

VIA LIBRE

INTRODUCCION A LA MONTAÑA

Este abanico de posibilidades que nos ofrece la montaña, ha hecho que el contacto del hombre con ella sea de muy distintas formas, pudiéndose realizar una gran variedad de actividades. De las relacionadas con el deporte de la montaña podemos hacer la siguiente clasificación:

EXCURSIONISMO - Comprende el senderismo, la acampada, la orientación, el aire libre, etc. Suele realizarse en montañas de poca altura y su práctica en verano no tiene que entrañar ningún peligro.

LA ESCALADA EN ROCA - Se pueden distinguir dos tipos: la escalada deportiva y la escalada de grandes paredes. La primera suele realizarse en escuelas de escalada, o lugares a poca altitud, con itinerarios cortos y previamente equipados, su objetivo estriba en la dificultad del itinerario. La segunda, se realiza en itinerarios de gran dificultad, algunas veces en artificial, y que exige uno o varios días de estar colgados en la pared, conlleva grandes peligros subjetivos y suele ser otra forma de llegar a una cumbre que a veces sería imposible conquistarla.

EL ALPINISMO - Es la práctica de la escalada tanto de paredes rocosas como de hielo, se realiza en la Alta Montaña, tanto en verano como en invierno y tiene como objetivo la realización de recorridos de dificultad. Estos no suelen estar equipados, y su dificultad es variable en función de la altura y la nieve. Es la actividad más peligrosa pues se añaden muchos peligros subjetivos y también la climatología muchas veces extrema. Su máxima representación

se encuentra en las expediciones a las grandes cordilleras del mundo: los Andes, el Himalaya, etc.

EL ESQUI DE MONTAÑA - Lo podemos considerar como un medio de transporte para desplazarnos por la montaña, al igual que el parapente, o como una modalidad en sí. El uso de los esquíes dota al montañero de una gran movilidad y seguridad, permitiendo realizar itinerarios en muy poco tiempo y recorrer grandes distancias.

Todas estas actividades pueden realizarse a muy distintos niveles de intensidad como de dificultad, las limitaciones en cada una de ellas las pone generalmente el individuo, en función de su técnica, su preparación física, etc., ya que cada día se puede batir un nuevo récord, se supera un nuevo itinerario, o se conquista una nueva montaña.

Lo importante en este deporte es mantener un aprendizaje progresivo, disfrutando cada persona en su nivel y a medida que se va superando éste. No es bueno, ni conviene, querer ir demasiado rápido, ni abordar empresas superiores a nuestras posibilidades o que no seamos capaces de llevar a cabo.

EQUIPO Y MATERIAL

Las diferentes condiciones que se pueden presentar en la montaña nos obliga a disponer, con una cantidad limitada de ropa, múltiples opciones de abrigo. Lo más funcional es diseñar un sistema de capas combinando unas pocas prendas de características específicas. Normalmente se puede hablar de tres capas:

1^a CAPA – Es la que va en contacto con la piel. Su función es tanto el abrigo como eliminar la humedad de la transpiración, debe ser por lo tanto de tejidos que no absorban agua y muy transpirables.

La temperatura de confort, para el cuerpo humano, está entre los 36,8 y los 37,5° C. Estos 0,7° C de margen son determinantes para nuestro bienestar y

para el rendimiento deportivo. Si la temperatura del cuerpo supera este límite por arriba, nuestro organismo produce sudor, y por efecto de la condensación evita el recalentamiento del cuerpo; y si desciende por debajo del límite inferior, el cuerpo reacciona cerrando los poros y temblando para evitar el enfriamiento, por lo tanto estos dos efectos tienen la misma consecuencia, consumen energía corporal y nos crean malestar.

Así pues la primera capa debe cumplir las siguientes condiciones:

- Evacuación perfecta del sudor y de la humedad.
- Poder de retención del calor si es ropa interior térmica.
- Totalmente transpirable
- Agradable al tacto y antialérgica

Tejidos habituales en comercios (nombre comercial): Polartec 100, Lycra, Thermastat, Capilene, Dryflo, Coolmax, etc.

En general son tejidos de poliéster, a veces solo y otras con mezcla de acrílico o lycra.



2^a CAPA – La principal función es la térmica, sin olvidar la transpiración. Son prendas más voluminosas que se basan en la retención del aire caliente generado por el cuerpo. Puede ser una única prenda o combinación de prendas; por ejemplo un forro polar con un chaleco, dos forros polares finos, etc. En esta capa se pueden utilizar prendas de pluma en condiciones de mucho frío.

Los tipos de prendas son muy variados: polos, chaquetas, chalecos, y de diferentes materiales (grueso, delgado, elástico, cortaviento, reversible, etc.), y combinaciones de diversos materiales (forro polar, fleece, fibra, pluma, etc.)

El forro polar es una prenda imprescindible actualmente en la vestimenta para el Alpinismo, pues son muchas las ventajas que tiene:

- Poder óptimo de retención del calor

- Magnifica evacuación del vapor de agua por función microcapilar
- Repelente al agua, solo admite un 1% de humedad de su peso
- Seca rápidamente y es permeable al viento
- Peso y volumen pequeño

Es habitual el uso de forro polar con membrana cortaviento que da la posibilidad de llevarlo como capa externa si las condiciones medioambientales no son muy malas, sin embargo presenta problemas de transpiración si se lleva por debajo de una tercera capa. Tejidos habituales en comercios (nombre comercial): Polartec 200 y 300, Windbloc, Windstopper, Fleece, etc.



*Forro Polar Medio
Windstopper*



Chaleco de Forro Polar



Forro Polar

3^a CAPA – Son las prendas que llevamos en contacto con el exterior cuando las condiciones son severas. Su función es la de aislarnos del viento y de la humedad (nieve o agua) para mantener el calor generado por el cuerpo. Es muy importante que tengan capacidad de transpiración e impermeabilidad. Buscaremos diseños sencillos y funcionales que nos permitan gran movilidad, evitar añadidos superfluos, como por ejemplo muchos bolsillos, y con los refuerzos apropiados (hombros, codos, rodillas, culo). Detalles de gran importancia son una capucha de tamaño suficiente para cubrirnos la

cabeza con el casco puesto, cremalleras bajo las axilas, y que todas las cremalleras sean impermeables o estén protegidas.



