



Secciones



Ingresar

Publicidad

### Turismo

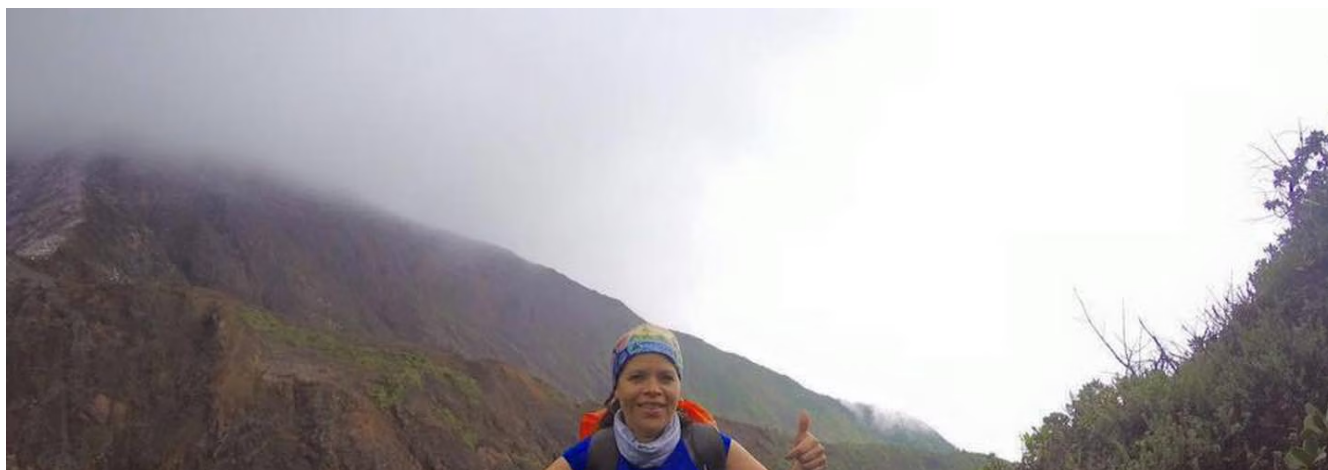
## Si quiere recorrer Costa Rica haciendo senderismo siga estos consejos

El senderismo no es solo ponerse a caminar y ya

Escuchar

Por Yenci Aguilar Arroyo

7 de agosto 2023, 7:26 p.m.





Gladys Marín se dedica al senderismo y brindó una serie de recomendaciones para quienes deseen iniciar en el senderismo. Facebook.

Costa Rica es un país que merece ser descubierto caminando y por eso, cada vez más personas se interesan por el senderismo para conocer las bellezas de nuestro país.

Pero si usted quiere realizar caminatas sin problema alguno, debe tomar en cuenta una serie de recomendaciones, para que la falta de preparación no le pase factura.

Publicidad

Gladys Marín, dueña de la agencia Ticotrail le brinda una serie de bolados.

