Centro Agropecuario La Granja
SENA REGIONAL TOLIMA

PROGRAMA: AVSD

CAMINOS Y SENDEROS ECOLOGICOS

INSTRUCTORA
MAYERLIN MORALES PARRA

GUIANZA EN RECORRIDOS POR LA NATURALEZA

El desarrollo de una localidad esta directamente unido al de sus caminos y senderos, ya que estos han permitido relacionarse con otras localidades.

El turismo no es ajeno a esto y los caminos son nuestra principal fuente de trabajo y debemos propender por su conservación.



Caminos y senderos

Concepto de camino

Sendero por donde se suele transitar y poner en comunicación entre sí poblaciones de gran importancia. Por ende es común y frecuentado por caminantes, carruajes y mulas. Hoy en día, por lo general, los caminos y los senderos son vías sin asfalto que hacen difícil el tráfico vehicular.



Marco histórico de los caminos

El comienzo de la historia del país, se remonta a la época del descubrimiento. Pasa por la conquista, la colonia, la independencia, y hasta nuestros días con la república. Cuando los españoles ingresaron a Colombia y establecieron rutas, que sirven de conectores con las diferentes Ciudades. Buscaron los caminos más adecuados por valles, cordilleras y llanuras, que fueron señalados y demarcados para no perderse, puesto que las inclemencias del tiempo hacían que las huellas se borraran. Con el paso frecuente se crearon los famosos caminos reales, los de herradura y los senderos. Hoy en día los caminos precolombinos optan al título de patrimonio por la Organización para la Educación, la Ciencia y la Cultura(UNESCO)



Normas de utilización

Precauciones

- Épocas más apropiadas: Noviembre principios de marzo, finales de junio, y mediados de septiembre, llamada la época de “verano.” Las épocas de lluvia son muy exigentes por el equipo que debe utilizarse.
- En los páramos colombianos son comunes las nieblas que le exigen a los caminantes limitarse en transitar por los caminos conocidos y a que el grupo se una para evitar extravíos.

- Fuegos: Se recomienda utilizar las zonas demarcadas para el fuego y solo en caso necesario puesto que resulta ser una actividad muy peligrosa.

- Basuras: Evitar al máximo dejar basuras; puede resultar peligrosa para los animales o para los próximos visitantes.

- Flores, plantas, fauna: Los valores de la naturaleza están dados por el respeto que nosotros tenemos ante una comunidad totalmente frágil. Se debe caminar con precaución, caminar por los senderos y caminos de herradura para evitar la erosión. No molestar ni destruir la fauna. Arrancar las flores impide su reproducción.













Los caminos

El caminar: El caminante busca la libertad de los caminos: es una actividad pedagógica, alegre, saludable, cultural, deportiva, social y turística.

Los caminos: Están demarcados por los caminos reales de herradura, senderos, carreteros sin tráfico. Los tramos por carretera resultan en algunas ocasiones cortos.

El grupo: Cada grupo debe tener un número determinado de asistentes con unos objetivos definidos. Las personas que salen a caminatas, deben familiarizarse con las técnicas de recorrido, conocer previamente las rutas, conformar el grupo, saber del equipo y la indumentaria apropiada.

La preparación: Se debe conocer la capacidad física para formar parte de un grupo y escoger la caminata adecuada sin olvidar que para escoger el grado de dificultad se requiere soportar cierto grado de esfuerzo











Observaciones:

Los caminos evolucionan continuamente por el desarrollo de carreteras veredales y el nacimiento de senderos a tierras de cultivos o potreros. Otros caminos están invadidos por la maleza y presentan erosión; algunos de ellos han sido ampliados y convertidos en carreteables veredales y otros cercados o formando parte de fincas con innumerables broches y puertas que el caminante debe tener cuidado de cerrar tan pronto pase.

.El caminante debe atender las señales de orientación que indican las variables de la topografía, del terreno y los kilómetros a recorrer. Los mapas no están dibujados a escala y contienen los puntos más importantes de referencia. Es importante reforzar la información con los campesinos. Tener en cuenta la relación tiempo – kilometraje para no llegar tarde al destino final, sin exceder la marcha normal que puede aumentar o disminuir según la capacidad de los caminantes.