*Chaqueta Gore-Tex 2 capas
capas*

Chaqueta y pantalón Gore-Tex XCR 3

Las membranas habituales que se añaden a los tejidos con que se fabrican estas prendas exteriores son: Gore-Tex, es la más conocida y quizás la de mayor rendimiento, se presenta en 2 o 3 capas según busquemos mayor transpiración o aislamiento, es la membrana que usan la mayoría de los fabricantes; Power-Tex, es de la marca Salewa; Triple Point, es de la marca Lowe Alpine; Kway 2000, de la casa Kway; Sympatex, de la marca Akzo y la usan algunos fabricantes; etc.

Actualmente se están mezclando con tejidos elásticos manteniendo la misma calidad.

GORROS, GUANTES Y POLAINAS - Es fundamental la protección de la cabeza, ya sea del sol o del frío (la mayor parte del calor que perdemos es por la cabeza).

En verano, llevaremos una gorra con visera que nos proteja del sol, y en invierno un gorro de abrigo con orejeras, y a ser posible con una pequeña visera que nos proteja igualmente del sol y el viento.

En cuanto a los guantes, llevaremos siempre dos pares, un par fino como capa interior, que nos servirá para realizar operaciones delicadas, y otro par con membrana cortaviento y forro térmico, que debe llevar una cinta larga

que nos permita soltarlos y que queden colgando de la muñeca para no perderlos.



Guantes



Gorro



Polainas

Actualmente se pueden realizar muchas combinaciones en cuanto a los materiales con que están hechos (forro polar, poliéster, diferentes clases de membranas ya descritas, plumas, etc.) La manopla solo es aconsejable en situaciones de mucho frío y recorridos de poca dificultad.

Las polainas son imprescindibles en invierno para que no nos entre la nieve dentro de la bota. Se fabrican en materiales impermeables y anti-desgarro, pues es frecuente que nos enganchemos los crampones al andar, en las polainas.

Otra parte importante del equipo en invierno, son las gafas, imprescindibles en la nieve si no queremos que nos afecte la “ceguera de las nieves”, tienen que llevar el mayor factor de protección en las lentes, y que no dejen traspasar los rayos ultravioleta, algunos modelos llevan protecciones laterales para que no penetre la luz y otros son totalmente envolventes.



EL CALZADO - Para el excursionismo, existen una gran variedad de botas de montaña, con diferentes materiales y diseños. En primer lugar buscaremos una bota que sea ligera, flexible, de material duradero, que nos sujete bien el tobillo y con suela de goma, a ser posible “Vibram”.

Existen básicamente dos tipos de materiales: el sintético y el cuero.

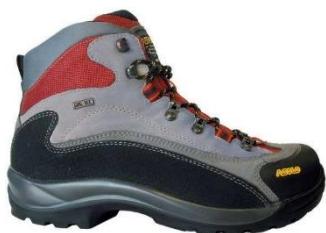
El primero es a base de diferentes capas de materiales sintéticos que en algunos casos llevan membranas de Gore-Tex, o de Thinsulate, lo que dan

gran ligereza, con la desventaja de que es menos duradero que el cuero, pero en cambio no necesitan mantenimiento, es importante que lleven refuerzos de caucho en la puntera y talonera de la bota.

En el segundo tipo de material, el cuero, tendremos una bota muy duradera pero necesita un mantenimiento en el tiempo, ha sido tradicionalmente el material empleado en las botas de montaña con gran aceptación, suele ser algo más pesada que las otras, pero en caso de frío aguantan más.

En cuanto a la impermeabilidad de las botas, en los dos casos se pueden tener unas buenas botas impermeables al agua, aunque en el caso del cuero, si el mantenimiento es bueno, puede durar más.

La suela ha de ser de goma, y siempre que se pueda de la marca “Vibram”, son las mejores.



Bota sintética



Bota de cuero



Bota mixta

Para la práctica del alpinismo en invierno hay dos tipos de botas, las rígidas y las semirrígidas, a las primeras pertenecen las botas de carcasa plástica, que se generalizaron en los años 80 y 90, siendo aún hoy día la bota más apropiada en condiciones de mucha nieve y frío, sobre todo, si la actividad es de más de un día, pues llevan en su interior un botín de material muy aislante que es el encargado de mantener los pies calientes.



Bota plástica



Bota plástica



Bota de cuero

Estas botas rígidas, como todos los materiales plásticos, tienen una vida limitada, con los años pierden elasticidad y se vuelven quebradizas.

Para actividades de un día o terrenos más técnicos, se está imponiendo la bota de cuero. Con diseños más modernos que la bota clásica de plástico son más ligeras y proporcionan más tacto, comodidad y movilidad, sin perder por ello la rigidez de suela que conlleva una bota invernal. En contrapartida tienen un mayor mantenimiento para conservar sus condiciones térmicas y de impermeabilidad, durante el mayor tiempo posible.

La suela, en ambos casos ha de ser de goma, y siempre que se pueda de la marca "Vibram", pues son las mejores. Es importante que todas las botas lleven las muescas para los crampones en la parte posterior y frontal de la bota, pues eso nos dará más libertad para elegir la clase de crampones a utilizar.

LA MOCHILA - Actualmente existe una gran variedad de mochilas para la montaña, tanto de excursionismo como de alta montaña. De entre las primeras, deberemos escoger una mochila ligera, que se adapte bien a la espalda y que no sea mayor de 45 a 50 litros de capacidad, pues es lo que vamos a necesitar para un fin de semana, con pernocta incluida. En cambio sí solo vamos a ir por un día a la montaña, una mochila de 35 litros puede ser la solución.

Tipos de Mochilas:

- Mochila ligera sin armadura (de 25 a 35 litros) llamadas de ataque
- Mochila de montaña con espalda acolchada (de 25 a 45 litros)

- Mochila de alta montaña acolchada con armadura interna (más de 50 litros) puede ser con armadura flexible, rígida, variable, etc.
- Mochila de alta montaña acolchada sin armadura (más de 50 litros)
- Mochila de armadura externa (de gran capacidad para portear) ahora en desuso



Mochila de 35 l.



Mochila de 45 l.



Mochila de 60 l.

