

CURSO DE TREKKING Y SENDERISMO EN CHILE 2025

OBJETIVO DEL CURSO:

Entregar a los estudiantes las herramientas teóricas necesarias para planificar de manera estratégica sus actividades en la naturaleza, asegurando una experiencia segura, responsable y en armonía con el medio ambiente.

QUÉ ES EL SENDERISMO:

El senderismo (hiking en inglés) corresponde a caminatas de un día por entornos naturales, en senderos señalizados, balizados y normados.

QUÉ ES EL TREKKING:

El trekking es una caminata en entornos naturales que puede desarrollarse en zonas montañosas o no montañosas y que generalmente implica pasar una o más noches en terreno.

También puede realizarse en una sola jornada, pero recorriendo senderos o rutas que no cuentan con señalización ni letreros oficiales.

Tanto el trekking como el senderismo son actividades NO COMPETITIVAS, cuyo sentido principal no es llegar más rápido o más alto, sino vivir el contacto con la naturaleza, descubrir paisajes caminando y disfrutar del camino mismo más que la meta o la cima.

3 PRINCIPALES BENEFICIOS

- Mejora la resistencia cardiovascular.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Reducción del estrés y la ansiedad.

PANORAMA ACTUAL EN CHILE:

- Chile es un país de montañas.
- Es uno de los principales destinos turísticos “outdoor”.
- Falta de educación de montaña y preparación de los trekkeros y senderistas.
- Las redes sociales han hecho que muchas personas sin conocimientos hagan rutas para las cuales no están preparados, con los riesgos que ello conlleva

LAS NUEVAS NORMATIVAS EN CHILE:

Lo que se busca es sancionar la imprudencia temeraria que incluye conductas tales como:

No vestir la ropa o el calzado adecuado.

No portar equipamiento de protección, hidratación o alimentación.

No planificar la ruta.

En caso de ser un visitante no hacerlo con un guía local autorizado.

No dar cumplimiento a los protocolos de registro correspondientes.

No considerar el pronóstico del clima.

Realizarlo de noche o condiciones de baja visibilidad

sin contar con el equipamiento correspondiente.

No llevar el equipo de protección adecuado.

Realizar las actividades bajo la influencia del alcohol o drogas.

En Chile NO SE COBRAN LOS RESCATES, pero si debido a tu imprudencia temeraria se debe realizar una búsqueda o rescate, podrían dar aviso al juzgado de policía local y eventualmente multarte.

Pero si haces las cosas bien, planificas, llevas la ropa y el equipo adecuado y aun así sufres un accidente o te pierdes, nadie te cobrará nada.

LA VESTIMENTA

El objetivo de vestirnos adecuadamente según cada tipo de clima, según nuestro objetivo, según la ruta es que nuestro cuerpo mantenga su rango término donde nuestros órganos y sistemas funcionan de manera correcta.

Si me visto de manera inadecuada puedo sufrir hipotermia o pérdida de temperatura o un golpe de calor, por aumento de la temperatura corporal

Cuando caminamos los músculos en actividad generan energía calórica, nuestra temperatura aumenta y el cuerpo debe autorregular la temperatura, para ello su mecanismo principal es el sudor. Al evaporarse el sudor tu cuerpo disipa la energía térmica, o sea pierde temperatura.

El riesgo de vestirse de manera incorrecta es que la ropa que lleves no te permita evaporar el sudor y tu cuerpo no regule su temperatura.

Esto sumado a otros 3 factores físicos de pérdida de temperatura como son la conducción, convección y radiación.

Es por eso que desde hace décadas en el montañismo se ha usado vestirse por capas, un sistema de 3 funciones de la ropa que usamos para que tu cuerpo esté seco, cómodo y lo principal, que mantenga ese rango térmico donde todo funciona de manera correcta.

EL SISTEMA DE 3 CAPAS



Primera capa:

Su función principal es mantener tu cuerpo seco de tu propio sudor para ayudar a la termorregulación de tu cuerpo.

