

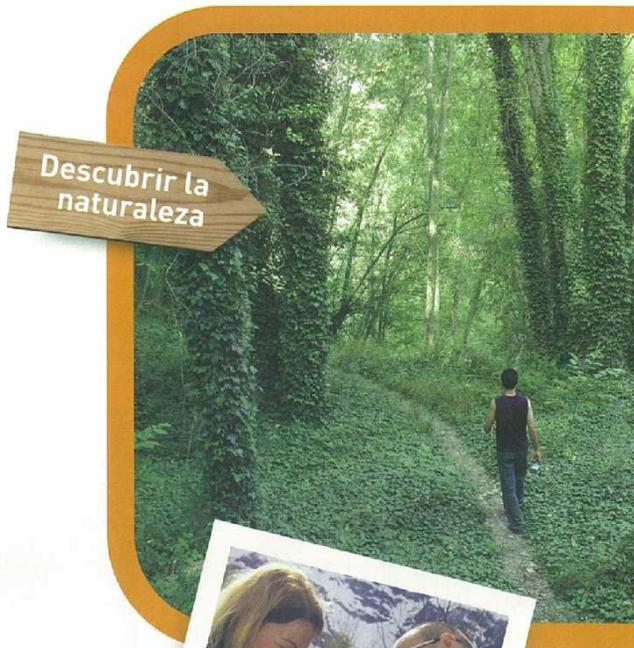
UNIDAD 09

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y ACAMPADA

1. La conservación de la naturaleza
2. Los senderos por el medio natural
3. Andamos por el medio natural: el senderismo
4. La acampada
5. La mochila
6. Cómo montar una tienda

Actividades

- Planificamos una salida al medio natural
- Preparamos la mochila para salir a la naturaleza



Descubrir la naturaleza



Orientación

Cada vez más personas viven en ciudades y se alejan del contacto con la naturaleza. Posiblemente tú seas una de esas personas. Por ello, salir a dar un paseo o a practicar actividades deportivas en la naturaleza es algo que cada vez más gente hace en su tiempo libre.

Practicando el senderismo aprendes a observar la naturaleza y a conocerla mejor, a la vez que haces ejercicio físico, respiras aire puro y conoces diferentes paisajes y zonas atractivas de nuestra geografía. Pero hay cier-

tas normas que debes conocer y respetar para poder disfrutar plenamente de tus marchas por el campo.

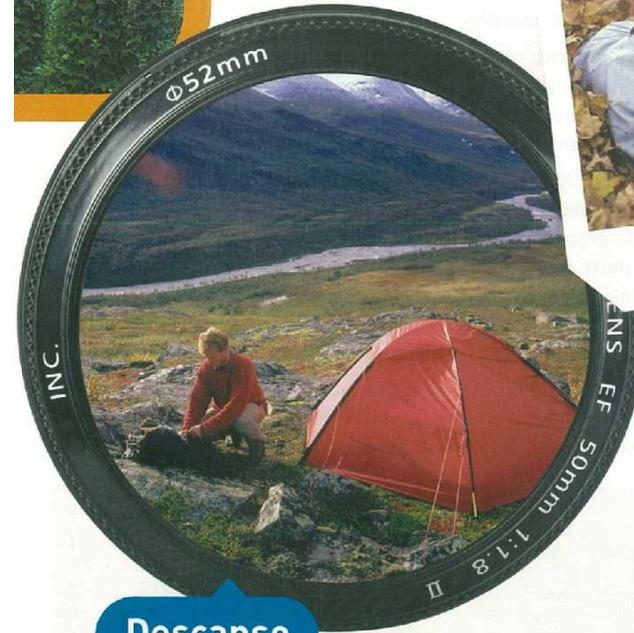
Otra forma de conocer y disfrutar la naturaleza más intensamente es pasar varios días viviendo en medio de ella, acampando en lugares destinados a ello, lo cual te permite realizar multitud de actividades a lo largo de varios días. Por lo tanto, si realmente te entusiasma el tema, puedes apuntarte a un campamento, lo que te supondrá una estancia temporal en plena naturaleza.