EL SACO DE DORMIR - Lo primero que tenemos que saber, es que un saco de dormir no da calor, únicamente nos aísla del exterior, por lo que es nuestro propio calor corporal el que nos va a mantener calientes dentro de él. Es la prenda que más confort nos va a dar en la montaña, y de ella depende que lo pasemos bien o mal, por tanto es aconsejable no escatimar dinero en su compra. Tipos de sacos de dormir:

1 Sacos de Fibra:

- Para camping de los llamados “saco-manta”
- Para verano del tipo “Momia” con cremallera
- Para otoño-invierno del tipo “Momia” sin cremallera

2 Sacos de Pluma:

- Saco simple con costura interna/externa coincidente
- Saco simple con costura interna/externa disociada
- Saco doble con costuras internas y externas disociadas

Actualmente existen fibras aislantes con cualidades que se asemejan a la pluma en el mantenimiento del calor corporal, además de alguna ventaja como ser reacias a humedecerse,

secar más rápidamente, etc., aún no han podido igualar el confort de un saco de pluma.



Saco de dormir de plumas de Alta Montaña

¿Cómo lavar un saco de dormir u otra prenda de pluma?

Para lavar un saco de dormir, tanto de fibra como de plumón, llenaremos primeramente la bañera o cualquier otro gran recipiente de agua no muy fría, en la que disolveremos la cantidad especificada en el prospecto de un detergente neutro del utilizado para prendas delicadas.

Con un par de horas que permanezca en reposo será suficiente. No conviene en ningún caso restregar o retorcer el saco. Finalmente, escurrir hasta que se seque, y tender al aire de modo que no reciba el sol directamente, y habrá que ir cambiándolo de postura hasta que quede totalmente seco y esponjoso. El tiempo de secado suele ser de tres a cuatro días, según la época del año.

También se puede usar la lavadora con un programa para prendas delicadas y el mismo detergente anteriormente indicado, en este caso introduciremos dos pelotas de tenis en la lavadora con el saco de dormir. El secado es igual al descrito anteriormente.

EL AISLANTE - Actualmente hay dos formas de aislarse del suelo para dormir (normalmente frío y húmedo, y a veces directamente sobre la nieve), estas son: las colchonetas de aire y las esterillas de polipropileno.

En cuanto a las primeras, se puede decir que son más confortables, aunque en cambio son más pesadas y más engorrosas para inflar, aunque actualmente hay algunas que son auto inflables y solo requieren que soplemos un poco de aire.



*Colchonetas auto-inflables
construidas en EVA*



Esterillas lisas y con relieve



En las segundas, tenemos su gran ligereza, aunque no sean tan mullidas como las colchonetas, y cuando llevamos una gran mochila eso significa mucho, además no se mojan ni absorben humedad, aislando mucho del suelo o la nieve, y debido a su ligereza se pueden usar en doble cuando el tiempo de pernocta en el suelo sea prolongado.

¿QUÉ LLEVAR EN DIFERENTES SALIDAS A LA MONTAÑA SEGÚN LA ALTURA?

Equipo de baja montaña y paseo en verano (600 a 1.000 m.)

- Botas muy ligeras con calcetines de algodón o polipropileno
- Pantalones ligeros cortos o largos, camisas livianas o camisetas
- Ropa de abrigo (jersey, forro polar, chaqueta de lluvia, etc.)
- Cantimplora y Mochila (de 30 a 40 litros)
- Gafas de sol, crema solar y un gorro contra el sol

Equipo de media montaña en verano (1.000 a 2.500 m.)

- Botas ligeras de marcha (tipo Trekking) con calcetines de algodón o coolmax
- Pantalones largos ligeros (loneta, cordura, schoeller, etc.)
- Camisetas de manga larga, forro polar, chaqueta de montaña
- Chaqueta de lluvia o capa de agua
- Cantimplora y Mochila (de 30 a 40 litros)
- Gafas de sol, crema solar y un gorro contra el sol

Equipo de baja montaña en invierno (600 a 1.000 m.)

- Botas ligeras de marcha (tipo Trekking) con medias de coolmax o thermastat
- Pantalones largos (cordura, schoeller, etc.)
- Camiseta interior de manga larga, forro polar, guantes
- Chaqueta de montaña
- Cantimplora y Mochila (de 30 a 45 litros)
- Gafas de sol, crema solar y un gorro contra el sol

Equipo de media montaña en invierno (1.000 a 2.500 m.)

- Bota gruesa de montaña con medias de coolmax o thermastat
- Pantalones largos (forro polar, cordura, schoeller, etc.)
- Camiseta interior de manga larga, forro polar, guantes
- Chaqueta de montaña y Polainas para las botas
- Cantimplora y Mochila (de 30 a 45 litros)
- Gafas de sol, crema solar y un gorro contra el sol y el frío.
- Saco de dormir en caso de pernoctar y esterilla anti-humedad

FUNCION Y CUIDADO

FUNCIONES PRINCIPALES DEL VESTUARIO:

1- PROTECCION:

Debe procurar mantener la temperatura corporal para no sufrir congelamiento, hipotermia o simplemente no pasar frío. Además debe proteger contra la abrasión producida por raspaduras, rasguños, heridas, piedras, ramas, etc.

2- SEGURIDAD:

Debe estar compuesto de colores llamativos, vivos, "alegres", etc. que distingan a las personas del medio en el que se encuentran, que no se mimeticen con el entorno. Además, por efectos de temperatura, los colores oscuros atraen el calor, mientras que los claros los refracta. (Colores Vivos: Amarillo, Naranja, Rojo)

3- CONFORT:

En general, se debe usar prendas que además de procurarnos abrigo y seguridad, deben ser lo suficientemente dúctiles y maniobrables como para permitir desenvolverse y trabajar sin ningún problema, sin entorpecer los movimientos.

CONDICIONES PARA LA ELECCION DEL VESTUARIO

1-TIPO DE ACTIVIDAD A REALIZAR

Si es alta, media montaña; extensa, breve; excursión, paseo, escalada, etc.

2-ZONA A VISITAR

Características de la zona (lluviosa, mucha nieve, es seca, etc.), altitud, posición geográfica (norte sur), etc.

3-DURACION DE LA SALIDA

Dependerá de la cantidad de ropa que habrá que llevar.

