

Senderismo: alimento para el cuerpo y el espíritu

Escrito por Janeth Raga

Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:25 - Última actualización Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:33



El senderismo o excursionismo (*trekking*, en inglés) es una actividad que ha ganado gran interés en el país, mucho más ahora que las medidas de aislamiento se han flexibilizado, que el transporte terrestre se va normalizando y que la reactivación del turismo propende más hacia lo doméstico, por cuestiones económicas y de sensación de seguridad de los propios viajeros.

Esta práctica consiste básicamente en recorrer a pie ciertas distancias o zonas determinadas, incluyendo las de alta montaña (categoría fuerte); así que, en tiempos en que todavía ronda la incertidumbre, pero en la que también hay una necesidad de ejercitar el cuerpo y nutrir el alma con actividades de sano esparcimiento ¿Qué mejor alternativa que caminar cerca de su ciudad, descubriendo hermosos lugares poco explorados o de los que nunca había oído hablar?

En el caso particular de este escrito, la mayoría de las tomas corresponden a recorridos (algunos de un par de horas, otros de todo un día) por el departamento de Antioquia; o a través del Paisaje Cultural Cafetero, región conformada por Risaralda, Quindío, Caldas y el norte del Valle del Cauca.

Sin embargo, gracias a la variada geografía colombiana y, sobre todo, a su ubicación estratégica en el continente americano, propios y extranjeros podemos gozar de exuberantes paisajes en cinco pisos térmicos distintos; una condición que pocas naciones ostentan.

Por eso, podemos caminar en el país por senderos muy cálidos, a 0 metros sobre el nivel del mar (msnm); y por picos nevados a más de 5.000 msnm. de altura.

Ventajas del senderismo

Senderismo: alimento para el cuerpo y el espíritu

Escrito por Janeth Raga

Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:25 - Última actualización Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:33

La popularidad del senderismo no es reciente; en muchas ciudades existe al menos un grupo de caminantes, y esto facilita estar al tanto de su programación; y más importante aún, contar con la experiencia de un guía que conozca las rutas y sea responsable de los senderistas.

Si en su localidad no existen estos colectivos, júntese con otras personas y recorra senderos seguros y cercanos. Muy seguramente hallará árboles frutales en cosecha, verá potreros, cultivos de hortalizas o fincas lecheras; explore colinas aledañas y regrese a casa con la mente llena de paisajes inolvidables.

Anímese pues a compartir con otros amantes de la naturaleza –luego de tantos meses de confinamiento–, pudiendo mantener responsablemente el distanciamiento porque esta actividad se lo permite casi que de forma natural. Por su salud, cargue su propia botella reutilizable de agua y descárguese de preocupaciones. Marche ligero de equipaje.

Despréndase de equipos sonoros portátiles o de telecomunicación, para que disfrute únicamente de las melodías que le ofrece la naturaleza: el rugido del río, el canto de los pájaros o el croar de las ranas. Alimente los sentidos durante su andar... ¡Es gratis!

Regule su respiración, hágala consciente; sea solidario con quien lo requiera y fortalezca su ser interior en cada paso dado, con cada cima alcanzada. Permítase una conexión plena con la 'Madre Tierra', sumérjase en los ríos y cascadas, memorice cada verde de montaña; vuélvase parte del paisaje y no será ajeno al instante mágico en que una esquiva mariposa se pose sobre usted.

Recomendaciones



Senderismo: alimento para el cuerpo y el espíritu

Escrito por Janeth Raga

Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:25 - Última actualización Sábado, 07 de Noviembre de 2020 11:33

- Trate de vestir prendas frescas y de fácil secado; preferiblemente largas, para evitar cortes o picaduras de mosquitos.

- Calce zapatos con buen agarre (no tenis) o botas pantaneras, según el caso.

- Lleve morral de espalda, lo más liviano posible. No olvide en su equipaje, el impermeable, una gorra y tenga suficiente hidratación.

- En la medida de lo posible desayune muy bien, porque necesitará bastante energía en el recorrido. Lleve su propio almuerzo, además de fruta natural o frutos secos (como el maní) para comer durante el trayecto.

- No pretenda llevarse a casa flores, plantas y mucho menos animales silvestres; ellos son mucho más valiosos en su propio hábitat y seguramente morirán en el recorrido. Recuerde que es usted quien está en el hogar de otros; así que respételo y disfrute de la diversidad sin alterar la fragilidad de los ecosistemas.

- Y lo más importante: no deje basura abandonada. Seguramente no encontrará fácilmente cestas para depositar sus desechos, así que llévela consigo hasta ubicar una.

¡Cuide estos espacios naturales, para que otros puedan disfrutarlos tanto o más que usted!