

# NORMAS BÁSICAS DEL MONTAÑERO

Caminar en un ambiente de alta montaña requiere una preparación muy diferente a la de una salida de una o dos jornadas.

**Viejo consejo viajero:** “una vez se tenga todo preparado, deja la mitad del equipaje y coge el doble de dinero”.

La recomendación podría ser también válida cuando nos hallamos en la tesitura de preparar una marcha a pie.

No podemos olvidar que estamos realizando una actividad lúdica, placentera, unos días especiales, habrá que ser ordenado y metódico y, sobre todo, sacrificarse ante algunas tentaciones para después obtener satisfacciones que serán mucho mayores. Como en toda actividad física o deportiva, el secreto está en la fortaleza mental y en una buena preparación. Que las sorpresas nos las de el paisaje, los animales, las nubes. Pero no nuestra mala cabeza.

Tal y como están balizados hoy en día los **GR** (gran recorrido, franjas blanca y roja) o **PR** (pequeño recorrido, franjas blanca y amarillo) la preocupación básica debe ser cubrir la travesía de forma relajada. Será muy conveniente que unos meses antes tonifiquemos nuestra musculatura convenientemente, practicando deporte con regularidad y haciendo salidas a la montaña tan a menudo como podamos. Lo ideal sería cada fin de semana. (Pero todos tenemos responsabilidades y tendremos que ser un poco constantes para coger forma).

Cada nueva excursión o salida hay que tomarse lo como un nuevo reto, no podemos confiarnos, sería conveniente que antes de empezar un proyecto un o de los puntos en nuestro cuaderno es tener apuntado que tenemos que hacer caminatas por el monte o incluso por las ciudad o la playa. Se trata de habituar al cuerpo a un esfuerzo regular y mantenido. Lo que necesitamos es coger resistencia y regularidad es tener un tono muscular adecuado para ese tipo de esfuerzo que nos va a demandar nuestro organismo.

Lógicamente, una de las principales preocupaciones es, una vez estemos en la fase de poner el cuerpo en condiciones, será la del equipo: debe ser suficiente pero no pesado, incluir todo lo imprescindible. Pero, ¿qué es imprescindible? En el diseño realizado por nuestros colaboradores- montañeros muy expertos-, está previsto contar con alojamiento prácticamente cada noche. **Por tanto necesitamos una mochila con ropa limpia, saco muy liviano y funda de vivaque (para una pernocta improvisada), chaqueta polar, cortavientos, gorro, gafas de sol, bastones telescopios, cantimplora, linterna frontal, navaja, mapas, brújula y / o altímetro, botiquín y cámara fotográfica.** Todo ello colocado en bolsas de plástico independientes dentro de la mochila. Lo demás que pueda ir surgiendo debemos poder comprarlo en las localidades por las que vayamos pasando: comida, bebida, documentación adicional...

Dormir bien es muy importante.





En la latitud de la cordillera pirenaica, los días estivales son muy largos. Amanece antes de las siete y disponemos de luz solar casi hasta las diez de la noche. De manera que no hay que angustiarse por cumplimentar las etapas. El truco está en instalarse en una disciplina que intentaremos mantener a toda costa, salvo excepciones imperiosas. Levantarse temprano, tomar un desayuno lo más completo posible y dar el primer paso de la etapa alrededor de las ocho de la mañana sería ideal. Ello nos garantiza que, por larga que sea la jornada, estaremos dándola por finalizada entre las tres y las cuatro de la tarde. Tiempo suficiente para asearse, reordenar las cosas, tener horas libres para lavar ropa, leer, conversar, jugar en los refugios... y cenar temprano. Hay que ir a dormir también pronto, y calcular que necesitamos un mínimo de siete u ocho horas de descanso para estar en condiciones al día siguiente. Si creamos una rutina de este tipo- al tercer día ya nos parecerá lo mas natural del mundo- estaremos sentando los cimientos para que la traes-pirenaica se convierta en una cosa fácil. (Pero cualquier otro proyecto tiene que tener esta filosofía).

Es muy importante no ir angustiado con los horarios. Si nos mostramos perezosos por la mañana tendremos dos inconvenientes: caminaremos buena parte del día con demasiado calor e insolación y estaremos muy pendientes de llegar al refugio a una hora que sea adecuada.

Si, por el contrario, hemos descansado suficientemente la tarde anterior y marchamos durante el día con un buen “colchón” de tiempo, podemos ofrecernos pequeños regalos: detenemos a echar una siesta cuando ya tengamos a tipo el final de etapa, darnos un chapuzón en una poza o lago, invertir un rato en la contemplación de animales y plantas, en la visita aun pueblo o, sencillamente, detenerse a conversar con otros caminantes.

