

## **SALIR A CAMINAR Y HACER SENDERISMO EN INVIERNO**

No es necesario dejar de caminar y hacer senderismo cuando llega el invierno. La mayoría de los clubes de senderismo continúan con sus actividades durante todo el año y algunas de las salidas más gratas son en la nieve, cuando el paisaje resplandece o la neblina nacarada destella con los rayos de sol. Sin embargo, es necesario pensar un poco en lo que hace falta para mantenerse seguro y cómodo cuando hace más frío.

Empecemos por el confort. La mayoría de su ropa deberá ser adecuada para el senderismo en invierno. Sus botas especiales para esta actividad y “un calcetín y medio” (uno interior de polipropileno y otro exterior de lana) se utilizan de igual modo. Los pantalones de lana o nylon son más eficaces con un par de polainas que eviten que la nieve entre en las botas. La parte superior en tres capas: una interior de polipropileno (lo mantiene seco), el forro polar (conserva el calor) y un abrigo impermeable y rompevientos. Un gorro de polar y unas manoplas son livianos y pueden ponerse o quitarse según convenga.

El algodón tiene su sitio, pero no en las actividades de invierno. El problema del algodón es que retiene la humedad, la que usted mismo produce y la del ambiente. Esta humedad se enfría rápidamente creando una capa fría o helada que es una causa fundamental de la hipotermia. Estar seco significa estar cómodo y seguro.

La seguridad debería ser siempre una preocupación, tanto en invierno como en verano, pero los errores que se cometen en invierno pueden pagarse más caro.

Los días son más cortos. Aprenda bien su ruta. Infórmese acerca del horario en que se pone el sol y piense en estar fuera del sendero antes de que anochezca. Lleve un mapa y una linterna.

Puede haber hielo. Considere llevar bastones de *trekking* (parecidos a los bastones de esquí) con punta de carburo que se agarra al hielo. Lo más seguro es que su bastón le guste tanto que lo usará todo el año, es una buena protección para las rodillas cuando se baja una pendiente. También puede utilizar “crampones”, que son esencialmente unas sobresuelas de puntas que se acoplan a las botas.

Deshidratación. Nuestra sensación normal de sed es menor en invierno, pero debemos seguir bebiendo agua. Es mejor evitar todas las consecuencias de la deshidratación; confusión, fatiga, infecciones de vejiga y piedras en el riñón.

Protección solar. También es necesaria. No se deje engañar por el frío, utilice la crema de protección solar. Por lo menos un factor 15, aunque la mayoría de las autoridades sanitarias recomiendan un factor incluso mayor.

Haga senderismo en grupo o por lo menos con un amigo. Su madre le enseñó que ir en grupo es más seguro, el senderismo es un buen ejemplo de esta regla. Los problemas surgen y la presencia de otras personas siempre ayuda.

Haga su mochila con unos cuantos objetos extra para mayor confort y seguridad durante la excursión. Un botiquín de primeros auxilios, una capa extra, por ejemplo un abrigo pequeño para cuando se paren, un trozo de espuma para sentarse, más agua de la que crea necesaria, un buen almuerzo y algunos tentempiés energéticos, unos calcetines de repuesto y manoplas, pantalones para la lluvia y protección labial.

Caminar en invierno es un poco como andar por una cuerda floja: hay que caminar lo suficientemente rápido como para mantenerse caliente, pero no tan rápido que se transpire en exceso. Los guías de senderismo deberían ser especialmente conscientes de esto, vigilar el paso de la marcha y proporcionar paradas para “realizar cambios de ropa” y descansar.

¿Dónde caminar? En algunas partes del sur de la provincia hay zonas donde nieva muy poco o nada, como las secciones de Niagara o Iroquoia del Bruce Trail y la zona sur de Brantford en el Grand Valley Trail. Vale la pena considerar el Elgin Trail al sur de London. El Leslie Street Spit de Toronto, las Toronto Islands y los barrancos de Toronto tienen normalmente poca nieve. En las zonas central y norte de la provincia se pueden hacer muchas caminatas de invierno bonitas por carreteras rurales tranquilas. Por último, tenga en cuenta que a los esquiadores de campo traviesa no les hace gracia encontrarse caminantes en sus senderos.

Los inviernos de Canadá son largos pero no deberían impedirle que disfrutara de la naturaleza e hiciera ejercicio. Los expertos en bienestar aconsejan el ejercicio al aire libre como una de las mejores maneras de evitar el trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), un tipo característico de depresión de invierno. La idea de fondo es continuar haciendo senderismo y recoger los beneficios a lo largo de todo el año.