Condición física



Cuidado y respeto



Descanso

1. ¿Qué actividades has practicado o practicas en la naturaleza?
2. ¿Has practicado el senderismo? ¿Conoces cuáles son las normas básicas para andar por la naturaleza respetándola y disfrutándola?
3. ¿Sabes cuál es el material necesario que debes llevar en una excursión de un día?
4. ¿Has participado en algún campamento? ¿Qué cosas se aprenden en ellos?



▼ Hace siglos, una ardilla podía atravesar la península saltando de árbol en árbol, sin tocar el suelo.

1

La conservación de la naturaleza

Durante siglos, la mayor parte de la población vivía en pequeños pueblos en contacto con la naturaleza, aprovechando sus recursos, ya que de ellos dependían para vivir. A lo largo del siglo xx una gran parte de la población se desplazó a las ciudades, perdiendo el contacto con el medio natural.

En los últimos años ha aumentado la concienciación por mantener y cuidar la naturaleza. Hay planes de reforestación y de protección de los espacios naturales. Se promulgan leyes para corregir el efecto que la actuación del hombre está teniendo sobre la naturaleza. Existe gran preocupación por el «cambio climático».

Pero proteger la naturaleza no es función solo de los Gobiernos. Cada uno de nosotros debe evitar cualquier daño al medio natural. Cada vez que salimos al campo, debemos aprovechar la ocasión para aprender a conocerlo. Pero también debemos aprender a respetarlo y a no dañarlo: solo así conseguiremos que las futuras generaciones puedan disfrutarlo.

Espacios naturales protegidos

Hace siglos, casi toda España era un espacio natural. Las guerras, el aumento de la población, las explotaciones mineras y agrícolas y el desarrollo industrial han hecho desaparecer grandes superficies de bosques, convirtiéndolas en zonas de cultivo, fábricas o ciudades.

La destrucción del medio natural ha alcanzado tales dimensiones que los Gobiernos de muchos países han tenido que empezar a protegerlo promulgando leyes que impidan destruirlo. Así, hoy en día, gran parte de las zonas naturales que quedan en nuestro país están protegidas y son consideradas espacios naturales protegidos.

El primero de estos espacios protegidos en el mundo fue el parque nacional de **Yellowstone**, en Estados Unidos. En España, el primer parque nacional fue el de **Covadonga**, desde 1917. Desde entonces han sido declarados parques nacionales muchas zonas naturales, aunque hay algunas que aún están pendiente.



El parque de Covadonga es uno de los más famosos del territorio español.

2

Los senderos por el medio natural

Antiguamente, cuando no había carreteras, los pueblos estaban unidos por sendas que discurrían a través de los bosques que los separaban. Los habitantes de un pueblo las utilizaban para ir a los pueblos cercanos. Con la construcción de las carreteras y la utilización de coches, esas sendas se han ido borrando y han ido desapareciendo.

Actualmente existen asociaciones de excursionistas y distintas instituciones públicas que se dedican a recuperar los antiguos senderos, que en su mayoría discurrían por parajes muy bellos.

A estos caminos se les ha denominado **senderos de gran recorrido (GR)**. Para evitar que los excursionistas se pierdan, están señalizados cada cierta distancia con una franja blanca y otra roja, pintadas principalmente en los troncos de los árboles. Estos senderos se conectan con otros que vienen de distintos países, formando senderos de miles de kilómetros. Como ejemplo hay uno, llamado E-4, que, cuando esté señalizado, unirá Gibraltar con Grecia, atravesando toda la península ibérica y países como Francia, Italia, Austria y Hungría, con una longitud total de 4 200 kilómetros. Impresionante, ¿verdad?



También existen **senderos de pequeño recorrido (PR)**, que se diferencian de los anteriores en que miden menos de 50 kilómetros.