Siguiendo con los consejos relacionados con nuestro transporte; hay que cuidar mucho nuestro medio de locomoción, los pies. Al final de cada etapa los liberaremos de las botas y los calcetines, calzaremos algo cómodo, como unas sandalias, por ejemplo- muchos refugios prestan zapatillas-, y procederemos a una inspección para detectar rozaduras, ampollas o cortes. En caso reencontrarlos, los trataremos con mimo y método, pues una pequeña herida puede ser una tortura. Los pies requieren higiene especial. Tal vez nonos duchemos todos los días, pero sí debemos lavar esa zona y vestirla cada mañana con calcetines limpios y secos. No hace falta cargar con muchos pares, sólo habrá que ocuparse durante unos minutos cada día en lavar los sucios. Eso incide, de nuevo, en no agotar las jornadas al límite. Debemos disponer de tiempo para todas esas pequeñas cosas.

## **EL PESO ES DECISIVO**

Cuando, en casa, dejamos lista la mochila y la levantemos, siempre pensamos que es manejable. Pero hay que caminar apenas un cuarto de hora con ella y apreciaremos exactamente si la primera impresión era la buena. No podemos cargar la espalda y los hombros con un peso excesivo que en una excursión de un día ya se convierte en un ejercicio duro- cuando nos hallamos ante una travesía por terreno abrupto y con algunas etapas largas.

Para nosotros, los bastones son básicos. Descargan las rodillas en las bajadas, afianzan en algún derrumbe comprometido y nos evitan trastabíllelos absurdos al vadear ríos y torrentes sobre piedras o pasarelas precarias.

**El ritmo es la “medicina” más importante. Nadie debe forzar - es mejor reunir el grupo cada poco tiempo -.**

Saber alimentarse y escuchar las necesidades energéticas de nuestro cuerpo es otro de los aspectos que marcan la frontera entre la travesía placentera o extenuante. Como cada noche dormimos en refugios o alojamientos hoteleros, debemos optar por desayunos completos, que incluyan zumo, fruta, yogur y carbohidratos y azúcares de absorción rápida. Con eso tendremos energía para buena parte de la jornada.



¿Cómo solventar la comida del mediodía? Podemos conseguir una bolsa de picnic en refugios y hoteles, pero generalmente son caras y poco satisfactorias, será mejor cargar con algo ligero (un par de rebanadas grandes de pan tostado, frutos secos, mermelada o miel en envases individuales de aluminio un plátano o manzana) y sacrificar las papilas gustativas en beneficio de la comida liviana y muy energética que someter al organismo a un esfuerzo de digestión que nos puede pasar factura con “plomo” en la barriga y en los pies.

Por la noche, ahora sí, si llegamos pronto, podremos entregarnos a comer sopa y ensalada, platos principales de pasta, carne y pescado, postre e incluso una infusión que no nos desvele. O tal vez cerrar la fiesta gastronómica con un chocolate caliente. Siempre recordando que debemos ir a dormir sin la sensación de ser una anaconda que acaba de engullir una gacela. Al día siguiente debemos estar frescos como una rosa para afrontar la nueva etapa.

En los refugios suelen preparar menús abundantes que cubre las necesidades de los montañeros. Nunca se trata de alta cocina, pero sí de platos preparados con la intención de satisfacer a personas que han practicado durante varias horas un ejercicio intenso.

## TRAVESÍA, NO CARRERA

Muchos montañeros que jamás se han entregado a una marcha de varias semanas dudan de su capacidad física para completarla. Por eso es tan importante el ritmo. Cuando viajamos con otros compañeros es fundamental que cada cual vaya al paso que su cuerpo le pida. Ir más lento de lo que uno desea suele fatigar mucho. Lo mismo, lógicamente, pasa con quien va más deprisa de lo que le conviene. Lo ideal es caminar a un ritmo vivo, sin forzar, que nos haga avanzar una media de cuatro kilómetros a la hora. Parar cada sesenta o noventa minutos para echar un trago a la cantimplora y sentarnos cinco minutos. Cada tres horas, por ejemplo, haremos una pausa más larga, de diez a quince minutos. Y así, poco a poco, iremos cubriendo la etapa sin más complicaciones.

El manejo adecuado de la brújula y el mapa es un seguro de vida en la montaña, confirmar varias veces al día que viajamos por la zona correcta será un hábito de seguridad imprescindible.

Debemos recordar que los refugios de montañas cumplen una función de acogida y seguridad. No hay que tomarlos como hoteles. Por ejemplo, nos llevaremos nuestras basuras hasta el contenedor o el pueblo más cercano, para que la instalación y nuestra presencia tengan el mínimo impacto ambiental posible.



Aspectos que también deberemos tener en cuenta serán asuntos tan básicos como el dinero en efectivo o las compras de vituallas (ya que no todos los pueblos tienen cajeros automáticos). Contar con una póliza de seguros de rescate en montaña- lo ideal es estar federado- nos dará la tranquilidad de que en el peor de los casos, saldremos airosos y sin calamidades de algún accidente. El carnet de federado, además, nos proporcionará descuentos en los refugios y en algunas tiendas de material de montaña.