

Ensayo

Las caminadas ecológicas: una aventura tradicional de cultura, recreación y ejercicio físico moderado.

Por

Julio Hernán Calle Correa

Licenciado en Educación Física, Especialista en Ecoturismo.

Natalia Calle Giraldo

Estudiante de Comunicación Social. Universidad Pontificia Bolivariana.
Medellín, Colombia. 2007



Contenido

1. Qué son las caminadas ecológicas
2. Para qué nos sirven
3. Beneficios
4. Cómo realizarlas
5. Cuándo se realizan
6. Qué necesitamos
7. El caminante
8. Equipo para un día
9. Cómo participar
10. Clasificación
11. Grados de dificultad
12. Las caminadas ecológicas en el municipio de Medellín
13. Taller didáctico experimental



1. QUÉ SON LAS CAMINADAS ECOLÓGICAS

Son la síntesis de los tradicionales “Paseos a pie” y el “Excursionismo pedagógico” practicado por algunas instituciones educativas.

Hoy, las Caminadas Ecológicas son una práctica colectiva o individual que mundialmente consiste en recorrer a pie territorios rurales, urbanos, de reserva o significado ambiental, teniendo en cuenta el impacto que podemos generar con dicha práctica.

También son conocidas como Caminería, Senderismo, Treking y Hiking.



2. PARA QUÉ NOS SIRVEN

Al caminar satisfacemos una necesidad vital e instintiva del ser humano, en la que podemos conjugar elementos de ejercicio físico moderado, recreación, socialización, culturización y sensibilización tanto individual como grupal.

La singularidad de las **Caminadas Ecológicas** permite la formación personal en el respeto por las diferentes formas de vida ambiental y humana, sentido de pertenencia por el hábitat o entorno, territorialidad, diversificación del ejercicio físico moderado, la motricidad, la recreación contemplativa y sensible, y la lúdica naturalista.



3. BENEFICIOS

Los beneficios más relevantes de esta práctica recreativa son:

Individuales

Acondicionamiento físico

Práctica de ejercicio físico moderado y de mantenimiento.

Prevención de enfermedades.

Salud mental

Excelente alternativa para el tiempo de ocio, la recreación y el uso creativo del tiempo libre.

Relajación

Disfrute

Aprendizaje

Es una experiencia ludico-pedagógica que brinda la posibilidad de intercambiar saberes entre los participantes y los lugareños.

Conocimiento del medio ambiente.

Conocimiento de la diversidad cultural.



Bienestar colectivo

Las caminadas ecológicas son un espacio para ...

La socialización, la creación de nuevos vínculos y la inclusión social.

El fortalecimiento del vínculo familiar y grupal.

La dinamización de procesos de identidad y pertenencia.

La reconstrucción del tejido social. Presentando y promoviendo diferentes miradas de nuestros entornos geográficos, ecológicos, ambientales, históricos, culturales.

La sana convivencia ciudadana, la tolerancia y la exaltación de valores biológicos, psicológicos, sociales, afectivos, proponiendo así una ecología humana.

La sensibilidad ambiental y compromiso con otras formas de vida.



Conservación del medio ambiente

Las caminadas ecológicas son un importante medio para promover la valoración y el cuidado del medio ambiente y la naturaleza.



4. CÓMO SE REALIZAN

Se realizan partiendo de un inventario y/o reconocimiento previo de lugares significativos para las comunidades involucradas.

Se recomienda programarlas con un grupo de guías especializados que lidere la gestión y/o el proceso cultural comunitario.



Se sugiere tener en cuenta:

Difundir la accesibilidad al lugar, los medios de transporte y la hora de encuentro.

Precisar la cantidad de participantes, su edad, su sexo y el interés del grupo.

Inventariar previamente la historia, la geografía, la cultura, la espacialidad, el paisajismo y las características ambientales del recorrido.

Prever y acordar el inicio y fin del recorrido, las paradas técnicas de descanso y reagrupamiento, las paradas de sensibilización ambiental y las paradas de alimentación.

Informar previamente a los lugareños y autoridades del sector los objetivos e identificación del programa.

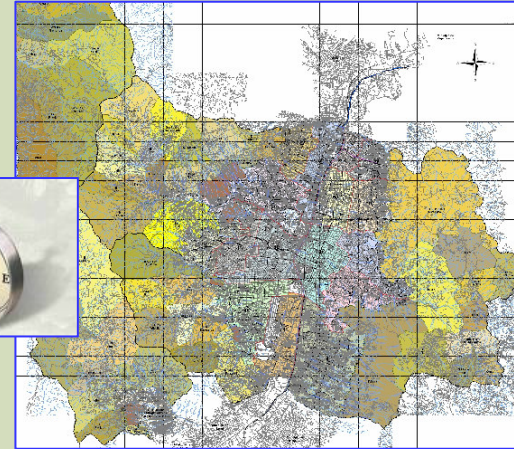
Acordar previamente las recomendaciones a los practicantes para antes, durante y después de la caminata.