Todos estos senderos discurren por parajes naturales e intentan evitar carreteras y ciudades. La ventaja que tienen estos senderos respecto a otros es que están debidamente cuidados y señalizados: así se evita que nos podamos perder. También nos permiten pasar por zonas naturales sin causar el daño que produciríamos si cada grupo de gente fuese por un camino distinto. Independientemente del recorrido que escojáis, es importante que observéis unas normas para que la marcha sea más amena y divertida.

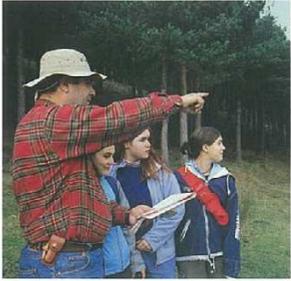
Andar por senderos marcados nos permite:

- Disfrutar plenamente de la naturaleza, evitando poblaciones y carreteras.
- Ayudar a mantener la naturaleza sin molestar a las especies animales y evitando dañar innecesariamente la vegetación.
- Disfrutar de la naturaleza con seguridad, ya que están convenientemente marcados y suelen terminar en lugares con población.



3

Andamos por el medio natural: el senderismo



Las sendas ecológicas son rutas por el medio natural en las que, con ayuda de un experto, aprendemos cómo son la flora y la fauna de la zona.

El senderismo es la actividad más sencilla y una de las más placenteras que puedes practicar. Antiguamente andar por el campo era algo habitual; hoy en día la gente que vive en las ciudades casi no tiene oportunidad de disfrutarlo.

El **senderismo** es una actividad cada día más popular. Posiblemente habrás oído llamarla también *trekking*, que es su traducción al inglés.

Podemos salir a andar por el campo para disfrutar de los paisajes, conocer las características del terreno, del clima, de los árboles y las plantas propias de la zona y los animales que la habitan. A estos recorridos, acompañados de expertos que nos indican las características del terreno y de las especies que en él habitan, los llamamos **sendas ecológicas**.

3.1. Consejos para realizar una marcha

- **Escoge adecuadamente la vestimenta.** No debes cargar con demasiada ropa ni ir poco abrigado: procura llevar la ropa justa. El calzado es fundamental para evitar que te duelan los pies y te salgan ampollas.
- **Nunca camines solo.** Puedes perderte o lesionarte y no encontrar ayuda. Ir acompañado es más seguro y, además, resulta más divertido. Para que todos vayáis al mismo ritmo, debéis colocar al más lento en primer lugar y no distanciaros unos de otros; es conveniente que los primeros paren de vez en cuando para esperar a que el resto se les una.
- **Procura llevar una velocidad uniforme.** No intentes ir muy deprisa al principio, porque te cansarás muy pronto. Es mejor llevar una velocidad cómoda con un paso amplio y mantenerla durante todo el recorrido. Si cambias constantemente de paso, te cansarás mucho más. Acuérdate del cuento de la tortuga y la liebre: no llega antes quien corre mucho y luego se para, sino el que es constante.
- **Respetar las zonas por las que camines.** Procura no salirte de las sendas o caminos: así no dañarás la naturaleza y, además, evitarás perderte. No arranques las ramas de los árboles y los arbustos. Procura no chillar, especialmente en primavera, porque en esa época muchas especies están criando y algunas abandonan a sus crías si se asustan.
- **No tires basura al suelo.** Guárdala hasta que puedas echarla en el contenedor. La basura que tiramos puede llegar a ser peligrosa y, si no es biodegradable, se acumula produciendo contaminación; además, es muy desagradable ver el campo lleno de desperdicios.



También puedes recorrer la naturaleza en bicicleta: se le llama cicloturismo.

