



50 CONSEJOS E HISTORIAS SOBRE SENDERISMO

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



Dedicado a todas las personas que me han ayudado a crear este libro, exceptuando al tipo que me robó los pantalones en el Tour del Mont Blanc.

Tío, eres un miserable.

Agradecimientos: a **Sergio**, AKA librero, por sus estupendas correcciones; a **Txetxu** y **Rody** por dedicarle al libro un tiempo que sé que les escasea; y a **Carlos**, profesor del CEDEC y una persona enorme.



AGRÉGANOS
A INSTAGRAM

@YOSOYDERUTAS

UNA CUENTA DE SENDERISMO
Y MONTAÑA MUY DIFERENTE.

@YOSOYDERUTAS

- ✓ ENTREVISTAS
- ✓ MEMES
- ✓ CONSEJOS
- ✓ CITAS
- ✓ INFOGRAFÍAS
- ✓ IMÁGENES ORIGINALES

The graphic features a man in a white shirt pointing to his temple with a surprised expression. The background is dark with silhouettes of people on a trail.

Un poco sobre mí

Hola senderista incansable. **Si estás aquí, probablemente estés pensando en recorrer tu primera aventura de montaña.** Una de esas que cuentan los documentales. De esas en las que sus protagonistas superan altos collados, cruzan interminables campos nevados bordeando glaciares o recorren paisajes desérticos para acabar el día en una tienda de campaña, cocinando en una hoguera y contemplando el cielo con una taza de té en la mano. ¿Suenan bien, verdad?

—Sí, suena estupendamente, Jose, pero seamos realistas: es caro, tienes que estar muy en forma y lo cierto es que no sé por dónde empezar, tengo la sensación de que no es para mí—. Ésta es una frase que he escuchado cientos de veces. Nada más lejos de la realidad **¿Y si te dijera que es más fácil de lo que te imaginas, que no es para nada caro y que sí es para ti?**



Yo empecé con el senderismo como probablemente lo hiciste tú, como lo hacemos todos: con dudas para casi todo, con respuestas para casi nada. Saliendo a la montaña de forma esporádica con amigos y poco más. Eso sí, me lancé a la piscina pronto.

“La existencia es un viaje en el que no existen los caminos llanos: todo son subidas y bajadas”

Arturo Graf

El verano de 2008 cargué la mochila al hombro y con ropa para una docena de personas, comida para dar de comer a un ejército pero con energía para atravesar medio mundo, me dispuse a vivir la aventura de mis sueños: **cruzar los Pirineos de costa a costa en algo más de un mes a lo largo del GR-11, una de las rutas más famosas de la península**. Me sentía fuerte, venía de caminar el Camino de Santiago. ¿Qué podía salir mal?

Pues lo cierto es que casi nada, de hecho tengo que reconocer que todo salió aceptablemente bien. Pero mirando atrás pienso aquello de: **‘ha pasado poco para lo que podría haber pasado’**. Mochila con peso excesivo, calzado usado mucho más allá de lo recomendable, equipamiento... madre mía, prefiero no hablar del equipamiento y otros cientos de errores que cometí cuando pensaba que lo estaba haciendo todo perfectamente.

Más de diez años después, he caminado en todos los continentes rutas tan famosas como el Tour del Mont Blanc, el Circuito de Torres del Paine o dado la vuelta a la isla de Shikoku, en Japón, siguiendo el peregrinaje de los 88 templos. **Además, he sacado tiempo para formarme como guía de montaña, cocinero y diseñador gráfico**.

“Nadie triunfa sin esfuerzo. Aquellos que triunfan deben su éxito a la perseverancia”

Ramana Maharshi

A día de hoy, estoy centrado en el desarrollo de deRutas, trayéndote la mejor documentación de las rutas de senderismo de larga distancia más importantes del mundo. Que no te extrañe si mientras lees estas líneas estoy caminando por las montañas, lejos de casa, recopilando información para facilitarte las cosas en tu siguiente aventura.



Un poco sobre el libro

Después de haber leído un poco sobre mí, podrás imaginar que **no he escrito este libro por casualidad, y mucho menos, por aburrimiento.** Quiero que, cómo yo hice una vez, descubras un mundo nuevo de paisajes imposibles y experiencias inolvidables. Que te des cuenta de que el senderismo de larga distancia es una forma diferente e inigualable de conocer el mundo que te rodea, una forma más humana de llegar a lugares a los que no podrías hacerlo de otra forma.



El libro o guía, como quieras llamarlo, que tienes a continuación es una recopilación de muchas de las experiencias que he vivido en la montaña contadas a través de **50 consejos que te ayudarán a aprender lo necesario para que tú también puedas vivirlas de primera mano.** No esperes un manual técnico, de hecho, está lejos de serlo (para eso ya tienes la **Guía de Material para Senderistas de**

largo Recorrido). Son simplemente cosas que me hubiese gustado saber cuando comencé con esto del senderismo de larga distancia y que, a base de meter la pata, he aprendido con el tiempo.

“Algún día conocerás a alguien a quien el dinero, la posición social y la gloria le tengan sin cuidado. Entonces descubrirás la verdadera riqueza” *Rudyard Kipling*

Cada párrafo lo he escrito desde mi propia experiencia intentando que sea lo más ameno posible y de lectura rápida y fácil. He intercalado algunas historias de cosecha propia con consejos ‘puros’, todas las fotografías que he podido meter sin llegar a saturarlo y he remarcado las partes que creía más importantes. Puedes leerlo de principio a fin o ir saltando capítulos según te parezca, eso ya es cosa tuya.

Pues no tengo mucho más que añadir. Si tienes alguna duda más, puedes escribirme a info@derutas.es o en las redes sociales e intentaré responderte lo antes posible. **Si tienes algún comentario, sugerencia o crítica, no dudes en hacérnosla llegar, estamos siempre abiertos a la mejora.**

Espero que disfrutes leyendo este libro tanto como yo he disfrutado escribiéndolo, y el esfuerzo haya merecido la pena.

¡Un abrazo, senderista incansable!

Jose Quiles

Un poco sobre deRutas

Derutas nació en 2008, casi sin querer. Había acabado el camino de Santiago Francés y tenía algo de dinero ahorrado. Todavía no era momento de volver a casa, tenía ganas de más y estaba cansado de la forma tradicional de viajar. Entonces fue cuando pensé: ¿Por qué no continuar caminando? Estaba seguro que había más senderos de largo recorrido ahí fuera. Sí, los había, **pero la información que encontré era escasa y a veces confusa** y los libros parecían enciclopedias que vendían la información al peso.

Me gustaría decirte que el nombre **deRutas** llegó mientras miraba el cielo estrellado una noche en la que me encontraba en la tienda de campaña junto a una hoguera. Lo cierto es que no lo recuerdo, y sin embargo, ahí ha estado desde entonces. Surgió de la nada pero vino para quedarse.

“Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un Esfuerzo total es una victoria completa” Mahatma Gandhi

Pasaba el tiempo y, mientras caminaba, pensaba en qué hacer con aquel nombre. Puedes pensar que el nombre es lo de menos, pero para mí fue algo parecido a una revelación: ¿Qué haría con aquello? ¿Por qué no dar a conocer las mejores rutas del mundo a la gente de a pie? Iba caminando e imaginando. Tomaba apuntes en la libreta y el GPS y fotos con la cámara. Sí, lo iba a hacer. Todo aquello que estaba viendo, todas aquellas experiencias que nunca pensé que viviría tenían que estar al alcance de todo el

mundo. **Había nacido deRutas.**

Desde entonces han sido muchos los años que me ha acompañado en mis rutas (deRutas). Yo prometía alimentarlo con nuevos proyectos, nuevas rutas y nuevas experiencias y él me alimentaba con más conocimiento en forma de guías, fotografía, y nuevas y maravillosas personas en el camino. Por supuesto que ha habido momentos de distanciamiento: **hasta que empecé a dedicarme por completo a deRutas, ha habido muchas idas y venidas.** Como una pareja que se aleja pero no te olvida y que un día vuelve para quedarse.



Algunos dicen que crearon su proyecto, yo prefiero pensar que él me creo a mí. A día de hoy **deRutas** me define, al igual que a muchas otras personas: deRutas es toda esa gente que busca algo más en la vida que la mera existencia, que vive con ilusión, con ganas de conocer, con la necesidad de embarcarse en una aventura que la haga crecer y ver el mundo a través de otro prisma.

Sí, **todos somos deRutas** y si no lo eres, todavía estás a tiempo. ¡Bienvenido!

ÍNDICE

01. El desastre de la primera vez	13
02. Haz (muchos) amigos por el camino, estáis todos en el mismo barco.....	16
03. Una postal es el mejor regalo	17
04. ¿Cuándo tengo que cambiar mis botas?.....	20
05. No te rompas la espalda cargando la mochila	22
06. Tráete un hobby contigo	24
07. Camina a tu ritmo	25
08. Nunca es tarde para aprender algo de micología	27
09. El paraguas, no solo para la ciudad, no solo para la lluvia.	29
10. Comparte tus planes con alguien	31
11. Bastones de senderismo, siempre.....	32
12. No conviertas tu mochila en un bazar ambulante.....	34
13. Respeta las normas en los refugios	36
14. Sin saberlo, llevas un tendedero en la mochila.....	39
15. Bayas, la tentación de los senderos en verano	41
16. Los inútiles Sr. mapa y Sra. brújula	44
17. Tirar por el atajo, no siempre ahorra trabajo	46
18. 3 Raciones de persona media, no son 3 raciones de senderista hambriento	48
19. Lleva siempre cinta americana encima, te puede salvar de un apuro	49
20. Abrigarte demasiado por la mañana no es buena idea.....	50
21. Los croquis de las guías, meramente orientativos.....	52
22. Agua, hasta los 4 litros y más allá	54
23. El fuego y la montaña, rara vez son buenos amigos.....	56
24. Para todos.....	58

25. Equípate para la montaña.....	59
26. El botiquín en la montaña	63
27. El algodón en la montaña, peor enemigo que los mosquitos lapones	69
28. No empieces tu viaje cargado de basura.....	71
29. Los bastones, cuando el tamaño sí importa	72
30. Déjalo siempre todo listo para la siguiente ruta	74
31. ¿Cuánto peso es mucho peso para una mochila?	77
32. Planifica todo lo que puedas pero espera lo inesperado...80	
33. ¿Has llegado al refugio con hambre? No cocines arroz, mejor cuscús	82
34. El secreto del logotipo de Toblerone	84
35. Cuida tus botas	85
36. Hay vida más allá del Goretex	88
37. Viste con tus mejores galas en el refugio.....	90
38. Querido diario...	92
39. Hora de fregar los platos	95
40. Exprime tus botas al máximo.....	96
41. ¿Qué tiempo puedo esperar en la montaña?	98
42. La ropa seca con la seca y la mojada con la mojada	99
43. Nada mejor que pasar la tarde pescando truchas.....	101
44. Aísla la mochila por dentro y no por fuera	103
45. Guía rápida para guardar el saco de dormir.....	106
46. No dejes de probar la comida local	108
47. Caminar es más agradable sin ampollas	111
48. No, en los refugios no hay WIFI	114
49. ¿Quieres ser guía de montaña?	115
50. Utiliza el sentido común y disfruta de la montaña	118

01. El desastre de la primera vez

En el 2014 viajé a Escocia por primera vez. Llevaba tiempo queriendo visitar las **Highlands** y caminar la ruta **West Highland Way**, algo que me pareció motivo suficiente para pasar un par de semanas por allí. Como casi siempre, dediqué los dos últimos días a hacer un repaso al material, comprobar documentos, comprar las últimas cosas y ver que todo estaba en orden antes del viaje.