Son prendas pegadas a tu piel, de rápido secado principalmente de fibras sintéticas.

Si la primera capa es para climas fríos puede tener un porcentaje de fibras que ayudan a la aislación térmica, como el poliéster o la lana. Idealmente lana merino.

Segunda capa:

Su función principal es mantener el calor corporal. O sea una prenda que usarás cuando hace frío, como un polar, una chaqueta de relleno sintético, una chaqueta de relleno de pluma.

Importante: La lana y el poliéster son fibras que aun estando mojadas siguen manteniendo su capacidad de aislación térmica, en cambio la pluma, si se llega a mojar, se apelmaza y pierde por completo su capacidad de aislación térmica. Si llevas puesta una chaqueta de pluma mojada vas a perder tu temperatura muy rápido. Las chaquetas de pluma no están hechas para protegerse de la lluvia, su función es mantener tu temperatura.

Tercera capa:

Su función principal es aislarte de los elementos externos como el viento, la lluvia o la nieve.

Son prendas muy delgadas donde hay un desarrollo tecnológico con el uso de membranas que van adheridas a la tela y que hacen que éstas sean "respirables" o "transpirables", esto quiere decir, que estas membranas no dejan pasar el agua de la lluvia pero sí dejan salir el vapor de tu sudor para que no condenses y no quedes mojado por tu transpiración.

Las marcas de membranas más usadas son: Gore-Tex, eVent, Futurelight, Pertex Shield, AscentShell. (hay varias marcas más de membranas que se utilizan hoy en día)

EL CALZADO



El calzado es uno de los elementos más importantes del equipo de trekking, ya que brinda estabilidad, tracción y protección al caminar por terrenos irregulares. Un buen zapato o bota de trekking debe tener una suela con buen agarre y dibujo profundo, idealmente semi rígida, que permita estabilidad sin perder flexibilidad.

La puntera reforzada es esencial para proteger los dedos de golpes con piedras o raíces, mientras que la caña (la altura del calzado) debe elegirse según el tipo de actividad:

Caña baja: para senderismo, senderos simples y cortos.

Caña media: para trekking con rutas más largas y más pendiente.

Caña alta: para terrenos difíciles, con piedras y laderas con mayor pendiente.

Al escoger un calzado, lo ideal es elegir un número más grande que el habitual, ya que en los descensos, los dedos pueden golpear la punta del zapato, provocando uñas negras o heridas. También es importante que el calzado sea resistente, impermeable y transpirable, y esté diseñado específicamente para la actividad que realizaremos.

Un consejo fundamental: nunca uses un calzado nuevo en un trekking largo. Primero pruébalo en casa o caminando por la ciudad para “ablandarlo”, y luego úsalo en una salida corta. Así evitarás ampollas y molestias durante la travesía.

Principales marcas de calzado de trekking que se encuentran en Chile:

Scarpa, Asolo, La Sportiva, Salomon, Lowa, The North Face, Mammut, Quechua, Merrell, Hi-Tec, Keen. Pero más que la marca, debes fijarte en que el modelo de esa marca esté diseñado para lo que tú necesitas.

Puedes ver las principales marcas en: <https://detrekking.cl/zapatillas-de-trekking/>

La ropa y el tipo de calzado debe estar acorde a la ruta que harás, tus objetivos y cómo estará el tiempo el o los días que estarás en la ruta. Para eso necesitamos hacer una correcta previsión meteorológica:

PREVISIÓN METEOROLÓGICA:

Revisar la previsión meteorológica antes de una salida de trekking es una **etapa clave en la planificación**, ya que de ella dependerán decisiones tan importantes como **la vestimenta, el tipo de equipo, la alimentación, la hidratación e incluso la viabilidad de realizar la actividad**.