3.2. Aspectos que hay que tener en cuenta para salir de marcha

Antes de salir

- **¿Dónde vamos a ir?** Consigue planos de la zona e infórmate de las poblaciones más cercanas en caso de necesitar ayuda y de las posibilidades de conseguir agua durante el camino.
- **¿Qué ruta vamos a hacer?** Estúdiala sobre el mapa y valora cuáles van a ser las dificultades que puedes encontrar.
- **¿Qué tiempo va a hacer?** Prepara tu vestimenta conforme a la predicción meteorológica.
- **¿Qué actividades vamos a hacer?** Además de andar podemos realizar muchos juegos. Podéis prepararlos por grupos.
- **¿Qué material vamos a llevar?** Prepáralo con tiempo. Si lleváis material extra, distribuid el peso entre todos. Asegúrate de llevar comida y agua suficiente.
- **¿Cómo vamos a ir y a volver?** Asegúrate de la hora de salida y llegada del transporte y del precio de la excursión.

Durante la salida

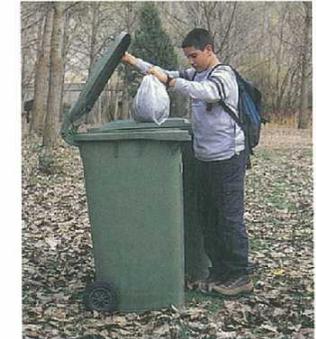
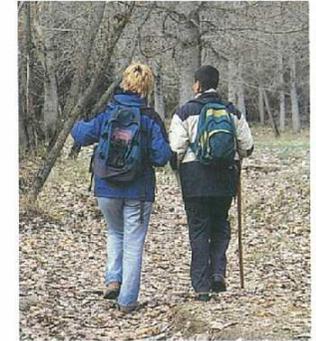
- Procura no separarte de tus compañeros. Respetar las indicaciones de tu profesor o monitor.
- Colabora con los compañeros que puedan tener dificultades. Si nos ayudamos entre todos, la salida será más fácil y divertida. Participa y disfruta de todas las actividades que realicéis.
- Recoge toda la basura que veas y guárdala para tirarla después.

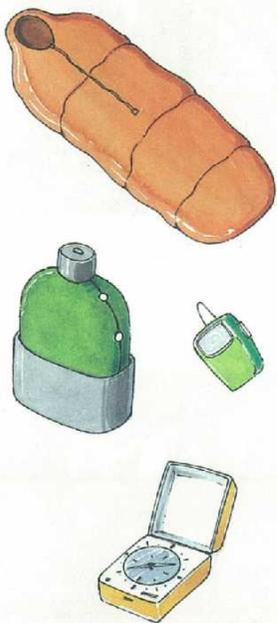
Después de la salida

- Recoge todo el material y guárdalo para próximas veces.
- Valora con tus compañeros los aspectos que han ido bien y aquellos que se deben mejorar en próximas salidas.
- ¡Vete pensando en la siguiente salida!

Algunos trucos de expertos

- Normalmente recorreremos 4 o 5 km cada hora de marcha si el terreno es llano. Si el terreno tiene cuestas o es difícil (piedras, vegetación), debes descontar 1 o 2 km por hora.
- Realiza paradas de 5-10 minutos cada hora para comer algo o beber agua. Si no realizas paradas e intentas recorrerlo todo «de un tirón», te cansarás mucho más. Es mejor ir «poquito a poquito».
- En zonas muy empinadas es mejor subir haciendo zigzag que ir recto.
- Puedes ayudarte de un bastón para hacer menos cansado tu paso.





3.3. Material necesario

Para una marcha	Para una acampada (además de los anteriores)
<ul style="list-style-type: none"> • Cantimplora • Botiquín (podéis llevar uno entre todos) • Dinero • Chubasquero • Silbato (muy útil para pedir ayuda si te pierdes) • Papel higiénico • Cuerda de 2-3 metros (es muy útil para multitud de cosas) • Mapa de la zona y brújula • Reloj • Comida • Bolsas de basura • Otras cosas opcionales: prismáticos, navaja, cuaderno y bolígrafo 	<ul style="list-style-type: none"> • Saco de dormir • Esterilla o aislante • Ropa de recambio (ropa interior, calcetines y camisetas) • Linterna • Ropa para dormir • Bolsa de aseo • Cubiertos, plato y abrelatas • Mechero o cerillas • Hornillo para cocinar

Y además...