Difundir y promover comportamientos humanos adecuados en ambientes naturales (cómo vestirse, hidratarse y comer).

5. CUÁNDO SE REALIZAN

La práctica de las caminadas ecológicas puede realizarse diariamente, semanalmente, mensualmente o cada vez que la persona o grupo sienta el interés de salir a ejercitarse o recrearse por este medio.

6. QUÉ NECESITAMOS



Para iniciar o programar una Caminada Ecológicas, básicamente necesitamos:

Precisar un objetivo claro y referencial. (Para dónde vamos)

Consultar documentos y mapas sobre el objetivo.

Contactar las organizaciones comunitarias del lugar y/o a los líderes ecologistas ambientales.

Informar a las autoridades cercanas el lugar de nuestro inicio y fin de la caminada.

Inventariar por escrito los lugares o sitios de referencia, montañas, cerros, quebradas, ríos, linderos, escuelas y capillas.

Indagar por el origen y significado de los nombres de los lugares referentes (toponimia).

Consultar los nombres, usos y costumbres de las plantas, árboles, flores, animales y personas propias del lugar.

Indagar por el uso y valor comunitario, social, cultural, económico e histórico de los lugares referenciados.

Ubicar espacialmente el territorio inventariado con respecto a otros lugares significativos.

7. EL CAMINANTE

El caminante es una persona alegre y sencilla que aprecia la compañía de los demás, que admira y respeta la naturaleza y está ávida de conocimientos.

VALORES

Capacidad de asombro y disfrute

Disposición para aprender

Responsabilidad social y ambiental

Respeto por los demás y por el entorno

Solidaridad

Tolerancia

Sociabilidad

Valoración de la salud física y mental



8. NUESTRO EQUIPO PARA UN DIA

Identificación

Documentos de identidad y de salud.
Dirección, número telefónico, tipo de sangre, información sobre enfermedades o medicamentos importantes y personas a contactar en caso de emergencia.

Indumentaria

Ropa cómoda, preferiblemente de algodón y clara, pues refleja la luz solar y produce menos calor.
Camisa de manga larga.
Gorra o sombrero
Medias y ropa liviana para bañarnos o como repuesto.
Zapatos de cuero y suela gruesa



Equipamiento

Morral con doble cargadera para un adecuado balanceo.

Un plástico grande o carpa para protegernos de la lluvia o descansar.

Termos plásticos para cargar líquidos (agua preferiblemente)

Alimentación

Se recomienda: frutas para la mañana, almuerzo liviano, dulces y harinas para la tarde y muchos pequeños sorbos de agua.

Alimentos empacados adecuadamente.

Seguridad

Botiquín personal.

Higiene

Papel higiénico

Bolsas para recoger nuestras basuras y depositarlas luego en un sitio adecuado.

Opcionales

Bastón. Es una opción personal muy útil, que además nos identifica como caminantes.

Toalla pequeña

Navaja.

9. CÓMO PARTICIPAR

Lleguemos 10 minutos antes de la hora acordada para presentarnos o inscribirnos.

Estiremos músculos antes, durante y después del recorrido.

Abstengámonos de quedarnos atrás, o adelantarnos a los guías sin avisarles.

Abstengámonos de consumir licor, cigarrillo y alucinógenos antes, durante y después de las caminadas.

Abstengámonos de utilizar equipos de sonido y de comunicaciones.

Seamos amables con los lugareños y compañeros de caminata.

Caminemos por la izquierda cuando circulemos por vías carreteables.

Respetemos la propiedad privada, las flores, las frutas, las especies nativas y la tierra sin apropiarnos de ellas.

En caso de accidente guardemos la calma y avisemos a uno de los guías o alguno de los integrantes del comité organizador.

Compartamos en voz alta todos nuestros asombros.

10. CLASIFICACIÓN

Las caminadas en su clasificación obedecen a diversidad de intereses y necesidades personales y/o grupales. Pueden ser educativas, culturales, ambientales o ecológicas, deportivas, recreativas, contemplativas, religiosas, políticas, militares, solidarias, explorativas, entre otras posibles

11. GRADOS DE DIFICULTAD



Caminadas Grado 1 ó bajo

- Distancia: hasta 8 kilómetros.
- Terrenos: planos, vía carreteables, superficies regulares, senderos y caminos reales.
- Altura: con ascensos y descensos hasta 200 metros sobre el nivel del mar.
- Recomendadas para principiantes. Pueden asistir personas de 6 hasta 80 años incluso hipertensos y obesos controlados y activos.

