



# EL COQUÍ CAMPISTA

Boletín Oficial del Capítulo Metropolitano

ASOCIACIÓN DE  
ACAMPADORES DE  
PUERTO RICO, INC.  
(ADAPRI)

Vol. XXXI, Núm. 2  
febrero 2010

*Cada día la naturaleza produce lo suficiente para nuestras necesidades. Si cada uno tomase lo que le fuera necesario, no habría pobreza en el mundo y nadie moriría de hambre. Mohandas Karamchand Gandhi*

## CONFERENCIA DEL MES



La conferencia de este mes será ofrecida por la compañera Wilma Ríos quien nos hablará sobre el **Proyecto de la Cámara 2329** para declarar Reserva Natural la porción del Río Mameyes desde los límites exteriores del Bosque Nacional del Caribe (El Yunque) hasta su desembocadura al oeste del Hotel Westin Río Mar y al este en el barrio Fortuna, incluyendo sus riberas, valle inundable hasta el límite definido por la inundación de los últimos 100 años y su estuario; como parte del *Sistema Puertorriqueño de Ríos Silvestres y Escénicos*. Este proyecto fue presentado por los Representantes de la Cámara Carlos J. Méndez Núñez, Ángel Bulerín Ramos y Eric Correa Rivera.

## ACTIVIDADES

### Reunión Mensual

4 de febrero de 2010  
4to Piso, Departamento  
de Recursos Naturales y  
Ambientales  
7:30 PM

### Campamento del Mes

Cueva del Arco  
Utua  
20-21 de febrero  
(mochila)

### Asamblea Anual

28 de febrero de 2010  
Bosque Cambalache  
Arecibo

### Próxima Reunión Capítulo Metro

4 de marzo de 2010

## FIESTA DE REYES ADAPRIANA

La Fiesta de Reyes Adapriana quedó como siempre, espectacular. La comida, decoración, ambientación, TODO, fue muy apropiado. Disfrutamos de unos ricos piscochis y bebidas que llevaron nuestros socios. La trulla no se hizo esperar y Sonia estrenó nuevo equipo de sonido recientemente adquirido. La asistencia de socios y ex-socios de Metro fue excelente y también tuvimos una buena representación de los compañeros de Caguas. Allí comimos, cantamos, bailamos y comimos, cantamos, bailamos... Agradecemos a Alberto y Wilma por su hospitalidad y a Elena, Tata y todos aquellos que colaboraron para que la fiesta quedara según planificado. Gozamos en cantidad y ese era el propósito, disfrutar de nuestra fiesta de Reyes.

¡QUE VIVAN LOS REYES!



## ANUNCIOS

En la pasada reunión del Capítulo Metro se llevaron a cabo las nominaciones para la próxima directiva de Capítulo. Los siguientes socios fueron nominados:

Presidente	Vacante
Vice Presidenta	Wilma Ríos
Secretaria	Anainés Córbet
Tesorera	Ivonne Ramos Muriel
Vocales	Mike Lugo Gustavo J. Vega Ennio J. Pesquera
Representante JC	Sheila Ward

Participa en la próxima reunión. Te puedes nominar tú mismo o nominar a tu candidato favorito.



## **FERIA DE SALUD Y ECOLOGÍA**

Plaza Las Américas  
1-7/febrero/2010

Clinicas, conferencias, nutrición, pruebas de salud, conservación del ambiente, tecnología solar, reciclaje y ecoambiente.

**EXHIBICIÓN:** Insectos comunes de Puerto Rico  
Hasta el 19 de febrero  
Edificio de Biología, Jardín Botánico Sur  
Río Piedras  
Lunes a viernes – 8:30 am a 4:30 pm  
Entrada gratis



Compartimos la alegría de nuestro compañero Luis M. Carmona por el logro de su hija Lissy, quien aprobó el examen de reválida en Psicología.



**RECUERDA PONER AL DÍA TU CUOTA, LA CUAL VENCÍÓ EN DICIEMBRE 2009.**



## **ASAMBLEA ADAPRI**

La Junta Central de la Asociación de Acampadores de Puerto Rico, Inc., (ADAPRI) invita a la Asamblea Anual que se llevará a cabo el domingo, 28 de febrero de 2010, en el Bosque Cambalache en Arecibo. La misma comenzará a las 9:00 a.m. en el área de la glorieta grande (frente al área recreativa). En la misma se presentará el Informe Anual de la Junta Central, juramentarán las nuevas directivas de Capítulos, entre otros asuntos a discutirse.



**Los exhortamos a que si conocen conferenciantes o temas de interés para presentar en nuestras reuniones, se comuniquen con el Comité de Educación.**

# **CUMPLEAÑOS**

## **FEBRERO**

<b>Manuel A. Córbet</b>	<b>14</b>
<b>Migdalia Espino</b>	<b>15</b>
<b>Sebastián Suárez</b>	<b>19</b>
<b>Fernando Andreu</b>	<b>20</b>
<b>Alyssa Mudd</b>	<b>22</b>





## SECCIÓN ACAMPANDO

### ¿POR QUÉ SE DEBE CAMINAR?



Caminar es una de las maneras más fáciles de mantenerse activo físicamente. Se puede hacer en cualquier lugar a cualquier hora. Caminar no cuesta nada. Todo lo que se necesita es un par de zapatos con buen soporte en el talón.

