

CONSEJO DE RECURSOS NATURALES DE BERKSHIRE

# ¡TODOS PUEDEN REALIZAR UNA CAMINATA!



Consejos para practicar senderismo gratis en los Berkshires





## Acerca del Consejo de Recursos Naturales de Berkshire

BNRC es una organización de conservación respaldada por donantes y voluntarios. Su misión es proteger y preservar la belleza natural y la integridad ecológica de los Berkshires, para beneficio y diversión del público.

BNRC cuida decenas de miles de acres de tierras conservadas en todo el Condado de Berkshire: bosques, campos, vistas, aguas, granjas y mucho más. Las 58 reservas de BNRC son gratuitas y están abiertas al público, incluyendo más de 60 millas de senderos. Existen caminatas de fácil recorrido a la orilla del río, así como cumbres desafiantes con extensas vistas.

Todos son bienvenidos en los terrenos de BNRC. En BNRC también ofrecemos caminatas guiadas gratuitas para grupos y eventos especiales, programas educativos y jornadas de trabajo voluntario. En la comunidad BNRC queremos ofrecer a las visitantes experiencias al aire libre que sean cómodas, acogedoras y accesibles para personas con una amplia gama de habilidades, identidades y antecedentes.

¡No dude en visitar los eventos y los senderos de BNRC con su familia o amigos en cualquier momento! Puede caminar, relajarse, hacer un picnic, pescar, esquiar, nadar, observar aves, recoger arándanos, cazar y mucho más en los terrenos de BNRC. Para obtener más información sobre cómo disfrutar de los espacios exteriores de Berkshire-incluyendo información sobre los mejores senderos, la aplicación móvil gratuita BNRC Berkshire Trails, caminatas guiadas y más- por favor, visite **BNRC.org**.

*Todo el territorio actual de los Berkshires es la tierra ancestral del pueblo Mohicano, que fue forzosamente desplazado a Wisconsin por la colonización europea. Estos terrenos continúan siendo de gran significado para la Nación Mohicana de Stockbridge-Munsee hoy en día. Para obtener más información, visite **mohican.com**.*

# Introducción a las Caminatas, el Senderismo y la Exploración de la Naturaleza en los Berkshires

**P**asar tiempo en el bosque puede ser saludable para el cuerpo, la mente y el espíritu. Es un gran ejercicio, y estar en la naturaleza puede disipar las preocupaciones y el estrés del día.

Esta guía le ayudará a conocer los terrenos que cuida el Consejo de Recursos Naturales de Berkshire (BNRC), los cuales se encuentran abiertos y son gratuitos para que todos puedan disfrutarlos. Los senderos del BNRC ofrecen una amplia gama de experiencias, desde viajes más casuales al bosque, hasta desafiantes recorridos. Encontrará información sobre lo que debe llevar y cómo prepararse para estar cómodo, seguro y confiado cuando esté en el sendero. Esta información puede utilizarse como guía de referencia mientras explora los Berkshire al aire libre en todas las estaciones.

## La seguridad y la comodidad en los senderos del BNRC son importantes.

Si desea más consejos o ayuda para mantenerse seguro y estar preparado para disfrutar de su caminata en los Berkshires, envíe un correo electrónico al personal de BNRC a [frontdesk@bnrc.org](mailto:frontdesk@bnrc.org) o comuníquese al 413-499-0596.



## Planifique su Caminata

Planifique antes de ir. Todas las reservas de BNRC tienen un mapa de senderos en inglés ([bnrc.org/trail-maps](http://bnrc.org/trail-maps)) y en español ([bnrc.org/mapas-de-senderos](http://bnrc.org/mapas-de-senderos).) El mapa muestra:

- Dónde estacionar
- El inicio del sendero (donde comienza la caminata)
- La longitud y dificultad de cada sendero

Cada reserva tiene un inicio de sendero con versiones en papel del mapa, y quioscos con mapas y otra información útil. Si las cajas con el material se encuentran vacías, puede tomar una foto del mapa exhibido en el quiosco.