Aunque suelo dejar el equipamiento arreglado y limpio después de cada ruta (puedes leer más sobre esto en el [consejo 30](#)), decidí montar la tienda de campaña una última vez para comprobar que no tenía ninguna rotura. La suerte no me sonrió ese día, y en un descuido, **la mosquitera se enganchó con un rosal que le hizo una raja del tamaño de la fosa de las Marianas.**

“Prueba siempre tu equipo antes de ir a la montaña. Nunca sabes en qué situación estarás cuando tengas que utilizarlo por primera vez”

Es probable que aun estando así pudiera haberla arreglado y llevado a Escocia, pero ya estaba vieja y vi aquello como una señal casi divina: era hora de comprar otra. **Dos días más tarde y justo antes de coger el vuelo a Glasgow, me pasé por la Cuesta del Rastro de Madrid donde, con el**



Los Alpes tienen algunos de los paisajes más impresionantes del mundo. En la foto, tomada en la ruta Via Alpina Verde, pueden verse cientos de tonalidades marrones, verdes y blancas, con pequeños lagos aquí y allá, y al fondo el espectacular monte Titlis. ¿Acaso se puede pedir más?

tiempo más justo de lo que me gustaría, conseguí una nueva. Tal cual la compré, la metí en la mochila, me olvidé de ella y le di pasaporte a Escocia.

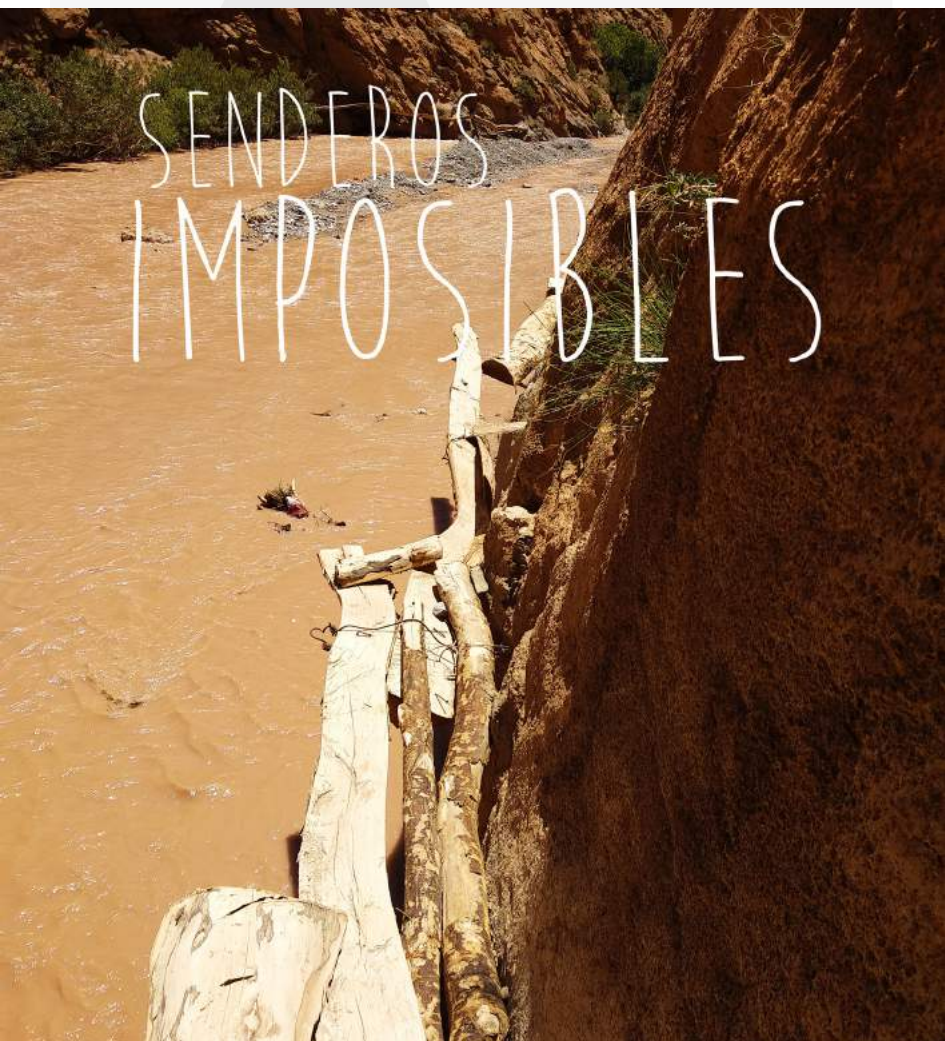
Cuando vuelo tarde, rara vez reservo una habitación para pasar la noche. Suelo caminar desde el aeropuerto a alguna zona apartada, plantar la tienda de campaña durante unas horas y ponerme en marcha temprano al día siguiente. Y así hice.

Nada más llegar, con la noche ya encima, caminé hasta la orilla del Black Cart Water, a un kilómetro del aeropuerto, saqué la tienda de la mochila y me puse a montarla. Sí, unos segundos más tarde comenzó a caer el segundo Diluvio Universal. La primera, en la frente.

Ni que decir tiene que aquello no acabó bien. Aquella tienda del demonio, con un montaje más apto para un ingeniero aeronáutico que para un senderista (o por lo menos aquello me pareció entonces), acabó con mi paciencia. ¿La

culpa? Por supuesto mía por no haberla montado antes. ¿Lo peor? Llevar parte del equipamiento mojado durante días hasta que salió el sol y pude arreglar aquel desastre.

Siempre que compres alguna pieza de material, pruébala en casa antes de irte de Rutas (o puedes pasar un mal rato como el que pasé yo en Escocia).



En algunos países, la infraestructura de los senderos dista bastante de los PR (senderos de pequeño recorrido), GR (senderos de gran recorrido) y LR (senderos locales) que conocemos en España. En Marruecos puedes encontrar maravillas arquitectónicas de este calibre.

02. Haz (muchos) amigos por el camino, estáis todos en el mismo barco

Lo he visto una y mil veces. **Llegamos al refugio, dejamos las cosas, deshacemos la mochila y ahí nadie se dirige la palabra ni para disculparse por tirarse un pedo.**

“No desaproveches la oportunidad de hacer nuevas amistades, nunca sabes con quien vas a compartir tu siguiente ruta”

Uno de los mejores momentos del día es llegar al final de la etapa y poder compartir las situaciones que has vivido con el resto de locos que han decidido embarcarse en tu misma aventura. **No desaproveches la oportunidad de hacer nuevas amistades, nunca sabes con quien vas a compartir tu siguiente ruta de largo recorrido.**

En 2013, crucé Suiza caminando por la **Via Alpina Verde** y conocí por casualidad a Michèle y Richard en mi descenso final a **Montreux**. Desde entonces, he pasado momentos inolvidables en su casa, navegando incontables ocasiones por el espectacular lago Lemán en su barco o ido a coger frambuesas . Puedes ver una foto en la [página 44](#).

03. Una postal es el mejor regalo

Una de las cosas que no deberías olvidar cuando vayas deRutas es **mantener el contacto con la gente a la que quieres.**



Aunque parece cosa del pasado, te aseguro que no hay mejor regalo que recibir una postal de un ser querido.

Es posible que solo vayas un par de días y que no tengan ni tiempo para echarte de menos (aunque es más probable que se sientan decepcionados por no haberte perdido de vista más tiempo), pero, **¿recuerdas la sensación de la última vez que recibiste una postal?**

En un mundo dominado por las tecnologías, en el que nos comunicamos a base de Whatsapp y en el que abrimos el

“Invierte un poco de tu tiempo y escribe una postal a las personas que te importan, te aseguro que es el mejor de los regalos”

buzón solo para recibir facturas, enviar una postal a un amigo puede ser un detalle fantástico. Da igual si te vas tres días, una semana o un mes. **Siempre puedes sacar un rato** y dedicar un *‘hola desde los Pirineos’*, un dibujo de unas montañas o un sincero *‘estoy hasta los mismísimos de caminar’*. Todavía hoy visito a familiares que tienen postales de mis primeras rutas pegadas con un imán a la nevera. Qué bonito.

SABÍAS QUE...

La primera tarjeta postal del mundo se puso en circulación en **1 de octubre de 1869**. Fue la administración de Correos de Austria-Hungría. En España tuvimos que esperar hasta diciembre de 1873.

Olvídate de traer cutre-camisetas, complementos baratos o cacharros de decoración que probablemente acaben en un cajón y que solo se pongan sobre una estantería cada vez que tú vayas a casa. **Invierte un poco de tu tiempo y escribe una postal a esas personas que te importan, te aseguro que es el mejor de los regalos.**

04. ¿Cuándo tengo que cambiar mis botas?

Así, grosso modo, **una bota de montaña puede aguantar entre 1000 y 2000 kilómetros antes de tener que jubilarla por pérdida de agarre en la suela.** Es probable que este número no te diga mucho (no me lo dice ni a mí), después de

“Cambia las botas cuando la suela haya dejado de tener agarre y pueda resultar peligrosa”

todo, ¿quién cuenta los kilómetros? Sin embargo, el factor distancia no es el único para llevar tus botas al asilo. La dureza de la suela, lo abrasivo del terreno, cómo las cuides o incluso tu propio peso, influye.

Para facilitar un poco las cosas, dividiré la bota en dos partes: **el chasis** (la estructura que envuelve pie y tobillo) y **la suela**. Dependiendo del uso que les des, es posible que estas dos partes se desgasten a diferente ritmo, pudiendo tener un chasis en perfecto estado y una suela que necesita un cambio urgente. ¿Es posible cuidar ambas partes para que duren más?

Si bien al chasis puedes darle ciertos cuidados para alargar su vida útil (echa un vistazo al [consejo 35](#) para saber cómo), no sucede lo mismo con las suelas. **Una vez están desgastadas la única opción es cambiarlas por unas nuevas** siempre que tengas las originales y vayas a un zapatero con la habilidad, ganas y paciencia para hacerlo.

En caso contrario, lo mejor es que compres unas botas nuevas. La falta de agarre puede ser algo muy relativo, no sólo para cada senderista, sino dependiendo del terreno por el que camines: **unas botas que han perdido algo de agarre pueden no servir para hacer senderismo por montaña pero sí para caminar por pistas forestales.**

SABÍAS QUE...

Unas botas de senderismo pueden llegar a aguantar entre 1000 y 2000 kilómetros dependiendo del tipo de terreno por el que camines.

Sea como sea, no esperes a llevarlas en los ‘alambres’: un chasis desgastado no tiene por qué presentar problemas, pero **‘cuando veas que la suela empieza a resbalar, no dudes en cambiar’**. Cosecha propia.



Aunque siempre recomiendo exprimir el material al máximo, hay que saber cuándo es hora de reemplazarlo. Unas botas demasiado gastadas pueden ser un riesgo en la montaña. Estas caminaron más de 150 etapas en tres continentes; nunca las lleves hasta este punto.

05. No te rompas la espalda cargando la mochila

Por extraño que parezca, **una de las lesiones más comunes de espalda sucede por la mañana**. Con las legañas todavía pegadas a los ojos y la espalda más fría que los tobillos de un moderno, cargas la mochila ‘a los hombros’.

Nota: *te habrás dado cuenta que he escrito ‘a los hombros’ entre comillas. Esto es porque la mochila, cuando está bien colocada, **no carga sobre los hombros o la espalda sino sobre la cintura**. Al ajustar la correa de la cintura, dejamos libres las de los hombros y el peso pasa directamente al tren inferior.*



Recorre más montañas, cruza más lagos, desciende más ríos. No pongas límites a tus aventuras. En la foto, me preparo para cruzar remando un lago en la parte sur de la Kungsleden, en Suecia (y nunca había remado antes).