Caminar puede: ayudarlo a mejorar su condición física; hacerle sentir bien; ayudarlo a rebajar; disminuirle el estrés; ayudarlo a dormir mejor; fortalecerle los músculos; ayudarlo a manejar su peso; aumentar el número de calorías que su cuerpo consume.

#### ¿Cómo comienzo un programa de caminar?

Encuentre un espacio de tiempo dentro de su programa diario que le sea conveniente para seguir un programa de caminar. Trate de planificar las caminatas en la mañana, durante su hora de almuerzo, o por la tarde. Al planificar su programa de caminar, piense en los siguientes puntos:

- Seleccione un lugar seguro e invite a un miembro de la familia, un amigo o un vecino que lo acompañe en la caminata. Su compañero o compañeros de caminata deberían poder caminar en el mismo horario al mismo paso que usted.

- Use zapatos con suela gruesa y flexible que le acolchonen los pies y amortigüen el impacto.

- Use ropa que lo mantenga seco y le quede cómoda. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, eliminándolo de su piel.

- Para protegerse del frío en el invierno, use un sombrero tejido de lana, y en el verano para mantenerse fresco, use una gorra o una visera.

- Para mejor protección contra el sol, se recomienda usar sombreros hechos de materiales que no permitan que pasen los rayos solares.

- Estírese antes y después de caminar.

- Divida a su caminata en tres etapas. Camine despacio por 5 minutos. Aumente la velocidad durante los próximos 5 minutos. Finalmente para enfriarse, camine despacio otra vez por 5 minutos.

- Trate de caminar por lo menos tres veces por semana. Aumente 2 ó 3 minutos del caminado rápido a la semana. Si usted camina menos de tres veces a la semana, aumente aún más lentamente el tiempo en que camina vigorosamente.

- Para evitar dolor o rigidez de los músculos o las articulaciones, comience gradualmente. Tómese varias semanas para comenzar a caminar más rápido, mayor distancia, y por períodos más largos.

- Mientras más camine, se sentirá mejor. También gastará más calorías.

#### **Consejos de seguridad**

Siempre tome en cuenta la seguridad al planificar la ruta y la hora de su caminata.

- Camine durante el día y si camina de noche, busque áreas bien iluminadas.

- Camine con miembros de su familia, amigos o colegas y caminen siempre en grupo.

- Notifique a la estación de policía local, la hora y la ruta de la caminata de su grupo.

- No lleve puesto alhajas.

- No use auriculares.

- Esté atento de sus alrededores.

#### **Sugerencias para añadir caminatas a su día**

- Use las escaleras en vez del elevador.

- Aproveche su hora de almuerzo para tomar una caminata rápida con un colega del trabajo.

- En aquellos lugares que sean seguros, estacione su carro un poco más lejos de la entrada a la tienda, al cine o a su casa, para obligarse a caminar un poco.

- Conozca su ciudad o pueblo visitando sus museos, áreas históricas o parques locales. Además de aprender algo nuevo, usted caminará por horas sin darse cuenta.

- En vez de ver televisión, salga a dar una caminata después de la cena.

#### **Dando el primer paso**

Caminar correctamente es muy importante:

- Camine con la barbilla levantada y los hombros ligeramente hacia atrás.

- Camine de manera que su talón toque el terreno antes que el resto del pie. Balancee su peso hacia adelante.

- Camine con los dedos apuntando hacia adelante.

- Camine balanceando sus brazos





## ¿Qué ejercicios de estiramiento debo hacer?

### Estiramiento lateral

Levante un brazo sobre la cabeza y hacia un costado. Mantenga sus caderas firmes y sus hombros rectos. Sostenga la posición por 10 segundos y repita el estiramiento en el otro lado.

### Empuje contra una pared

Párese con los pies aproximadamente a un metro (3-4 pies) de la pared e inclínese hacia la pared apoyando sus manos sobre la misma. Lleve un pie hacia adelante y flexione la rodilla, apuntándola hacia la pared. Mantenga la otra pierna recta con el pie apoyado completamente en el suelo y los dedos rectos apuntando hacia el frente. Sostenga esta posición por 10 segundos y repita el estiramiento con la otra pierna.

### Levantamiento de las rodillas al pecho

Recueste la espalda contra la pared. Mantenga la cabeza, las caderas y los pies en línea recta. Utilizando los brazos, levante su rodilla hacia el pecho, sostenga la posición por 10 segundos, y después repita el ejercicio con la otra pierna.