SAN ANTONIO
3 KM PARADERO VILLA ESPERANZA
3.8 KM FINCA LA FLORIDA
FINCA EL PORVENIR


Zona en Conservación
Finca las Palmas


FINCA
EL PORVENIR
FINCA
LA FLORIDA

Ritmos de marcha

De acuerdo con la experiencia, el hombre camina aproximadamente (3) kilómetros por hora en promedio. Con el ritmo de marcha se recomienda aprender a manejar el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca. Se recomienda que cada caminante obtenga su propio ritmo de marcha de acuerdo con su capacidad física, siendo el ritmo respiratorio y la frecuencia cardiaca los dos principales orientadores en la búsqueda del ritmo apropiado.

Hay que tener en cuenta la topografía del terreno y la duración de la caminata (grado de dificultad) en éstos momentos la preparación y disposición mental del individuo es mejor cuando cuenta con la información necesaria en términos de distancia y altitud.

-Estado físico - Técnicas de calentamiento: Consiste en un estiramiento y preparación muscular teniendo en cuenta las piernas, tobillos, cadera, espalda y cuello para evitar accidentes o calambres durante la caminata. Así mismo, al terminar se recomienda un estiramiento de los músculos y articulaciones más usados durante el recorrido; este estiramiento garantiza un buen descanso y hace que desaparezcan molestias al día siguiente.

Equipo

El morral: Morral grande (60 a 90 kilos) y uno pequeño para caminatas por el sector (20 kilos), con tiras acolchadas para los hombros. Se debe cargar la cuarta parte del peso del caminante más un kilo, se debe cuidar la columna vertebral, el morral debe quedar ajustado al cuerpo y el mayor peso en la parte media alta.

Equipo personal básico

-Saco de dormir (sleeping) - Elementos de aseo (cepillo, jabón, toalla pequeña, papel higiénico) - Botas o zapatos con labrado - Sandalias o zapatos cómodos para el campamento - Aislante térmico - Plástico de protección - Sombrero o cachucha - Bloqueador solar y repelente de insectos - Fósforos o encendedor

- Linterna con pilas de repuesto - Bolsa para la basura

-No llevar: joyas o artículos de valor - Grabadora o aparatos eléctricos

-Equipo grupal:

Carpa, preferiblemente tipo iglú y sobrecarpa hasta el piso, Plástico grande como aislante de humedad: se coloca bajo la carpa, estufa portátil de campamento o de gas, recipientes para preparar alimentos, recipientes y agua potable

-Equipo no indispensable para los participantes:

Navaja, brújula, abrelatas, mapa del recorrido o ruta caminera, libreta pequeña de apuntes, lápiz o esfero, reloj, equipo de fotografía con pilas y rollos suficientes - Cordel largo y fuerte o cuerdas - Herramientas multiusos - Ganchos - Arnés - Pitos - Teléfono móvil

- Comida

Si es para varios días o uno solo, hay que tener en cuenta el modo de almacenarla, la cantidad y el clima para hacer el requerimiento de manera que no se pierda, respetar los productos de las huertas de los campesinos

- Cantimplora

Se recomienda tomar dos litros de agua como mínimo al día durante el esfuerzo físico, no desocupar la cantimplora hasta tener la seguridad de encontrar nuevamente liquido

- Botiquín

La palabra botiquín significa prevención a cargo de una persona responsable e idónea para su manejo

Senderismo

Concepto

Senderismo es un itinerario de excusión diseñado por caminos y senderos de forma original. Une la cultura y el deporte, y se considera de interés socio económico, histórico, cultural, deportivo y turístico.

Objetivos

- Conocer nuestro país con su historia, costumbres, folklore, y cultura de forma fácil y práctica. - Ayudar a la recuperación y conservación de viejos caminos que conforman el patrimonio Nacional - Fomentar la actividad deportiva, recreativa, cultural y de salud en nuestro país - Fomentar el valor de los recursos naturales - Ayudar a crear alternativas recreativas y económicas.