Puede parecer un gesto trivial, pero **subir una mochila de 15 kg a un metro de altura y acabar el movimiento con un giro para colocarla en la espalda es de todo menos normal. La forma menos forzada de subir la mochila es en dos tiempos.** Sigue los siguientes pasos para hacerlo correctamente.

SABÍAS QUE...

Existe una **Triple Corona de Senderismo** que engloba las tres principales rutas de largo recorrido de Estados Unidos: Continental Divide Trail (4980 km), Pacific Crest Trail (4270 km) y el Appalachian Trail (3515 km). Juntas suman 12700 km y el desnivel positivo es de más de 300 km.

La hazaña es reconocida por la Asociación Americana de Senderismo de Larga Distancia (ALDHA), que cada otoño otorga una placa conmemorativa a los aventureros que la acaban.

En un primer movimiento, súbela a la altura de la espalda y déjala apoyada sobre, por ejemplo, una mesa. Si no tienes un lugar donde apoyarla, hazlo sobre la rodilla. En un segundo movimiento, gírala alrededor del tronco con una rotación suave, colócala sobre la espalda y ajusta las correas.

Si te acostumbras a cargarla así, es muy probable que a la larga te ahorres alguna que otra lesión. **Un tirón en la espalda no tiene por qué ser grave, pero los que lo hemos sufrido sabemos que puede dar al traste con una salida a la montaña.**

“Para evitar lesiones de espalda, ponte siempre la mochila en un movimiento de dos tiempos”

06. Tráete un hobby contigo

Por contradictorio que suene, **no todo en el senderismo de larga distancia es hacer senderismo**. Además de los quehaceres del día a día como caminar, darse una buena ducha en el refugio, disfrutar de una cena en compañía o lavar la ropa, siempre queda algo de tiempo para nosotros. A algunos les gusta leer, a otros jugar a las cartas e incluso he conocido a una pareja que, haciendo el **Tour del Mont Blanc en los Alpes**, dedicaba las tardes a estudiar francés. Hay tiempo para todo y traerte un hobby contigo puede ser muy interesante.

“Practicar nudos, estudiar un idioma... traerte tu pasatiempo favorito a una ruta de larga distancia es una muy buena idea”

Si andas escaso de ideas, te diré que **a mí me gusta hacer manualidades** y he hecho prácticamente de todo: atrapa-sueños, pulseras, nudos marineros, ganchillo (aunque con resultados nefastos), mermelada e incluso tallé una cuchara que después resultó bastante inútil pero aceptable para un primer intento (puedes verla en la portada del libro).

Buscar algún entretenimiento te ayudará a pasar la tarde y aprender algo nuevo. Tal vez en rutas cortas de 1 o 2 días no dé tiempo a demasiado, pero en rutas más largas lo agradecerás. Eso sí, si tu hobby es la escultura de acero forjado tal vez sea mejor esperar a volver a casa.

07 ● Camina a tu ritmo

Éste es probablemente uno de los mejores consejos que te puedo dar. **No dejes que otros senderistas te impongan su ritmo** (de forma intencionada o fortuita) a menos que éste sea más lento y lo hagas por decisión propia.



Si vas con un guía y ves que te quedas rezagado una y otra vez, es su responsabilidad darse cuenta de ello, aminorar la marcha y adaptar el paso al tuyo. **Buscar un ritmo para todo un grupo no es fácil**, pero caminar a un ritmo más rápido del que tu cuerpo puede aguantar sólo puede acabar en una lesión, especialmente si la ruta es de varios días.

Si el grupo no es guiado, habla con el resto para que reduzcan el ritmo o redistribuid el peso de las mochilas, crea un subgrupo con gente que esté como tú (ni te imaginas la de senderistas que caminan por encima de sus posibilidades) o simplemente camina solo, que de vez en cuando, no viene nada mal para despejar la cabeza.

“Camina siempre a tu ritmo, tanto si vas solo como en grupo. Ir a un paso forzado es la antesala de las lesiones”

Tampoco te dejes engatusar nunca por la energía y frescura de los primeros días. Si has caminado demasiado o demasiado rápido, lo empezarás a notar a partir de la tercera o cuarta etapa. Es mejor comenzar con distancias y desniveles a los que estés habituado, e ir aumentándolos progresivamente.

Todos los senderistas tenemos un ritmo con el cual nos sentimos cómodos. Encuentra el tuyo, mantenlo a lo largo de la ruta y evita los cambios de ritmo bruscos (a menos que huyas de una avalancha o de los refugios de montaña del GR-20 en Córcega; entonces está justificado).

SABÍAS QUE...

La nomenclatura de senderos en España se divide en: GR (Gran Recorrido, rojo y blanco), senderos de más de 50 km; PR (Pequeño Recorrido, amarillo y blanco), entre 10 y 50 km y SL (Sendero Local, verde y blanco), menos de 10 km.

08. Nunca es tarde para aprender algo de micología

Como puedes leer en el [consejo 43](#), en algunos lugares del mundo, después de un largo día caminando, puedes pasar la tarde pescando y cenar un buen par de truchas a la brasa. ¿Qué tal te vendría algo para acompañarlas? Va a ser complicado que consigas unos tomates ‘salvajes’ caminando por los bosques lapones, pero es probable que tengas algo más de suerte con unas setas.

Aprender micología puede ser una idea estupenda. He pasado tardes enteras recogiendo setas en los Pirineos, Laponia o en Picos de Europa mientras estudiaba para ser guía de montaña. **Pocas cosas tan buenas como unos boletus, unos niscalos o unos rebozuelos recién cogidos para la cena.**

Sin embargo, a diferencia de las bayas (de las que puedes leer en el [consejo 15](#)) que son fácilmente reconocibles, **las**

“Aunque hay miles de tipos de setas, no hace falta que las conozcas todas. Aprende a reconocer las comestibles más comunes y deshecha el resto”

setas vienen en cientos de formas, colores y no todas son comestibles. Algunas como la Amanita Phalloides o la Amanita Verna son mortales. Esto puede parecer un

inconveniente (y lo es) pero realmente hace que recogerlas sea algo especial: **si todas fuesen comestibles, estoy seguro que habríamos acabado con ellas hace siglos.**



Las setas pueden ser ideales para hacer un guiso o salteadas con un poco de aceite. Eso sí, asegúrate de conocerlas; algunas son muy tóxicas.

¿Cómo saber entonces si una seta es tóxica? Siento decirte que no hay forma ni truco a menos que la conozcas. Apuntarse a un curso impartido por alguna asociación micológica o conseguir una guía es un buen comienzo. Sé que al principio puedes sentirte abrumado por

SABÍAS QUE...

Las setas no son ni animales ni plantas. Pertenecen al reino Fungi, en el que se encuentran además las levaduras y los mohos. Se calcula que existen más de 100.000 especies, de las cuales el 80% son no comestibles, un 13% comestibles y un 7% tóxicas y mortales.

la gran cantidad de especies que hay, pero no te hace falta saberlas todas (ni tan siquiera los micólogos más expertos las conocen). Con saber diferenciar 4 o 5 especies de la zona vas más que servido.

Lo dicho, **asegúrate siempre de qué metes en la cesta**, y si tienes la suerte de encontrar unos buenos Boletus Edulis, no olvides invitarme.

Nota: *si da la casualidad que coincidimos por los senderos del mundo, acuérdate de preguntarme **qué pasó con unas setas, un estadounidense y una bolsa llena de mierda** (no voy a andarme con finuras a estas alturas de la vida).*

09. El paraguas, no solo para la ciudad, no solo para la lluvia

El paraguas es uno de esos grandes incomprendidos del senderismo. Es una pieza del equipo que se relaciona más con la vida en la ciudad que con la montaña y, sin embargo, puede ser de lo más práctico tanto en climas secos como lluviosos. ¿Te lo has planteado alguna vez?

SABÍAS QUE...

Algunos senderos del mundo no son buenos lugares para abrir tu paraguas en un día ventoso. La ruta Laugavegur en Islandia o el circuito de Torres del Paine en Chile, son dos de los lugares más ventosos del mundo. Aquí las ráfagas pueden llegar a soplar por encima de los 150 km/h en días puntuales y arrastrar cualquier cosa que encuentren a su paso.

Cuando el sol comienza a calentar a medio día puedes utilizarlo para cubrirte y permanecer fresco a la sombra.

Así, sudas menos (por lo que pierdes menos agua. Lee sobre hidratación en el [consejo 22](#)) y además evitas ponerte capas y capas de crema solar que siempre acaba mezclada con el sudor y chorreándote a los ojos.

Si por el contrario te cae un chaparrón y hace calor, **una membrana te puede aislar de la lluvia, pero va a hacer que sudes tanto que vas a acabar igualmente mojado y, lo que es peor, cocido al vapor.**

Si nunca has probado el paraguas en una ruta de largo recorrido, te animo a que lo hagas. No son aptos para todo tipo de climas ni de terrenos (especialmente en tormentas, climas muy ventosos o terrenos irregulares) pero **los hay muy ligeros, que no ocupan apenas nada en la mochila y te pueden hacer un buen apaño.**



El paraguas puede pasar de un completo desconocido a un indispensable en tu mochila. No dudes en probarlo y me dices que tal te funciona.

10. Comparte tus planes con alguien

No quiero sonar a la típica madre con aquello de: ‘¿a dónde vas y con quién?’, pero **cuando hagas una salida a la montaña, deja un plan de tu ruta a alguien cercano** (cuantos más datos tengas sobre la actividad, mejor). En el caso de que sea una zona muy remota, puedes incluso hablarlo con las autoridades locales para que estén al tanto, y es que, en la montaña, **la seguridad siempre es lo primero.**

“Cuando planees una ruta de largo recorrido, deja siempre una copia a alguien cercano por si sucede un accidente”



Repasar tu ruta de largo recorrido con unos amigos y tomar algunos apuntes, puede ser suficiente para que te sigan la pista.

11 ● Bastones de senderismo, siempre

Los llevo utilizando desde la primera vez que salí a la montaña y todavía no me he arrepentido ni una vez de llevarlos conmigo. De hecho, **uno de los motivos por los que tengo las rodillas lo bien que las tengo es por el uso de bastones.**

SABÍAS QUE...

Las puntas de los bastones de calidad están fabricadas con tungsteno, un material casi indestructible con el punto de fusión más alto de la naturaleza (3420 °C).

La mayor ventaja de caminar con ellos es que **te ayudan a progresar en los ascensos y amortiguan el impacto en los descensos.** Ni que decir tiene que mejoran el equilibrio en pasos comprometidos como torrentes de piedra o cruces de río: si el agua baja fuerte, tendrás dos puntos más de apoyo que, además, te servirán para medir la profundidad con antelación para no dar un traspie.

“Utiliza los bastones para progresar en los ascensos y amortiguar el impacto en los descensos. Tus rodillas y tobillos te lo agradecerán”

A parte de los usos comunes, yo añado dos ‘extra’ que considero esenciales. Por un lado **puedes montarte un tendedero bastante aceptable con un cordino**, un par de piquetas y los bastones (te lo explico en el [consejo 14](#)). Y por otro, son de mucha utilidad para quitar las telas de araña del sendero por la mañana y no acabar con una araña pululando por la cara.



Todo lo que le ‘falta’ al bastón de arriba es impacto que le he ahorrado a mi espalda, rodillas y tobillos.

Lo dicho, **probablemente te lleve un par de días acostumbrarte y unos cuantos más aprender la técnica** si nunca los has utilizado pero, con el tiempo, los bastones acabarán convirtiéndose en una prolongación de tus brazos.