Conocer las condiciones del clima del lugar, en el día y las horas exactas en que estaremos en la ruta, nos permite **anticiparnos a posibles riesgos y adaptarnos adecuadamente al entorno**. En algunos casos, un pronóstico desfavorable puede ser motivo suficiente para **cancelar o reprogramar la salida**, priorizando siempre la seguridad del grupo.

Es recomendable **consultar al menos tres fuentes diferentes** de pronóstico del tiempo, **con dos días de anticipación**, y seguir revisando la información periódicamente hasta el mismo día de la actividad. El tiempo en montaña es muy variable y puede cambiar rápidamente, por lo que **una actualización constante es esencial**.

Al analizar el pronóstico, debemos prestar especial atención a:

- **Temperaturas mínimas, máximas y sensación térmica** durante el horario en que estaremos en la ruta.
- **Precipitaciones:** si habrá lluvia o nieve, su intensidad y duración.
- **Viento y rachas máximas:** el viento puede aumentar la sensación de frío y afectar la estabilidad en zonas expuestas.
- **Isoterma cero:** nivel de altitud donde la temperatura alcanza los 0 °C, útil para anticipar posibles nevadas.

Tener una buena previsión meteorológica nos permite **tomar decisiones informadas**, vestirnos correctamente en capas, llevar la protección adecuada y reducir al mínimo los imprevistos climáticos.

Algunos sitios web útiles para revisar el pronóstico en zonas de montaña son:

- <https://www.meteochile.gob.cl/>
- <https://www.meteoblue.com/es>
- <https://es.viewweather.com/>
- <https://www.windguru.cz/>
- <https://www.yr.no/>
- <https://www.mountain-forecast.com/>
- <https://meteoexploration.com/>

LA RUTA:

Para completar el proceso de planificación de una salida, es fundamental **identificar y estudiar bien la ruta**. Conocerla en detalle nos permitirá evaluar si estamos preparados física y técnicamente para realizarla, evitando la sobreexigencia y reduciendo los riesgos.

Es importante entender que **no poder completar una ruta hoy no significa que nunca podrás hacerlo**. Con tiempo, entrenamiento y experiencia, cualquier objetivo de montaña puede alcanzarse. La clave está en **planificar bien, progresar paso a paso y formarte adecuadamente**, ya sea con la práctica constante o mediante **cursos presenciales de instituciones especializadas**, como la **ENAM (Escuela Nacional de Montaña)**, que ofrece una excelente formación técnica para senderistas y montañistas.

Antes de realizar cualquier salida, asegúrate de conocer y analizar los siguientes aspectos de la ruta:

- **Distancia total (en kilómetros):** te da una idea del esfuerzo y del tiempo que requerirá.
- **Desnivel acumulado (en metros):** indica la cantidad de ascenso y descenso total; un buen indicador de la exigencia física.
- **Altitud mínima y máxima:** te ayudará a anticipar posibles efectos de la altura, el frío y las condiciones del terreno.
- **Tipo de terreno y dificultad técnica:** si hay **pasos expuestos**, tramos de roca, pendientes pronunciadas o zonas que requieran el uso de manos o material técnico.
- **Tiempo estimado de recorrido:** tanto de subida como de bajada, considerando las pausas y el ritmo del grupo.
- **Puntos de agua, refugios o zonas de descanso:** esenciales para planificar la hidratación y la logística.

Con esta información podrás **elegir rutas acordes a tu nivel actual**, avanzar de forma segura y disfrutar plenamente de cada salida.

Recuerda: **la montaña siempre estará ahí esperándote**, y cada paso que des te acercará a tus próximas cumbres.

Y RECUERDA:

Nunca salgas solo a la montaña, en grupo es más seguro, pero entendiendo que la velocidad del grupo debe ser siempre la velocidad de la persona que va más lento, Nunca se deja a nadie solo.

Y siempre, pero siempre, deja un aviso de dónde irás, con quién irás, qué ruta harán y cuál será su itinerario. Ese aviso déjalo por escrito a algún amigo o familiar.