**LaTeja**

## ¡Increíble! Un ladrón entró a robar a una casa, pero terminó haciendo algo que nadi...

Ver Más

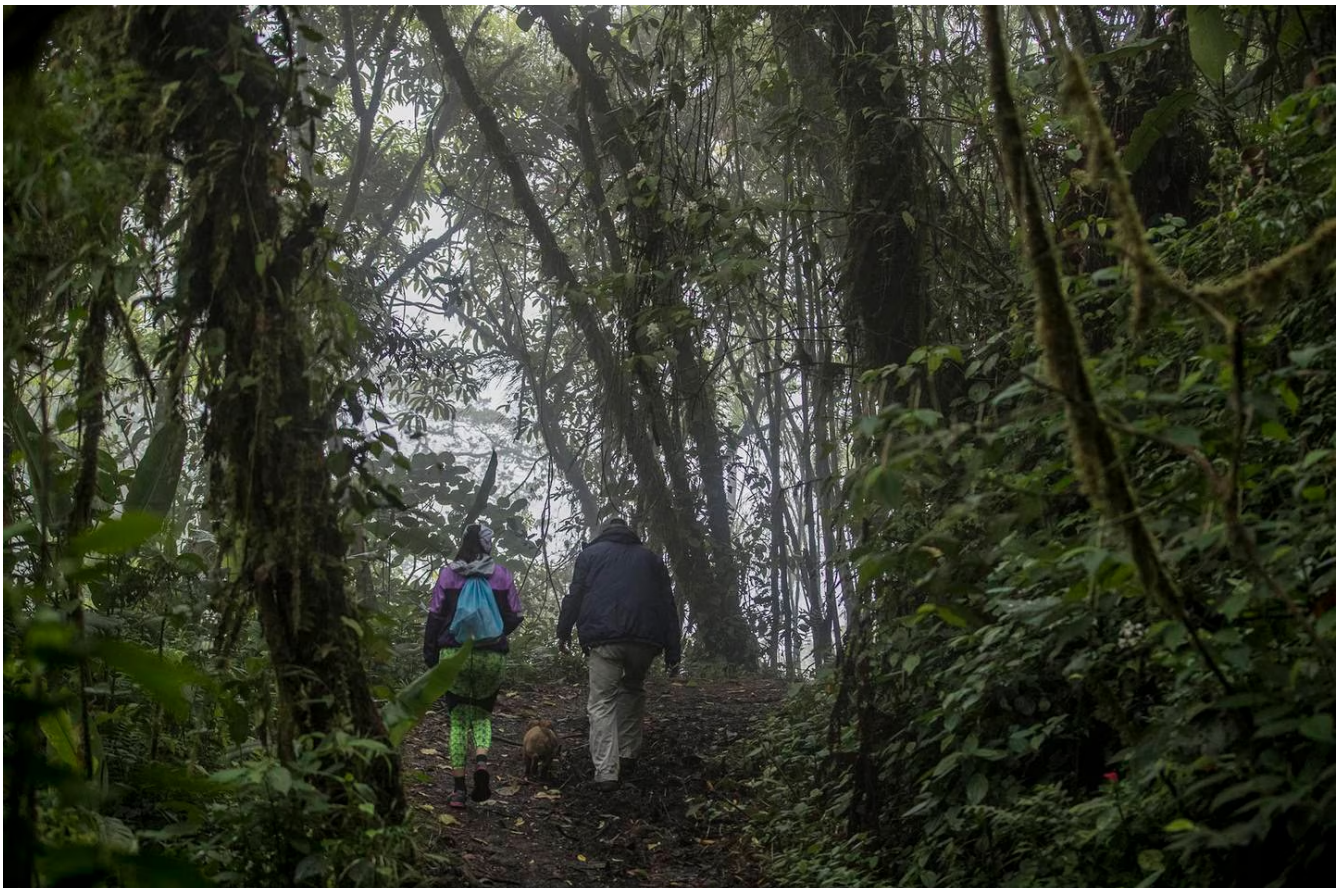
“Una de las cosas más importantes es realmente empezar por el nivel más bajo, a veces hay personas que quieren empezar con más de lo que podría hacer y eso podría ocasionar aburrimiento o que se sientan mal”, afirmó.

**LEA MÁS: ¡Sí se puede! Señora de 76 años llegó a la cima del cerro Chirripó y nos contó su experiencia**

El calzado es fundamental, no se puede recorrer cerros o montañas con cualquier tipo de zapato.

“Hay que buscar con tiempo el calzado adecuado, que lo podamos usar por mucho tiempo. Lo ideal para practicar senderismo es que el zapato tenga suela con tracción, media bota preferiblemente (más conocido como burros) y que le quede bien.

“Se aconseja comprar un número más, del número que ya usan, independientemente de la marca, para que sea confortable”, manifestó.



Lo ideal es que use ropa de secado rápido, para que el cuerpo no se enfríe con el sudor. Foto ilustrativa / Alonso Tenorio. (Alonso Tenorio)

## Detalles importantes

El vestuario es importante. No es buena idea ir a las caminatas con jeans o ropa nueva.