12. No conviertas tu mochila en un bazar ambulante

Sonia llevaba la taza colgando de la mochila al lado de media docena de mosquetones de escalada contra los que, probablemente, estuvo golpeando durante la etapa. En el otro lado tenía unas chanclas viejas para el refugio que no utilizaría en todo el día. La botella de agua también estaba colgando y se balancea de un lado a otro como si fuera un péndulo. Rozaba las cremalleras y, además de desequilibrar la mochila, creaba una especie de ritmo hip hop con el golpeteo de la taza. La basura iba fuera junto a la tienda de campaña, para la que no había espacio en la mochila. Encima de todo, y como guinda del pastel, una chaqueta y un bote de medio litro de crema solar.

Esto que te cuento es real y, aunque no tan exagerado, sucede a menudo. **Muchos senderistas parece que lleven más cosas fuera de la mochila que dentro.**

“Coloca siempre todo el equipamiento dentro de la mochila. Llevarlo colgado puede resultar peligroso, forzar posturas poco naturales y desestabilizarte”

Sonia, la chica de este consejo, aseguraba que así lo tenía todo más a mano. La historia acabó en una tienda de ultramarinos con media docena de botellas de vino rotas.

Lo sé porque le ayudé a limpiar aquel desaguisado.

No lles cosas fuera de la mochila (exceptuando tal vez la ropa húmeda para que se seque). El balanceo hace que el caminar sea más irregular; puedes engancharte con una rama y desequilibrarte o golpear una roca junto a una pendiente y que suceda algo mucho peor. Lleva especial cuidado con esterillas y tiendas de campaña que suelen colocarse incorrectamente en la parte inferior de la mochila y que sobresalen demasiado.

Recuerda que **si acabas colgando equipamiento fuera de la mochila, o bien llevas demasiadas cosas o tu mochila es demasiado pequeña.**



Cuando cargues la mochila, intenta no llevar parte del equipamiento colgando. Aunque los alpinistas suelen llevar fuera material técnico como piolets o cascos, no hay necesidad en el senderismo.

13. Respetar las normas en los refugios

Seguro que te ha pasado. Entrás al refugio y hay un ruido horrible. En una de las mesas del comedor hay un grupo que está jugando a las cartas y habla acaloradamente de



No solo de refugios vive la montaña. En el Laugavegur Trail, en Islandia, la acampada es una práctica muy común entre los senderistas. Es más económica, te da más libertad a la hora de caminar y es una experiencia increíble.

la etapa. La habitación no está mucho mejor y hay cuerdas colgadas por todos sitios con calzoncillos y sujetadores recién lavados. Las mochilas invaden el poco suelo que hay entre las camas y piensas: **aquí no hay quien viva.**

Por suerte, esto es algo que se ve cada vez menos gracias a una mezcla de normas y concienciación por parte de los senderistas, alpinistas y cualquier amante de la montaña con el que compartas cuarto. A continuación tienes algunas 'reglas' que vale la pena recordar. No son reglas escritas, pero ayudan a la convivencia y deberías respetarlas.

SABÍAS QUE...

Una vez se hizo una encuesta a 100 senderistas cual era la pieza del equipamiento que creían más útil para dormir en un refugio y la mayoría contestaron que **unos tapones para los oídos**.

Muchos refugios sólo reciben a senderistas con reserva, y aunque no lo hagan, tal vez tú sí deberías hacerlo. Lo mismo pasa con las comidas. La complicada logística de llevar la comida a la montaña, hace que las raciones estén más que contadas. Rara vez sobra algo. **Si quieres cenar, desayunar o que te preparen una bolsa de picnic para el día siguiente, asegúrate de hacerlo saber con tiempo.**

“Respetar las normas del refugio. Son básicas para poder convivir tantos en un espacio tan pequeño”

Intenta dejar tus cosas lo mejor ordenadas posible. He entrado a refugios donde era casi imposible caminar de la cantidad de equipamiento que había en el suelo. Incluso una vez estuvieron a punto de llegar a las manos por ello. Si tienes suerte y hay taquillas, utilízalas. Continúo.

El guarda del refugio está ahí para ayudarte. Es cierto que

algunos tienen un carácter un tanto especial (así es la gente de montaña) pero probablemente sepa más que cualquiera de las personas del refugio acerca del entorno. No dudes en preguntarle o pedirle cualquier cosa (exceptuando tal vez el tiempo que va a hacer toda la semana).

Nada de botas en las habitaciones. No sólo por la suciedad que traen del exterior sino por el olorillo que van dejando después de haber caminado todo el día. Muchas veces los refugios tienen zapatillas en la entrada para utilizar en el interior.

“Sigue las indicaciones del guardia del refugio, es tu mejor aliado a la hora de conocer el entorno y planificar tu ruta”

Utiliza saco y sábana a la hora de dormir. Esto depende de cada refugio pero en muchos es obligatorio por cuestiones de higiene, y más aún después de la pandemia de COVID-19.

No comas y mucho menos cocines en los dormitorios; respeta los horarios de silencio; fuma sólo en los lugares permitidos y no montes tendederos con cordinos en cualquier lugar que te plazca.

Sí, lo sé. Son una buena cantidad de normas pero no son muy diferentes de las que seguirías en un hotel o en tu casa. Piensa que existen para que la estancia sea lo más placentera posible para todos, y es que **cuando confinamos a 15 o 20 personas cansadas y sudadas en un espacio tan pequeño, cuanto más agradables sean las cosas, mejor.**

14. Sin saberlo, llevas un tendedero en la mochila

¿Quieres tender la ropa pero no sabes dónde colgarla? En este consejo te voy a enseñar **cómo puedes montar un tendedero estupendo con 4 metros de cuerda fina, dos bastones de senderismo** (de los que puedes leer en el [consejo 29](#)) y dos piquetas.



Si acampas y no tienes donde colgar la ropa, recuerda que siempre puedes montar un tendedero con dos bastones, dos piquetas y un trozo de cordino.

Alinea piqueta, bastón, bastón y piqueta clavados en el suelo. Deja unos 50 cm entre bastón y piqueta y 1,5 metros entre los dos bastones. Ata el cordino a la primera piqueta, súbelo en diagonal hasta el puño del primer bastón y dale dos vueltas alrededor. Llévalo ahora hasta el otro bastón en paralelo al suelo y vuelve a darle dos vueltas alrededor

del bastón. Bájalo hasta la última piqueta. Una vez tengas montado tu tendedero, puedes mover las piquetas para tensarlo todavía más.

“Utiliza dos bastones, dos piquetas y unos metros de cuerda fina para montarte un tendedero que será la envidia de tus vecinos”

Si por la mañana la ropa todavía está húmeda, puedes ponértela para que seque con el calor corporal o colgarla de la mochila para que lo haga al sol.



Habla con otros senderistas, escucha sus historias, comparte una cerveza (o lo que bebas). Recuerda que todos estamos en el mismo barco y nunca se sabe con quién caminarás tu siguiente ruta.

15. Bayas, la tentación de los senderos en verano

Día 14 de la **Vía Alpina Verde**. Estoy de camino a Gstaad, un bonito pueblo suizo donde al día siguiente unos amigos me esperan para cenar. **Voy con el tiempo justo y apuro las últimas horas del día para ver caer la tarde**, uno de mis momentos favoritos para caminar. Las montañas se encuentran en silencio, los senderos están tranquilos y la luz ocre parece transmitir cierta calma.



Las bayas silvestres son un auténtico regalo del verano. Mis favoritas son las frambuesas. ¿Cuáles son las tuyas?

Sin embargo, el destino iba a tomar un rumbo inesperado, la naturaleza iba a ponerme una zancadilla y hacerme caer de morros contra el suelo. Al realizar un giro en el camino

“Las bayas son uno de los mejores regalos de las montañas en verano. No dudes en hacer una parada cuando te las encuentres en el camino”

me encuentro con **uno de los campos de frambuesas silvestres más grandes que recuerdo.**

Lo cierto es que siempre paro a coger algunas cuando me topo con una planta solitaria; son cosas que me alegran el día. Sin embargo, aquello era demasiado bueno y decidí hacer una parada ‘técnica’: cuando te quitas la mochila, sabes que va a ir para largo. Una hora más tarde, acampo en un claro para pasar la noche y me resigno hipnotizado a los encantos del color rubí tan preciada baya.

¿Y la cena? Pues llegué, o casi. Ciertamente que **tuve que levantarme a las 5 de la mañana**, cierto que tuvimos que retrasarla un par de horas, pero las caras en casa cambiaron cuando aparecí con más de un kilo de frambuesas con las que improvisamos una estupenda tarta de queso.

En verano cientos de especies de bayas silvestres crecen en los bosques de medio mundo. No dudes en pararte a recoger algunas. Son uno de esos placeres de la vida que te ponen una sonrisa en la boca.

SABÍAS QUE...

El Próximo Oriente es uno de los lugares donde el senderismo de larga distancia está creciendo con más fuerza. En los últimos años se han abierto senderos tan interesantes como el Jordan Trail (Jordania), Lebanon Mountain Trail (Líbano) o el Sinaí Trail (Egipto).

16. Los inútiles Sr. mapa y Sra. brújula

Lo dicen todas las guías del buen senderista, aparece en todas las listas de obligatorios y, sin embargo, a la hora de la verdad, **es común ver a senderistas recorriendo zonas que no conocen sin mapa, o con mapa pero sin saber bien cómo interpretarlo.**

CUANDO EL SENDERO NO ESTA CLARO,
LO MEJOR ES TENER EL MAPA A MANO

A comienzo de verano, algunos tramos de alta montaña suelen estar todavía cubiertos de nieve y puede no ser fácil seguir el sendero ni ver las señales. En estos casos, un mapa y una brújula son fundamentales para seguir el rumbo.

Es común refugiarse en excusas como: 'los mapas son sólo para rutas de varios días' que suelen venir acompañadas por la clásica frase: 'a mí no me hace falta, estuve de joven

caminando por la zona. Es en esta situación donde dos herramientas tan importantes como la brújula y el mapa se convierten en Sr. y Sra. Inútil. Pero, ¿para qué sirven exactamente? ¿Realmente merece la pena ocupar ese espacio tan valioso en nuestras mochilas? Aunque para explicar esto con detenimiento haría falta un libro entero, te



Las guías son una ayuda fundamental a la hora de planificar nuestras rutas. Tienen las infraestructuras, los perfiles de relieve e información muy valiosa entre sus páginas.

dejo aquí un par de ideas y una respuesta bien clara antes de continuar: **sí, son necesarios.**

Por un lado, **los mapas son representaciones planas del terreno.** Los topográficos (que son los que se utilizan en la montaña) tienen representados los accidentes geográficos, dependiendo de la escala, la mayoría de las construcciones humanas. Así, cuanto mayor es la escala, más se aproxima al tamaño real de los elementos de la superficie y más detalle tendrás en el mapa.

En general, **mapas de 1:25.000 son lo ideal para recorrer**

rutas no señalizadas en las que nos interesa cierta cantidad de detalle. **Los mapas entre 1:40.000 y 1:60.000 son adecuados para rutas bien señalizadas** (como la que tengo publicadas en www.deRutas.es): ofrecen menos detalle, pero cubren un área más grande en el mismo espacio. No siempre es necesario tener toda la información para recorridos más largos y sí manejar menos cantidad de mapas.

SABÍAS QUE...

En España, el ejército y el **IGN** (Instituto Geográfico Nacional) son los encargados de elaborar la cartografía de todo el territorio. Puedes descargarla desde la página web del IGN www.IGN.es, comprarla en sus sedes o utilizar su APP gratuita.

Por otro lado, **la brújula es un dispositivo para ubicar los puntos cardinales**. Esto, a priori, puede parecer que no tiene demasiada utilidad. Sin embargo, para poder utilizar un mapa, lo primero que tienes que hacer es orientarlo, y sin una brújula, lo vas a tener difícil. Esencial es poco.