4-EPOCA DEL AÑO

Las condiciones de una zona por lo general varían notablemente según la época: un cerro considerado de baja montaña en verano puede adoptar condiciones de alta montaña en invierno, siendo muy frío y de mayor cuidado.

5-CONDICIONES DE TRANSPORTE

Si se moviliza en transporte público, particular, vehículos grandes, pequeños, etc. Si el transporte queda cerca del lugar de campamento, alejado.

OTROS ASPECTOS QUE HAY QUE CONSIDERAR

A) Limitar las pérdidas de calor.

Proteger en primer lugar las zonas más sensibles del cuerpo, es decir, la cabeza, pues es responsable de gran parte de la radiación del cuerpo, y del tronco, que es la zona del "núcleo" del organismo. Para esto hay que mantener en contacto con la piel el aire que esta misma ha recalentado.

- La ropa debe entonces ser lo suficientemente amplia para permitir que exista esta capa de aire.
- Varias capas finas de ropa sirven más que una sola gruesa, pues entre cada una de ellas se encuentra una capa de aire.

B) Limitar las fugas:

Cuello y cintura de las camisas o chaquetas deben estar bien cerrados. Cerrar el cordón interior en las parkas de manera de crear un colchón de aire contra el tórax.

C) Limitar las superficies de contacto con el frío

Dependiendo de la actividad, preferir un guante tipo "mitón" a un guante con dedos, pues este último ofrece mayor superficie de contacto. Así mismo, se debe tener mucho cuidado con el frío que llega por el contacto de los pies con el suelo frío.

D) El Viento:

El Cortaviento "rompe" el efecto del viento sobre la temperatura. Es así como una sencilla tela puede mejorar de manera decisiva la eficacia de las ropas llevadas bajo esta cuando empieza el viento.

E) La Humedad:

Un zapato mojado, un guante húmedo... y todo el cuerpo se enfriá. Pero los peores enemigos, desde este punto de vista, son la transpiración que se enfriá y la condensación. Para evitarlos, hay que combatir el efecto de la transpiración ventilando las capas de aire.

CALZADO

Desde las primeras botas de cuero, tanto los materiales como los diseños, han evolucionado muchísimo. En la actualidad, debido al auge en la práctica

de la actividad, entre otros, se pueden encontrar variados modelos. En términos generales, deben ser cómodos, quizás un poco más grandes que nuestra talla para ser usados con 2 pares de calcetines o un par muy grueso. No deben tener costuras interiores ni ser completamente rígidos, pero lo importante es que sean:

- Seguros
- Confortables
- Versátiles
- Resistentes
- Ligeros

Aun así, no existe el calzado “Todo Terreno”, debemos tener en cuenta que existen diferentes tipos de calzado en función del terreno, clima y, especialmente, práctica deportiva.

LISTA DE VESTUARIO PERSONAL:

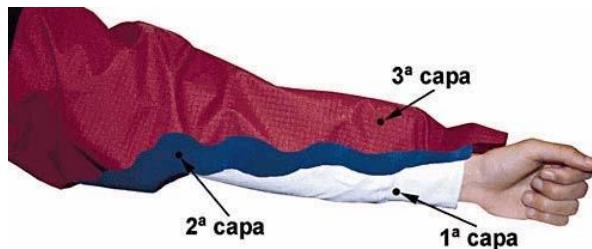
En general, este es un listado recomendado considerando todo tipo de situaciones (nieve, sol, viento, etc.)

- Zapatillas de Trekking
- Calcetines Térmicos
- Polainas
- Pantalón de Buzo
- Chaqueta de polar
- Pañuelo para el cuello
- Guantes para frío
- Lentes de montaña
- Zapatos de Montaña (cuero o plástico)
- Ropa interior
- Pantalón corta viento (o cubre pantalón)
- Chaqueta corta viento
- Gorros para el sol y el frío
- Guantes para trabajo (cuerda, acarreos)
- Parka

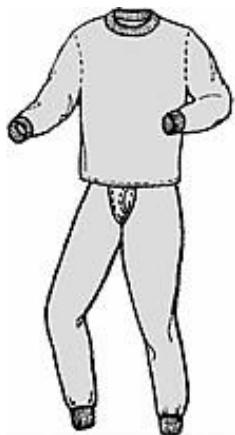
CAPAS

El concepto de la ropa técnica: las 3 capas

Bastan 3 capas de ropa seleccionadas con criterio para soportar cualquier clase de clima.



LA PRIMERA CAPA: En contacto con la piel. Es una capa interna que impide que la humedad del cuerpo se mantenga en la piel. Reúne las siguientes características:



- Aislante
- Saca hacia el exterior la humedad - Antialérgica
- Fácil de secar.

En esta capa se encuentran incluidos la ropa interior larga, los calcetines y los guantes. Los materiales utilizados para esta capa pueden ser muy diversos (Polipropileno, lana, hovil, Dunova, seda, capilene, etc.) Hoy, el mejor registro lo tiene el 100% Polipropileno, el capilene y el Dunova.

Los materiales utilizados para esta capa pueden ser: Polipropileno, polar, lana, hovil, Dunova, seda, capilene (Patagonia), etc.

Hoy, el mejor registro lo tiene el 100% Polipropileno, el capilene y el Dunova, siendo el propileno el más conocido y usado.

LA SEGUNDA CAPA: Aislamiento y calor. Cumple la función de guardar el calor del cuerpo evitando el enfriamiento.

- Esta capa aísla y conserva el calor.
- Mantiene una capa gruesa de aire alrededor del cuerpo
- Saca al exterior la humedad generada por la transpiración
- Ligera y dúctil para no entorpecer los movimientos de la circulación sanguínea - Rápida para secar.



Los materiales utilizados para esta capa pueden ser: Polar (Fleece), lana, Supplex Dupont (pantalones), Polartec®, Windstopper®

El material clásico es la lana, sin embargo, en nuestros días, el más eficaz es el famoso "polar", mucho más liviano que la lana.

LA TERCERA CAPA: El Cortaviento impermeable. Cumple la función de aislarnos del medio externo e impedir el enfriamiento por viento.

- Es un conjunto chaqueta - pantalón
- Impermeable al agua
- Cortaviento



No debe ser impermeable al vapor de agua de manera de poder evacuar desde el cuerpo la humedad producida por la transpiración.

