

CONSEJOS UTILES EN SENDERISMO

<http://www.aristasur.com/>

Cómo elegir la talla del calzado de montaña

Opción #1. Apoya el pie sobre el rodapié y mide su longitud



Opción #2. Mide la longitud de la plantilla de un calzado de montaña que uses habitualmente



Cómo saber si has acertado con la talla de tu calzado

Al colocar el pie sobre la plantilla debe sobrar un centímetro en la puntera



Al desatar los cordones y desplazar el pie hacia adelante, debe sobrar un dedo en la parte posterior



Convertor de tallas de la marca Asolo

EU	38	38½	39½	40	40½	41½	42	42½	43½	43½	44½	45	46	46½	47	47½	48½	49	49½
UK	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10	10½	11	11½	12	12½	13	13½	14
US	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	10	10½	11	11½	12	12½	13	13½	14	14½
MONDO POINT	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27	27.5	28	28.5	29	29.5	30	30.5	31	31.5	32	32.5	33

Cómo atarse las botas de montaña

Partes de la bota que pueden atarse de forma diferenciada



En caso de que la primera hebilla no sea bloqueadora, pasar el cordón desde arriba hacia abajo



Es muy importante que la parte del empeine quede bien ajustada. Esto evitará que nuestro pie deslice por el interior de la bota, lo que nos provocaría rozaduras, ampollas o uñas negras por el roce con la parte interna de la puntera. Para

conseguir, por tanto, un buen ajuste en la parte del empeine, basta con apretar la cordonera empezando por la parte de la puntera, es decir, desde abajo hacia arriba. Ojo con no tensar los cordones en exceso para evitar molestias o cortes de circulación.

Durante ascensos o terreno homogéneo y no técnico, ataremos la zona de la caña sin tensión. De esta forma conseguiremos que la lengüeta quede más libre, favoreciendo la transpiración y movilidad o flexión del tobillo al andar. Así nuestro tobillo estará más suelto y podrá moverse libremente en la dirección del paso. Recordad que en este tipo de botas la caña alta nos protegerá de torceduras laterales de tobillo.

Por el contrario, en descensos técnicos (p.ej. pedregales o canchales) o terrenos no homogéneos (p.ej. zonas muy rocosas o con aristas), necesitaremos mayor tensión de la cordonera en la zona de la caña, para así proporcionar una protección y sujeción adicional a nuestro tobillo debido a la dificultad inherente al terreno por el que caminamos. Por tanto, en estos casos, ataremos con más firmeza para compactar mejor la zona del tobillo.

Cómo coger los bastones de trekking

El antebrazo debe formar un ángulo de 90°



La dragonera abraza el dorso de la mano



Pasar la mano por el interior de abajo hacia arriba



La mano puede sujetarse sola sobre la dragonera



Puntas y rosetas de los bastones de trekking

Regatón del bastón, contera y rosetas de dos diámetros distintos



Regatón del bastón con roseta pequeña para barro o piedra suelta



Las más grandes suelen ser dentadas, y su uso principal se destina a terrenos nevados. Dado que la probabilidad de hundir el bastón es mayor en este tipo de superficie, la roseta es, generalmente, más grande. Por otro lado, otro tipo de rosetas, de menor tamaño, redondeadas y sin dientes, están destinadas a terrenos barrocos o de piedra suelta.

Tamaño de mochila

De 18 a 30 litros: Para actividades de un solo día con poco material necesario.

De 30 a 40 litros: Para actividades de un solo día con utilización de bastante material como alpinismo o escalada.

De más de 40 litros: Para actividades de varios días y con gran carga de material.

Cómo distribuir el contenido en la mochila

En la parte inferior el material más ligero y que menos vayamos a utilizar durante la marcha (por ejemplo saco de dormir, ropa de muda...), aunque normalmente las mochilas poseen un compartimento inferior independiente para acceder a él.

En el centro, y sobretodo pegado a la espalda, colocaremos lo más pesado. No pongas ningún objeto rígido y molesto en contacto con la espalda (puedes utilizar el chubasquero como protector).