“La brújula y el mapa son dos herramientas fundamentales en la montaña. Aprende a utilizarlas y no las dejes nunca en casa”

Muchas escuelas de montaña y federaciones regionales ofrecen cursos de orientación. Suelen durar 1 o 2 días y los precios son bastante asequibles. **Si vas en serio con esto del senderismo, no estaría de más que te formaras.**

17 ● Tirar por el atajo, no siempre ahorra trabajo

Cualquier cosa vale para rascar algunos cientos de metros a la ruta: cruzar campo a través por una zona de zarzas, caminar senderos imposibles, hacer trepadas casi más aptas para escaladores que para senderistas... **¿cualquier cosa?**



Para causar un menor impacto, camina siempre por los senderos ya trazados, sigue las señales y las marcas cuando sea necesario y no inventes recorridos que puedan ponerte en peligro.

Lo cierto es que no, cualquier cosa no vale. De hecho, exceptuando ciertas situaciones muy concretas como que el camino esté bloqueado o hayas tenido un accidente, hay que caminar siempre por senderos que ya estén trazados.

Que un recorrido pueda parecer más corto, no siempre quiere decir que sea más fácil y mucho menos, más seguro. De la misma manera que un paso grande cansa más que dos pequeños, un recorrido empinado y corto cansa más que uno largo y suave. Eso sin contar que en la ruta puedas encontrar dificultades que no esperabas y, sobre todo, que es un impacto innecesario al ecosistema.

“Sigue los senderos ya trazados y señalizados. Son más seguros y el impacto en el entorno es mucho menor”

Cuando estés **deRutas** caminando una ruta de largo recorrido, utiliza los senderos existentes y señalizados. Y es que *‘tirar por el atajo, no siempre ahorra trabajo’*.



Nunca sabes hasta dónde puede llevarte una amistad que conozcas en una ruta. En 2013 recorrí Suiza caminando y conocí a Michèle y Richard. Me invitaron a pasar los últimos días en el país en su bonita casa de Montreux donde incluso tuvimos tiempo para salir a navegar por el fantástico lago Lemán.

18.

3 Raciones de persona media, no son 3 raciones de senderista hambriento

Qué situación más triste cuando, al cocinar ese paquete de espagueti carbonara deshidratado en el que ponía 3 raciones, te das cuenta de que no llega ni a una. Más triste es aún cuando tienes que cocinar otro paquete, en concreto, el de albóndigas 'caseras' que estabas guardando para una ocasión especial.

“Planifica bien el menú y no subestimes el hambre que tendrás al final de una etapa”

Muchas veces cuando se está **deRutas**, hay una tendencia a hacer un cálculo a la baja de la energía que se necesita. Esto no es casualidad: **una persona que haga una actividad moderada necesita entre 2000 y 3000 kilocalorías diarias, pero al hacer senderismo, el consumo puede dispararse hasta las 5500.** ¡Casi el doble! Si nunca has preparado un menú de montaña, es normal que te quedes corto (y esto sólo puede significar una cosa: vas a pasar hambre).

No subestimes las ganas de comer que tendrás al final del día. Dedicar el tiempo que haga falta a planificar las comidas de la ruta, qué vas comer y cuánta cantidad necesitas. Ya lo dice el dicho '*barriga llena, corazón contento*', pero no dice de qué llenarla, eso ya te lo digo yo: de **algo apetecible y bien cocinado**, no la llenes por llenar.

19. Lleva siempre cinta americana, te puede salvar de un apuro

Que la bota tiene un agujero y está lloviendo, cinta americana. Que una raíz muy mal puesta ha rajado el suelo de la tienda de campaña, cinta americana. Que el chubasquero se ha enganchado con un cercado, cinta americana. Que te has levantado de buena mañana y las gafas de sol están partidas, cinta americana.



Enrolla la cinta americana a uno de tus bastones para no volver a olvidarla.

Yo he llegado a devolver a la vida un bastón partido entablillándolo con un palo y con una buena dosis de esta maravilla. Lleva siempre un rollo en la mochila por lo que pueda pasar, y si haces una reparación, retírala cuando llegues a casa y haz una más duradera para tu siguiente salida.

¿Quieres ahorrar espacio y no olvidarla nunca? **Desenróllala del cilindro de cartón y enróllala en la parte alta de alguno de los bastones. No tendrás que llevarla más en la mochila y siempre estará a mano.**

20. Abrigarte demasiado por la mañana no es buena idea

Si eres madrugador y sueles comenzar a caminar al alba, te habrás dado cuenta que esas primeras horas son frías de narices, de hecho, **son las más frías de todo el día**: dejar el refugio de buena mañana con ese olor a café que lo impregna todo y aventurarse en una nueva etapa, es una lucha contra el sentido común.

SABÍAS QUE...

El GR-7 es el sendero más largo de la Península Ibérica con 2700 km de recorrido. Conecta el Estrecho de Gibraltar con Andorra y cruza las comunidades de Murcia, Comunidad Valenciana, Andalucía y Cataluña.

“No te abrigues demasiado por la mañana o acabarás sudando antes de lo que te imaginas”

Delante de este panorama, **la reacción más comprensible es que te abrigues hasta arriba antes de comenzar la marcha**. Tres o cuatro capas de ropa, guantes, gorro, mallas debajo de los pantalones. Todo es poco para suavizar ese primer revés matutino.

Sin embargo, **la sensación de frío no dura mucho**, y después de escasos 20 minutos, ya te habrás quitado el gorro y lo habrás metido en el bolsillo. Las manos te

empezarán a sudar y los guantes acabarán en el otro (normalmente quitados a mordiscos). **El frío, unido a la pereza por parar, hace que lo más sencillo sea continuar caminando hasta que el sudor empiece a chorrear por la espalda.** Para cuando decides parar a quitarte la chaqueta,



Las mañanas pueden ser realmente frías. No caigas en el error de sobre abrigarte, la temperatura sube rápidamente cuando empiezas a caminar.

ha desaparecido uno de los guantes, el gorro se ha quedado enganchado en una rama 200 metros más atrás, y las mallas te han dejado la entrepierna llena de rozaduras. Siéntense y disfruten, el drama está servido.

Es normal que **durante el día las condiciones vayan cambiando y tengas que adaptar tu ropa a éstas**, de la misma forma que lo es tener algo de frío (que no congelarte) los primeros kilómetros del día.

No te sobreabrigues nada más salir del refugio. Si lo haces lo más probable es que empieces a sudar, tengas que quitarte capas de ropa y que, con el cuerpo y la ropa húmeda, pases más frío del que hubieses tenido en un principio con la ropa adecuada.

21. Los croquis de las guías, meramente orientativos

Desde que el senderismo es senderismo se han publicado guías describiendo rutas de medio mundo y, gracias a ellas, la planificación se ha vuelto pan comido. Lo tienen todo: descripción de cada etapa, lugares donde dormir, comer, farmacias, tipo de terreno, perfiles de relieve. ¿Todo? Los mapas siguen siendo una asignatura pendiente, y eso, no es malo.

SABÍAS QUE...

La palabra brújula proviene de la palabra bruja. Esto se debe a que los europeos pensaban que era auténtica brujería... Bueno, lo cierto es que no, me lo acabo de inventar. Pero ¿a que sería una buena historia?

Realmente proviene del italiano *Bussola* y a su vez del latín *buxida*, que significa cajita.

Aunque no es normal encontrarte mapas topográficos entre las páginas de las guías, sí suelen contar con pequeños diagramas o croquis (algunos con gran cantidad de detalle) para hacerte la vida más fácil. Con un vistazo, puedes tener una idea clara del recorrido o de alguna etapa en concreto sin necesidad de sacar el mapa cada dos por tres.

Te recomiendo que lleves siempre un mapa de la zona (que tienes en los listados de material de la web) y tenlo

siempre a mano.

“Utiliza los croquis de una ruta para hacer consultas rápidas en senderos señalizados, y los mapas para las que requieran un mayor nivel de detalle”



Muchas veces, los croquis pueden ser una buena forma de responder preguntas rápidas acerca de una ruta. Eso sí, nunca te dejes el mapa y utilízalo cuando necesites más información del entorno. Yo suelo utilizar una combinación de ambos.

22. Agua, hasta los 4 litros y más allá

Podría andarme por las ramas con éste tema, pero iré directo al grano: **en un día caluroso de verano, puedes meterte entre pecho y espalda más de 4 litros de agua (o medio litro por cada hora caminada)**. Puede parecer mucha cantidad, ¿verdad? Si no estás acostumbrado a caminar por la montaña, te sorprendería la frecuencia con la que puedes llegar a beber (¡y lo rápido que lo sudas!).

SABÍAS QUE...

Una deshidratación leve (de hasta un 2% de la masa corporal) se caracteriza por sensación de sed y puede desarrollar síntomas como la pérdida de apetito, fatiga, dolor de cabeza, pérdida de memoria a corto plazo y aumento de la temperatura corporal hasta en 1° C.

Sin embargo, **son raras las rutas (de nuestra página web) en las que vas a necesitar llevar más de 1,5 litros**. Siempre hay un riachuelo, pueblo o refugio a una distancia razonable en el recorrido donde poder volver a rellenar la botella.

“En un día de senderismo, puedes llegar a beber más de 4 litros de agua. Mantente siempre hidratado”

Una técnica muy útil es llevar dos botellas de agua: una de 1,5 litros para beber, y otra comprimida en la mochila para tramos excepcionalmente secos o por si pasas la noche en la tienda de campaña y tienes que cocinar.

Un último apunte para acabar este consejo: **lleva el agua siempre a mano.** No hay forma más fácil de acabar deshidratado que dejar la botella en el fondo de la mochila.



Mantén tu cantimplora siempre llena y a mano para evitar deshidratarte.

Sé precavido y bebe regularmente a pequeños sorbos. Muy mal tienes que organizarte para pasar mucha hambre, pero no es tan complicado quedarte seco como la mojama si no haces las cosas bien con el agua.

23. El fuego y la montaña, rara vez son buenos amigos

En 2015, tuve la suerte de poder recorrer una de las rutas que había soñado desde niño: **el circuito de Torres del Paine**. Son montañas esbeltas y bien perfiladas, no excesivamente altas y que recuerdan mucho a las **Dolomitas italianas**. Tienen algo mágico que hace olvidar que sean el macizo más masificado de América. Fue allí donde pude ver **lo que una imprudencia puede costar a uno de los parques naturales más emblemáticos de la montaña sudamericana**.



El fuego es un peligro muy serio en zonas de montaña. Antes de encender uno, incluso el hornillo, asegúrate que has tomado las medidas adecuadas y que está permitido hacerlo.

Corría el verano austral de 2012 en el parque, cuando al senderista sr. X (puedes buscar su nombre si quieres, está por todos lados en Internet) no se le ocurrió mejor idea que

encender un fuego con un trozo de papel higiénico. Hay que decir que incluso **encender hornillos fuera de las zonas habilitadas está prohibido**, pero lo que hizo este señor,

“Antes de encender un fuego, infórmate antes sobre la normativa de la zona y hazlo siempre con la máxima precaución”

fue una idiotez de libro. Ésto, unido a los fuertes vientos que soplaban en la zona aquel día y al difícil acceso del lugar, desembocó en lo inevitable. La tragedia estaba servida. Sigo.

Aquel trozo de papel causó un incendio que duró dos meses y se quemaron 18000 hectáreas en uno de los incendios más graves que recuerda Chile. Incluso en 2015, tres años más tarde, era más que evidente el daño que causó el fuego al Parque Nacional Torres del Paine. Aterrador.

SABÍAS QUE...

En el mundo se pierden hasta 13 millones de hectáreas anualmente por las actividades del ser humano, o el equivalente a 26 millones de campos de fútbol. Asusta, ¿verdad?