LA MOCHILA

La mochila cumple una función fundamental: **permitirnos transportar todo nuestro equipo de manera segura y cómoda**, dejando las manos libres. En teoría, cualquier mochila podría servir para caminar, pero en la práctica, **una mochila técnica o especializada** marca una gran diferencia en el rendimiento, la comodidad y la seguridad durante una ruta.

Una buena mochila de trekking no te hará subir más rápido ni más alto, pero **sí puede mejorar notablemente tu rendimiento** gracias a su diseño ergonómico. Estas mochilas están pensadas para **distribuir el peso de forma equilibrada**, manteniendo el centro de gravedad cerca del cuerpo y evitando sobrecargar la espalda o los hombros.

Además, cuentan con **espaldas ventiladas o mallas separadoras** que reducen la acumulación de sudor, **correas ajustables** que permiten personalizar el calce (cinturón lumbar, correas de pecho, hombreras regulables) y **bolsillos o compartimentos estratégicos** que facilitan la organización del equipo: agua, abrigo, comida, botiquín, mapas, linterna, etc.

La mochila debe ser **ligera, resistente y cómoda**, con una **capacidad adecuada al tipo de salida** que realizaremos:

- **25 a 35 litros:** para excursiones cortas o de un día.
- **45 a 55 litros:** para rutas de varios días con poco equipo.
- **60 litros o más:** para campamentos de varios días.

Todo esto depende del volumen de tu equipo que tienes (tamaños del saco, tamaño de la carpa, etc)

También es importante que todo el equipo pueda guardarse en su interior o bien sujeto al exterior mediante **cintas portaequipo o correas laterales de compresión**, útiles para llevar bastones, piolet, casco, etc.

¿QUÉ DEBERÍAS LLEVAR EN TU MOCHILA POR EL DÍA?

Para rutas que duren una sola jornada debemos llevar todo lo que vayamos a necesitar y algunas cosas extras para casos de emergencia o donde nuestro plan inicial deba ser cambiado por sucesos inesperados

Este es un listado de cosas para tener en tu mochila para salidas por un día:

- 1 Agua (idealmente como mínimo 2 litros)
- 2 Alimentación para mantener tu nivel energético.
- 3 Ropa extra o ropa de abrigo (según la ruta y la época del año)
- 4 Linterna frontal con pilas cargadas (Nunca debes salir sin linterna)
- 5 Botiquín de emergencia y saber usarlo
- 6 Silbato plástico de emergencia (no va en la mochila, debe ir a la mano)
- 7 Cortaplumas o cuchillo con buen filo.
- 8 Elementos para hacer Fuego para emergencias.
- 9 Manta térmica del tipo aluminizada. (idealmente 2)
- 10 Teléfono con batería extra para recargar.
- 11 Crema de protección solar.
- 12 Dinero en efectivo y documento de identificación personal.
- 13 Papel higiénico y bolsa para bajar toda tu basura.

ACAMPANDO

Cuando realizamos una ruta de **dos o más días**, la planificación debe ser aún más cuidadosa. En este tipo de salidas necesitamos **ser autosuficientes**, ya que durante ese periodo dependeremos completamente del equipo que llevemos. Esto incluye nuestra alimentación, abrigo, descanso y, por supuesto, **el refugio nocturno**, que es clave para mantener una buena calidad de sueño y conservar la temperatura corporal durante la noche.

Para este tipo de actividades necesitaremos una **mochila de campamento**, idealmente de **60 litros o más de capacidad**, dependiendo del volumen y peso de nuestro equipo personal. Una buena distribución del peso será esencial para mantener la comodidad durante la marcha.

Carpa

La elección de la carpa debe hacerse en función de nuestros objetivos y las condiciones climáticas esperadas.

- **Carpas de 3 estaciones:** adecuadas para primavera, verano y otoño; ofrecen buena ventilación y resisten lluvias moderadas.
- **Carpas de 4 estaciones:** diseñadas para soportar condiciones más extremas de frío, viento o nieve, ideales para zonas de montaña o salidas invernales.

