
Prepararse para el Viaje

Visas

Los ciudadanos de países de Europa Occidental, Sudamérica y México no requieren visa para el ingreso como turista a Bolivia.

Para el resto de países consultar el sitio Web de la Cancillería boliviana: www.rree.gov.bo

Recomendaciones generales

Una buena aclimatación es necesaria para cualquier actividad en el Altiplano.

Generalmente, después de dos días en La Paz, las molestias (dolor de cabeza, fatiga, pérdida del apetito) desaparecen. Nuestros itinerarios están diseñados para obtener una aclimatación progresiva y exigen solamente una **buena condición física y capacidad de adaptación**.

Entre las recomendaciones clásicas para estadías en altura, destacan las de ascender de forma regular a lo largo de los días, dormir a alturas inferiores a las alcanzadas en las ascensiones para mejorar la recuperación, y una dieta alta en hidratos de carbono acompañada de una muy buena hidratación. En general, los trastornos leves ceden espontáneamente al perder altura.

Para expediciones de larga duración, principalmente en montaña, es aconsejable llegar a la misma con 2 a 3 kilogramos de más ya que el desgaste podría producir una pérdida de peso.

Para mayor comodidad en los desplazamientos, se aconseja «viajar ligero» y no llevar sino lo realmente necesario, de la manera más compacta posible.

Para las caminatas y el andinismo, es **imperativo limitar el peso del equipaje a 15 kg** para evitar sobrecargar a los porteadores o las mulas.

Medio Ambiente

Considerando que el montañismo y el trekking son actividades que se desarrollan al aire libre y en directo contacto con la naturaleza, GoBolivia considera fundamental, guardar ciertas normas de conducta ecológica:

- ▶ Cuidar la naturaleza
- ▶ No echar basura. Si usted la trajo, usted se la lleva. Si encuentra basura y la puede recoger, mucha gente se lo agradecerá
- ▶ Hacer fuego sólo en los lugares específicamente destinados para ello
- ▶ No recoger especímenes de flora y fauna
- ▶ En lo posible caminar por los lugares señalados para ello.
- ▶ No rayar, pintar o marcar piedras y árboles. Nadie necesita saber que Ud. estuvo allí
- ▶ Al momento de hacer sus necesidades biológicas, cave un hoyo de 25 cm. de profundidad como mínimo y luego tápelo completamente. Esto debe hacerlo al menos a 30 metros de distancia de cualquier fuente de agua (ríos, lagos, esteros)
- ▶ Practique no dejar huellas de su permanencia en un lugar. Esto le permitirá a otros visitantes disfrutar la Naturaleza intacta.

Seguridad

En este tema hay que considerar tres posibles problemas a la hora de ponerse a caminar: los accidentes, los cambios climáticos y la desorientación.

Por ello GoBolivia le recomienda:

- ▶ Contrate un seguro de asistencia en su lugar de origen y lleve los números de teléfono de contacto en un lugar de fácil acceso para las personas que lo acompañan. Mencióneles estos números.
- ▶ Lleve siempre consigo un botiquín personal además del provisto por la compañía, en él puede incluir: Sus medicinas habituales, vitamina C o multivitamínicos; medicamentos contra el dolor como aspirina o su equivalente, anti-diarreico, antiséptico intestinal, tratamiento antibiótico de largo espectro (prever 7 días de tratamiento con prescripción médica), pomada anti-inflamatoria; colirio, pastillas para purificar el agua, cinta adhesiva, tiritas + compresas desinfectantes, protección contra las ampollas, tratamiento contra el resfrío, medicamentos para el dolor de garganta y pomada contra las quemaduras.