Hay algunos de estos que además tienen un poder térmico (parka). El material clásico es el de las telas microporosas, es decir impermeable y respirable.

GORE TEX

Hay que entender que Gore-Tex es una marca registrada, pero ya se ha hecho conocida y se le trata como un nombre genérico.

- ⑨ Es una membrana microporosa que está inserta entre capas de telas
- ⑨ Permite la salida del vapor de la transpiración del cuerpo
- ⑨ Impide la entrada de viento o de humedad que provenga del exterior.

Además, se trata de un tejido poroso, Cortaviento (oleófobo), hidrófobo (repele el agua) y muy resistente.

Esto es lo ideal, pero lamentablemente se trata de prendas que son muy caras y no están al alcance de todos. De igual forma, existen alternativas que si bien no tienen las cualidades de esta membrana, se comportan eficientemente en condiciones duras y son bastante menos caras.

Otros materiales similares (+/- respirables):

Hyvent Textreme Pertex Simpatex Ultrex Hipora

EQUIPO

Los dividimos en dos grupos: A) Personal B) Común

A) Personal:

Piolet	Considerar medidas para su buena elección
Colchoneta	Comodidad y Aislamiento de Zonas Frías
Saco de dormir	Verificar sus Temperaturas Extremas
Mochila	Acorde a la Actividad a realizar
Bastones	Acorde a la Actividad a realizar (Telescópicos, Completos)
Cantimplora	Botella de Agua (H2O)
Corta Pluma	Accesorio de buena utilidad
Servicios	Cubiertos para Comida (En lo posible Aluminio o Plástico)
Plato y Tacho	En lo posible Aluminio o Plástico
Botiquín	Evitar Primeros Auxilios
Cordines	10M x 10m/m
Linterna	Frontal: Con el fin de tener manos libres
Brújula	Utilizada en la Orientación o búsqueda de Coordenadas
BLOQ.	Factor sobre 50
Solar	

Calzado	Con preferencia cubrir el Tobillo del Pie
Anteojos	Protección Lateral para prevenir el ingreso de Rayos UV que rebotan en la Zonas blancas Caso de la Nieve.
Anti- Parras	Es recomendado para ocasiones de Ventisca (Temporal de Viento Blanco)
Jabón	Se recomienda por Higiene para no provocar enfermedades personales y/o a su propia Cordada. Debe ser de glicerina para menor impacto en la naturaleza.
P. Higiénico	
Set Costura	Agujas e Hilos Firmes para reparar parte de Equipo.
Bolsas Ziploc	Para Azúcar, Café, Mate, etc.
Cinta Señalizadora Para Señalar rutas	
Frazada Térmica	Para realizar Vivac (Plateada)
Silbato	Por concepto de señalización y Seguridad. (Sin Bola ya que esta se congela fácilmente).
Fósforos	En bolsa (Dentro de caja de rollo fotográfico).
Lápiz y Hoja	Toma de Apuntes (Bitácoras, Testimonios)

BASTONES.

Debe ser su mango ser superior a la órbita del ojo
La punta debe ser tipo cruz (+) para impedir agresiones al cuerpo. La arandela se debe usar en Nieve:

Arandela Grande => Nieve
Polvo
Arandela Pequeña => Nieve
Dura

DORMIR EN MONTAÑA

Depende de:

- La Propia sensibilidad del Frío.
- El hábito de dormir en Saco y superficie Dura.
- Estado Físico
- Condiciones del día (Fatiga, Alimentación) - Se resiste el Frío estando seco y limpio - La Temperatura y Humedad del ambiente.
- La Oxigenación e Hidratación
- Un buen aislante del Suelo
- Ropa Interior (1 Capa) para no perder calor
- Protección del Viento para no perder saco por brisa.

Teniendo en cuenta todos estos factores podemos: AUMENTAR EL CONFORT Y EN CONSECUENCIA LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Tener en consideración el Cubre Saco en casos de situaciones Extremas. Los tipos de Saco:

SINTETICOS y NATURALES (Pluma)

Considerar: en la Etiqueta debe señalar: -20 -10 -6
-20 Temperatura Extrema que se puede resistir. (Se resiste, pero se pasa frío)

- 10 Temperatura Confort
- 6 Presentamos problema de Calor.

MOCHILA

Este se mide en Volumen (Litro):

10L => Media Jornada

30L => Ataque

30-60L => Fin de Semana

+65L => Expediciones

PIOLET.

Partes: Cabeza Pica o Hoja. / Cruz / Pala
Cuerpo Mango / Regatón / Dragonera

La perforación en la Cruz que tienen los Piolet (Ojo) se debe para ser usados con Mosquetones.

Existen mayormente dos (2) tipos de Piolet: Marcha y Técnico.

Marcha: La palabra lo dice para realizar caminatas

Técnico: Se utiliza en los desplazamientos de nieve y/o Hielo.

Preparación de una salida

A cada excursión le corresponde una planificación previa. Puntos a observar:

- Recorrido
- Tiempo
- Posibles escapes en caso de mal tiempo
- Previsión meteorológica
- Equipo y material
- Peligros

Recorrido: las dificultades, el desnivel, la longitud, las condiciones de nieve o hielo, el terreno, etc.

Tiempo: saber de cuantas horas de luz se dispone, el peso de la mochila pues ello nos permitirá llevar un ritmo más rápido o más lento, los descansos en la marcha, etc.

Posibles escapes en caso de mal tiempo: cuando sabemos el recorrido y el tiempo, tenemos que pensar en posibles recorridos complementarios y más sencillos que el propuesto por si hay algún contratiempo.

Previsión meteorológica: aunque sea muy buena hay que llevar ropa de abrigo, pues el tiempo en montaña cambia rápidamente.

Equipo y material: según los puntos anteriores, así nos equiparemos, llevando siempre algo más de abrigo o ropa de repuesto.

Peligros: se dividen en dos:

- Objetivos o de la naturaleza
- Subjetivos o de las personas

“El éxito en el Alpinismo para todo el mundo, es volver sano y salvo a casa”

Diferentes tipos de actividad

- En función de su duración

Salida de un día - Tiene la principal ventaja o comodidad de no tener que preocuparnos del lugar ni la forma de pernoctar. El equipo es ligero y el macuto poco pesado, lo que nos da una gran movilidad. Sólo tendremos que tener en cuenta el material de la actividad específica que realicemos.