Si estás pensando en utilizar tu hornillo o encender una hoguera en tu siguiente salida a la montaña, infórmate antes sobre la normativa del lugar y hazlo siempre con la máxima precaución. Muchas regiones permiten hacer fuego, pero en reservas naturales y zonas con riesgo de incendio, la normativa suele ser muy estricta. En estos casos, las multas pueden ser altas, aunque nunca comparables a la pérdida natural tras un incendio.

24. Para todos

Para los que caminan despacio, para los que caminan rápido, para los luchadores, para los que utilizan bastones, para los que duermen en tienda, **para los senderistas incansables**, para los que se cansan un poco antes.

Para los sociables, para los barbudos, para los que madrugan, para los que ponen cinco alarmas y despiertan a medio refugio, para los que arriesgan, para los que les gustan las subidas, para los que disfrutan de las bajadas. Para los que les salen ampollas, para los que escriben un diario, para ‘los cocinillas’, para los que recogen bayas, para los que beben con taza de los riachuelos, para los que utilizan las manos.

“No hay excepciones: cuando vayas a hacer senderismo de larga distancia, utiliza botas de montaña”

Para los principiantes, para los expertos, para los extranjeros, para los rápidos, para los habladores, para los que caminan tres horas al día, para los que caminan 9. Para los que se bañan en los ríos, para los que no se bañan demasiado.

Para todos: **cuando hagáis senderismo de larga distancia, utilizad botas.**

25. Equípate para la montaña

Hacia un calor horrible la mañana que comencé el ascenso al monte Fuji. Aunque existía la posibilidad de coger un autobús hasta la mitad del recorrido, decidí que, para una vez que hacía aquello, lo iba a hacer desde la base. 'Si haces algo, hazlo bien', pensé. Lo cierto es que ánimo y



Aunque el ascenso al monte Fuji es un reto sencillo en verano, mi inexperiencia me jugó una mala pasada mi primera vez. Prepara tus aventuras a conciencia y ve siempre con el equipamiento adecuado. En la foto, puedes ver el certificado de ascenso, que en aquel entonces incluía una cerveza gratis en una fábrica de cerveza local.

ganas no me faltaban, teniendo en cuenta que había pasado la noche en un autobús en una postura imposible, apenas

había dormido y que iba a subir y bajar la montaña más alta de Japón en menos de 24 horas. **Nota:** antes de continuar y para que te ubiques un poco, te diré que **el recorrido está dividido en 10 estaciones o refugios, aunque los inferiores, del primero al cuarto, hace años que están abandonados.**

En el estado en el que me encontraba, que como puedes imaginarte, no era el mejor, **decidí tomarme el ascenso con calma.** A media tarde, paré a descansar cerca de la estación número 5 con la idea de hacer el último tramo hasta la cumbre ya entrada la noche, y poder ver el amanecer desde la cima. ‘Que típico’, pensarás, pero en su momento, un amigo de Osaka me lo comentó y me pareció una idea atractiva. De hecho, creo que fue el detonante para embarcarme en aquella (in)olvidable aventura.

“En la montaña, la temperatura desciende a un ritmo de entre 5 a 7 grados cada 1.000 metros o incluso más”

Cuando retomé el camino, hacía frío. **No había metido demasiado en la mochila y sólo llevaba una chaqueta fina sobre una camiseta y las mallas con un pantalón corto de correr encima.**

Sé que miles de senderistas subiendo en medio de la noche con sus linternas, como un reguero de luciérnagas, puede sonar incluso poético, pero te aseguro que no lo fue. **El hecho de estar cerca del final de la temporada de ascenso y que fuese fin de semana, sólo hizo que se reuniera más gente en la ladera del volcán.** Aquello parecía la cola de la carnicería un sábado por la mañana.

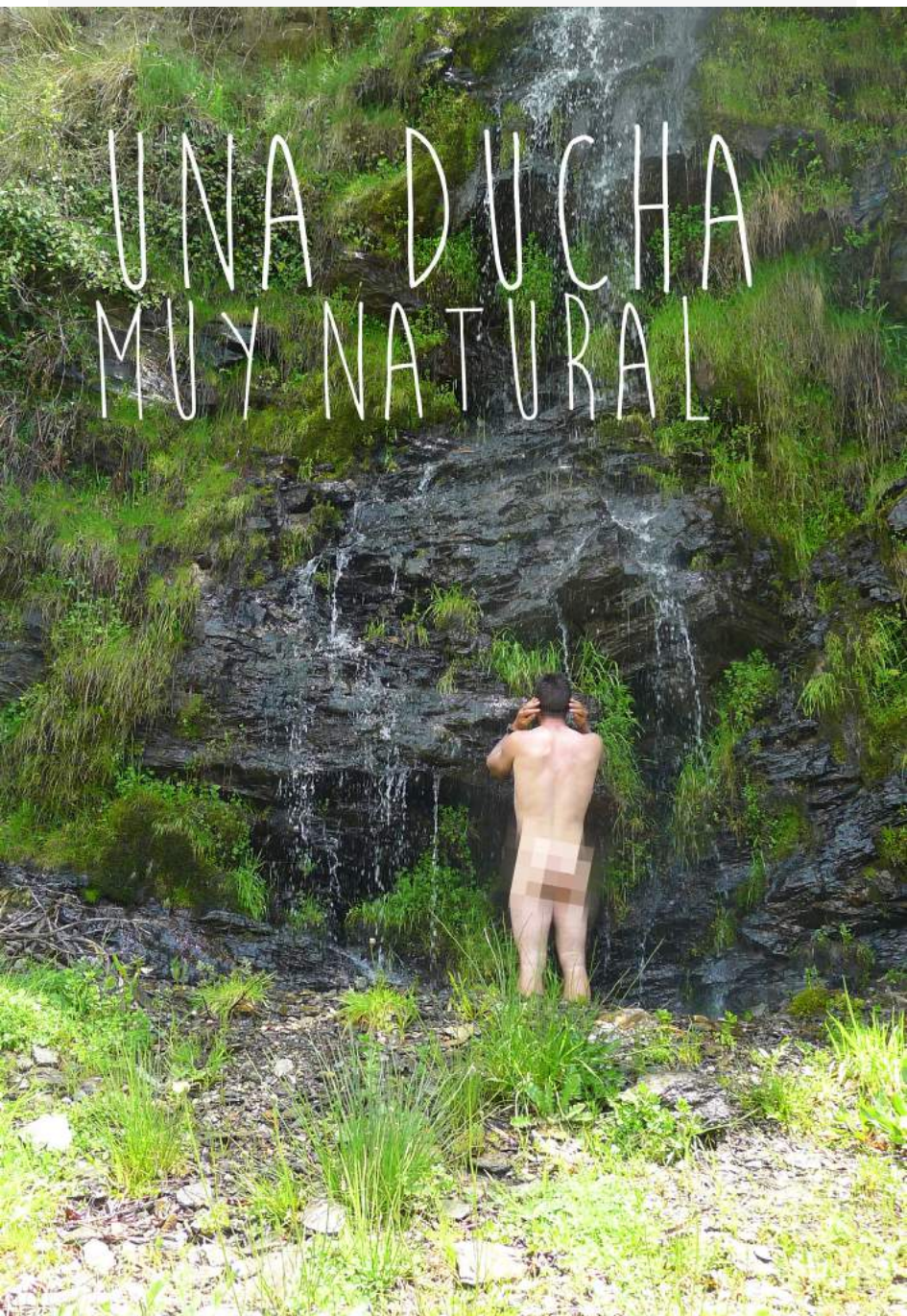
El drama comenzó a partir de la estación número 7, donde tuve que ponerme la única prenda de abrigo que llevaba, y apreté el paso para entrar en calor. Estaba cerca de los 3000 metros y todavía me faltaban más de 700 por subir. **Supé entonces que había cometido un grave error.** No importa el calor que haga en la base de una montaña, el gradiente térmico no es una leyenda urbana y **la temperatura desciende a un ritmo de entre 5 a 7 grados cada 1.000 metros.**

SABÍAS QUE...

El sendero señalizado más largo del mundo es el Great Trail en Canadá con 27.000 kilómetros de recorrido. ¿Te imaginas una aventura así?

Llegué a la cima con el termómetro marcando 0 grados. Me acurruqué en unos baños públicos hasta el amanecer y entré en calor más tarde en una de las casetas de la cumbre, donde tomé una sopa con otros cientos de senderistas. Siempre recordaré la cara de la señora a mi lado, que mientras me tomaba la sopa, me miraba con cara de: '¿qué hace un guiri en pantalón corto en la cima del monte Fuji?'. Ver para contar.

Moraleja: **ve siempre preparado a la montaña ya sea para una hora, un día o una semana. La seguridad es siempre lo primero.**



Si haces una ruta de varios días en tienda de campaña, es probable que en algún momento quieras darte un baño (y no siempre hay una ducha a mano).

26. El botiquín en la montaña

El botiquín es probablemente uno de los grandes olvidados (otro más) en las mochilas de senderismo. Es como la tarjeta federativa de la FEDME o el seguro de viaje: no lo utilizas hasta que tienes que utilizarlo y, en el caso de no tenerlo, el ‘despiste’ te puede salir muy caro.

En 2014, haciendo senderismo por los Alpes Italianos, resbalé por una pendiente cerca del collado de Valcournera (puedes ver la foto del collado en la [página 65](#) y conseguir la guía del Tour del Cervino en www.deRutas.es) y me hice una herida bastante fea en la pierna. **Pude curarla de inmediato ya que en el botiquín llevaba un antiséptico, gasas y una venda para cubrir la herida.**

“Tanto las bebidas con mucho azúcar como las que llevan cafeína pueden empeorar un cuadro de diarrea”

Hace ya algunos años, cruzando Israel a pie por el Israel National Trail, no tuve tanta suerte. Después de una semana caminando cogí un pie de atleta de libro y, hasta que fui a la farmacia, **tuve unos picores que apenas me dejaron dormir en 3 noches.** Unos simples antihistamínicos me hubiesen ayudado a calmar el picor hasta llegar a algún sitio donde comprar una crema antifúngica.

En 2008, mientras hacía senderismo en la zona del Annapurna, concretamente en el pueblo de Ghandruk, **tuve una de las peores diarreas de mi vida**. Siempre llevo antidiarreicos en mi botiquín, pero esta vez no hicieron efecto. Conseguí unas pastillas milagrosas de un lugareño que me dejaron hecho una rosa, pero pasé 3 días en la cama casi sin poder moverme.



Hacer senderismo con chanclas es una de las peores ideas imaginables. Si encima no se usa crema solar en los empeines, tenemos como resultado esta imagen, en la que un peregrino del Camino a Santiago, acabó con los pies completamente achicharrados.

Como puedes ver, aunque llevo más de 10 años caminando rutas de larga distancia, nunca he tenido accidentes graves (pero **siempre acaban sucediendo pequeños incidentes**). Qué llevar en el botiquín depende de la zona a la que vayas y tus necesidades particulares. Pero bueno, como siempre digo, aquí estamos para mojarnos, así que te dejo una **lista orientativa de lo que llevo siempre conmigo**:

Venda: para sujetar apósitos, gasas, hacer un cabestrillo de fortuna o un vendaje funcional para una torcedura. Hay

varios tipos aunque la más común es la de gasa orillada.

Tijeras: si eres un minimalista, es posible que pienses que con una navaja tienes suficiente. La práctica me ha demostrado que cortar apósitos sin tijeras es una auténtica pesadilla. Las hay minúsculas y muy ligeras.

“Compra siempre el repelente para insectos en el destino. Los locales son siempre los mayores expertos y saben qué funciona mejor”

Espadrapo: reemplázalo por cinta americana que, como te recomiendo en el [consejo 19](#), puedes llevar enrollada a tus bastones de senderismo.

