

CAMINAR, LA ACTIVIDAD DE TODA UNA VIDA

Las razones por las que la gente camina y hace senderismo son muy variadas. Para unos, es una actividad recreativa de bajo coste y saludable para el corazón. Para otros es una ocasión para relacionarse, una oportunidad para conocer a gente con intereses similares.

Pero todos los paseantes y senderistas se sienten atraídos por la infinita variedad y belleza de la naturaleza, y por la relajación que la experiencia produce. Salir a caminar o hacer senderismo pueden ser un antídoto contra muchas de las presiones que acompañan nuestro estilo de vida moderno urbano (1).

John Muir, fundador del Sierra Club y, en sentido estricto, padre de los parques nacionales de Norte América, lo expresó mejor (2):

“Caminar aporta una relación más estrecha con la tierra, independencia. El golpe seco de las botas sobre el camino significa libertad para detenerse a admirar una flor, para moverse a la velocidad que uno desee, para recrearse al cruzar un arroyo (3) de piedra en piedra, para salirse del camino trazado y explorar (4) para obtener un primer plano de las gotas de rocío que adornan la hierba.”

Salir a caminar y hacer senderismo es algo más que hacer ejercicio o disfrutar del paisaje. Obtenemos una apreciación de los valores de la naturaleza: sencillez, silencio y soledad. Aprendemos que debemos confiar más en nosotros mismos que en las ayudas externas. Aprendemos que "prescindiendo de las comodidades" podemos apreciar mejor lo que tenemos. Al final, aprendemos más sobre nosotros mismos.

LOS BENEFICIOS DE SALIR A CAMINAR

Todo aficionado a la observación de aves, estrellas o al senderismo de nieve con raquetas conoce los placeres inherentes al caminar. Pero caminar es más que un modo de transporte placentero. También puede mejorar su salud (5), su bienestar físico y mental.

Caminar refresca la mente, reduce el cansancio y aumenta los niveles de energía. Más de la mitad de los músculos del cuerpo están diseñados para caminar; es un movimiento natural con el que no se corre prácticamente ningún riesgo de lesión. Salir a caminar proporciona un tiempo para disfrutar el (6) compartir y encontrarse con los amigos o con la familia. Caminar a paso ligero con regularidad puede reducir la presencia de lípidos (7) en la sangre o la presión sanguínea, y mejorar la digestión y la evacuación (8).

CAMINAR ALIVIA EL ESTRÉS Y LA TENSION

Caminar con asiduidad aumenta el gasto de calorías y le ayuda a sentirse mejor con su propio cuerpo. Cuando se combina con una dieta sana, caminar puede ayudarle a mantener un peso equilibrado y una imagen personal positiva. Caminar a paso ligero es un ejercicio aeróbico. Aumenta la necesidad de oxígeno del cuerpo y prepara al corazón, los pulmones y los músculos para que trabajen de manera más eficaz.

DÓNDE SALIR A CAMINAR

Empiece cerca de su casa. Muchos centros urbanos están construyendo senderos que unen parques y otras zonas verdes. Más adelante, busque áreas de conservación o parques provinciales un poco más retirados. La mayoría dispondrán de una serie de senderos (9) circulares que lo conducirán (10) de vuelta a su automóvil (11) sin necesidad de volver sobre sus pasos.

Conforme aumente su interés en ir más lejos, busque información sobre clubes de senderismo en su zona. Son grupos de voluntarios que construyen y gestionan las rutas de senderismo. Cada uno ofrece una serie de paseos organizados y rutas de senderismo además de boletines informativos y actividades sociales. (Nosotros normalmente llamamos "paseos" a las salidas que duran unas cuantas horas: "las excursiones" son más largas, pueden durar hasta un día; "travesías con acampe" (12) es hacer senderismo con su equipo de acampe (13) a cuestras. Pero cualquier definición es adecuada.)

Por último, puede dirigirse hacia los rincones más alejados del país donde la Oficina de Parques Nacionales de Canadá ha establecido parques nacionales para preservar nuestras reservas (14) naturales de mayor belleza. En el Banff National Park, por ejemplo, ¡hay senderos suficientes para caminar (15) toda una vida!

EQUIPO

Una de las satisfacciones de salir a caminar o de hacer senderismo es que para realizar estas actividades no hace falta mucho dinero. Si está empezando, no se gaste el dinero ganado con esfuerzo hasta que esté seguro de que desea continuar. Sin embargo, si decide adquirir equipo de senderismo, recuerde que los artículos más costosos pueden ser una buena inversión. Un equipo de calidad dará buenos resultados, será duradero, y resultará (16) un placer utilizarlo. Un artículo más barato a menudo nos fallará con el uso intenso.

