

ARCC-0240

INTRO  
INDUSTRY  
DESIGN



# OUTDOOR SPORTS INVESTIGATION

ROCIO IRIZARRY . AMANDA RIVERA . MICHAEL NIEVES





## SENDERISMO

Sinónimo de excursionismo a pie, es decir, caminatas que se realizan principalmente por senderos y caminos. El grado de dificultad no suele ser alto. Es una mezcla de actividad deportiva y turística, que se desarrolla principalmente en entornos naturales. Se ha demostrado que el senderismo aporta múltiples beneficios a las personas. En inglés se denomina Hiking.

## TREKKING

El trekking, a diferencia del senderismo, implica rutas que requieren de **varias jornadas** para completarse, con un nivel de dificultad más alto, ya que habitualmente se realizan en terrenos de alta montaña, o bien en lugares remotos y de difícil acceso. Los caminos empleados pueden estar señalizados o no. Implica también un mayor nivel de autosuficiencia, por lo que requiere utilizar una mochila de mayor capacidad, además de un equipo más técnico que permita adaptarse a las inclemencias del tiempo. Las pernoctas entre etapas se pueden realizar en refugios de montaña, o bien en tienda de campaña o vivac.



Cada año los estadounidenses gastan al rededor de

**\$25 millones**

en equipo deportivo relacionado a senderismo.

La participación anual de los americanos en recreaciones al aire libre es de

**145 millones**

de personas. Eso es 9 millones más personas de las que participan de los deportes NFL, NBA, MLB y NFL combinados.



**1.7 millones**

Es la cantidad de empleos generados al año en Estados Unidos relacionados al senderismo y trekking.

Más de

**5,000**

fabricantes de vestimenta y guías de expediciones se benefician de estos deportes incluyendo pequeños negocios cerca de bosques nacionales.

\*The Outdoor Recreation Economy - Outdoor Industry Association (OIA) 2017

Más de

# 100 millones

de libras de residuos al año son generados por los visitantes en parques nacionales de Estados Unidos.

Aunque el Servicio de Parques Nacionales promueve la visita y el disfrute de los parques.



Damaged Trails & Natural Areas



Polluted Water



Connecting Youth to Nature



Wildlife at Risk



Destructive Fires



Crowded Parks

El Índice Planeta Vivo 2016 de WWF revela que la población mundial de peces, aves, mamíferos, anfibios y reptiles disminuyó un

# 58%

entre 1970 y 2012 debido a las actividades humanas.

Asimismo, ofrece la tendencia para el año 2020, un escenario demoledor que prevé una disminución de hasta un 67% en tan solo medio siglo (en el periodo 1970-2020).



A través de la educación respaldada por la investigación existen organizaciones como **Leave No Trace** los cuales dan a las personas las habilidades y los conocimientos que necesitan para convertirse en administradores de áreas naturales responsablemente.



# 7

## PRINCIPIOS *LEAVE NO TRACE*

- Planifica con tiempo y prepárate
- Viaja y/o acampa en superficies duraderas
- Desaste de desperdicios responsablemente
  - Deja lo que encuentres
- Minimiza el impacto de la fogata
  - Respetar la vida silvestre
- Se considerado con otros visitantes

**95**

Áreas Restauradas  
con Soluciones  
Leave No Trace

**60K**

Personas entrenadas  
Correctamente  
en Leave No Trace

**235K**

Niños aprendieron  
Leave No Trace  
el año pasado

**15.5M**

Total de Personas  
Contactadas y  
Educatas en Leave no  
Trace



# BOSQUES DE PUERTO RICO



Bosque San Patricio  
El Yunque National Forest  
Bosque Estatal Toro Negro  
Monte Choca State Park  
Bosque Estatal Aguirre  
Bosque Estatal del Nuevo Milenio  
Bosque Carite  
Bosque Estatal de Maricao  
Bosque Susua  
Bosque Guajataka

