

BI-PUÉ

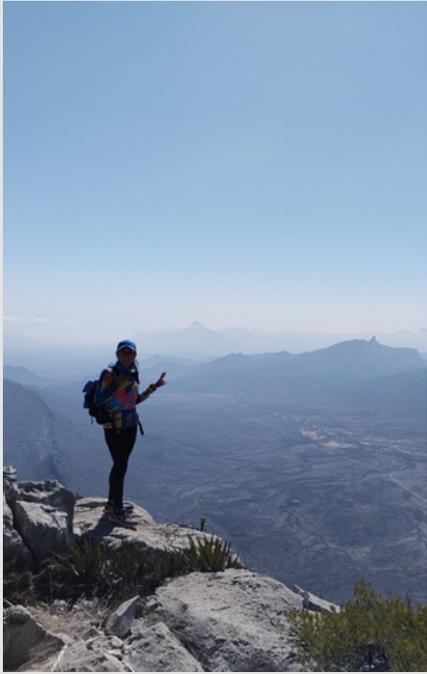
INTRODUCCIÓN AL
MONTAÑISMO

MAGAZINE

A group of hikers is seen from behind, walking along a dirt trail on a steep, rocky mountain slope. They are looking out over a vast valley filled with a dense urban development. The scene is captured in a high-angle, slightly low-key lighting, emphasizing the rugged terrain and the scale of the city below. The hikers are wearing helmets and backpacks, suggesting a serious trek.

Ruta del minero

JOSÉ VÁZQUEZ
REBECA VÁZQUEZ



02 Bi Pué

03 Las historias de Pepe

06 Las pasiones humanas son un misterio

07 Y tu ¿ya sabias?
Cuales son los básicos en tu mochila...

09 Como estar preparado
Tenis o botas

BI-PUÉ

EN LENGUA COMANCHE SIGNIFICA:
“EL CAMINO”

QUINES SOMOS

Somos una organización que utiliza la naturaleza y la montaña como escuela de vida, y a través de experiencias inculcamos valores positivos y conocimientos que permitan desarrollarnos tanto en la naturaleza como en cualquier ámbito de nuestras vidas, fomentando la comprensión y cuidado del medio ambiente, sin olvidar disfrutar el camino.

OBJETIVO

Proporcionar elementos que permitan generar una comunidad con una cultura evolutiva, respetuosa y auto regulada, fomentando actividades al aire libre de manera consciente, responsable y segura.

LAS HISTORIAS DE PEPE

Conoce la Ruta del Minero por medio de los ojos de Pepe

Esta vez platicaremos de uno de los recorridos que realizamos el mes de marzo al cerro de las mitras, divertido, con buenos retos y excelente vistas, en el cual pudimos experimentar distintos tipos de suelo lo que permite el manejo de diferentes técnicas de montaña, con un requerimiento físico intermedio, pero es recomendable que se realice con personas que tengan experiencia en montaña, ya que para hacerlo solo no es de nivel principiante.

El recorrido que realizamos es: “la ruta del minero”. El cual se encuentra en el cerro de las mitras en Monterrey Nuevo León, formando parte de una de tantas minas abandonadas que se encuentran en esta montaña, las cuales fueron trabajadas aproximadamente entre los años 1900 y 1918 por la empresa Metalúrgica de Torreón que después fue absorbida por la empresa Peñoles, de donde se extraía al parecer plomo y plata.



Para iniciar el recorrido adentro de la mina, primero tenemos que subir al paso de las bicicletas el cual se encuentra a una distancia de 3.7km con un desnivel positivo de 730m. aproximadamente dependiendo de donde inicies.

A este punto puedes llegar por dos rutas diferentes, una iniciando por Pedro Infante y la otra, la mas común que es por el Kilimanjaro.

Nosotros decidimos iniciar por el Kilimanjaro, ya que esta ruta tiene mas variantes en el camino, como sendero, chorreaderos, escaladas básicas, voladeros (el paso de las bicicletas) lo que hace el recorrido mas divertido.



En la caseta de entrada al cerro tomamos el sendero hasta la cama de piedra, después pasamos por el chorreadero luego por la cañada hasta la desviación a la mina de la virgen y cueva del barro, seguimos por la cañada hasta una pequeña escalada para llegar al ojo

Llegando al ojo nos dirigimos rumbo al nacimiento, subimos por el bosque y caminamos rumbo al paso de las bicicletas.