La clave es cuidar siempre bien de los pies. Para senderos fáciles, un buen par de zapatillas deportivas será suficiente. En áreas más remotas en rutas que requieren mayor esfuerzo, se necesitan un par de botas de senderismo. En una

buenas tiendas de equipo para actividades al aire libre pueden mostrarle la amplia gama de estilos (y precios) que existen. Busque un vendedor bien informado que le ayude a descubrir lo que resulta (17) más adecuado para sus planes y su presupuesto.

Para caminatas de todo un día necesitará una mochila de un día liviana (18) y con correas acolchadas. Cuando hace calor un cinturón con bolsillos o una riñonera pueden ser la opción más cómoda porque permite que no transpire (19) la espalda, y además evita el problema de la tensión en el cuello y el dolor de hombros. Una pareja puede llevar (20) todo el equipo necesario en una mochila de un día y una riñonera.

Todos los objetos del equipo que lleve en la mochila deben ser tan ligeros y pequeños como sea posible. Cuando se hace senderismo o travesías con acampe (21) “el nivel de (22) disfrute es inversamente proporcional al peso que se lleva encima”. En otras palabras, a menor peso mayor diversión. Lleve un pequeño botiquín de primeros auxilios en una bolsita de plástico; lo más importante es molesquín o goma espuma para proteger las ampollas tan pronto como sienta alguna irritación en el pie, un par de tijeras pequeñas, y una venda elástica para las torceduras y el dolor de articulaciones. De mayo a agosto (23) utilice un repelente contra insectos, probablemente los más fiables son los que tienen una concentración elevada de DEET. Incluya una linterna pequeña con pilas de larga duración: es tan liviana (24) que se olvidará de que la lleva hasta que la necesite. La herramienta más versátil que puede llevar es una navaja multiusos suiza. Los cordones de repuesto para las botas pueden tener varios (25) usos, entre otros, reparar una mochila rota. Un buen silbato puede ser de ayuda para llamar la atención en caso de emergencia.

Cuando hace calor, necesitará grandes cantidades de agua. Las botellas de litro de plástico con boca ancha y tapa a (26) rosca son ideales; si las pone en el congelador la noche anterior (27) (dejando espacio libre al final por la dilatación) y las lleva envueltas en una toalla o un calcetín (para que absorban el vapor de la condensación) puede tener agua fría durante su excursión en los días más calurosos.

Se debe llevar siempre equipo para la lluvia, sea cual sea el pronóstico meteorológico. ¡Siempre llueve a mares cuando se nos olvida el impermeable! Cuando hace mucho sol, es mejor llevar un sombrero de ala ancha que una gorra porque protege el cuello y las orejas. Una crema de protección solar es muy útil para evitar las quemaduras del sol y una posible insolación. Cuando hace frío, son esenciales un gorro y unos guantes.

Guarde su equipo de acampe (28) en la mochila, de ese modo no se olvidará de nada cuando salga a caminar. Y utilice su ingenio, adapte los utensilios de uso cotidiano para el senderismo y aumente así su diversión durante la ruta.

Lo que hay que incluir en una mochila de día: Traje de (29) lluvia, o abrigo (30) impermeable y rompevientos; sweater (31) (en caso de que bajen las temperaturas); calcetines de repuesto (cuide siempre bien de sus pies); sombrero o gorra (para protegerse del sol o para mantenerse caliente) y guantes; botella de agua (de uno a dos litros por persona); comida y algún tentempié energético; brújula y silbato; repelente contra insectos; crema de protección solar; botiquín de primeros auxilios con cinta de tela tipo *moleskin* (32) y un par de tijeras pequeñas; mapa y guía; linterna pequeña; navaja multiusos suiza; cordones de bota de repuesto; gafas de sol.

COMO SEGUIR UNA RUTA

En la mayoría de los parques provinciales y las áreas de conservación, hay mapas disponibles o se encuentran situados al comienzo de un sendero (33). Cada cruce estará señalizado. Es sólo cuestión de saber el nombre de la ruta y de su destino.

Las rutas de senderismo gestionadas por clubes están normalmente “señalizadas” (34). Aunque existen variaciones, el símbolo común es un rectángulo blanco de 15 centímetros de alto por 5 de ancho pintado sobre árboles o postes a un lado del recorrido. Normalmente las señales (35) aparecen frente a usted a medida que se (36) recorre el sendero, y cuando la continuación del camino no es obvia, se puede ver otra señal (37) desde la anterior.

Una doble señal (38) (una señal sobre otra) indica un cambio de dirección. La señal (39) superior indica la nueva dirección del recorrido, después busque la siguiente señal (40) individual ya sea hacia (41) la derecha o hacia la izquierda (42).

Si pierde el sendero, simplemente vuelva sobre sus pasos hasta encontrar la (43) señal previa. Desde ahí podrá localizar de nuevo el sendero y su ruta.