Las normas relacionadas con los perros y las directrices para la recreación se encuentran en el quiosco y en línea en [bnrc.org/bnrc-reserve-policias](http://bnrc.org/bnrc-reserve-policias).



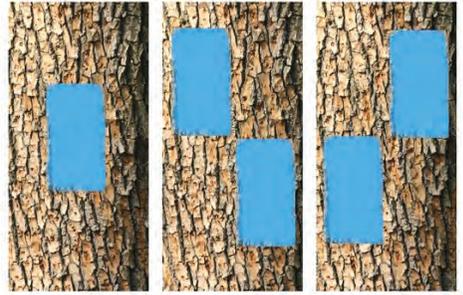
# Algunas Preguntas Frecuentes

## ¿Cuánto tiempo se tarda en recorrer un sendero?

- El ritmo de la marcha es diferente para cada persona y puede verse afectado por factores como la edad o la capacidad física. En promedio, una persona sin limitaciones de movilidad tarda entre 20 y 30 minutos para caminar un kilómetro y medio a un ritmo fácil.

## ¿Puedo traer a mi perro?

- BNRC admite perros en sus senderos, con correa o totalmente bajo su control. Evite que su perro corra y salte sobre otras personas y aléjese de los hábitats de los animales, como los campos (para proteger a las aves que anidan) y los humedales (para proteger a los anfibios).
- Lleve bolsas o un recipiente con cierre para eliminar sus desechos, así como una correa, agua y un recipiente. Tenga en cuenta que los puntos de inicio de los senderos de BNRC no se encuentran equipados con botes de basura, así que prepárese para llevarse los desechos del perro y de otros animales cuando se retire del lugar.



Recto

El Sendero Gira  
a la Izquierda

El Sendero Gira  
a la Derecha

## ¿Cómo puedo evitar perderme en el sendero?

- Lleve consigo un mapa de papel y utilice la aplicación gratuita BNRC Berkshire Trails, y no pierda de vista los árboles: la mayoría de los senderos de BNRC están señalizados con aspas (marcas pintadas o etiquetas en los árboles) y señales con descripciones y flechas. (Observe el ejemplo de la imagen a continuación). La mayoría de los senderos también están señalizados en los cruces.

## ¿Qué debo hacer si me pierdo o necesito ayuda?

- No entre en pánico, probablemente no se encuentre lejos del sendero. Busque las marcas azules. Si pierdes el rastro, regrese a los últimos doce pasos o más, pero no se aleje mucho del lugar donde se perdió. Si tienes un teléfono y cuenta con algunas barras de servicio, puedes descargar nuestra aplicación BNRC Berkshire Trails App y ver exactamente dónde se encuentra. En caso de una verdadera emergencia, no dude en llamar al 911.

## ¿Puedo acampar?

- No. Las reservas de BNRC están abiertas desde el amanecer hasta el anochecer y, por favor, no se debe acampar ni realizar fogatas. Muchos Bosques Estatales permiten acampar—visite [mass.gov/visit-massachusetts-state-parks](http://mass.gov/visit-massachusetts-state-parks) para obtener más información.



### ¿Habrá baños disponibles?

- Las reservas de BNRC no tienen baños. Aquí encontrará algunos consejos para utilizar el baño en el bosque:
  - Es mejor encontrar algo de privacidad caminando fuera del sendero y detrás de un árbol. Si se encuentra con alguien, esa persona puede advertirle de los senderistas que se acercan.
  - Puede llevar consigo un pañuelo como "pañó para orinar" o papel higiénico en una pequeña bolsa con cremallera. Asegúrese de llevar el papel higiénico y deshacerse de él en casa.
  - Si tiene que defecar/ hacer deposiciones en una caminata de un día, prepárese con desinfectante de manos, una bolsa de plástico con cierre, una paleta y papel higiénico. Por favor, salga del sendero a 200 pies (o 70 pasos) de este o de una fuente de agua. Busque un lugar que tenga tierra suelta y fértil. Con la paleta, o con un palo, una piedra o el tacón de una bota, cave un agujero de unos 10 centímetros de ancho y de 15 a 20 centímetros de profundidad. Coloque el papel higiénico en la bolsa de residuos para empacar y eliminarlo más tarde. Cubra los residuos con la tierra original y desinfectese las manos.