Una vez ya en el paso de las bicicletas preparamos nuestra lámpara para ingresar a la mina. Es recomendado llevar para esta ruta casco y lámpara frontal, ya que se tienen que sortear varios tipos de retos dentro de la mina que requiere que las manos estén libres.

Para iniciar la ruta del minero se puede hacer de dos formas, una escalando la pared del lado sur del cerro, la cual no esta muy complicada o la otra es por dentro la mina voladora tomando un túnel que lleva a un pozo y por la pared pasando el pozo esta la subida,



nosotros esta vez decidimos iniciar por la voladora, ya que la ruta desde ahí esta muy panorámica.

La entrada a la mina es una bóveda amplia donde se toma un chorreadero interno y luego viene el primer reto una escalera colgante que tendrá yo creo mas de 100 años pero aun es funcional.

Dentro de la mina se tienen que sortear varios túneles, bóvedas, escaleras de madera, pasos en cuclillas y más.

En el recorrido encontraremos vigas colgando, unas cabezas de muñecas que alguien deojo y una mascara que asusta, así como una pequeña fosa de agua completamente cristalina.



La mina la cruzamos de norte a sur, por lo cual entraremos del lado de monterrey (Cumbres) y salimos del lado sur (Santa Catarina) donde al salir podemos ver la sierra madre y la huasteca

Hasta este momento llevamos casi la mitad del recorrido falta el ultimo reto, pero para llegar a él debemos caminar un poco por la ladera sur del cerro rumbo a la “V”, donde tomamos un camino minero con unas excelentes panorámicas.

El último reto para llegar a la “V” son unas escaleras colgantes, que también fueron hechas por los mineros, aunque Armando un buen amigo montañista colocó una nueva escalera para reemplazar la antigua y hacer el recorrido mas seguro

Bajando las escaleras que están divididas en dos secciones se llega a la “V” y en este punto descansamos un rato y comimos nuestro almuerzo.



Ya comidos y descansados iniciamos nuestro viaje de regreso, pasando por los chorreaderos de la “V” luego el nacimiento y así sucesivamente hasta la cama de piedra y la caseta de entrada al cerro.

Una gran aventura para algunos, otros una divertida mañana...

Muy recomendable en cualquier temporada, excepto con lluvia ya que tiene puntos que se complican cuando llueve mucho o tiene varios días lloviendo.



BI-PUÉ



VOLUMEN II



BI PUÉ MAGAZINE

05

“

LAS PASIONES HUMANAS
SON UN MISTERIO:
QUIENES SE DEJAN
ARRASTRAR POR ELLAS NO
PUEDEN EXPLICÁRSELAS Y
QUIENES NO LAS HAN
VIVIDO NO PUEDEN
COMPRENDERLAS. HAY
SERES HUMANOS QUE SE
JUEGAN LA VIDA POR SUBIR
A UNA MONTAÑA. NADIE, NI
SIQUIERA ELLOS, PUEDEN
EXPLICARSE REALMENTE
POR QUÉ...

”

Y TU ¿YA SABIAS?

Cuales son los básicos en tu mochila...

E

Es importante que a la hora de realizar una actividad de montaña siempre llevemos con nosotros un equipo básico, que nos garantice el disfrutar del recorrido con seguridad.

Te presentamos la lista de los elementos básicos necesarios que deberías llevar contigo en cualquier salida, ya sea de entrenamiento, de expedición o recreativa, nunca sabes cuando necesitaras de esto...

El equipo en cuanto a alimentación, hidratación o equipo adicional dependerá mucho del recorrido, tiempo, clima, o características técnicas del mismo.

Este lo dividiremos en categorías para que sea mas sencillo estar al pendiente de ello.