En la parte superior (en la seta) objetos poco pesados y muy utilizados (por ejemplo GPS, gafas, botiquín, documentación...).

En los bolsillos los objetos más pequeños, teniendo la precaución de evitar posibles robos al estar más accesibles.

Lo más importante es que la carga esté bien distribuida en la mochila, es decir, que a izquierdas y derechas la mochila pese lo mismo, para evitar problemas al caminar y que se nos sobrecarguen unos músculos sí y otros no.

También será interesante almacenar las cosas en bolsas de plástico transparentes para tenerlas más organizadas, aisladas y visibles sin tener que abrirlas.

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 la conforman una mochila también son importantes, pero no influyen tanto y dependerán de las actividades que vayamos a realizar.



Talla: como en la ropa, todas las mochilas tienen talla (o permiten ajustar la longitud del respaldo) y escoger la correcta es fundamental para que la talla de la mochila se ajuste 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. Cada vez más modelos incluyen rejillas o mallas que 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. Es fundamental ajustarlas correctamente para mantener bien equilibrado el peso y repartir la carga por igual entre los dos hombros. Han de estar tensas y recorrer el pecho y hombros, manteniendo el contacto con el cuerpo. 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. Algunos modelos incorporan asas de pecho, que permiten tirar con los dedos liberando algo de carga en las subidas más duras.

¿Y cómo se prepara?

Organízate



Organización

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 cubremochilas no está de más que metas en una bolsa impermeable, todo lo que no debe mojarse en caso de emergencia: GPS, baterías, cerillas, medicinas...

Qué material necesito

Material textil común a cualquier actividad

- Camisetas, polares y chaqueta.
- Mallas, pantalón de trekking y pantalón impermeable.
- Guantes, mitones, manoplas.
- Pañuelo, gorra o gorro.
- Pañuelo de cuello o bragas.
- Chaqueta de plumas.
- Calcetines.
- Zapatos o botas
- Muda de ropa para cambiarse al terminar la actividad.

Material técnico común a cualquier actividad

- Gafas de sol.
- Protector solar.
- Protector labial.
- Bastones de travesía.
- Bidón de agua con funda térmica 1,5 litros.
- Camelbag
- Termo de 1 litro.
- Navaja multiusos.
- Comida y bebida.
- GPS y pilas.
- Mapa.
- Brújula.
- Móvil con batería cargada.
- Silbato.
- Frontal.
- Papel higiénico o pañuelos.
- Botiquín.
- Documentación personal y tarjeta federativa
- Cámara de fotos y baterías.
- Bolsa de plástico (para ropa sucia, objetos húmedos o basura).

Material para pernoctar

- Aislante o autohinchable.
- Saco de dormir Funda vivac.
- Manta de supervivencia.
- Tienda de campaña
- Artículos de higiene: jabón, cepillo y pasta de dientes...
- Toalla ligera y de secado rápido.
- Chanclas o calzado cómodo.

Cómo vestirse para la montaña: Teoría de las 3 capas

Cómo combinar 3 capas de ropa para vestirse en la montaña



Primera capa / Capa interior / Segunda piel

- Camisetas interiores.
- Mallas.
- Guantes térmicos.

Segunda capa / Capa de aislamiento / Capa de abrigo

- Forros polares.
- Pantalones de trekking.
- Gorros.
- Guantes polares, manoplas y mitones.
- Calcetines.

Tercera capa / Capa de protección / Capa exterior

- Chaquetas con membrana impermeable.
- Cortavientos.
- Softshells.
- Pantalones con membrana impermeable.
- Guantes con membrana impermeable.

Cada fabricante de ropa apuesta por un tipo de membrana impermeable para confeccionar sus prendas. Los fabricantes de membranas más famosos son: Gore-Tex, TexTrem, Hyvent, Strata, etc. costuras y cremalleras deben de ser termoselladas

Los softshells son una mezcla de polar y cortaviento, llevando en su interior una capa de tejido polar y recubierto hacia el exterior con el tejido del cortavientos. Al mismo tiempo evitarían que el viento nos penetrara y nos abrigarían al mantener el calor de nuestro cuerpo. Son prendas menos transpirables que los cortavientos y tampoco son impermeables. Algunos las incluyen en la segunda capa, pero aquí las incluiremos como capa de protección, al evitarnos la acción del viento.