En verano	En invierno
<ul style="list-style-type: none"> • Protección contra el Sol: gorra para la cabeza, gafas de Sol y crema protectora • Bañador • Zapatillas de baño • Repelente para insectos 	<ul style="list-style-type: none"> • Gorro o pasamontañas • Guantes • Ropa de abrigo • Calzado de repuesto

Tres reglas básicas a la hora de escoger el material

- No lleses cosas innecesarias: notarás su peso inútil sobre tus hombros a medida que camines.
- Escoge los elementos más ligeros posibles y con varias utilidades.
- No lleses peso excesivo. A continuación tienes el peso máximo recomendado para cada edad.

Edad	Peso máximo recomendado de la mochila	Distancia máxima recomendada en un día
12 años	4-6 kilogramos	38 kilómetros
13 años	5-8 kilogramos	9-10 kilómetros
14 años	8-10 kilogramos	10-11 kilómetros
15 años	10-12 kilogramos	12-14 kilómetros

3.4. La vestimenta

El calzado

Debemos utilizar siempre un calzado cómodo y fuerte. Si vas a andar por caminos llanos, unas zapatillas de deporte son lo más adecuado; si vas a andar por sitios más difíciles, es mejor llevar botas, de las cuales hay varios tipos en el mercado. Es importante que las botas no sean muy pesadas y que sujeten bien el tobillo. Las más adecuadas son las llamadas botas de *trekking*, porque tienen una buena suela, son ligeras y están hechas de un tejido resistente. Nunca utilices unas botas nuevas para una marcha exigente, pues te pueden producir ampollas. Utiliza un calzado que ya hayas utilizado antes y que sepas que es cómodo.

Los calcetines

Lo ideal es usar calcetines de algodón o, si hace mucho frío, de lana. Si estos te resultan incómodos, puedes ponerte unos finos de algodón debajo. Procura evitar las arrugas. Los calcetines deben estar limpios y secos. Siguiendo estos consejos, evitarás las rozaduras y las ampollas.

La ropa interior

No debes llevar fibras sintéticas: lo ideal es el algodón. Procura que sea cómoda y que las gomas no te aprieten mucho: así evitarás incómodas rozaduras.

Los pantalones

Deben estar hechos de fibras naturales: algodón o pana. Si no vas a andar por zonas con espinos, utiliza pantalones cortos o por debajo de las rodillas. Deben ser amplios y cómodos. No andes con bañador, pues es muy fácil que acabes con escoceduras.

Las camisas y camisetas

Deben ser amplias y cómodas. Las más adecuadas son las de algodón. Si hace frío, ponte un jersey de lana encima. Siempre que pares, procura abrigarte para no coger frío. Lleva en la mochila una camiseta de recambio por si empapas de sudor la que llevas puesta.

Los anoraks o chubasqueros

Debes llevar uno siempre que haga frío o amenace con llover. Deben ser cómodos y ligeros y no deben ocupar mucho espacio.

La gorra o sombrero

Siempre que haga Sol, procura protegerte la cabeza con una gorra y el cuello con un pañuelo: así evitarás las quemaduras y las insolaciones. Si hace mucho frío, utiliza un gorro de lana o un pasamontañas.



5

La mochila

Es una pieza fundamental para realizar cualquier salida al medio natural. Los modelos más comunes son:

- **Mochila ligera de ataque.** Es de tamaño pequeño y se utiliza en excursiones de un día. Debe ser resistente y ligera.
- **Mochila tubular.** Es la más utilizada para excursiones de más de un día. Suele tener bolsillos laterales exteriores en los que puedes guardar las cosas más necesarias. Algunas son extensibles: tienen una pieza con la que aumenta su capacidad.

La más utilizada para excursiones de varios días es la mochila tubular con bolsillos. Si vais a realizar marchas de varias horas desde el lugar de acampada, conviene que llevéis una mochila de ataque entre varios para cargar lo imprescindible.