### ¿Cómo puedo prepararme para el clima?

- Haga todo lo posible por evitar las inclemencias del clima consultando el pronóstico con antelación. Las aplicaciones meteorológicas para móviles pueden ayudarle a saber qué esperar. La aplicación Rain Alarm le avisará de la proximidad de la lluvia. La aplicación Weatherbug Spark tiene una función de detección de rayos que indica el rayo más cercano, para que pueda saberlo antes de que llegue la tormenta.
- Si le sorprende una tormenta eléctrica mientras practica senderismo, busque refugio en una zona baja debajo de un grupo de árboles pequeños. No espere a ponerse el chaleco impermeable.



## ¿Qué Ropa Usar?

**Ropa:** llevar las prendas adecuadas para una caminata puede mantenerle cómodo y seguro en todas las estaciones.

**Planifique con antelación:** puede que la temperatura sea cálida al principio de la caminata, pero fría y con brisa en la cima de la montaña.

En todas las estaciones, es mejor llevar una **prenda base** de lana o de material sintético que una de algodón, porque la lana y el material sintético ayudan a mantener el cuerpo seco. Lleve consigo una **capa para la lluvia** o un **cortaviento** dependiendo de la previsión meteorológica. Considere la posibilidad de llevar una **prenda adicional**, como una sudadera de lana, en primavera y otoño. En todas las estaciones, un **sombrero/gorra** puede ser un elemento útil en el sendero: mantiene el sol fuera de los ojos, los insectos lejos de la cabeza, y le ayuda a mantener el calor cuando hace frío. Las **gafas de sol** son útiles en los días luminosos.

**Consejos para el invierno:** utilice una prenda base, una o varias prendas aislantes como polar o lana y un abrigo cálido. No olvide el gorro de invierno, la bufanda o la polaina para el cuello, los guantes o las manoplas y calcetines cálidos (guarde algunos extras en su mochila). Los pantalones impermeables y/o cortavientos (como los pantalones para la nieve) son útiles para mantenerse seco y caliente. Las gafas de sol pueden ayudar a protegerse del resplandor de la nieve.

**Calzado Resistente:** las zapatillas son adecuadas para los senderos planos. Las botas con suela resistente son mejores para escalar. Las botas de montaña tardan en acostumbrarse; no realice una caminata larga con botas nuevas.

No permita que la nieve o el hielo le detengan. Las tiendas locales y en línea también venden **Microspikes** y **Yaktrax**, que pueden colocarse sobre los zapatos o las botas para proporcionar una tracción adicional. Los Yaktrax funcionan bien en terreno plano y en el pavimento helado. Los Microspikes tienen más agarre y son más eficaces en condiciones de mucho hielo. Observe la imagen de los Microspikes a continuación.



*Microspikes*

Las **raquetas para la nieve** son una forma divertida de explorar los senderos y campos nevados. Estas funcionan mejor cuando existen al menos 15 centímetros de nieve en el suelo. Se pueden comprar de segunda mano en Instant Replay en Pittsfield (10 Lyman St #8, Pittsfield, MA 01201 413-442-2429) o nuevas en varios proveedores locales de material para actividades al aire libre. Si se encuentra caminando con raquetas de nieve cerca de los senderos de esquí, trate de caminar fuera de cualquier pista de esquí.

## ¿Qué debo Llevar?

**Mochila/morral:** una mochila/morral normal o incluso una bolsa de hombro funciona bien para una caminata corta—debe ser lo suficientemente grande como para llevar su botella de agua, refrigerios, botiquín de primeros auxilios, y una prenda de vestir adicional.