También existe la opción del **vivac**, que consiste en dormir sin carpa, utilizando solo un saco de dormir y una funda impermeable. Es una alternativa más ligera, pero requiere experiencia y condiciones meteorológicas favorables.

Saco de Dormir

El saco de dormir es incluso **más importante que la carpa**, ya que es el principal responsable de mantener tu calor corporal durante el descanso. Existen tres tipos principales según su **relleno**:

- **Sintético:** más económico, resistente a la humedad y de secado rápido, aunque menos compacto y más pesado.
- **Pluma:** más liviano, más compactable y con mejor aislamiento térmico, pero pierde eficacia si se humedece o moja.
- **Mixto:** combina ambas tecnologías, buscando equilibrio entre rendimiento y durabilidad.

Al elegirlo, fíjate en su **rango de temperatura de confort, límite y extrema**, su **peso**, y el **volumen comprimido**. Nunca guardes un saco en su bolsa de compresión, debes guardarlo colgado, abierto para que la fibra esté siempre hinchada y solo lo metes en su bolsa y lo compactas cuando lo cargas en tu mochila, eso hará que su rango térmico dure más. Recuerda que los sacos de mejor calidad, más livianos, compactos y cálidos suelen tener un precio más elevado.

Colchoneta aislante

El saco de dormir no cumplirá su función si no usas una **colchoneta aislante**, ya que gran parte del calor corporal se pierde por **conducción hacia el suelo frío**.

Los principales tipos son:

- **Colchonetas de goma eva aluminizada:** simples, económicas y ligeras, pero de menor aislamiento.
- **Colchonetas de espuma de polietileno (“tipo caja de huevo”):** más gruesas y cómodas, con mejor aislamiento térmico y duran más.
- **Colchonetas inflables o autoinflables:** las más confortables y compactas, con diferentes niveles de aislamiento según el modelo y precio.

Al elegir una colchoneta, considera su **tamaño, peso, espesor, volumen plegado** y sobre todo el **factor R** (resistencia térmica).

Mientras **mayor sea el valor R, menor será la pérdida de temperatura**. Para salidas invernales, se recomienda un **factor R como mínimo de 3**.

Hidratación en montaña

La hidratación es un aspecto fundamental, ya que el equilibrio de líquidos y minerales en el cuerpo influye directamente en el rendimiento físico, la regulación de la temperatura corporal y la prevención de accidentes o malestares durante la actividad.

Durante el esfuerzo físico, el cuerpo genera calor como resultado de la combustión de los nutrientes que usamos como energía. Ese exceso de calor debe ser eliminado, y el mecanismo principal que utiliza el organismo para hacerlo es la sudoración.

A través del sudor no solo se pierde agua, sino también sales minerales o electrolitos (como sodio, potasio, magnesio), que son esenciales para mantener el equilibrio interno y el correcto funcionamiento de nuestros sistemas.

Cuánta agua necesitamos

En actividades de trekking, el requerimiento de líquidos puede variar según la intensidad del esfuerzo, la altitud y la temperatura ambiente, pero en promedio se recomienda entre 2 y 4 litros de agua por día.

A mayor altitud o en condiciones de calor, el cuerpo pierde más líquido, por lo que se debe aumentar el consumo.

El agua no debe ingerirse de golpe ni en grandes cantidades, ya que puede generar molestias estomacales o sensación de pesadez. Lo ideal es beber pequeñas porciones,

unos 200cc de forma continua cada 25 a 30 minutos a lo largo del día, incluso antes de sentir sed. (la sed ya es un síntoma de deshidratación).

El agua debe estar a temperatura ambiente (ni muy fría ni caliente) y nunca beber bebidas energizantes, alcohólicas o gasificadas.

