



## **CAMINATA ECOCULTURAL: RECOMENDACIONES, CONSEJOS Y BENEFICIOS**

Ecoturismo o también llamado "turismo de la naturaleza", es definido de la manera más simple como viajar o visitar lugares relativamente no perturbados con el propósito de disfrutar del entorno natural. Una Caminata Ecocultural está más vinculada con el turismo cultural en el sentido de caminar o subir cerros para contemplar el campo y apreciar las bellezas naturales desde un lugar tranquilo y conocer o aprender sobre su idiosincrasia, historia, arqueología, etc., en este caso de Lunahuaná. Los participantes esperan que se les explique estos aspectos y quieren también conocer a las gentes del lugar e interrelacionarse con ellos; así como conocer de ellos mismos su cultura, gastronomía, costumbres y sus relaciones con su medio ambiente.

### **Recomendaciones para el participante:**

- Se reitera la necesidad de estar listos en el sitio de partida, por lo menos con 20 minutos de anticipación respecto de la hora señalada para cada caminata. Hacer ejercicios de calentamiento para evitar lesiones.
- Dar un trato cordial y respetuoso a la gente del campo, respetar sus propiedades, pedir permiso si es necesario.
- Preste atención a las indicaciones que brinda el guía. Al salir en grupo debemos acogernos a unas normas muy sencillas pero muy importantes para el buen desarrollo de la caminata.
- No arroje basura en el camino y lugares transitados, ni siquiera cáscaras de frutas, ni restos de comida, envolturas y empaques de papel, plásticos, etc. deben volver en la mochila.
- Absténgase de recoger cualquier tipo de material vegetal o animal. No corte ni pellizque las hojas, flores, ramas y frutas.
- No lleve radios, walkman, ni cualquier tipo de equipo de sonido. Uno de los objetivos de la caminata es aprender y conocer, así como tener un encuentro con la naturaleza para desintoxicarnos de las presiones de la ciudad, es decir, de la contaminación de gases y por ruido, entre otras.
- Prestar atención a las explicaciones del Guía. Evitar conversar durante su explicación para no distraer al resto de participantes.

### **Consejos para una buena caminata:**

- Mantén el ritmo, los cambios de ritmos cansan mucho más.
- Usa zapatos cómodos, ni muy flojos ni apretados.
- Lleva ropa ligera y gorro, de ser necesario protector solar y repelente.
- Ten presente que cuando subas cuestas pronunciadas, el esfuerzo mayor lo hace tu corazón, cuando las bajas, las rodillas y las puntas de los dedos de los pies.
- Bebe suficiente agua durante la marcha, pero no bebas sudando, enjuaga la boca nada más.
- Por carretera circula siempre atento a los carros, en fila india y por la derecha.

### **Beneficios de la Caminata:**

- Mejora el estado del Sistema Cardiovascular.
- Mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes.



- Aumenta la energía.
- Ayuda a controlar el peso y reducir los niveles de colesterol.
- Ayuda al buen funcionamiento del respiratorio.
- Ofrece la posibilidad al participante de aprender sobre la cultura de preservación, valoración y conservación del medio ambiente.