- ▶ Durante la expedición, evite pérdidas innecesarias de fuerzas y recuerde que los días más importantes en expediciones de montaña son los de ataque a las cumbres y los de vuelta al campamento base.
- ▶ Manténgase en el grupo (preferentemente al menos tres personas)
- ▶ La exposición prolongada al sol puede ser un factor de riesgo. Lleve sombrero y protector solar.
- ▶ Tome en cuenta que en el Altiplano y la cordillera, la temperatura, si bien puede ser agradable durante el día, baja una vez que el sol se acuesta y en invierno, (de junio a agosto) la temperatura puede llegar a -30°C por las noches. Un buen saco de dormir es indispensable.
- ▶ Si se pierde, lo primero que debe hacer es mantener la calma. Luego evalúe la situación, si está acompañado no se separe, hágase fácil de encontrar (use colores vistosos, haga ruido, grite, use un silbato, por ejemplo), verifique su mapa y brújula y trate de encontrar puntos de referencia.

Equipo personal

Para practicar **Trekking de altura**, GoBolivia le recomienda contar siempre con el siguiente equipo personal:

- ▶ Mochila de 35 litros resistente al agua
- ▶ Saco de dormir – 20°C
- ▶ Colchoneta aislante (o therma rest)
- ▶ Ropa caliente (corta viento y polar/ gorro / guantes / medias...)
- ▶ Chaqueta Impermeable (Tipo Goretex)
- ▶ Zapatos de caminata tipo botín
- ▶ Bastones de caminata
- ▶ Bloqueador solar
- ▶ Sombrero
- ▶ Gafas de sol con protección UV
- ▶ Linterna (frontal de preferencia) y pilas de
- ▶ Termos y botellas para agua
- ▶ Navaja
- ▶ Bolsa de aseo personal

Para practicar **Montañismo de altura**, GoBolivia le recomienda contar siempre con el siguiente equipo personal:

- ▶ Mochila o bolsón de 90 a 120 lts
- ▶ Pequeña mochila personal 35 a 40 lts
- ▶ Saco de dormir de montaña - 20°C)
- ▶ Colchoneta aislante (o therma rest)
- ▶ Equipo técnico individual : arnés, piolet, botas, crampones, polainas, casco (es posible alquilarlo en La Paz*)
- ▶ Ropa técnica de montaña
- ▶ Chaqueta y pantalón impermeables (tipo Goretex)
- ▶ Ropa de material polar
- ▶ Gorro
- ▶ Dos pares de guantes (uno interior de polar y uno exterior impermeable)
- ▶ Medias calientes (varios pares)
- ▶ Zapatos de caminata
- ▶ Bloqueador solar de alta protección
- ▶ Sombrero
- ▶ Gafas de glaciador
- ▶ Linterna (frontal de preferencia) y pilas de repuesto
- ▶ Termos y botellas para agua
- ▶ Navaja
- ▶ Bolsa de aseo personal

*Existen lugares en La Paz donde es posible alquilar equipo de montaña, los precios aproximados **por día** son los siguientes: (precios referenciales)

Botas: 6 \$us, Crampones: 6 \$us, Polainas: 2 \$us, Piolet: 4 \$us, Cuerda: 6 \$us, Arnés: 4 \$us, Casco: 5 \$us, Linterna frontal: 2 \$us, Pantalón impermeable: 4 \$us, Chaqueta: 4 \$us, Saco de dormir: 4 \$us, Carpa 2/3 plazas : 12 \$us.

Entrenamiento y preparación física

Uno de los factores de éxito más importantes para la práctica de deportes y/o excursiones de alta montaña es tener una buena condición física.

Una adecuada preparación durante un periodo corto de tiempo, antes de iniciar una excursión o expedición, incrementa sustancialmente los niveles de satisfacción que se puede alcanzar en la misma.

GoBolivia pone mucha atención en este tema y le propone una lectura **extraída** de una publicación de Desnivel Ediciones (Entrenamiento para deportes de montaña) que podría permitirle aprovechar mejor sus posibilidades preparándose de forma adecuada.

Entrenamiento para Deportes de Montaña

Desnivel Ediciones, Jordi Canals – Maite Hernández – Jaques Soulié

El programa propuesto es de mucha utilidad tanto para caminatas como para montañismo ya que ambos poseen requerimientos físicos similares, relacionados principalmente a **resistencia de larga duración**, sin duda la cualidad más apreciada por los practicantes de deportes de montaña.