Bosque Estatal de Cambalache  
Bosque Seco de Guánica  
Bosque Estatal de Piñones  
Bosque Estatal de Vega Alta  
Bosque Estatal de Río Abajo  
Bosque Boquerón  
Del Pueblo  
Tres Picachos  
Guilarte  
Ceiba

Existen alrededor de 226 rutas para practicar este deporte en Puerto Rico  
Estas son unas de ellas:

Vereda Piedra Blanca - Aguada  
Elrada Trail - Bayamón  
Ballena Trail - Guánica  
Cueva Trail - Guánica  
Fuerte Trail - Guánica  
Granados Trail - Guánica  
Gutierrez Trail - Guánica  
La Hoya Trail - Guánica  
Lluberías Trail - Guánica  
Meseta Trail - Guánica  
Velez Trail - Guánica

Vigia Trail - Guánica  
Vereda de las Cotorras - Isabela  
Vereda Caracol - Las Marías  
Vereda Descanso - Maricao  
Charco Azul Trail - Patillas  
Vereda Alcantarilla - Ponce  
Camino del Diablo - Rincón  
Camino del Faro - Rincón  
Camino del Infierno - Rincón  
Angelito Trail - Río Grande  
Big Tree Trail - Río Grande

Bisley Trail - Río Grande  
Carillo Trail - Río Grande  
El Toro Trail - Río Grande  
Vereda Britton - Río Grande  
Vereda Caimitillo - Río Grande  
Vereda El Yunque - Río Grande  
Vereda La Coca Trail - Río Grande  
Vereda La Mina - Río Grande  
Vereda Los Picachos - Río Grande  
Vereda Río de la Mina - Río Grande  
Vereda Helechal - San German





Cueva Ventana, Arecibo



El Yunque National Rainforest, Río Grande



El Yunque National Rainforest, Río Grande



# TIPOLOGIAS DE PRODUCTOS

Navegación  
Protección Solar  
Vestimenta  
Iluminación  
Primeros Auxilios  
Fuego  
Herramientas  
Comida  
Agua  
Refugio

# NAVEGACION



## Mapa/GPS (Físico o Digital)



Representación geográfica de la Tierra, o de parte de ella, sobre una superficie plana, de acuerdo con una escala. Algunos caminos tienen mapas con rutas establecidas para visitantes con varios niveles de dificultad.



## Brújula (Análogo o Digital)



Instrumento para orientarse que consiste en una caja cuyo fondo representa la rosa de los vientos y en la cual hay una aguja imantada que gira libremente sobre un eje y que señala siempre el norte magnético.



## Altímetro (Análogo o Digital)



Instrumento para medir la altura de un punto con respecto a otro punto de referencia, generalmente el nivel del mar.



Senderismo



Trekking

# PROTECCION SOLAR



## Sombrero/Gorra



La forma más básica de protegerse del sol. Salvaguarda nuestra piel mas sensible de los rayos del sol.



## Gafas de Sol



No tan solo para estética, las gafas del sol protegen el organo mas importante, nuestros ojos. Ya sea de los rayos ultra-violetas, de reflejos que puedan molestar al caminar y hasta de pequeños proyectiles. Los lentes polarizados son preferibles en este tipo de actividad.



## Bloqueador Solar



Así como para un día en la playa, el bloqueador solar es indispensable para cuidar nuestra piel de los rayos del sol y enfermedades. Se recomienda protección de 30spf o más.



Senderismo



Trekking

# VESTIMENTA



## Ropa Impermeable y Cómoda

Alguna ropa deportiva comoda, liviana y adecuada para nuestro clima puede funcionar como base. En bosques lluviosos como el Yunque es preferible llevar un "rainjacket" y ropa resistente al agua.



## Calzado Liviano y Fuerte

Al igual que la ropa, el calzado debe ser liviano para minimizar el esfuerzo de los pies al caminar. Pero a la misma vez debe ser lo suficientemente fuerte como para aguantar horas de caminata por terrenos abruptos. Usualmente las botas de hiking poseen estas cualidades. Aunque existen varios estilos para diferentes climas y ecosistemas.