“Preferiblemente, la ropa debe ser de secado rápido, eso es porque sudamos mucho, o en ocasiones nos mojamos y no es bueno andar ropa con la que por mucho tiempo vamos a estar mojados”, comentó.

Publicidad

A la hora de irse a caminar, la mayoría de las personas llevan un bulto, en donde guardan sus pertenencias y si no se escoge el bolso adecuado, le puede producir dolores de cabeza, conforme pasen los minutos y la persona esté caminando.

### ***LEA MÁS: ¿A cuáles cerros debo ir a para prepararme para subir el Chirripó?***

“Un buen bolso nos ayuda para hacer una buena distribución del peso y así evitar dolores de espalda. Podría empezar con lo que tenga, pero si piensa seguir haciendo caminatas con frecuencia la recomendación sería invertir lo antes posible el uno bueno para tours de un día hay que comprar uno de 25 litros.

“El bolso debe ser de tiras anchas y que tenga faja que abrocha en la cintura, porque es una forma de distribuir el peso en el cuerpo”, destacó.

Algunas personas se van a sus recorridos con un bastón y Marín recalcó que al inicio no es importante adquirirlo.

“Las caminatas de principiantes no son tan técnicas como para que sea un requisito, por lo que bien puede comenzar sin ellos”, dijo.



Con respecto al calzado, se recomienda que tenga suela con tracción y sean de media bota. Shutterstock.com (Shutterstock)

La hidratación y la alimentación es sumamente importante. Durante las caminatas, debe estar bien hidratado, ya sea que lleve agüita o con alguna bebida hidratante.

“Siempre hay que llevar comida para la caminata, puede ser barras, alguna fruta o sándwiches, porque en algunas ocasiones la caminata se puede retrasar y no puede hacerla pasando hambre.

“Una buena práctica es ir haciendo poco a poco un botiquín personal, la mayoría de las caminatas están alejadas de un lugar donde en caso de accidente podamos recibir ayuda”, expresó.

Y por último, pero no menos importante, infórmese sobre los grupos que organizan este tipo de aventuras.

“Es importante buscar referencias de los grupos con el que vayamos a empezar a caminar, para asegurarnos que en todo momento nos van acompañar, cuidar, después de todo la montaña es de

cuidado y debemos estar seguros que andamos con personas que conozcan la zona y que en caso de un percance nos van a resolver.

“Además, hay gente que se presta para informar de futuras caminatas en redes sociales y lo que hacen es estafar a las personas con el dinero de la reservación”, comentó.

---

**Reciba el boletín: En todas con La Teja**

Las noticias del día y las historias más Teja

**Suscribirme** Deseo recibir comunicaciones

Reciba noticias de Google News

En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

## ÚLTIMAS NOTICIAS

**Esta es la explicación por la que un día amanece soleado y el otro superfrío y lluvioso**

**¡Uy! Experiodista de De boca en boca revela intimidades de lo que pasa dentro de Teletica**

**Lio Messi ya sabe su rival en cuartos de final de la Leagues Cup**

**Hay noticias para los estudiantes que harán bachillerato este año**

**¿Va a sacar licencia? Cuidado porque un descuido podría hacer que la pierda**

**Alajuelense juega este martes, ¿dónde lo puede ver?**

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

**Sobre nosotros**

Grupo Nación

- [La Teja](#)
- [El Financiero](#)
- [Revista perfil](#)
- [Sabores](#)
- [Aplicaciones](#)
- [Boletines](#)
- [Versión Impresa](#)

### **Negocios**

- [Todo Busco](#)
- [Parque Viva](#)
- [Tarifario](#)
- [Printea](#)
- [Fussio](#)

### **Términos y condiciones**

- [Políticas de privacidad](#)
- [Condiciones de uso](#)
- [Estados financieros](#)
- [Reglamentos](#)

### **Servicio al cliente**

- [Contáctenos](#)
- [Centro de ayuda](#)
- [Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)