Salida de Fin de Semana (2 o 3 días) - En este caso tendremos que prever el lugar y forma de pernoctar, lo cual aumentará considerablemente el peso de nuestro equipo, sobre todo si utilizamos tienda. También tendremos que llevar más cantidad de comida y ropa. Este exceso de peso nos obligará a reconsiderar el tipo de actividad a realizar y los desplazamientos con toda la carga. Salidas de larga duración o campamentos

a) Con instalación fija (Albergue, refugio, tienda, etc.) - Todas las actividades se realizan en las instalaciones o lugares cercanos a la misma. Es importante que el lugar sea apropiado a nuestros gustos ya que permaneceremos la mayor parte del tiempo de duración de la actividad en él. Por otro lado, al poder disfrutar de una serie de instalaciones complementarias (deportivas, lugares de reunión, recreo, etc.), podremos aumentar considerablemente la variedad de las actividades.

b) De fortuna - Se llama de fortuna, o también vivaquear, a la acampada que se realiza en un lugar donde no hay ningún tipo de instalación. Es importante que el lugar reúna una serie de condiciones mínimas, como agua potable cercana, carretera o camino próximo que permita el abastecimiento del campamento, etc. Su principal ventaja es que permite elegir el lugar que deseamos siempre que consigamos los permisos necesarios. Por otro lado es mucho más incómodo y complicado de coordinar que cuando se dispone de una instalación fija.

c) Campamento itinerante - Consiste en la realización de un recorrido dividido en etapas. Cada día se realiza un tramo del recorrido y por tanto esto obliga a cargar con todo el equipaje diariamente. Es importante que las etapas no sean muy largas debido al peso, intercalando etapas de descanso. Es muy complicado su montaje y coordinación, necesitando de una gran colaboración de los participantes. Por lo general, este tipo de campamento

es conveniente realizarlo con vehículos de apoyo que permitan el desplazamiento del material más pesado. Su principal ventaja es que cada día estás en un sitio distinto y permite conocer gran cantidad de lugares interesantes.

d) Trekking - Son recorridos a pie por la montaña. Son de tipo itinerante con diferentes emplazamientos fijos, y muchas veces con emplazamientos diversos. Por lo general, van asociados con la aventura pues muchas veces no se sabe dónde se duerme ni con lo que uno se va a encontrar por el camino y normalmente hay que llevar de todo con uno mismo.

En función del recorrido

- a) Emplazamiento fijo - Las actividades se realizan en un lugar determinado. No existe desplazamiento.
- b) Recorrido radial - Consiste en un emplazamiento base desde el cuál realizamos los desplazamientos. Estos son hasta un lugar determinado y se regresa por el mismo camino que el utilizado a la ida. Se realiza en lugares donde en un espacio más o menos cercano existe gran cantidad de sitios de interés. Es muy cómodo porque evita el tener que cargar con todo el equipo.
- c) Recorrido itinerante - Se comienza en un punto y se termina en otro. Sirve para recorrer una cordillera, un sistema montañoso o cualquier zona que consideremos interesante. Se van recorriendo diariamente pequeñas etapas.
- d) Recorrido circular - Consiste en regresar al punto inicial, tras haber realizado un recorrido por una zona donde el acceso y la salida sean la misma.

Caminar en Montaña

Caminar en la montaña se diferencia de caminar en el llano, por requerir un sentido mayor del equilibrio. Ante todo hay que caminar despacio. En el llano la longitud de la zancada es más larga y ligera que en las fuertes pendientes, en donde será más corta y pausada.

A ser posible se apoyará la planta del pie entera en el suelo, solo caminaremos con las puntas de los pies cuando tengamos que subir una

pendiente de 35º o más, aprovechando los resaltes, repisas, grietas, etc. que tengamos. Las pendientes medias se suben haciendo eses y siempre que haya camino es mejor seguirlo, pues los atajos en montaña raramente son ventajosos.

Un ritmo respiratorio acompasado es fundamental, regular la respiración y el paso, ahorra fuerzas, además respirar por la nariz previene la fatiga.

Es importante parar a comer alguna cosa siempre, antes de recibir señales de agotamiento.

Para subir, el centro de gravedad del cuerpo estará lo más lejos posible de la pendiente, y en el descenso, el cuerpo nunca se debe inclinar hacia atrás, se mantendrá erguido o un poco hacia adelante, las suelas perpendiculares al terreno o bien con toda la suela en el mismo y las rodillas flexionadas, en los descensos rápidos, los pasos deben ser cortos para evitar perder el control de la velocidad.

Al caminar en montaña con grupos, las personas menos fuertes deberán ir colocadas en la cabeza de la marcha, inmediatamente detrás del guía o responsable del grupo, por los sitios escarpados o lugares peligrosos es necesario aunque sólo sea de apoyo moral, llevar una cuerda para asegurar o poner una pasarela, pues aunque nosotros no la necesitemos, para otros sí que puede ser necesario. Llevar un ritmo en el que no sea necesario parar cada poco tiempo, aligerará la marcha del grupo. Evitar los grupos numerosos, es preferible dividirlo en pequeños grupos de forma que vayan a cierta distancia unos de otros, así se evitan aglomeraciones en los pasos difíciles.

- Consejos prácticos para la realización de una marcha por montaña

1. La marcha debe iniciarse lentamente.
2. Caminar por la izquierda y en columna en las zonas de tráfico rodado. Si es de noche o hay poca visibilidad, llevar una luz en cabeza y en cola de la columna.
3. Evitar la marcha prolongada por camino asfaltado, durante el verano.
4. Los "atajos se deben coger al bajar", pero nunca al subir.
5. El Guía o responsable debe ir a la cabeza de la columna, seguido de los más "débiles", y al final irán los más resistentes.