Los cortavientos y los softshells son más baratos que las chaquetas con membranas impermeables, es decisión nuestra utilizar un tipo u otro según el tipo de actividad y las condiciones meteorológicas en las que la vayamos a realizar. Se podrían utilizar junto con un impermeable encima en caso de lluvia o nevada, pero tendríamos que valorar el grado de transpiración del impermeable que utilizemos.

Cómo preparar un botiquín para la montaña

Lo recomendable como botiquín sería una bolsa estanca y transparente con cierre por cremallera o presión, para facilitar lo máximo posible la localización del medicamento o material y que se adapte al contenido de nuestra mochila.

Medicamentos

- Analgésicos para el dolor (paracetamol, ácido acetilsalicílico, Reflex®, etc.).
- Antiinflamatorios (ibuprofeno, etc.).
- Antiséptico líquido para desinfectar (alcohol etílico, agua oxigenada, yodo, etc.).
- Descongestionante nasal para resfriados y congestiones.
- Bucofaríngeos para la garganta.
- Antidiarreicos (loperamida, etc.).
- Antieméticos para vómitos y nauseas (metoclopramida, etc.).
- Antihistamínico para alergias.
- Colirio o pomada oftalmológica para los ojos.
- Repelente de insectos (aceite de citronella, etc.).
- Lápid de amoníaco para aliviar las picaduras.

Material

- Manta térmica.
- Gasas estériles.
- Venda elástica o elástico multiusos.
- Apósitos hidrocolóides para ampollas o heridas (Compeed®, etc.).
- Aguja e hilo.
- Esparadrapo o cinta americana.
- Tijeras, navaja y/o pinzas.
- Hoja de bisturí.
- Puntos de sutura adhesivos.
- Guantes desechables.
- Compresa de frío instantáneo.
- Bolsa de gel de calor instantáneo.
- Bolsa de gel energético.
- Bolsa de plástico para el material de desecho.

Protección solar en montaña

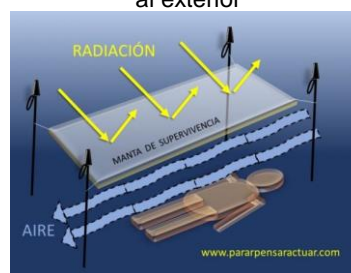
Siempre deberíamos optar por un SPF 50+. Además, es imprescindible reponer el protector cada dos horas aproximadamente y no olvidarnos de un stick labial para la protección adicional de labios. Debemos aplicar la crema solar en todas las áreas expuestas al sol: cara, cuello, orejas, nariz, etc. teniendo mucha precaución en el contorno de los ojos para que no penetre en ellos y cause irritación. En este sentido, los ojos deben protegerse, adicionalmente, con gafas de sol de filtro 3, reservando el filtro 4 para para alta montaña y glaciares. Hoy en día existen en el mercado una gran variedad de protectores solares con diferentes texturas, incluso especiales para deportistas por ser cremas resistentes a la sudoración.

Uso de la manta térmica en montaña

Ante situaciones de hipotermia la cara dorada hacia el exterior



Para protegerse del sol la parte plateada debe orientarse al exterior

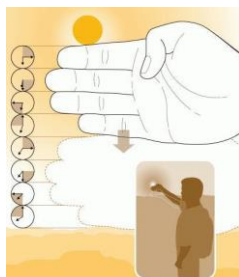


Cómo recoger, purificar y potabilizar agua en la montaña

Pastillas potabilizadoras: Podemos adquirirlas en tiendas especializadas de montaña; en farmacias suele ser complicado. Realizan diferentes procesos químicos para liberar oxígeno, que es el que produce el efecto desinfectante de bacterias y virus, aunque el único que desinfecta los parásitos es el dióxido de cloro. Su ventaja es el poco espacio que ocupa en la mochila. Sus inconvenientes son que debes esperar un tiempo a que haga efecto (según las indicaciones) y que deja un sabor fuerte a cloro en el agua. Marcas conocidas son Katadin Micropur y Aquamira.