Reposición de electrolitos

El sudor no es solo agua: al transpirar, también se pierden sales minerales que deben ser repuestas. Por eso, no se recomienda beber únicamente agua pura durante largas caminatas o en ambientes calurosos o de gran altitud.

Una hidratación efectiva debe incluir electrolitos, que pueden obtenerse mediante:

- **Bebidas isotónicas o deportivas, que reponen agua, sales y energía.**
- **Polvos o tabletas efervescentes con electrolitos, fáciles de transportar y disolver en el agua.**
- **Alternativas naturales, como una mezcla casera de agua, un poco de sal y azúcar o miel y jugo de cítricos.**

Evita beber agua proveniente de neveros o riachuelos sin tratar, ya que puede contener microorganismos y, además, el agua muy fría o sin minerales no hidrata correctamente

Gestión de riesgo en montaña

El riesgo es parte inherente de cualquier actividad humana, y en la montaña esto se hace aún más evidente. Cuando salimos al entorno natural, ingresamos a un ambiente que no nos pertenece: un espacio cambiante, impredecible y muchas veces hostil. En él pueden ocurrir situaciones fuera de nuestro control, como cambios bruscos del clima, caída de rocas o incluso alteraciones en nuestro propio estado físico o emocional.

Por eso, lo primero es entender la diferencia entre peligro y riesgo:

- **El peligro** es aquello que puede causar un daño (por ejemplo, la posibilidad de que caiga una roca).
- **El riesgo** es la probabilidad de que ese peligro ocurra (qué tan posible es que la roca efectivamente caiga y nos golpee).

Nuestro trabajo como senderistas o montañistas responsables es identificar los peligros presentes en el entorno y evaluar los riesgos asociados. Algunos de estos peligros son

objetivos, como la meteorología o la caída de piedras; otros son subjetivos, derivados de nuestras propias decisiones, estado físico o nivel de experiencia.

Una vez identificados los peligros, debemos analizar:

- 1. La probabilidad de que ocurra el evento.**
- 2. La severidad de sus posibles consecuencias.**

No es lo mismo la gravedad de una picadura de abeja que una hipotermia o una congelación. Evaluar ambos factores —probabilidad y severidad— nos permite priorizar los riesgos y tomar acciones preventivas.

Es importante aceptar que el riesgo cero no existe. Siempre habrá un riesgo residual, por lo que el objetivo de la gestión del riesgo no es eliminarlo, sino reducirlo y controlarlo al máximo mediante:

- **Medidas preventivas antes de la actividad.**
- **Planes de acción durante la salida para mantener el riesgo bajo control.**
- **Protocolos de respuesta en caso de incidentes o accidentes, para actuar con rapidez y eficacia.**

Los accidentes en montaña forman parte de la actividad, y por eso debemos entrenar también para ellos. Una buena práctica es imaginar el peor escenario posible: ¿qué es lo peor que podría pasar en esta ruta o campamento? De esa forma, entrenamos nuestra mente para responder con calma y claridad en situaciones reales de emergencia.

En resumen, un sistema de gestión del riesgo en montaña implica:

- **Identificar los peligros.**
- **Evaluar su probabilidad y severidad.**
- **Aplicar medidas de prevención y mitigación.**
- **Estar preparados para responder ante emergencias.**

Solo así podemos disfrutar de la montaña con responsabilidad, minimizando los impactos y aumentando nuestra seguridad y la del grupo.

Matriz de 3x3



temporalidad \ factores	Meteorología	El entorno	El factor humano
Evaluación ex-ante	✓	✓	✓
Evaluación al inicio	✓	✓	✓
Evaluación durante	✓	✓	✓

Técnicas NDR

Minimizando el Impacto en las Áreas Naturales

Cada vez que salimos a la naturaleza dejamos una huella, pero el objetivo del senderismo responsable es reducir al mínimo nuestro impacto sobre los ecosistemas. Para ello existen los principios de **No Deje Rastro (NDR)** o *Leave No Trace*, una serie de buenas prácticas diseñadas para proteger los lugares naturales y permitir que otros los disfruten igual que nosotros.