6. Ni andando, ni durante los descansos (ES DECIR, NUNCA) se tirará nada de desecho al suelo, ni aunque sea alimento o materia orgánica rápidamente degradable.
7. Los suaves cambios de ritmo en la cabeza de la columna son violentos en la cola de la misma y a todos pueden desfondar.
8. Las botas deberán estar usadas y suavizadas antes de una marcha larga, las uñas cortas y los pies limpios.
9. No se deben atravesar sembrados. En el caso de tener que hacerlo, por imperiosa necesidad, se debe marchar por la “huella” del de delante y a ser posible por la “linde” del sembrado.
10. Se deben respetar siempre las propiedades privadas. Las puertas se dejarán como se encuentran, abiertas o cerradas, tal como estuvieren. El ganado debe ser “rodeado”, si es posible, sin dar voces ni asustarlo.
11. Cada uno controla y ayuda a los que tiene inmediatamente delante y detrás, y todo el grupo se pasará la voz de alarma en los diferentes casos que se puedan dar.
12. Está prohibido hacer fuego en la montaña. Cuidado con los cigarrillos, cerillas y cristales.
13. Prever el equipo y el repuesto según la época del año y la actividad.
14. Llevar el macuto equilibrado, cargando el peso sobre los hombros, bien sujetado a la cintura, evitando cantos, picos, etc. en la zona dorsal.
15. Siempre se debe llevar un control del grupo, al comenzar, durante la marcha y en los descansos. Alguien puede despistarse en un momento dado.
16. Es preferible caminar por sendas o caminos claros, si los hubiere.
17. En terreno abrupto, evitar en la medida de lo posible, los “sifones”.
18. Paradas, las necesarias, pero cortas y en lugares resguardados del viento, la lluvia o el sol fuerte.
19. Subir y bajar las pendientes pronunciadas y prolongadas en “zigzag”, son más peligrosas las bajadas que las subidas, por producir fatigas localizadas en las rodillas y en los tobillos.
20. En la primera parada deben ajustarse las botas y el macuto. También el añadir o quitarse ropa para ir más cómodo.
21. No se deben permitir disgragaciones ni iniciativas individuales durante la actividad.

22. Adaptarse a las posibilidades de los más débiles. 23. Es recomendable llevar siempre Plano y Brújula.
24. En ningún momento se buscará el riesgo.
25. Llevar botiquín y potabilizador de agua.

ACAMPADA

Definición, clasificación y modalidades

Acampar no es otra cosa que establecerse en el medio ambiente natural, con la finalidad de pasar una o varias noches y días. Las condiciones y formas de acampada van desde el “vivac” hasta el refugio más o menos cómodo, desde unas horas hasta una forma casi permanente de vivir. La falta de unificación en la terminología, de aquellos que de una forma u otra dedican su vida o parte, a permanecer en el Medio Natural, ha creado un universo de clasificaciones y definiciones que no hacen más que oscurecer conceptos. Cada autor, según su especialidad (montañero, dirigente juvenil, militar, profesor, protección civil, etc.) la utilizará según su criterio, adecuando la acampada al aspecto que más le interese. Para nosotros debe entenderse que la acampada es una acción, la de acampar o establecer un campamento. Entendiendo que el campamento puede constar de una o varias tiendas, o incluso carecer de ellas.

La acampada, sin entrar en mayor precisión de clasificaciones,

- puede ser:
- de fortuna (vivaquear)
 - en régimen de campamento (tiendas)
 - en una base de Aire Libre (cabañas, chozas, etc.)

La línea divisoria entre el vivaquear y el campamento radica en la utilización o no de tienda de campaña, su finalidad y organización. El montar una tienda de campaña implica el dejar de ser un vivac. La divisoria entre el campamento y la base de Aire Libre, estriba en que ésta última utiliza como construcción del dormitorio, tipos más o menos fijos, como cabañas, chozas de madera u otro material, pabellones prefabricados, etc., aunque por su finalidad y organización sean similares.

Acampada de fortuna

Entendemos por acampada de fortuna, aquella que realizamos utilizando nuestros propios medios y los que nos ofrece la naturaleza.

Cuando las condiciones climatológicas nos lo permiten, se puede pernoctar en cualquier lugar con la única protección de nuestro saco de dormir, funda de vivac y el aislante del suelo. Cuando esto no es así, o prevemos que puede cambiar el tiempo, debemos recurrir a otros medios para protegernos como es la tienda de campaña.

La palabra vivaquear deriva del suizo-alemán arcaico y significa estar alerta al aire libre, pasar la noche en la montaña. El vivaque es, por tanto, la forma más sencilla de acampar, utilizando los medios de que se dispone en cada momento, y ayudándonos con cualquier forma de refugio natural (la cara sotavento de un roquedo, una pequeña gruta, etc.)

Sólo con medios naturales

Existen numerosos refugios naturales, en la naturaleza que pueden servir para protegernos, en un momento determinado, de las inclemencias del tiempo (viento, lluvia, nieve, etc.). En función de la zona donde nos encontremos se pueden presentar de distinta manera, así por ejemplo, si nos encontramos en una zona de granito donde hay grandes bloques desprendidos, será fácil encontrar alguno que esté apoyado sobre otras piedras y en su interior quede un hueco donde podamos refugiarnos. En una zona de caliza será frecuente encontrar cuevas, grutas u oquedades que también pueden protegernos. En un bosque buscaremos algún árbol caído con cuyas ramas podremos construir un refugio.

Con ayuda de medios artificiales

A la hora de construir un vivac, debemos plantearnos las siguientes cuestiones: - Duración de utilización del mismo (un día, dos, etc.)

- Capacidad
- De qué queremos que nos proteja (frío, nieve, lluvia, viento, etc.)
- Material con qué contamos
- Tiempo que disponemos para construirlo

Una vez valoradas las anteriores cuestiones, concebiremos una idea del tipo de vivac que vamos a realizar, y antes de comenzar será necesario escoger

el lugar adecuado y preparar el material que vamos a utilizar (piedras, palos, etc.). Es importante tener una idea clara y ordenada de lo que queremos hacer. No hay que olvidar que por encima de la estética está la funcionalidad y el sentido práctico, salvo cuando se trate de una construcción para muchos días, el resto de las ocasiones procuraremos conseguir su finalidad lo antes posible y con el mínimo esfuerzo.