2 paquetes de gasas: es posible que te parezcan muchas, pero ante heridas importantes, te sorprendería la cantidad de ellas que puedes llegar a utilizar.

Crema antiinflamatoria: muy buena para golpes y dolores musculares.

Parches de gel para ampollas: un elemento básico dentro del botiquín para cuando aparezcan las temidas ampollas o rozaduras. *Compeed* y *Scholl* son las marcas más famosas, pero puedes encontrar genéricos en casi cualquier supermercado (aunque no funcionan igual de bien).

Antihistamínico: para reacciones alérgicas y picores.

Povidona Iodada (Betadine): es un buen antiséptico y desinfectante. Muy eficaz para limpiar heridas, pero mancha mucho. Mejor utilízalo en monodosis o gel. La Clorhexidina (Cristalmina) es una buena alternativa y es incolora.

Repelente de mosquitos: Siempre me encuentro algo perdido cuando voy a comprar un repelente, por eso suelo comprarlo cuando llego al inicio de la ruta: no hay mayores expertos que la gente local.

SABÍAS QUE...

Según los estudios de accidentalidad de la FEDME (Federación de Española de Deportes de Montaña y Escalada) un 55% de los accidentes se producen en los descensos cuando las fuerzas están más mermadas y la guardia está más baja.

Antidiarreicos: la diarrea puede dejarte completamente fuera de juego, más aún estando en la montaña. Córtala lo antes posible.



Por muy pequeña que sea la herida, límpiala con agua, retira toda la suciedad que haya podido quedar después del golpe, desinfectala, cúbrela con un apósito o gasa y sujétala con una venda si hace falta.

A diferencia de la creencia popular, las bebidas con mucho azúcar y cafeína pueden empeorar el cuadro (nada de bebidas isotónicas azucaradas). Las soluciones de rehidratación oral que se venden en farmacias son justamente lo que necesitas. Incluye también un par de ellas en la mochila.

Paracetamol e ibuprofeno: ambos son buenos analgésicos y reductores de la fiebre, aunque el ibuprofeno funciona mejor como antiinflamatorio. A mí, para los dolores de cabeza, solo me funciona el paracetamol (y rara vez utilizo el ibuprofeno).

2 pares de guantes médicos: para manipular heridas.

1 manta térmica: en caso de accidente, el cuerpo puede perder temperatura muy rápidamente. Usa la manta térmica para evitar que suceda (la parte dorada hacia el exterior para mantener la temperatura).

Pinzas: para pinchos, astillas o partículas grandes en una herida.

Desinfectante de manos: una de las formas más sencillas de prevenir infecciones. Utilízalo siempre antes de comer y cuando vayas al servicio, especialmente después de la pandemia de Covid-19.

Crema solar: junto con el paraguas (como ya leíste en el [consejo 9](#)), la mejor protección contra el Sol y ‘obligatoria’ en todo momento.

“Casi tan importante como llevar el equipo de primeros auxilios es saber utilizarlo. La FEDME organiza cursos de dos o tres días donde aprender primeros auxilios”



No todas las rutas son fáciles paseos por la montaña, las hay para todo tipo de senderistas. En la foto puedes ver el collado de Valcournera, en la ruta del Tour del Cervino. Un paso que no te va a poner las cosas nada fáciles.

2 bolsas de hielo químico: son ligeras y fáciles de utilizar. Al apretar la bolsa se produce una reacción química que hace que el contenido se enfríe rápidamente y pueda sustituir al hielo en golpes, torceduras o dolores musculares. Son de un solo uso.

Rollo de apósitos: si no tienes un rollo, también puedes incluir apósitos de diferentes tamaños.

Medicación: La de uso particular.

Algunas marcas venden botiquines ya preparados con lo que, a priori, necesitas. Aunque algunos son muy completos (y pesados), rara vez llevan todo lo que necesitas ni necesitas todo lo que llevan. **Te recomiendo que te crees uno a medida y que incluyas tu medicación particular (si la tienes).**

27.

El algodón en la montaña, peor enemigo que los mosquitos lapones

Creo que no exagero cuando digo que una de las peores experiencias que un senderista puede sufrir en esta vida **es ir de Rutas a Laponia en verano sin una mosquitera en la cabeza**. Esos mosquitos están hechos de otra pasta y no hay repelente que valga: o caminas ligero, o acabas acribillado. Y eso no es todo, porque los mosquitos no es lo peor que puede picarte en Laponia...

“Con una prenda de algodón mojada puedes llegar a perder calor 25 veces más rápido que con la ropa seca”

Pues bien, **llevar una prenda de algodón mojada o peor, sudada, viene siendo una idea igual de mala**: cuando está húmeda es casi imposible de secar, puedes perder calor hasta 25 veces más rápido que la ropa seca y se pega más que un huevo a una sartén vieja. Por si esto no fuera suficiente, absorbe muchísima agua y es fácil que aparezcan rozaduras. Vamos, una auténtica joya para llevar en la mochila que, incluso seca, abulta y pesa más que una camiseta sintética o una de lana.

Con esto, no quiero que nos engañemos, **el algodón es uno de los tejidos más cómodos y polivalentes que existen, además de barato, pero poco recomendable para el deporte y menos para la montaña**. Hoy en día hay tejidos sintéticos muy cómodos, con tactos similares al algodón, y lanas que

dan resultados muchísimo mejores. Puedes leer más sobre los materiales en el libro de **deRutas** '**Guía de material para senderistas de largo recorrido**'.

SABÍAS QUE...

Aunque el algodón es uno de los mayores enemigos de la montaña, se utilizan pequeñas cantidades en mezclas con sintéticos para confeccionar ropa interior, calcetines o incluso camisetas.

El algodón egipcio es el de mayor calidad, y en especial, el Giza 45, que combina la frescura del algodón con la suavidad de la cachemira. La ropa interior de este material presume de ser la más cómoda del mundo siempre que estés dispuesto a pagar más de 200 euros por unos calzoncillos o unas bragas.



Cualquier recurso para ahuyentar a los mosquitos es más que bienvenido. Las bobinas de incienso son bastante efectivas aunque no suelen aguantar enteras en la mochila.

28. No empieces tu viaje cargado de basura

Una de las cosas con las que cargarás con menos ganas en tus aventuras será con tu basura. **Llegar a un refugio no te libra de la carga, puesto que la mayoría te obliga a llevártela.** Esto puede parecerte chocante, pero piensa que, en el mejor de los casos, la tendrán que bajar en todoterreno, y en el peor, en helicóptero.

“Intenta generar la mínima basura cuando estés en ruta. Los refugios rara vez la ‘aceptan’ y sólo podrás librarte de ella cuando llegues a un núcleo urbano”

Así que a **la hora de hacer la mochila, deshazte de todos los envoltorios que puedas**, sobre todo si decides no comer en los refugios y gestionas tu propia comida en la ruta. Evitarás tener que cargar con bolsas de plástico o cajas de cartón inútiles.

Mi recomendación es que siempre que puedas reducir algo, lo hagas. ¿Quieres llevarte azúcar a la ruta? No hace falta que te llesves el envase de un kilo, **utiliza bolsas con cierre hermético que puedas utilizar en tu siguiente salida o ve recogiendo azucarillos de las cafeterías.** Haz lo mismo con el café, la leche deshidratada, la sal o incluso los cereales.

No tengas piedad con los envases y deja atrás cuantos más puedas, y si compras productos a granel, mejor.

29.

Los bastones: cuando el tamaño sí importa

No, no me refiero a bastones de diferentes tamaños. De hecho, **el tamaño de todos los bastones de senderismo es similar**. Las principales diferencias las encontrarás en los materiales, los cierres, el número de segmentos (1,2,3 e incluso 4) y la forma de plegado. Cada modelo tiene sus ventajas e inconvenientes y no todos son adecuados para la misma actividad.



Los bastones son una pieza fundamental en tu equipo y esenciales para el cruce de ríos. En la foto, cruzo un río en el macizo del M'Goun.

Para senderismo, lo más importante es que el bastón pueda acortarse o alargarse (hay algunos de tamaño fijo). Para las subidas, acórtalo. Cuanto más empinado sea el terreno, más corto tendrás que llevar el bastón. Clávalo

delante y ayúdate de la fuerza del brazo para dar el siguiente paso. Si estás bajando, alérgalo y utilízalo para amortiguar la pisada. En terrenos sin desnivel, úsalo para marcar el paso y tener más empuje.

SABÍAS QUE...

0 Te Araroa (el gran sendero) es un sendero de larga distancia que recorre Nueva Zelanda de Norte a Sur. Fue inaugurado en diciembre de 2011 y se necesitan 4 meses para completarlo.

¿Quieres que las articulaciones te aguanten muchos años más y evitar lesiones? Usa bastones, salva tus rodillas.

Nota: como siempre, puedes ampliar esta información con el libro **‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’** que tienes en la página web completamente gratis.



Laponia tiene uno de los paisajes más salvajes de toda Europa. Si quieres vivir una auténtica aventura, no te lo pienses dos veces y camina más allá del Círculo Polar Ártico.

30. Cuando vuelvas a casa, déjalo todo listo para la siguiente ruta

Llegas a casa, pones la mochila boca abajo y la zarandeas como trigo, dejando detrás tuyo un reguero de caos, ropa sucia y pequeños trozos 'de montaña' que has ido acumulando en tu viaje. Coges la ropa de un puñado y la metes en la lavadora. ¿Y ahora? **Aquí abajo te dejo algunas cosas de las que deberías encargarte antes de guardarlo todo en el armario.**

“Utiliza una sábana dentro del saco de dormir para ganar en confort y evitar tener que lavarlo a menudo”

Lava el saco de dormir siguiendo las instrucciones del fabricante (o de Youtube). No hace falta que lo laves cada vez que salgas a la montaña, especialmente si es de plumas y no huele a perros muertos. Si quieres que te aguante más tiempo limpio, **utiliza una sábana interior** (especial para sacos de dormir). Ganarás unos grados de temperatura, no se ensuciará por dentro y tendrás un tacto mucho más agradable.

Lava y desinfecta bien los utensilios de cocina, si es en lavavajillas, mucho mejor. Es probable que los hayas lavado en la montaña pero no quedan igual que en casa. Asegúrate que no quedan restos. Con los cacharros cerrados las bacterias proliferan que da gusto verlas.

Si utilizas bastones, algo que te recomiendo en el [consejo](#)

29, también sería recomendable que los lavases.

Desatornilla las pinzas, separa los tornillos (en caso que los tenga) y mételos en vinagre y bicarbonato sódico (o sólo vinagre) durante una noche para quitar el óxido y la suciedad. Separa los segmentos y frótalos con un estropajo húmedo para quitarles todos los residuos. Si son de rosca, limpia también las expansiones al final de los segmentos. Aclara las pinzas y los tornillos, déjalo todo secar y acopla los bastones de nuevo.



REPARA Y DEJA
SIEMPRE LISTO
EL EQUIPAMIENTO
PARA LA
SIGUIENTE RUTA

No olvides, nada más volver de una ruta, dejar listo el equipo para la siguiente aventura, especialmente si has estado varios días fuera. En la foto, sumerjo una esterilla hinchable para encontrar un agujero y arreglarlo.

La tienda de campaña es una de las piezas del equipamiento que más se ensucia. Para lavarla, llena la bañera o una zafa de plástico de agua, échale un jabón suave y frótila con las manos para quitarle el barro y la suciedad. Déjala a remojo un par de horas y enjuágala antes de colgarla para que se seque. Antes de salir a tu

próxima aventura, puedes rociarla con un repelente de agua adecuado para dejarla como nueva.