Caminadas Grado 2 ó bajo medio

- Distancia: hasta 10 kilómetros.
- Terrenos: planos, vía carreteables, senderos y caminos reales con leves ascensos y descensos.
- Altura: con ascensos y descensos hasta 300 metros sobre el nivel del mar.
- Recomendadas para principiantes. Pueden asistir personas de 8 hasta 80 años incluso hipertensos y obesos controlados y activos.

Caminadas Grado 3 ó medio

- Distancia: hasta 13 kilómetros.
- Terrenos: planos, vía carreteables, senderos y caminos reales con ascensos y descensos, caminos estrechos e irregulares.
- Altura: con ascensos y descensos hasta 400 metros sobre el nivel del mar.
- Recomendadas para personas con buen estado físico y activas entre los 10 hasta 70 años de edad.

Caminadas Grado 4 ó medio alto

- Distancia: hasta 16 kilómetros.
- Terrenos: planos, vía carreteables, senderos y caminos reales con ascensos y descensos, caminos estrechos e irregulares.
- Altura: con ascensos y descensos hasta 600 metros sobre el nivel del mar.
- Recomendadas solo para personas con buen estado físico, activas y con experiencias previas. Entre los 12 hasta 60 años de edad.

Caminadas Grado 5 ó alto

- Distancia: hasta 20 kilómetros.
- Terrenos: planos, vía carreteables, senderos y caminos reales con ascensos y descensos, caminos estrechos e irregulares, trochas de acceso restringido.
- Altura: con ascensos y descensos hasta 1000 metros sobre el nivel del mar.
- Recomendadas únicamente para personas con buen estado físico, activas, sanas, entrenadas y con amplia experiencia. Entre los 12 hasta 60 años de edad.

12. LAS CAMINADAS ECOLOGICAS EN EL MUNICIPIO DE MEDELLÍN



Existen en el año 2006 dos programas de la Subdirección de Fomento Deportivo y Recreativo delINDER Medellín y de la Secretaría de Salud de la Alcaldía que convocan a participar a toda la comunidad de su área de influencia, ellos son:

DE CAMINADA POR MEDELLÍN RURAL, que se realiza los últimos domingos de cada mes, con puntos de encuentro en diferentes sectores de la ciudad o en y hacia los territorios rurales limítrofes, participan de este programa hombres y mujeres entre los 6 y 70 años de edad, en su mayoría grupos familiares, pertenecientes a todos los estratos socioeconómicos y especialmente habitantes del municipio de Medellín, aunque también participan del programa personas de los demás municipios del Valle de Aburra.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, es otro programa que convoca a los grupos activos comunitarios de las comunas y/o corregimientos a caminar hacia sus zonas verdes significativas y espacios de encuentro ciudadano, involucrando dentro de sus prácticas de ejercicio físico y esparcimiento, las Caminadas Zonales.

También, existen en la ciudad de Medellín y el Área Metropolitana, otros grupos de caminantes de carácter privado que ofrecen dinámicas similares y algunos de ellos son de acceso libre o a muy bajo costo.

“Estos caminos, durarán más allá de nuestro olvido, no sabrán nunca que nos hemos ido” Jorge Luis Borges

13. LA MOTRICIDAD HUMANA AL SERVICIO DEL DESARROLLO HUMANO Y AMBIENTAL SOSTENIBLE. TALLER DIDÁCTICO EXPERIMENTAL



“Muchas veces queremos volver a **nuestras naturalezas** pero no encontramos los caminos posibles”

El desarrollo humano a escala sostenible es fundante para el desarrollo ambiental sostenible. Volver a nuestros saberes primigenios es uno de los caminos que por algún curioso motivo se nos pierde, ¿será por los acosos de lo urgente? o ¿será porque hacemos caso omiso de lo verdaderamente importante?; aplicando la premisa moderna de “lo urgente no da tregua para lo importante”.

Inventariaremos este asunto específico de interés: rescatar la motricidad humana al servicio del desarrollo humano y ambiental sostenible, desde la raíz griega **educere** -sacar de- lo más profundo de nuestra infancia **algunas primeras veces**.

Instrucción

1. Describe la primera vez que te escapaste de casa y conociste un espacio natural.
2. Describe la primera vez que jugaste en un arroyo o quebrada.
3. Describe la primera vez que te interesaste por los efectos del fuego.
4. Describe la primera vez que jugaste con tierra.
5. Describe la primera vez que jugaste con aire.
6. Describe el nombre y tu sensación de la primera planta y/o flor que te llamó la atención.
7. Describe el fruto silvestre que se te grabó fantásticamente en tu paladar.
8. Describe los lugares y nombres por dónde aparecía y se ocultaba el sol de tu infancia.
9. Describe el lugar y el nombre dónde apareció la luna de tu infancia.
10. Describe el lugar y nombre donde jugaste por primera vez en un ambiente natural lejos de casa.

Se realiza una plenaria en la que, voluntariamente, se comparten esas primeras veces.