El material que suele utilizarse es el siguiente:

- Cuerda de pita.
- Plásticos o capas de lluvia
- Cuchillo o navaja En ningún caso se debe:
 - Arrancar piedras del suelo, lo que provocaría agujeros
 - Utilizar clavos para unir palos o árboles
 - Cortar árboles o ramas verdes (hay que utilizar sólo madera seca)
- Hacer hendiduras o muescas en árboles o ramas
- Utilizar los árboles con nidos
- Cortar o dañar las raíces de los árboles
- Dejar huella de nuestro paso (plásticos, basura, restos de material, etc.)

Una vez terminado nuestro vivac es conveniente deshacerlo y dejar el lugar lo mejor posible.

Acampada con tienda

Tipos de tiendas

Existen numerosos tipos y variedades de tiendas de campaña, las más usadas en montaña son: del tipo Canadiense y la de Iglú.

Además existen otros modelos como:

- Túnel
- Triangular o de pared
- Cápsula de vivac
- Caja
- Familiar - Etc.



Tienda ligera para montaña sin doble techo



Tienda de alta montaña

Partes de una tienda

Una tienda de alta montaña se divide del siguiente modo:

- Tienda, propiamente dicha a la que van unidos los vientos y el suelo
- Doble Techo
- Vientos y Clavijas
- Palos
- Funda

Analicemos ahora los componentes de cada una de estas partes:

TIENDA - Su peso varía en función de los materiales empleados para su confección y el tamaño, según sea de 2/3 plazas o más, suele oscilar entre uno y cuatro kg. El suelo generalmente es de un material resistente como el plástico PVC, mientras que los paños y el ábside pueden ser de nylon, algodón, loneta, etc. Se llama paño a los rectángulos que forman los laterales de la tienda y ábside a la parte posterior de la misma.

DOBLE TECHO - Es similar a la tienda (siempre un poco más grande), pero sin suelo. Se coloca encima de la tienda dejando una pequeña separación con ella a fin de evitar que la tienda se moje aunque llueva. El material utilizado es

la lona o el nylon, éste último mucho más eficaz que el anterior y menos pesado.

VIENTOS y CLAVIJAS - Estas últimas sirven para fijar la tienda al suelo por medio de los vientos, éstos van cosidos en las esquinas de la parte baja de la tienda y del doble techo, son pequeñas cuerdas que podemos regular a nuestro gusto para tensar o destensar la tienda según sea necesario. Las piquetas o clavijas suelen ser metálicas (las de aluminiopesan menos pero se doblan antes). El número varía en función del tipo de tienda.

PALOS - El armazón lo constituyen los palos, éstos se forman empalmando unos con otros y pueden ser de aluminio, varillas de fibra de vidrio, etc.

FUNDA - Generalmente es de tela o de nylon, y sirve para guardar todas las piezas de la tienda y transportarlas cómodamente.

Lo más importante a la hora de elegir una tienda es:

- Que se adapte a nuestras necesidades de capacidad y utilización - Que sea resistente
- Que aguante bien las inclemencias del tiempo
- Que pese lo menos posible

Montar, desmontar, doblar y guardar una tienda de campaña

MONTAJE:

DESMONTAJE:

Para desmontar la tienda seguiremos el proceso a la inversa que cuando el montaje, pero debemos observar antes de hacerlo, los siguientes detalles:

1.- Que la tienda este totalmente seca, si la guardamos mojada puede pudrirse, echándose a perder definitivamente.

2.- Que tanto interior como exteriormente quede completamente limpia.

DOBLADO:

Una vez desmontada, se dobla a lo largo en tres o cuatro partes, evitando que el suelo de la tienda toque la lona si éste está algo húmedo. Finalmente se enrolla comenzando por el ábside y comprimiéndola lo más que podamos junto a los palos y las clavijas para asegurarnos que nos entre en la funda.

GUARDADO:

Antes de guardar definitivamente la tienda, es conveniente repasar la zona para no olvidarnos nada fuera y comprobar que están todas las piezas.

Reparaciones y conservación

Daremos algunos consejos para solucionar aquellos inconvenientes más corrientes que suelen presentarse:

Falta de una piqueta - Se puede resolver de dos modos, uno, haciendo una piqueta con un trozo de rama o madera, o bien, sustituyendo el orden de las piquetas, es decir, dejando vacío aquel lugar donde una piqueta cumpla una finalidad menos importante, o supliéndola por una buena piedra.

Rotura o falta de un palo - Aquí pueden darse tres soluciones, primero, sustituir con una rama de longitud igual a los palos, esta parte del armazón de la tienda, en segundo lugar, podemos empalmar con cuerda los palos o con una rama sustituir el que nos falte, y por último, colgar la tienda de la rama de un árbol, tirando vientos de los extremos superiores de la tienda.

Rotura en el suelo - Si disponemos de cinta aislante o esparadrapo, podremos improvisar un parche. Es conveniente no tensar mucho las piquetas del suelo para evitar que la rotura vaya en aumento

Rotura en el techo - Al igual que antes podemos improvisar un parche con cinta adhesiva y también unir si es posible, los bordes con un imperdible para evitar que se rasgue más.

Cómo evitar una gotera - Las goteras se producen por tocar la lona, cuando llueve, por tanto es algo que no hay que hacer. Si la gotera se produce, el modo de evitarla es colocar el dedo (desde dentro) en el punto de la gotera y hacerlo resbalar, presionando sobre la lona, hasta la parte inferior, el agua así correrá hacia abajo, desapareciendo la gotera.

El emplazamiento en la acampada con tienda

Elección del emplazamiento

La elección del emplazamiento se hará en función de la finalidad de la acampada y de los factores ambientales: tipo de terreno, época del año, condiciones meteorológicas, altitud, condiciones higiénicas, etc.

Normas básicas a tener en cuenta

- Que tengamos agua potable cercana
- Si es posible, con arbolado o zona de sombra
- Que el lugar esté seco, sea permeable y si es posible con césped
- Que esté al abrigo del viento No hay que acampar:
- En prados o campos de cultivo
- En caminos, senderos, vaguadas, lechos secos de arroyos o ríos
- En lugares prohibidos expresamente (Parques Nacionales, fincas privadas)
- En lugares donde haya charcos, aguas estancadas o aguas residuales
- En zonas utilizadas por el ganado
- En lugares por donde pase alguna instalación eléctrica

Definición de Campamento

Instalación con alojamiento en tiendas de campaña, en terreno abierto para la práctica de la vida al Aire Libre.