**Agua:** asegúrese de llevar agua: una botella de 20 onzas o medio litro debería ser suficiente para una caminata corta. Planifique beber esa cantidad cada hora en las caminatas más largas, incluso en invierno.

**Comida:** mantenga su energía en el sendero con refrigerios portátiles como fruta, granola o barras energéticas, chocolate o cecina (carne seca). O simplemente traiga su almuerzo favorito, pero por favor, llévese los envoltorios y las sobras a casa—nuestra comida humana no es buena para la vida silvestre.

**Mapa:** los mapas de los senderos son útiles para orientarse durante la caminata, consulte la página 3.

**Luz:** (faro o linterna, pilas de repuesto) Recuerde que en el invierno anochece a las 16:30 de la tarde - si cree que va a estar fuera después del anochecer, un faro o linterna le ayudará a llegar a casa. La linterna de su teléfono puede no ser lo suficientemente potente.

**Protector solar/bloqueador solar** durante todo el año: el sol puede ser fuerte incluso en invierno y la nieve refleja la luz del sol hacia usted.

**Aerosol anti-insectos:** para mantener alejados a los zancudos y los mosquitos. Para más información sobre las garrapatas, consulte la página 9.

Los **botiquines de primeros auxilios** son imprescindibles para todo senderista en caso de picaduras, ampollas o esguinces.

### Botiquín básico:

- Cualquier medicamento personal que pueda necesitar (inhalador, EpiPen, etc.)
- Toallitas antisépticas, desinfectante de manos y ungüento antibacteriano
- Vendas adhesivas variadas, gasas y esparadrapo
- Tratamiento para ampollas (como moleskin)
- Ibuprofeno, tratamiento para picaduras de insectos, antihistamínico (para reacciones alérgicas)
- Pinzas para las astillas o para retirar los residuos de un corte
- Manual de primeros auxilios o tarjetas informativas
- Bolsas de plástico para llevar los residuos
- En invierno: Manta térmica (para mantenerse caliente), calentadores de manos y pies.



## ¿Qué hacer y qué no hacer?

### Recoja algunas bayas o recolecte algunas hierbas.

Por favor, recoja sólo lo suficiente para usted, no recoja hierbas para una multitud o para venderlas. Y tenga cuidado con la hiedra venenosa y otras plantas tóxicas.

**No deje de sonreír** y saludar a todos los que se encuentre en el camino. ¡Los senderistas son personas amables!

Si bien es bienvenido a caminar por cualquier lugar de las propiedades de BNRC, **le pedimos que permanezca en el sendero** siempre que sea posible. Éstos se encuentran contruidos para evitar la erosión y alejar a las personas de los hábitats sensibles.

Si es posible, **apártese a un lado** cuando un grupo se acerque a usted por un sendero estrecho, especialmente si va cuesta arriba.

Si usted fuma, **tenga en cuenta** el humo de segunda mano. Considere la posibilidad de llevar chicles de nicotina para garantizar una visita agradable para todos. Si fuma en el sendero, recuerde no dejar rastro y llevar de regreso consigo las colillas.

**Otros artículos útiles:** pueden contribuir a que usted disfrute del sendero.

- Tener un dispositivo móvil con sus aplicaciones favoritas (pruebe la aplicación BNRC Trails) y una cámara. Los cargadores solares son útiles para las caminatas más largas.
- Tener unos binoculares, guías de campo (de aves, mariposas, flores silvestres o árboles), un diario o un cuaderno.
- Los bastones de trekking (de senderismo) le ayudarán a mantener el equilibrio en los senderos irregulares y a aliviar la presión sobre las rodillas al subir. Un palo resistente también puede ayudar.
- Las polainas cubren la pierna desde la planta del pie hasta la mitad de la pantorrilla y están fabricadas con materiales resistentes a la intemperie para proteger el pie y la parte inferior de la pierna de la nieve profunda, la maleza húmeda, las garrapatas o los residuos.
- Caña de pescar: Tenga en cuenta que el Departamento de Salud de Massachusetts aconseja no comer el pescado capturado en el río Housatonic y los afluentes que desembocan en el río principal desde la Represa de Center Pond en Dalton hasta la frontera con Connecticut debido a la contaminación por PCB. Obtenga más información aquí: [mass.gov/doc/fish-and-waterfowl-consumption-advice-for-the-housatonic-river-area-in-massachusetts/download](http://mass.gov/doc/fish-and-waterfowl-consumption-advice-for-the-housatonic-river-area-in-massachusetts/download)