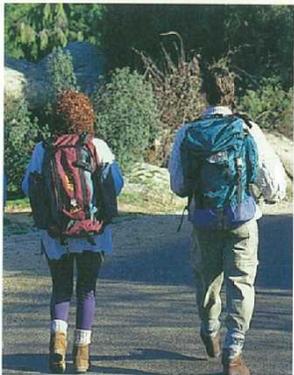
▼ Mochila ligera de ataque.



▼ Mochila tubular con bolsillos desmontables.

Algunos consejos para elegir y utilizar tu mochila

- Es conveniente que la zona de la espalda y las correas sean acolchadas para que vayas más cómodo. Hoy en día la mayoría de las mochilas vienen preparadas.
- Conviene que no estrenes la mochila el día de la excursión: utilízala antes (por ejemplo, llevándola a clase con los libros) para acostumbrarte a ella.
- Debe ser impermeable: los dos materiales más utilizados son el nailon y la cordura por su ligereza e impermeabilidad.
- El tamaño está en función de la duración de las excursiones. La capacidad se mide en litros: una mochila media para excursiones de hasta una semana de duración suele tener entre 50 y 65 litros de capacidad.
- Las correas en la zona de la cintura ayudan a que la mochila no se mueva mientras andas. Algunas llevan una correa a la altura del pecho para unir las de los hombros y ofrecer estabilidad.

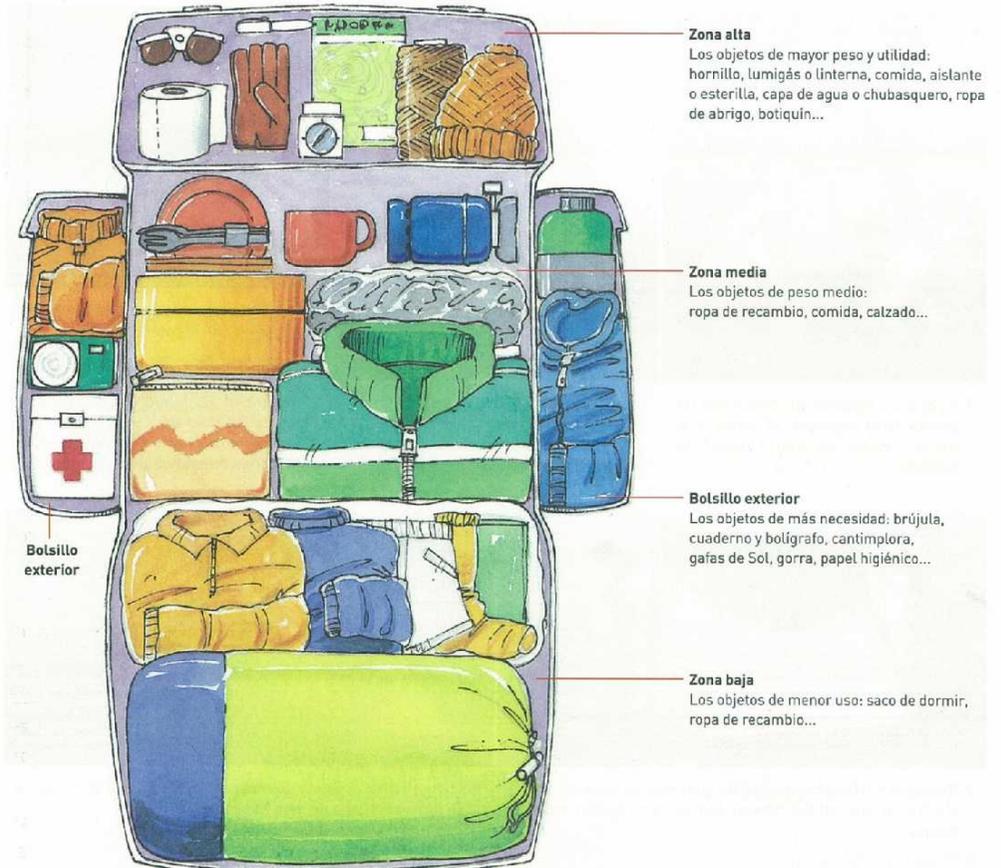


▼ Las mochilas deben ser cómodas y prácticas, ya que son un elemento imprescindible en las excursiones.