Los 7 Principios de No Deje Rastro

- 1. Planifique y prepare su viaje con anticipación.**
Una buena planificación reduce riesgos y evita impactos innecesarios en el entorno.
- 2. Viaje y acampe en superficies resistentes.**
Utilice senderos y zonas designadas para acampar, evitando dañar la vegetación o compactar el suelo.
- 3. Disponga de sus desechos de la manera más adecuada.**
Lleve consigo toda la basura, restos de comida y papel higiénico usado. En zonas

sin servicios, entierre los desechos humanos correctamente.

4. Respete la fauna silvestre.

Observe a los animales desde lejos, no los alimente ni altere su comportamiento. Mantenga los alimentos bien guardados.

5. Minimice el uso e impacto de fogatas.

Utilice cocinillas a gas o zonas habilitadas para fuego. Evite encender fogatas en lugares sin autorización o con riesgo de incendio.

6. Considere a otros visitantes.

Mantenga el ruido bajo, ceda el paso en los senderos y respete la tranquilidad del entorno.

7. Deje lo que encuentre.

No extraiga piedras, plantas ni objetos naturales o culturales. Deje el lugar tal como lo encontró, o incluso mejor.

Impactos del campamento en el medio natural

Cuando acampamos, debemos ser conscientes de que nuestra presencia altera el entorno. La instalación de una carpa puede afectar la cubierta vegetal, y el ruido, la basura o los restos de comida pueden modificar el comportamiento de la fauna local.

En algunos parques nacionales se ha comprobado que los animales cambian sus hábitos debido a la presencia frecuente de campamentos humanos.

Cómo reducir el impacto al elegir el lugar de campamento

- Evite acampar varios días seguidos en el mismo lugar.
- Prefiera zonas ya impactadas o habilitadas como campamento; no degrade suelos vírgenes.
- En zonas poco visitadas, disperse el impacto: acampe en lugares naturales sin dejar rastros visibles.
- Use calzado liviano dentro del campamento para reducir el desgaste del terreno.
- No acampe cerca de zonas de nidificación o cursos de agua.
- Mantenga el lugar limpio y ordenado, sin mover piedras, troncos o elementos naturales.

- Evite el ruido excesivo. La tranquilidad es parte del equilibrio natural.
- Respete toda forma de vida vegetal y animal.

¿Qué hacemos con la caca?

En la mayoría de los casos, la mejor opción es enterrar los excrementos. la técnica del hoyo de gato.

- Cava un agujero de 20 cm de profundidad con ayuda de una pequeña pala, a más de 50 metros de cursos de agua, y alejando de los senderos o zonas de campamento.
- Mezcla ligeramente con hojas secas con una rama o palo para acelerar la descomposición.
- Finalmente, tapa completamente el agujero.

En zonas de alta montaña, terreno rocoso, arena, nieve, donde no hay suelo orgánico, debes llevarte tus desechos en un tubo TPD (**Tubo Porta Deposiciones**), diseñado para este propósito. Puedes hacerlo tú mismo o comprar uno como los que venden los chicos de EcoTubos.

• Bibliografía_:

Seguridad en Montaña, Los peligros ocultos.

Jose Ignacio Amat

Editorial Desnivel

Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre.

Alberto Ayora

Editorial Desnivel

Riesgo y Liderazgo, cómo organizar y guiar actividades en el medio natural.

Alberto Ayora

Editorial Desnivel

Sin dejar huella

Ana Mugarra

Editorial Desnivel

Manual de iniciación a la montaña

Ramón Muñoz

• Sitios web consultados:

<https://montanasegura.com>

<https://fedme.edu.es>

www.fulloutdoor.cl

www.Lacumbreonline.cl (Blog)

Resumen del Curso de Trekking y Senderismo 2025

Cristóbal Muñoz S.

 DeTrekking.cl