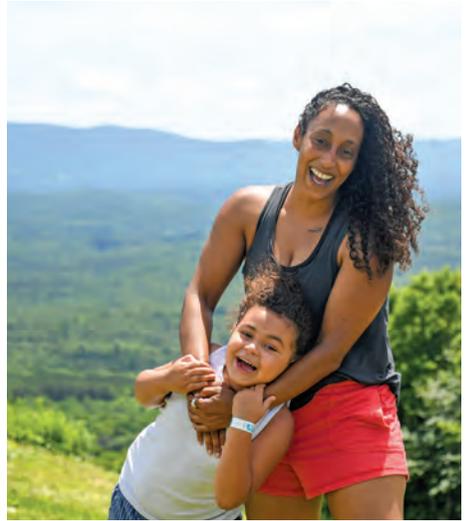
# Consejos de seguridad

El senderismo es una actividad segura: los accidentes u otros incidentes son extremadamente poco frecuentes, y descubrirá que los demás senderistas que conozca en el camino son personas amables. Es importante estar preparado para acontecimientos como los cambios de temperatura, así que consulte la predicción del clima antes de salir! Siempre es una buena idea avisar a alguien de dónde va a ir de senderismo y cuándo estará de vuelta.

## Garrapatas

Las garrapatas pueden causar enfermedades graves como la enfermedad de Lyme y la Babesiosis, por lo que es importante evitar que le piquen. Aunque las garrapatas pueden estar activas todo el año, la actividad de las garrapatas alcanza su punto máximo dos veces al año: de marzo a agosto y de octubre a noviembre. Existen algunos métodos sencillos de prevención contra las garrapatas que pueden ayudarle a reducir su exposición:

- Introduzca su camisa dentro de los pantalones y los pantalones dentro de los calcetines.
- Considere la posibilidad de usar polainas, que son mangas protectoras que cubren los tobillos y las piernas por debajo de la rodilla.
- Utilice tonos claros, así podrá identificar más fácilmente las garrapatas si se encuentran sobre usted. Son muy pequeñas, así que observe con atención.
- Utilice un repelente de insectos. Existen muchos tipos de repelentes: a base de aceites esenciales o productos químicos como la permetrina o



el DEET. El cual puede aplicarse en zonas limitadas, como el calzado y los pantalones.

- ¡No se aleje del sendero! A las garrapatas les gusta pasar el rato en zonas con sombra y hierba. Mantenerse en los senderos establecidos es una buena prevención, pero ciertamente no es infalible. Esta es otra buena razón para llevar a los perros con correa, ya que pueden ser un imán para las garrapatas.
- Verifique cualquier zona antes de sentarse.
- Revítese regularmente (durante y después del paseo), si es posible con un amigo.
- Dúchese después de la caminata.
- Revise su mochila y su ropa para asegurarse de que no haya garrapatas escondidas en los rincones.

¡No permita que las garrapatas lo ahuyenten de la diversión al aire libre, pero tenga cuidado y sea proactivo! Si una garrapata le pica, consulte [cdc.gov/ticks/pdfs/FS\\_TickBite-508.pdf](https://www.cdc.gov/ticks/pdfs/FS_TickBite-508.pdf) para obtener más información sobre qué hacer.

