

EQUIPAMIENTO IMPRESCINDIBLE EN SALIDAS A LA MONTAÑA

EQUIPAMIENTO

Para todo tipo de senderismo tienes que llevar siempre el siguiente equipo (quizá necesites adaptarlo según las condiciones y el terreno):

Un buen calzado: adaptado al terreno de senderismo y a tu nivel de aptitud física.

Mochila: con volumen de 10 litros para caminatas de unas pocas horas y de hasta 70 litros para una travesía de varios días sin alojamiento.

Sistema de hidratación: una reserva. Debes tener siempre a mano una botella o un bidón de agua.

Opcional:

Bastones para andar: te serán de ayuda en terreno escarpado si estás acostumbrado a ellos.

Cubierta para la lluvia: para poner sobre la mochila si llueve.

Tienda de campaña, funda vivac, saco de dormir y esterilla: para caminatas de varios días que necesiten refugio.

Bolsa para el saco de dormir para noches en refugios de montaña.

Toalla de viaje de microfibra.

Hornillo, menaje de cocina y cubiertos: si haces senderismo de forma independiente durante varios días.

Arnés, cuerda y mosquetón: si tienes pensado que la caminata pase por terreno expuesto.

Una herramienta de navegación que sepas usar: un teléfono inteligente con navegación, un mapa, una brújula, un altímetro, un GPS de senderismo o un reloj con GPS.

Material de primeros auxilios: botiquín, manta de emergencia, navaja multiusos, frontal y teléfono móvil.

ROPA

La elección de la ropa es muy importante, tanto la que lleves puesta como la que guardes en la mochila:

Calcetines: unos calcetines de buena calidad para andar son fundamentales para tu confort e importantes para evitar roces y ampollas.

Pantalones cortos o largos según el tiempo. También puedes encontrar pantalones largos que se conviertan en cortos.

Ropa interior transpirable hecha con fibra sintética o lana de merino. Un sujetador deportivo cómodo para mujer.

Un forro polar como capa intermedia o una chaqueta fina de plumón para mañanas frías o para las cimas

Opcional:

Una camiseta de recambio para cuando llegues a la cima o cuando bajes, ya que seguro que habrás sudado.

Ropa interior de recambio para caminatas de varios días.

Una chaqueta cortavientos o impermeable en caso de que haya previsión de lluvia.

Sobrepantalones impermeables por si llueve.

Una chaqueta de plumón es imprescindible en el fondo de la mochila por si hace frío. Son cálidas y tienen una buena proporción de peso/espacio.

Gorra, sombrero, pañuelo o boina según el tiempo y lo que suelen llevar.

Guantes: en caso de que haga frío.

Polainas: en caso de que haya nieve o de que tu calzado sea de caña baja.

COMIDA E HIDRATACIÓN

Tu sistema de hidratación tiene que poder contener por lo menos 1 litro de agua. Es mejor si vas con una mochila que tenga un compartimento separado para llevar el agua, ya sea dentro de la mochila o en las dragoneras. Lleva más agua si hace calor o si va a haber tramos largos sin acceso a ella.

Una botella térmica o un termo de té siempre se agradecen durante una pausa cuando hace frío.

Lleva pastillas purificadoras de agua o un filtro para travesías largas.

Lleva comida, barritas energéticas y frutos secos suficientes para toda la caminata. Come a menudo para evitar la hipoglucemia y otras afecciones que puedan frenarte. Guárdate la comida liofilizada para travesías autónomas y también para raciones de desayuno. Lleva siempre una barra o gel energético de más al fondo de la mochila (o incluso en el botiquín).

NAVEGACIÓN

Tu móvil con una aplicación GPS. Y recuerda descargar los mapas antes de partir para que puedas acceder a ellos sin conexión.

Un reloj GPS: decídate por un reloj con altímetro y barómetro.

Un mapa topográfico.

Una brújula y un altímetro (no se suelen usar demasiado por la proliferación de móviles y relojes).

MATERIAL DE SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS

Prepara el botiquín para que pueda abarcar cualquier situación con la que te encuentres sin llevar peso de más.

HIGIENE PERSONAL

Un paquete de pañuelos de papel no pesa mucho y puede salvarte en muchas situaciones.

Un buen repelente de mosquitos puede ser útil en zonas en que haya muchos. Cada vez más personas usan repelente para garrapatas.

MATERIAL IMPRESCINDIBLE:

Gafas de sol y protector solar

Botiquín adaptado a la caminata.

Manta de emergencia.

Un cuchillo o navaja multiusos.

Un frontal (o, por lo menos, una luz de emergencia en el fondo de la mochila).

Un móvil cargado con los contactos de emergencia guardados.