SEÑALIZACION

Concepto

Es un mecanismo gráfico que se encarga de crear estructuras gráficas mediante señales. Su finalidad es poder orientar al usuario en su movilización, sobre todo en entornos complejos como caminos y senderos

Los mensajes se transmiten mediante señales y recurren a un lenguaje que debe ser claro, fácil de percibir y eficaz. La señalización ofrece mensajes cuya respuesta implica una acción por parte del receptor como: ¿dónde ir? ¿Cómo ir? ¿Cuándo ir? Estas acciones permiten que el receptor tome la decisión y la autodeterminación de movilizarse de acuerdo con su elección de forma segura y correcta.

Fundamentos Básicos La Señalización

Es de carácter “autodidáctico”, entendiéndose éste como modo de relación entre los individuos y su entorno.

Se aplica al servicio de los individuos, a su orientación en un espacio, a un lugar determinado, para la mejor y la más rápida accesibilidad a los servicios requeridos y para una mayor seguridad en los desplazamientos y las acciones.

Características de la señalización

1. **La señalización tiene por objeto la regulación de los flujos humanos y motorizados en el espacio exterior.**
2. **Es un sistema determinante de conductas.**
3. **El sistema es universal y está ya creado como tal íntegramente.**
4. **Las señales preexisten a los problemas.**
5. **Las señales han sido ya normalizadas y homologadas, y se encuentran disponibles en la industria.**
6. **Es indiferente a las características del entorno.**
7. **Aporta al entorno factores de uniformidad.**
8. **No influye en la imagen del entorno.**
9. **La señalización concluye en sí misma**

LA SEÑALITICA

“La señalética es la parte de la ciencia de la comunicación visual que estudia las relaciones funcionales entre los signos de orientación en el espacio y comportamientos de los individuos.” (Joan Costa).

Estudia el empleo de signos gráficos para orientar el flujo de las personas en un espacio determinado, e informar de los ser vicios de que disponen; los identifica y regula, para una mejor y más rápida accesibilidad a ellos; y para una mayor seguridad en sus desplazamientos y acciones.

Características de la señalética

1. **La señalética identifica, regular y facilitar el acceso a los servicios requeridos por los individuos en un entorno definido.**
2. **Es un sistema optativo de acciones, las necesidades particulares determinan el sistema.**
3. **El sistema debe ser creado o adaptado en cada caso particular.**
4. **Las señales son consecuencia de los problemas específicos.**
5. **Las señales deben ser normalizadas y homologadas por el diseñador del programa y producidas especialmente.**
6. **Se supedita a las características del entorno.**
7. **Aporta factores de identidad y diferenciación.**
8. **Refuerza la imagen pública.**
9. **Se prolonga en los programas de identidad más amplios.**

ROJO

Se usa como color de fondo en las señales de PARE, en señales relacionadas con movimientos de flujo prohibidos y reducción de velocidad; en paletas y banderas de PARE, en señales especiales de peligro y señales de entrada a un cruce de ferrocarril; como un color de leyenda en señales de prohibición de estacionamiento; como un color de borde en señales de CEDA EL PASO, triángulo preventivo y PROHIBIDO EL PASO en caso de riesgos; como un color asociado con símbolos o ciertas señales de regulación; como un color alternativo de fondo para banderolas de CRUCE DE NIÑOS.

NEGRO

Se usa como color de símbolos, leyenda y flechas para las señales que tienen fondo blanco, amarillo, verde limón y naranja, en marcas de peligro, además se utiliza para leyenda y fondo en señales de direccionamiento de vías.

BLANCO

Se usa como color de fondo para la mayoría de señales regulatorias, delineadores de rutas, nomenclatura de calles y señales informativas; y, en las señales que tienen fondo verde, azul, negro, rojo o café, como un color de leyendas, símbolos como flechas y orlas.

AMARILLO

Se usa como color de fondo para señales preventivas, señales complementarias de velocidad, distancias y leyendas, señales de riesgo, además en señales especiales delineadoras.

NARANJA

Se usa como color de fondo para señales de trabajos temporales en las vías y para banderolas en CRUCES DE NIÑOS.