## Seguridad de las Plantas

Tenga cuidado con la hiedra venenosa, la cual es una planta común que provoca una erupción cutánea que produce picor. Recuerde que "hojas de tres, déjala ser", lo que significa que la planta tiene tres hojas en un solo tallo. Permanecer en el sendero es la mejor manera de evitar tocar la planta.



*La hiedra venenosa*

Ten cuidado con la Ortiga. La ortiga no es una planta venenosa y tiene usos medicinales, pero tocarla puede provocar una sensación de picor. Esta planta suele crecer en los prados húmedos. Una vez más, permanecer en el sendero es la mejor manera de evitar rozarla.



*La ortiga*

## Seguridad del Agua

No tome el agua de los arroyos, ríos o estanques a menos que lleve un purificador de agua. El agua puede parecer limpia, pero podría tener parásitos o bacterias que podrían enfermarle.

## Caza

Todas las reservas de BNRC, excepto Parsons Marsh y Roosevelt, están abiertas a la caza conforme a las normas del estado de Massachusetts. La caza está prohibida los domingos en Massachusetts. La información sobre la caza se publica en todos los puntos de entrada de BNRC.



*Ropa de exterior color naranja*

Para la seguridad durante la temporada de caza (principalmente entre octubre y diciembre), recomendamos llevar ropa de color naranja brillante (también en los perros), permanecer en los senderos existentes y mantener a los perros bajo su control inmediato.



## ¿Qué Buscar en el Sendero?

### Osos y otros animales salvajes

Durante las caminatas, a menudo el ruido normal del sendero (hablar, crujir de hojas y ramas) alertará a los osos de su presencia y a menudo les hará alejarse sin ser notados. Si observa a un oso, es posible que no le reconozca inmediatamente como humano y que sienta curiosidad sobre usted. Haga que el animal se dé cuenta de su presencia aplaudiendo, hablando o emitiendo otros sonidos mientras se aleja lentamente. No se acerque a los osos ni se entrometa entre una hembra de oso y sus cachorros. Lleve a los perros con correa y manténgase a una distancia prudente.



Otros animales que puede observar en el sendero son conejos, zorros, nutrias, castores, ciervos y, si tiene suerte, podrá observar algún alce.

En los Berkshires se han observado cientos de especies de aves, así como mariposas, salamandras y ranas. Cada sendero tiene diferentes flores silvestres, árboles, formaciones rocosas y huellas de la historia humana: puede observar viejos muros de piedra o los cimientos de una casa de 200 años.

¡Camine intencionadamente, observe su entorno y disfrute!





# BERKSHIRE

Natural Resources Council

309 Pittsfield Road, Suite B  
Lenox, MA 01240



## Los espacios accesibles son espacios para todos.

Los senderos accesibles de BNRC han sido diseñados para cumplir con las Directrices de Accesibilidad de Senderos del Servicio Forestal de los Estados Unidos para el acceso. Los senderos mantienen el ancho, la banda de rodamiento, la pendiente y el acceso libre para las sillas de ruedas, los coches de niños y la ayuda a la movilidad apropiados. La superficie de los senderos es de piedra sólida y de madera. También incluyen señalización de orientación y áreas de descanso. Encontrará información más detallada en [bnrc.org](http://bnrc.org).

Creado en colaboración con:



Unpaved Trails For All



BLM BERKSHIRE LANGUAGE MANAGEMENT

Berkshire Taconic  
COMMUNITY FOUNDATION

Este proyecto ha sido apoyado por una subvención del Crane Family Fund de la Berkshire Taconic Community Foundation.



## ¡Escanee para encontrar los senderos y para donar!

Todo esto es posible gracias a los donantes. Cualquiera puede donar a BNRC en cualquier momento en [bnrc.org/donate](http://bnrc.org/donate).

**Créditos de las fotografías:** Gabrielle K. Murphy: portada, P 2/3, P 4/5, P 9, P 11;  
Marina Dominguez: P 6, contraportada; Robert Watroba: P 11 (venado)