Documentos de identidad y los números de las personas a las que llamar en caso de accidente, además de la información de cualquier enfermedad que padezcas o medicamento que debas tomar. Esta información puede ser muy útil en caso de accidente.

OPCIONAL SEGÚN LAS CONDICIONES:

Cerillas/mechero y velas si hace frío. Si vas a hacer senderismo en un clima seco, no te olvides de comprobar los riesgos potenciales de incendio, ya que es posible que cierto material esté prohibido.

Una batería de más para el móvil y GPS por si se quedan sin carga.

Radio bidireccional / teléfono por satélite / localización GPS en caso de que la caminata sea por lugares remotos.

EXTRAS

Además del senderismo, ¿tienes otras aficiones como la fotografía, el avistamiento de animales, la observación de plantas o el parapente? Intenta que tu equipamiento sea ligero (cámara con objetivos, binoculares, libreta o material de dibujo). Sobrecargarte la mochila no es una buena opción y te restringirá los movimientos.

Llévate una bolsa pequeña para tirar en casa tu basura y cualquier otro residuo que puedas encontrar.

CONSEJOS SOBRE MOCHILA

¿Qué mochila debo elegir?

Lo más importante a la hora de hacer una buena elección es fijarnos algunos puntos elementales: su capacidad, la talla de la espalda, el bastidor, el cinturón lumbar y las hombreras. Los demás elementos que conforman una mochila también son importantes, pero no influyen tanto y dependerán de las actividades que vayamos a realizar.

♦ **Talla:** la talla de la mochila debe ajustarse a la longitud de nuestra espalda. Esta longitud debe coincidir con la distancia entre la base del cuello y el final del hueso de la cadera.

♦ **Bastidor:** Es el elemento que soporta y transmite la carga al cinturón, por lo que debe tener una buena rigidez. Los hay de multitud de materiales y diseños (aunque ya están en desuso los de aluminio) y en algunos

modelos se puede extraer y moldear para adaptarlo a la forma de nuestra espalda o incluso usarse como almohadilla. Las rejillas o mallas permiten una mejor ventilación de la espalda y adaptarse a las diferentes condiciones térmicas y deportivas, pero con el inconveniente de que al separar la mochila de la espalda modifican el centro de gravedad.

♦ **Cinturón lumbar:** Es la pieza fundamental de una mochila, ya que transmite el 80% del peso a las caderas, liberando la espalda y hombros de la mayor parte del mismo, y transmitiéndolo directamente a nuestras piernas, que soportan mayores cargas que nuestra espalda. Deben ser anchos y cómodos, se deben ajustar en la parte superior de las caderas y adaptarse completamente a nuestro cuerpo. Existen modelos diseñados específicamente a la anatomía femenina. Pruébate la mochila con algo de peso sin pasar los brazos por las hombreras, sólo sujeta con el cinturón lumbar abrochado; si mantiene la posición vertical y no se separa de tu espalda es que funciona.

♦ **Hombreras:** El 20% del peso de la mochila irá a parar a los hombros y espalda a través de las hombreras. Cuanto más anchas, más superficie de contacto con el cuerpo y el peso se reparte mejor. Un buen acolchado permitirá que el contacto sea más cómodo.

Elección apropiada

Ahora debemos pensar para qué queremos la mochila. Por un lado debemos fijarnos en su capacidad. Y esto va a depender mucho del tipo de actividad que vayamos a realizar con ella.

La capacidad de una mochila se mide en litros. Para una actividad no técnica de un día puede servirnos una mochila de entre 30-35 litros. Para un par de días, una mochila de entre 35 y 50 litros será suficiente, y para más días 50 a 70/90 litros, en función del material a transportar.

Además existen accesorios o complementos técnicos que nos pueden aportar, o no, ayudas en función del tipo de actividad que vayamos a realizar: actividades invernales, travesías, escalada...

En cualquier caso debemos escoger siempre una mochila que nos resulte cómoda y confortable, ya que compartiremos muchas horas con ella a nuestra espalda, y adaptada al uso que vayamos a darle. No olvides estas directrices:

- ♦ No siempre lo más caro es lo mejor.
- ♦ Todos los cierres y enganches deberían poder ser manejables con guantes.
- ♦ No se te ocurra comprar una mochila por Internet, sin conocerla o haberla probado antes.

Cómo se prepara

No hay una ciencia exacta que diga cómo hay que preparar una mochila, va a depender de muchos factores: meteorología, duración de la excursión, estación del año... Pero en líneas generales puedes seguir estos consejos para tus excursiones resulten lo más cómodas posible.