5.1. Cómo cargar la mochila

Este es un aspecto muy importante para que la marcha sea cómoda:

- Evita que en la zona de la espalda haya objetos duros que se te puedan clavar o te molesten.
- No lleves cosas colgando en el exterior: mételo todo en el interior y lo que más utilices, en los bolsillos exteriores.
- El peso en la mochila debe estar bien equilibrado. No cargues más un lado que el otro. Los objetos más pesados deben estar en la parte alta y cerca de la espalda.
- Procura que todo vaya en bolsas de plástico para impermeabilizarlo.
- La mochila debe quedar «compacta». Si dejas huecos en el interior, la mochila se deformará y te resultará incómoda.



6

Cómo montar una tienda

Existen dos tipos de tiendas: la canadiense y la iglú. A continuación te explicamos cómo montarlas.

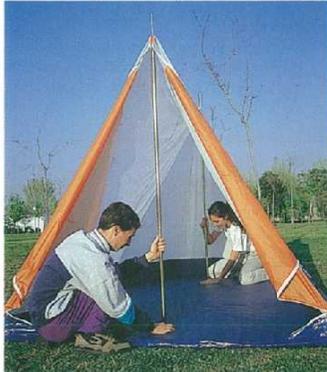
6.1. Cómo montar una tienda tipo canadiense



1. Extiéndela en el suelo.

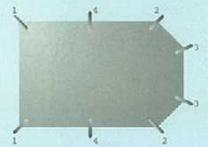


2. Clava las piquetas del suelo (las más pequeñas) por pares, como en el dibujo, procurando que no queden arrugas.



3. Coloca los mástiles introduciendo las piezas para proteger el suelo y el techo, y evitar así que el mástil los rasgue.

Cómo clavar las piquetas por pares.



4. Coloca el palo transversal introduciendo sus extremos en los mástiles. A partir de este momento debes seguir montando la tienda con la puerta cerrada.



5. Clava las piquetas o clavijas de los laterales con los vientos destensados.

6. Tensa los vientos por pares ordenadamente: los de delante, los de la altura del mástil del fondo, los del ábside y los de los laterales. Si la tienda lleva gomas, clava las piquetas por pares tensando directamente las gomas.



7. Coloca el doble techo y clava las piquetas de este por pares sin tensar los vientos. Si son gomas, lo tensarán directamente.

8. Tensa todos los vientos.



9. Clava y tensa el viento delantero. Sirve para que la tienda no se mueva en caso de que haga viento.

6.2. Cómo montar una tienda tipo iglú



1. Extiéndela en el suelo.



2. Introduce las varillas en los canales que hay en el techo, de forma que asomen sus extremos por las esquinas.



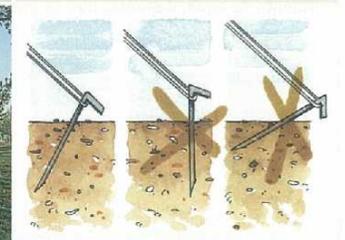
3. Fija los extremos de las varillas a los agujeros que hay en las esquinas del suelo. Al hacerlo, la tienda se levantará y quedará armada.



4. Clava las piquetas del suelo (las más pequeñas) procurando que no queden arrugas en él.



5. Coloca el doble techo.



Cómo clavar correctamente las piquetas.



6. Clava las piquetas del doble techo con los vientos destensados.



7. Tensa todos los vientos por pares.

Cómo montar una tienda

- Escoge un sitio llano: en un terreno inclinado por la noche, te resbalarás.
- No la montes cerca de ríos ni zonas húmedas.
- Limpia bien de ramas y piedras la zona donde se va a extender el suelo.
- Coloca la puerta en dirección contraria a la del viento.
- Monta la tienda con las cremalleras cerradas para que se tense correctamente.