VERDE

Se usa como color de fondo para las señales informativas de destino, peajes control de pesos y riesgo; también se utiliza como color de leyenda, símbolo y flechas para señales de estacionamientos no tarifados con o sin límite de tiempo.

AZUL

Se usa como color de fondo para las señales informativas de servicio; también, como color de leyenda y orla en señales direccionales de las mismas y en señales de estacionamiento en zonas tarifadas, (En paradas de bus esta señal tiene el carácter de regulatoria).

CAFÉ - VERDE LIMON

CAFÉ: Se usa como color de fondo para señales informativas turísticas y ambientales.

VERDE LIMON: Se usara para las señale que indican una Zona Escolar

El Pictograma

Es la representación gráfica, generalmente estandarizada, que busca regular las actividades humanas mediante la abstracción de símbolos, facilitando la interpretación de la información.

Los pictogramas cumplen su misión si se dan a conocer y si se emplean consistente y universalmente. Es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones para lograr un uso adecuado de cada uno de ellos:

1. Fondo y figura: Se deben mostrar los pictogramas con fondo oscuro y figura clara, por un fenómeno óptico conocido como el efecto ona, una figura clara tiende a “sangrar visualmente” o extenderse contra un fondo oscuro, pareciendo más grande que en el caso inverso.

2. Color: El fondo oscuro se deberá limitar al azul marino. No se recomiendan los colores llamativos, ya que tonalidades como el rojo y el amarillo intenso están diseñadas exclusivamente para pictogramas de la categoría reguladora.

3. El tamaño de un pictograma depende de su uso y situación. Si un pictograma se usa como señal o sobre una señal, se aconseja determinar el tamaño en el ambiente en que se va a instalar. Un pictograma de 12 pulgadas (30 cm) de altura (fondo y figura) puede percibirse óptimamente desde aproximadamente 100 pies (30 m), y un pictograma de 6 pulgadas (15 cm) se puede reconocer desde aproximadamente 50 pies (15 m). Estas pautas se basan en el estándar internacional de pictogramas y en la complejidad media de las figuras de la colección.

Los pictogramas con figuras menos intrincadas se podrán leer desde mayores distancias.

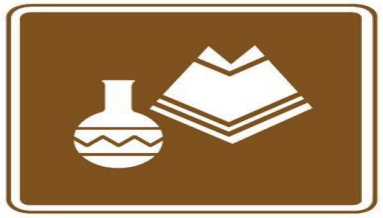
Presentación de los pictogramas sobre las señales: Se recomienda que los pictogramas vayan acompañados de mensajes y/o señales con caracteres. Bajo ninguna circunstancia se deben añadir caracteres al fondo del pictograma. Se aconseja que los mensajes - leyendas se coloquen directamente bajo el pictograma o a su lado.

PICTOGRAMAS CULTURALES

Pictogramas de atractivos culturales



Arquitectura Militar



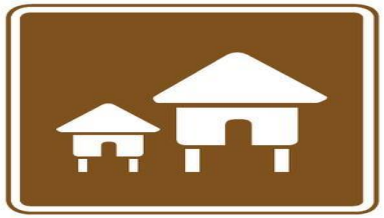
Artesanías Andes



Artesanías Costa



Artesanías Amazonía



Turismo Comunitario



Iglesia

PICTOGRAMAS NATURALES



SENDERISMO

El senderismo, del inglés **hiking,** es una especialidad deportiva derivada del montañismo sin fin deportivo.

Este tipo de paseos por el campo o el monte están debidamente señalizados, registrados y normalizados por las autoridades de cada país.

El senderismo es una gran actividad para disfrutar de la naturaleza con amigos y seres queridos y una oportunidad para los gobiernos de promocionar senderos, caminos reales y entornos naturales con encanto.

Uno de los grandes encantos de esta actividad deportiva y lúdica es eso, que mezclan la parte de practicar deporte en la naturaleza con disfrutar de entornos y parajes naturales de interés turístico y/o cultural.

dos personas disfrutando de un entorno de naturaleza increíble

En Europa la práctica del senderismo comenzó a mediados del siglo XX, llegando a España unos años más tarde.
La gran diferencia entre el senderismo o hiking y el excursionismo o trekking es que en el senderismo los caminos están debidamente marcados, estudiados y homologados mientras que en el excursionismo, más conocido como trekking, el caminante recorre caminos, bosques o zonas montañosas de forma totalmente libre e independiente.