La resistencia puede definirse como la capacidad psicofísica de mantener un esfuerzo, sin que disminuya aparentemente el rendimiento.

Desde el punto de vista psíquico, es la capacidad de mantener ese esfuerzo el mayor tiempo posible y desde el punto de vista físico, es la capacidad de organismo de adaptarse para alargar la aparición de la fatiga.

Las mejoras en la resistencia que pretende el programa están principalmente enfocadas a la adaptación al esfuerzo mediante mejoras en:

- La capacidad respiratoria
- La capacidad metabólica de producción de energía
- La capacidad de almacenamiento y movilización de reservas energéticas

Cada organismo responde de forma distinta al ejercicio físico, por ello la aplicación de los métodos y cargas de trabajo requieren de una máxima individualización. Para realizar este

entrenamiento de manera individualizada, es necesario valorar varios aspectos: por una parte hasta que punto podrá llegar cada persona, aspecto que depende de su potencial genético, edad, estado de salud, historia anterior deportiva, entre otros factores, y por otra parte, hasta dónde se quiere llegar. Esto dependerá de sus ambiciones, disponibilidades horarias, ubicación geográfica, etc.

Es necesario recordar que mediante la preparación para una expedición, intentaremos llegar a la misma en buena condición física pero con el organismo muy recuperado de esfuerzos anteriores pues lo situaremos en condiciones “extremas” relacionadas a posibles infecciones gastrointestinales, la necesidad de producir mayor cantidad de glóbulos rojos y otros cambios fisiológicos, más la resistencia a cambios bruscos de temperatura. Someter al organismo a elevadas cargas de entrenamiento de intensidad durante un periodo próximo a la salida de la expedición, no es la forma más recomendable de entrenar. **Lo aconsejable es generar un ciclo entrenamiento – recuperación.**

Cada sesión de entrenamiento, debe componerse de tres fases:

- ▶ Calentamiento y flexibilidad (comenzar la sesión de entrenamiento una vez finalizado el calentamiento)
- ▶ Parte principal (Trabajo programado para la sesión)
- ▶ Ejercicios de recuperación (estiramiento y respiración)

Se recomienda programar la carga de entrenamiento de resistencia de forma adecuada. Son muy normales los sobreentrenamientos en personas muy motivadas o con mucha disponibilidad de tiempo.

No es recomendable entrenar en horas de mucho frío calor y se debe llevar siempre líquido para evitar una deshidratación y reducir el riesgo de tendinitis.

Programa Preparatorio General (30 días)

1	2	3	4	5	6	7
45' de caminata en terreno plano	Descanso	30' de carera de baja intensidad (trote) en terreno plano	Descanso	45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno plano	60' de caminata en terreno plano	Descanso
8	9	10	11	12	13	14
45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno con pendientes	Descanso	60' de caminata en terreno con pendientes	Descanso	45' de Bicicleta (o Spinning) o 45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno con pendientes	Descanso	2Hrs de caminata en terreno con pendientes
15	16	17	18	19	20	21
60' de caminata en terreno con pendientes	Descanso	60' de carera de baja intensidad (trote) en terreno con pendientes	Descanso	45' de Bicicleta (o Spinning) o 45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno con pendientes	3Hrs de caminata en terreno con pendientes	Descanso
22	23	24	25	26	27	28
45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno con pendientes	Descanso	45' de carera de baja intensidad (trote) en terreno plano	Descanso	2Hrs de caminata en terreno con pendientes	60' de caminata en terreno plano	Descanso
29	30					
60' de caminata en terreno plano	Descanso					

En cuanto a la **alimentación**, es favorable adaptar su dieta durante el periodo anterior a la expedición, a una dieta rica en proteínas que permita cierto incremento en la producción de glóbulos rojos ya que este es un aspecto importante para la adaptación a la altura.

Durante la expedición la dieta deberá ser rica en carbohidratos y azúcares ya que esto incrementará la producción y almacenamiento de energía.