Cómo calcular las horas de luz restantes

Levanta la mano, apunta hacia la puesta de sol, y calcula el número de dedos que hay entre el horizonte y el sol. Cada dedo será aproximadamente un cuarto de hora de luz, por lo que sólo tendremos que hacer la cuenta. Es cierto que cuanto más cerca de los polos estés, más imprecisa será la lectura (será más larga).





Grupo de Montaña Standard CONSEJOS ÚTILES EN SENDERISMO



Responsabilidad civil en un accidente de montaña

El pasado 29 de marzo de 2013, la montañera bilbaína Iratxe Urrutia, de 39 años, fallece en la Sierra de Gredos por agotamiento e hipotermia, mientras se encontraba junto con compañeros del Bilbao Alpino Club realizando una ruta invernal de montañismo. Tras el rescate, la Guardia Civil imputó al organizador de la excursión de "denegación de auxilio y homicidio imprudente".

En junio de 2014, el tribunal archiva la causa contra el organizador de la excursión. La acusación se basaba en la figura del guía benévolo, que asume altruistamente la dirección de un grupo. Sin embargo, y a pesar de que el imputado fuera organizador de la excursión, según la noticia publicada por el diario El Correo, la Audiencia de Ávila ha considerado que no estaba en "posición de garante" (el que da garantía) sobre los miembros del grupo y que no se ha demostrado que actuara de forma imprudente o negligente. En este sentido, se apunta que "el imputado no tiene ningún título oficial que le autorice a ejercer las funciones de guía, no firmó ningún contrato, ni percibió ninguna cantidad como pago". Así pues, se le considera un participante más de la excursión.

Además, se considera demostrado que las decisiones durante la excursión se tomaron de forma consensuada entre los participantes. "Se trata de un grupo de personas que comparten una misma afición y que se organizan para hacer salidas siendo lógico que las personas con más experiencia o mejores medios sean quienes, de modo natural, adopten las decisiones", aunque ello no supone de salvaguardar al resto de miembros del grupo. De hecho, la magistrada puntualiza que el imputado no tuvo en ningún momento noticias sobre el grave estado de Iratxe Urrutia, y que incluso ella misma rechazó la ayuda de otro grupo de montañeros con el que se cruzaron y que sí prestaron auxilio a otro compañero suyo.

Las ampollas: prevención y cuidados

El primer signo de su aparición serán las molestias que sentirás al andar, como un escozor o quemadura, junto al enrojecimiento de la piel en la zona afectada. En ese momento, limpia la zona y aplica un parche antiampollas o apósito hidrocoloide. Se trata de un apósito auto-adhesivo compuesto por gel transpirable que se adherirá con firmeza a nuestra piel, la protegerá del exterior, aborserá el líquido en caso de rotura y favorecerá la regeneración de la herida. Compeed® es la marca comercial más conocida, aunque en la farmacia encontrarás otras marcas de similares características. No te quites el parche hasta que se caiga por sí solo o como máximo a los cinco días, en ese caso utiliza agua caliente y ten mucho cuidado de no desprender la piel muerta de la ampolla. Antes de continuar la marcha asegúrate de que los pies y calcetines están lo suficientemente secos y no se encuentra en ellos ni en la bota ningún objeto que vuelva a provocar el roce como hemos comentado anteriormente.

Cómo tratar una contusión, torcedura o esguince

Una contusión, torcedura o esguince es uno de los riesgos que corremos mientras estamos practicando montañismo o senderismo. Un buen calentamiento inicial y un buen calzado podrán ayudarnos a evitar que nos produzcamos este tipo de daño.

Una vez que se ha producido, es importante recordar las siguientes siglas para proceder de la mejor manera ante su tratamiento, RICE (Rest, Ice, Compression and Elevation), en español, descanso, hielo, compresión y elevación.