches, tijeras de trauma o extricación, y pinzas. Es fundamental saber cómo usar estos elementos, por lo que se recomienda tomar un curso de primeros auxilios para zonas agrestes.

Ropa extra: Llevar ropa adicional te permitirá mantener el abrigo. Incluye un gorro de lana, guantes, un par de calcetines extra y una camiseta de repuesto.

OTROS ELEMENTOS ESENCIALES:

Bolsa para tu basura
Papel higiénico
Lápiz y papel
Crema de protección solar

KIT DE EMERGENCIA:

Silbato
Manta térmica
Pedernal
Un par de metros de cuerda o cordón

A todo esto, añade un par de bastones de trekking ajustables, tus lentes de sol de categoría 3 o 4, tus documentos de identificación personal y una pequeña ficha con tus datos médicos. Con todo esto, estarás listo para la aventura.



DETREKKING

ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES

- **Nunca salgas solo:**

Siempre es mejor ir en grupo, idealmente de 3 o más personas.

- **Deja aviso de tu ruta:**

Informa a un amigo o familiar sobre dónde irás, con quién irás y cuáles serán tus horarios.

- **Mantente en el sendero:**

No improvises ni tomes acciones arriesgadas.

- **Conoce tus límites:**

Nunca sobreestimes tus capacidades ni subestimes la dificultad de una ruta.

- **Cuida a tu grupo:**

Si sales en grupo, nunca dejes a nadie solo en el sendero y asegúrate de que la velocidad del grupo se ajuste a la persona más lenta.

- **Prioriza la seguridad:**

El objetivo principal de todas tus salidas debe ser regresar a tu hogar sano y salvo.

- **Aplica técnicas que minimicen tu impacto:**

Revisa los 7 principios NDR

Y A LA HORA DE CAMINAR:

Trata de mantener tu ritmo.

Toma descansos cada 45 minutos a una hora y que los descansos no sean muy prolongados.

Bebe agua entre 20 a 25 minutos (sorbos pequeños)

Pon énfasis en tu respiración.

Si te sientes sobreexigido, toma un descanso.

Aplica varias veces tu crema de protección solar.

Respetar los horarios de la planificación.

Aprende a darte la vuelta y regresar cuando las condiciones no son propicias.



ALGUNOS CONSEJOS IMPORTANTES

DETREKKING



MANUAL DE INICIACIÓN AL
SENDERISMO
BÁSICO

CRISTÓBAL MUÑOZ SUÁREZ



/DETREKKING



DETREKKING.CL



/DETREKKING