### Estiramiento del muslo delantero y de la rodilla

Con la mano derecha apóyese contra una pared y con la mano izquierda lleve el pie izquierdo hacia su trasero (glúteos). Mantenga la rodilla apuntando directamente hacia el piso. Mantenga esta posición por 10 segundos y repita el ejercicio con el pie y la mano derecha.

(Tomado de publicación del US Department of Health & Human Services y National Institutes of Health.)



## **CAMINANDO LA RUTA PANORÁMICA 2010**

por Sonia E. García

Los acampadores de mochila sabemos bien que la mejor forma de conocer un país es caminando sus veredas con la mochila al hombro.

Por 26 años el Fondo de Mejoramiento y su presidente, el Sr. Gabriel Ferrer Amador, han promovido la caminata por ese sistema de carreteras que recorre el corazón de Puerto Rico conocido como la Ruta Panorámica. Varios adaptarios de ahora y siempre nos encontramos en la Plaza de Mercado de Yabucoa el pasado 23 de enero, para recorrer el tramo de ese día, de 12.8 kms., cruzando el otrora municipio azucarero de este a oeste.

Algunos como yo fuimos con la curiosidad de ver cuánto había cambiado el paisaje recorrido años atrás, otros eran primerizos en la experiencia. Latas a la orilla de la carretera era el desperdicio más común. Las marcas de kilometraje también estaban escasas, tanto las de cemento (sin marcas reconocibles) como las más modernas de acero. Pocas casas en madera, la mayoría en cemento y pintadas en colores brillantes, como rosa fushia o verde limón. Los arbustos de chinás, mandarinas, naranjas y toronjas ofrecían sus frutos a quienes los quisieran tomar. También gandules, guineos y panas. Vimos el río Guayanés de cerca, sus aguas turbulentas con signos de haber llovido en días anteriores. Al fondo la Sierra de Pandura, hábitat del coquí guajón. Las flores nos ofrecieron su muestra de colores, como no solemos verlas en el cemento del área metropolitana.

El recorrido empezó plano y recto, pero poco a poco empezaron a aparecer las cuestas y curvas que tanto nos gustan. Nos tardamos 3 horas en completar el recorrido, incluyendo una parada para saludar a nuestro amigo Félix, que nos dio servicio. En la llegada, una parranda improvisada nos recibió con cantos navideños, propios de las octavas navideñas boricuas. Para culminar con broche de oro, en el Colmado Café Liviano saciamos nuestra hambre con un suculento almuerzo criollo.

La 26<sup>ta</sup> Caminata Panorámica se estará celebrando sábados y domingos hasta el 27 de marzo. Te invitamos a que participes de esta experiencia única. Para más información, puedes comunicarte al (787) 759-8366 o escribe un correo electrónico a [caminatapanoramica@gmail.com](mailto:caminatapanoramica@gmail.com). Los adaptarios de hoy y siempre fuimos: Tata, Norris, Ivonne, Grisselle, Héctor Rivera, Rafa Cortés (el Peregrino) y yo.



**PROPOSITO DE LA ADAPRI**

El propósito de la Asociación de Acampadores de Puerto Rico, Inc., (ADAPRI) es promover el deporte del campismo de mochila en Puerto Rico y de conservar el ambiente y la belleza de nuestra isla, además de sus recursos naturales, conforme a las leyes aplicables por el Estado Libre Asociado de Puerto Rico a las organizaciones sin fines de lucro.

**JUNTA CENTRAL DE DIRECTORES**

Presidenta	Sheila Ward	Metro
Vicepresidente	Manuel A. Córbet	Metro
Secretario	Jaime Oliveras	Bayamón
Tesorero	Luis Arrieta	Caguas
Vocal	Ivonne Sánchez	Bayamón
	Mario Portela	Caguas
	Ricardo Marrero	Metro

**COMITES DE TRABAJO**

Exploración	Mike Lugo
Educación	Víctor M. Suárez
Actividades	Elena Maldonado
Ética	Manuel A. Córbet
Publicaciones	Ivonne Ramos Muriel
Alquiler de Equipo	Carlos J. Vega
Fotografía	Kevin Crespo

**DIRECTIVA CAPÍTULO METROPOLITANO**

Presidente	Antonio Serbiá
Vice Presidente	Manuel A. Córbet
Secretario	Mario A. Encarnación
Tesorero	Kevin Crespo
Vocales	Anainés Córbet
	Mike Lugo
	Ivonne Ramos Muriel
Representante JC	Sheila Ward

Colaboradores en el Boletín: Sonia E. García  
Editora: Ivonne Ramos (ivramu@yahoo.com)

Para información sobre la ADAPRI visita nuestra página: [www.adapri.org](http://www.adapri.org)  
Para información adicional sobre el Capítulo Metropolitano visita: [www.junteambiental.com](http://www.junteambiental.com) (grupos)

ASOCIACION DE ACAMPADORES DE PR, INC., (ADAPRI)  
CAPITULO METROPOLITANO  
P O BOX 22971  
SAN JUAN, PUERTO RICO 00931-2971

**¡Vuelve a la naturaleza, conoce y protege su belleza!**