## Mochila de Espalda

Capás de alojar todas nuestras necesidades inmediatas y cubrirlas de los elementos. Idealmente la mochila debería ser resistente a agua. Para senderismo se sugiere una mochila de 20-30 litros de capacidad. Mientras que para trekking una de 40-60 litros es suficiente.

 Senderismo

 Trekking

# ILUMINACION



## Lámparas de Cabeza



Utilizadas cuando la actividad física no nos permite utilizar las manos para iluminar el camino. Exploraciones en áreas cavernosas requieren este tipo de iluminación, a veces con casco integrado.



## "Flashlight" Liviano



A diferencia de las lámparas de cabeza estos tienden a ser más duraderos y pequeños. Cargarlos no nos cuesta mucho en la mochila o bolsillo.



## Baterías Extra



Ya sea para linternas, celulares, gps o cualquier otro accesorio electrónico, baterías extra nos pueden sacar de aprietos en caso de que el viaje se extienda más de lo pensado.



Senderismo



Trekking

# PRIMEROS AUXILIOS



## Kit de Primeros Auxilios



Es recomendado para rutas largas o peligrosas llevar en la un kit pequeño de primeros auxilios en caso que surja algún accidente, caída, reacción alérgica, etc.

Usualmente estos llevan lo siguiente:

- Bendajes o "Band-aids"
- Gasas
- Antisépticos
- Guantes
- Pinzas
- Analgésicos
- Antibióticos
- Epipen (alergías)
- Torniquete

 Senderismo

 Trekking

# FUEGO



## Encendedor o "Lighter"



Los encendedores desechables de butano son muy útiles y comunes a la hora de encender una fogata. Nunca esta de más tener alguno en la mochila.



## Fósforos



La alternativa mas básica para encender una fogata, ya sea para calentar alimento o en casos de frío. Se recomiendan los fosforos "stormproof" o a prueba de agua.



Senderismo



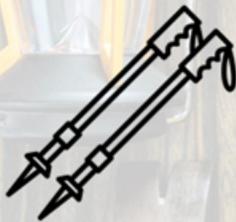
Trekking

# HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS



## Navaja Multiusos

Ya sea para instalar una caseta de campaña, despejar el camino de vegetación, cortar leña o poner un tornillo, la navaja multiusos es esencial para una aventura.



## "Trekking Poles"

Herramienta indispensable para caminos largos y terrenos complejos. Los Trekking poles sirven como punto fuerte de apoyo para cuando estás cansado, para reducir la fatiga y recuperar balance.



Senderismo



Trekking

# COMIDA Y AGUA



## Comida

Luego de varias horas de caminar el cuerpo necesita recuperar energía para poder seguir adelante. La comida o "snacks" son muy importantes a la hora de empacar para una aventura. Se recomienda que estos sean:

- Portatiles (cerrados en bolsa)
- Duraderos
- Pre-hechos
- Altos en calorías (para cargar menos)



## Botella de Agua

Uno de los productos más obvios de la lista que evita la deshidratación. Se recomiendan botellas o envases no desechables para no contribuir a la basura en nuestro recursos naturales.



# REFUGIO



## Caseta de Campañas



Aunque no es necesaria para viajes cortos, en exploraciones más remotas la caseta de campaña es una muy buena opción para cubrirse de los elementos de tener que pernoctar a la interperie. No se recomienda llevar si va a viajar liviano.



## "Sleeping Bag"



Ya sea un colchón portátil o un "sleeping bag" ambas son opciones más versátiles y livianas que la caseta de campaña. Para ocasiones en no es seguro si se extiende la aventura al otro día y aún así quieres viajar liviano.



Senderismo



Trekking

# GRUPOS QUE PRACTICAN EL DEPORTE EN PUERTO RICO



Camina Borinquén  
Senderismo Sostenible  
@caminaborinquen



On The Trek  
@onthetrekpr



Hikingpr  
@hikingpr

Fotos sacadas de páginas de Facebook de estos grupos