Calzado:

- Zapatos cómodos (Tenis o botas de montaña, no lisos ni tipo converse, de preferencia medio número o uno mas grandes)

Vestimenta:

- Pantalón cómodo o short (no mezclilla)
- Playera que seque rápido de preferencia manga larga
- Gorra
- Lentes para sol
- Pañoleta o tubular tipo buff
- Rompe vientos o manejo de 3 capas dependiendo la temporada

Hidratación:

- La hidratación es una base vital en cualquier deporte, esta dependerá de tu consumo, la temporada y el recorrido **Obligatorio**

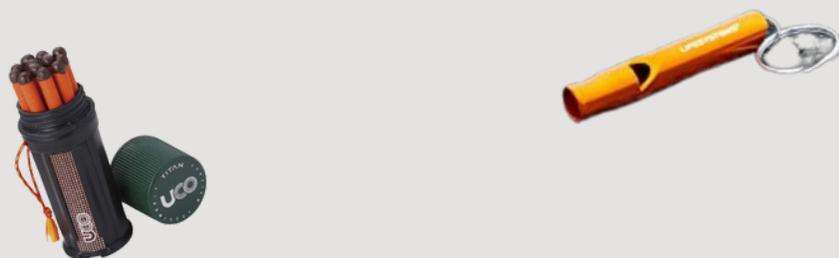
Alimentación:

- Snack (Fruta, semillas, barras o dulces) **Obligatorio**
- Lunch (Este dependerá del recorrido, en cuanto a cantidad, calidad y gusto)



Equipos y accesorios de apoyo “obligatorios”:

- Silbato
- Navaja
- Cerillos
- Papel de Baño o toallas húmedas
- Linterna
- Botiquín (Vendas obligatorio)
- Sabana térmica
- Costurero
- Celular con batería cargada



Equipos y accesorios de apoyo “obligatorios”:

- Backpack o riñonera o chaleco





COMO ESTAR PREPARADO

¿Tenis o botas?

Muchas ocasiones me han preguntado ¿qué es mejor usar, Botas o Tenis? A lo que normalmente contesto “depende”

¿Y de que depende?

Depende de varios factores:

1. Del tipo de actividad que realizamos – Senderismo, trekking, cañonismo, trail running
2. Por el lugar al que accederemos - alta montaña, media montaña, cañon, paredes verticales con o sin hielo
3. Del estilo de nuestra forma de hacer montaña

Estos son algunos de los elementos a tomar en cuenta para seleccionar que nos conviene mas.

Por ejemplo, si nuestra actividad es trail running, lo mas recomendable es usar tenis. Pero también el tipo y estilo dependerá de nuestro tipo de pie y pisada, del tipo de carreras que hagamos. No existe el mejor tenis, ni la mejor marca, ya que cada quien se adapta de diferente manera a cada modelo y marca, lo que si es importante es corroborar que el tenis sea especial para montaña, ya que entre los tenis de calle y los de montaña existen muchas características que los hacen especiales para una u otra actividad.

También es recomendable que sean uno o medio numero mas grandes del que normalmente usamos.

Si nuestra actividad es de marcha en media montaña, senderismo o trekking, usar tenis o botas dependerá mas de como nos gusta andar en ella y como nos adaptamos mas en nuestro andar.

Entonces botas si es mas marcha y tenis para correr, ya que las botas no nos dan la misma libertad cuando corremos.

En media montaña si usas botas, se recomienda que sean blandas o semirrígidas, también se recomienda para decidir tomar en cuenta el nivel técnico del terreno y el clima, lo cual determinará qué tan impermeable o cálidas deberán ser las botas.

En alta montaña estas deberán ser botas rígidas o semirrígidas y también dependerá del nivel técnico, dificultad del terreno y del frio que se deberá soportar, siendo indispensable tener la posibilidad de poder adaptarse para el uso de crampones.

Como conclusión ¿que debemos usar tenis o botas? Creo que lo mas conveniente es evaluar que actividad haremos y donde haremos el recorrido para elegir la mejor opción, también es recomendable utilizar e intercalar ambas opciones para ir adaptándonos al uso

de ambos, recordar que existen muchas opciones, por lo que no existe la mejor marca ni el mejor modelo, es a lo que tus pies se adapten mejor.

Te recomendamos experimentar diferentes marcas y modelos para que encuentres tu mejor opción pero nunca salidas largas con calzado nuevo.



“

ENVEJECER ES
COMO ESCALAR UNA
GRAN MONTAÑA:
MIENTRAS SE SUBE
LAS FUERZAS
DISMINUYEN, PERO
LA MIRADA ES MÁS
LIBRE, LA VISTA MÁS
AMPLIA Y SERENA

”