- ♦ Lo más importante es distribuir bien la carga para que la mochila no esté desequilibrada.
- ♦ Almacena las cosas en bolsas de plástico transparentes: estarán más organizadas, aisladas y visibles sin tener que abrirlas: la comida por un lado, la ropa por otro, etc.
- ♦ No pongas ningún objeto rígido y molesto en contacto con la espalda (puedes utilizar el chubasquero como protector).

- ◆ Un exceso de peso en la parte superior o una mala colocación del saco de dormir hará que la mochila se mueva de un lado a otro.
- ◆ Mochila bien equipada, pero con el menor peso posible.

Como organizarla

En la parte inferior lleva el material más ligero y que menos vayas a utilizar durante la marcha (por ejemplo saco de dormir, ropa de muda...),

- ◆ Pegado a la espalda y en la parte superior deberían ir los objetos más pesados y rígidos, para dar mayor estabilidad. Al lado, pero en la parte que no da a la espalda la ropa que no vayamos a utilizar en el día.
- ◆ Mete en último lugar lo que vayas a utilizar durante el día para tenerlo a mano: chubasquero, botiquín, guantes, alimentos,...
- ◆ En la seta superior y bolsillos exteriores los objetos más cotidianos o las cosas más pequeñas: gorra, gafas (siempre en funda rígida), navaja, comida auxiliar, el mapa, cámara de fotos papel higiénico... Si tu mochila no tiene cubre mochilas no está de más que metas en una bolsa impermeable, todo lo que no debe mojarse en caso de emergencia: GPS, baterías, cerillas, medicinas...
- ◆ Si no llevas camelback el agua siempre fuera, a mano y en posición vertical.
- ◆ Si llevas tienda de campaña, atada en la parte inferior, por fuera de la mochila si no hay sitio dentro. Las esterillas pueden ir en un lateral.

BOTIQUIN

Todos estamos de acuerdo en llevar un pequeño botiquín cuando salimos a la montaña, lo que ya no resulta tan evidente es qué debemos llevar en él.

Lo ideal es adaptar el tipo de botiquín a las características de la ruta (tiempo, distancia, época, altitud, latitud, etc.).

A continuación relacionaremos lo necesario para un tipo botiquín de amplio espectro que puede servir de igual manera para uso personal como para guías.

Para la confección de este botiquín recomendamos incluir:

- Analgésico, para el dolor en general y para bajar la fiebre: paracetamol
- También un analgésico más fuerte para dolores más intensos (muelas, apendicitis, fracturas...): comometamizol
- Para la diarrea: loperamida
- Para la tos: codeína
- Para reacciones alérgicas leves: dexclofeniramina
- Para las náuseas y vómitos: metoclopramida
- Algún antiácido para el ardor o dolor de estómago
- Colirio para calmar y limpiar los ojos de afecciones por el sol, el viento...

Para la limpieza de heridas:

- un tubo de 10 ml de suero fisiológico
- Povidona yodada como solución antiséptica
- dos vendas compresivas elásticas de 5 cm
- esparadrapo
- gasas estériles
- una gasa engrasada para poner en una herida antes de tapanla
- tiras de aproximación
- tiritas
- una pinza pequeña
- unas hojas de bisturí
- tijeras
- agujas estériles

Para prevenir otros problemas:

- pastillas de glucosa (agotamientos)
- sales minerales (deshidrataciones)
- algún alimento energético (cansancios extremos)
- pastillas para potabilizar el agua
- una manta térmica (para abrigar a heridos)
- guantes estériles
- crema solar de protección total (para quemaduras)

Recuerda que es recomendable colocar los medicamentos en bolsitas estancas y poner su fecha de caducidad y revisalo al menos cada 6 meses para comprobar si tenemos algo que haya caducado.

PEQUEÑO KIT DE SUPERVIVENCIA O IMPREVISTOS

Cuando hacemos salidas a la montaña de sean de la duración que sean nos podemos encontrar con situaciones que en nuestra vida cotidiana tendrían una fácil solución, pero en montaña nos podemos ver en la necesidad de contar con medios de fortuna, por este motivo podemos llevar en la mochila un pequeño kit de supervivencia que no nos ocupará mucho espacio en la mochila y tampoco influirá en el peso total de la misma.

Sin ser dogmáticos la experiencia enseña que en alguna ocasión podría ser de utilidad llevar:

Navaja multiusos ,varias correíllas o bridas, unos metros de cordino fino, un poco de cinta americana enrollada en un lápiz, aguja e hilo para coser, un pedernal o mechero, un silbato, un poco de jabón, una banda reflectante de correr, (muy útil para señalar nuestra posición y señalar el viento en caso de rescate con helicóptero), manta térmica, un tampón (para taponar una herida, desinfectar, además de una buena fuente de algodón para hacer fuego), unas pilas de repuesto para frontal y power bank para móvil.