Características de los senderos

Ser fácilmente transitable y accesible por cualquier persona en cualquier momento del año

Recuperación de antiguos caminos reales, cañadas o vías

Tener un interés histórico, natural o paisajístico

No subir a grandes cimas montañosas

Caminos sin riesgo de tráfico rodado

Estar debidamente señalizado

Contar con servicios asociados al sendero

Evitar trazados urbanos

Evitar entornos o parajes naturales en riesgo

Sabiendo las características básicas de este tipo de caminos señalizados, ahora vamos a pasar a enumerar las normas básicas para un correcto disfrute de esta actividad.

Normas a seguir por el senderista

Dentro de las normas más importantes a seguir por todos los senderistas, muchas de ellas de sentido común, están las siguientes:

-No verter o abandonar restos de basura

-El fuego solo está permitido en áreas habilitadas para ello

-La acampada sólo está permitida en los lugares establecidos para ello

-No utilizar atajos que puedan dañar el entorno

-Respeto por la fauna, flora y el medio ambiente

-Respeto a los lugareños y sus propiedades

Tipos de senderos homologados

En países como España, tenemos la suerte de contar con más de 50.000 kilómetros de senderos homologados por las autoridades competentes. Dentro de estos senderos homologados encontramos los siguientes tipos:

Senderos de Gran Recorrido

Como su propio nombre indica son senderos de gran distancia que tienen una distancia mínima entre dos puntos de 50 kilómetros.

Los senderos de gran recorrido se indican con las siglas GR y dos marcas de color blanco y rojo respectivamente.

Senderos de Pequeño Recorrido

Este tipo de senderos tienen una longitud máxima de 50 kilómetros y se reconocen por sus siglas PR. Se realizan en una jornada.

blanco y otra de color amarillo.

Senderos Locales
Los senderos locales o SL son pequeños senderos que no sobrepasan los 10 kilómetros de longitud.

Los SL se indican con dos marcas, una de color blanco y otra de color verde.

Circulares
Los senderos circulares son aquellos recorridos que comienzan y terminan en el mismo punto.

Este tipo de senderos son del gusto de muchos aficionados que van a pasar el día y prefieren volver al punto de inicio al terminar la jornada.

Variantes
Las variantes son senderos que se separan del principal para más adelante volver a unirse a ese mismo sendero.

Derivaciones
Las derivaciones son rutas que saliendo del sendero principal nos conducen a lugares de interés ecológico o turístico.

Un ejemplo de derivación podría ser un camino que nos lleva a un pequeño monasterio, un refugio o un entorno natural de gran belleza.

Enlaces
Los enlaces son los senderos que unen dos senderos homologados de iguales o diferentes características.

Enlaces Internacionales

Este tipo de enlaces unen senderos homologados de dos países colindantes.

Hasta aquí los puntos más importantes y básicos que debes conocer sobre el senderismo. Ahora solo falta que salgas a disfrutarlo ☺ Como extra te dejamos algunos artículos de calidad y en oferta altamente recomendables para tu paseo de senderismo.


CONTINUIDAD DEL SENDERO
CAMBIO DE DIRECCION
DIRECCION EQUIVOCADA
SENDERO DE GRAN RECORRIDO
SENDERO DE PEQUEÑO RECORRIDO
SENDERO LOCAL

Inventario de los elementos de flora y fauna del Sendero Interpretativo

Para la realización del inventario de flora y fauna se debe partir de dos actividades: Una, es la observación general y Dos, la caracterización de los elementos particulares a partir de una guía de campo.

Para la primera actividad se debe realizar un recorrido de reconocimiento del sendero interpretativo dando respuesta a los interrogantes:

MUCHAS GRACIAS

DISEÑO DE RECORRIDOS TURISTICOS EN ESPACIOS RURALES