Para las botas, puedes mirar el [consejo 35](#) donde te explico cómo dejarlas a punto con todo detalle.

Finalmente, **para limpiar la mochila**, abre todos los bolsillos, cremalleras y afloja las correas. Sumérgela en agua y jabón (de nuevo, una bañera funciona a las mil maravillas) y frótala bien con un cepillo. Déjala toda la noche a remojo: las espumas de las correas y **el acolchado de la espalda cogen muy mal olor con el sudor**. Cuanto más tiempo la tengas en agua, mejor. Aclárala y déjala al sol para que se seque.

Estos son sólo algunos ejemplos, pero **cualquier cosa que puedas adelantar para tu siguiente ruta son problemas que te ahorras después**.

“Lava la mochila y la tienda de campaña en una bañera o en una zafa grande y déjalas a remojo antes de aclararlas”

Una vez esté todo lavado, no te olvides de arreglar descosidos, rotos o materiales que se hayan podido despegar. **Si hiciste alguna reparación provisional en la ruta con cinta americana, es hora de retirarla y hacer una reparación en condiciones**. Cada material se repara de diferente manera, consúltalo con el fabricante o en Youtube.

31. ¿Cuánto peso es mucho peso para una mochila?

Por regla general, la mochila debe pesar como máximo entre 10%-20% de tu masa corporal. Claro que te preguntarás, ¿y de qué depende esta diferencia? No te preocupes, que te lo explico en el siguiente párrafo.



Dependiendo de si decides dormir en refugio o hacerlo en tienda de campaña y cocinar por tu cuenta, el tamaño y peso de la mochila puede variar mucho. La imagen es una buena muestra de ello.

El factor que más influye en el peso es cómo vas a hacer la ruta: durmiendo y comiendo en refugios o bien montándotelo todo por tu cuenta. Si decides acampar y cocinar tú mismo, tendrás que añadir un saco de dormir

más caliente que el que utilizarías en un refugio, una tienda de campaña, una esterilla, un set de cocina, combustible y algo de comida. **Entre equipamiento y comida puedes llegar a sumar entre 4 y 5 kilos más en la mochila**, algo que para muchos merece la pena sufrir (entre los que me incluyo).

“Lleva siempre lo mínimo en la mochila y cuestiona cada pieza del equipamiento”

Otro factor importante es dónde vas a hacer senderismo: **no es lo mismo ir a caminar a la montaña de Alicante en Julio que, por ejemplo, hacer una ruta a finales de Noviembre en Nepal**. Las condiciones climáticas son muy diferentes y tu equipo también debería serlo.

Por último, si decides tirar la casa por la ventana, puedes ahorrar algunos kilos invirtiendo en equipamiento **ultraligero**. En Estados Unidos ‘no eres nadie’ si no reduces tu equipamiento al mínimo. ¿Lo bueno? Puedes llegar a ahorrar mucho peso ¿Lo malo? Si la calidad es buena, te puede salir por un buen pico. Además, **los materiales son más finos y delicados por lo que es más fácil que se rompan y se desgasten**. En lo personal, prefiero cargar algunos cientos de gramos más a la espalda pero tener materiales más duraderos.

SABÍAS QUE...

Aunque la mochila de un senderista incansable, es decir, nosotros, no suele superar los 55-60 litros, hay auténticos monstruos en el mercado que llegan a los 130 litros.

Como puedes ver, **el porcentaje del primer párrafo es orientativo**. Incluso pequeños detalles como tu talla de ropa tienen un efecto directo en el peso de la mochila, pero ya te aviso que **si te pasas del 20%, tienes que tener un muy buen motivo**. Te recomiendo además que, una vez cargues la mochila, salgas por lo menos una vez a la montaña con el peso real al hombro y no sólo te dediques a dar unos pasos por casa con ella. **Es posible que sobre el papel los números salgan pero, a la hora de la verdad, no estés todo lo en forma que pensabas y sea demasiado peso**.



La cordillera de Los Alpes es uno de los mejores lugares del mundo para practicar deportes de montaña. Tiene unos paisajes impresionantes y unas infraestructuras tan buenas que hacen que el senderismo se convierta en una actividad al alcance de cualquiera.

Lleva siempre lo mínimo y cuestiona cada pieza del equipamiento. Si dudas en algo, posiblemente debas dejarlo. No incluyas los ‘por-si-acasos’ ni piezas del equipo redundantes. Escoge siempre comida deshidratada, materiales ligeros y seguro que con algo de práctica y siguiendo las listas de equipamiento de www.deRutas.es, no te costará convertirte en todo un experto en la materia.

32. Planifica todo lo que puedas pero espera lo inesperado

Siempre he pensado que el mejor plan es poder cambiar de plan y que el segundo mejor plan es tener un buen plan, en ese orden. No estoy hablando ahora en concreto de la montaña sino de forma general, como se suele decir, de la vida. **Tener un buen plan para saber a qué aferrarte y no perder el norte es fundamental.**



Incluso en cotas bajas, el tiempo puede sorprendernos con una buena nevada. En la foto, un temporal de nieve barrió la isla Shikoku (Japón) en primavera. Espera siempre lo inesperado.

Esto cobra especial importancia cuando estás **deRutas**, más aún si la ruta es de varios días. **La montaña es un**

entorno cambiante y tienes que saber adaptarte a esos cambios y las nuevas circunstancias que puedan surgir.

Una buena planificación de las etapas antes de marchar y durante la ruta debería incluir: dónde comer, dormir o reemplazar equipamiento deportivo; conocimiento del terreno a través de los mapas; tener claros posibles lugares para salir de la ruta en caso de que surja algún contratiempo; climatología; números de teléfono en caso de emergencia... podría continuar la lista hasta cansarme, y es que ya lo dijo Francis Bacon, **‘el conocimiento es poder’, y para eso estamos nosotros, para darte todo el conocimiento y ponértelo más fácil que nunca en el senderismo de larga distancia.** Sé que es una frase bastante teatral pero que imagino que hace que te quedas con la idea.

“La montaña es un entorno cambiante. Espera lo inesperado y aprende a adaptarte a las circunstancias que puedan surgir”

Recuerda que puedes completar esta información con los libros: **‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’** y **‘Planifica desde 0 tu primera ruta de senderismo de largo recorrido’** que probablemente ya tengas. Además, tienes información específica de cada ruta en las guías de senderismo, los croquis, la lista de equipamiento, el track de GPS, **¡lo tienes todo al alcance de un click!...** o bueno, casi todo. Por ahora no podemos financiar tus aventuras, pero lo estudiaremos.

33.

¿Has llegado al refugio con hambre?
No cocines arroz,
mejor cuscús



Lleva siempre fruta deshidratada a mano. Está riquísima y es estupenda para mantener los niveles de energía altos. Hoy en día se puede encontrar en casi cualquier sitio, pero en lugares con influencia árabe, la variedad es increíble.

La cocción es, de lejos, la forma más común de cocinar en la montaña. **Si cargas víveres para varios días, lo más probable es que lleves la mochila llena de comida deshidratada.** Sopas, pasta, arroz, legumbres o purés de patatas serán tus compañeros de viaje. Pero antes de que te empieces a hacer la lista de la compra, hay un par de cosas que tienes que tener en cuenta.

Por un lado, **no es lo mismo cocinar cuscús que, por ejemplo, arroz**. Para el primero tan solo necesitas hervir agua y esperar 5 minutos, mientras que para el arroz puedes tardar más de 15 minutos en que esté listo. Ni que decir tiene que cocinar lentejas o garbanzos sin que estén hidratados en una auténtica locura. Pueden estar cociendo durante horas y todavía quedarse más duros que un puñado de perdigones.

SABÍAS QUE...

En lo que se refiere a cocinar en la montaña, el Jetboil es sin duda uno de los inventos más eficientes cuando a cocinar en montaña se refiere: puedes hervir 1 litro de agua en 2 minutos. Vamos, ni la cocina de inducción de casa.

*Nota: si me ves por las redes alguna vez, acuérdate de preguntarme **qué pasó con un grupo de bielorrusos, unas lentejas y un guía de montaña**.*

“No subestimes el hambre que tendrás al final de una larga etapa y planifica bien el menú, especialmente si vas en grupo”

Por otro lado, **tienes el limitante del combustible**, y es que a menos que cocines en una hoguera todo el tiempo (cosa que dudo), tienes que llevarlo contigo y racionarlo.

Para tu tranquilidad te diré que **incluso los tanques más pequeños aguantan varios días si vas tú solo**, pero vigílalo de cerca: si tu dieta se basa en pasta, arroz y platos deshidratados, poco vas a cocinar si te quedas sin combustible.

34. El secreto del logotipo de Toblerone

La marca de chocolate suiza **Toblerone** siempre ha estado vinculada a los Alpes y a la inconfundible forma triangular de sus montañas.

Fue en 1908 cuando **Theodor Tobler** creó este estupendo dulce mezclando chocolate con nougat de almendras y miel. En 1920, comenzó a utilizarse el logotipo que ha llegado hasta nuestros días y, donde además del famoso monte Cervino, **hay una silueta de un icono de la ciudad del cantón de Berna**. ¿Sabes cuál es?



Caminando en el norte de Francia, un compañero de viaje me enseñó qué figura se escondía detrás del logotipo de Toblerone. Me dejó boquiabierto. ¿Sabes cuál es?

35 • Cuida tus botas

Ya viste conmigo en el [consejo 4](#) algunas indicaciones para saber **cuándo cambiar las botas**. Aquí abajo te dejo algunas más para alargar al máximo el tiempo de vida y retrasar el fatídico momento de decirles adiós.

Primero y antes de comenzar, **¡no las metas nunca en la lavadora!** En el caso de que las hayas metido antes de leer esto y no haya vuelta atrás, no es algo grave, pero **¡evita a toda costa la secadora!** (Espero de corazón que no las hayas metido). Como te comenté en el [consejo 42](#) **el calor de fuentes directas daña mucho los materiales** y, en el caso de las botas, ablanda la cola de la suela y hace que se despegue. No lo hagas nunca. Dicho esto, continúo.

“Arregla cualquier desperfecto que aparezca en tus botas lo antes posible para que no vaya a más”

Para limpiarlas, retira los cordones y pásales un trapo. Coge un cepillo húmedo que no sea muy abrasivo y frótalas suavemente para quitar la suciedad restante. Dales otra pasada de trapo y déjalas secar al aire. Si son de piel, aplica una capa hidratante cuando estén secas. Y **finalmente utiliza un spray repelente de agua para dejarlas (casi) como el primer día.**



Si las temperaturas son muy bajas y estás cansado de levantarte por la mañana con las zapatillas congeladas, puedes meterlas en una bolsa y después, dentro del saco mientras duermes. Evitaras además el deterioro del tejido por congelación.

Nota: *Los hidratantes naturales como la grasa de caballo hidratan fantásticamente pero, a la larga, hacen que la piel de las botas se pudra. Los sintéticos son mucho mejores pero también más contaminantes. Tú decides.*

“Para hacer reparaciones rápidas cuando estés en ruta, utiliza pegamento instantáneo, cinta americana y aguja e hilo. Con esto, estarás cubierto en la mayoría de situaciones”

En cuanto a la suela, si no está cosida y tiene alguna zona despegada, llévalas al zapatero para que te haga un pegado profesional antes de que vaya a más. Las colas necesitan unas condiciones ideales para que agarren bien y no es recomendable hacerlo por tu cuenta,

te lo digo por experiencia propia. Si estás en ruta, utiliza pegamento instantáneo y cinta americana (como te explico en el [consejo 19](#)) **para hacer una reparación de fortuna hasta que puedas hacer una definitiva.**

Ya para acabar, deja las plantillas siempre fuera de la bota cuando no las llesves puestas para que la humedad se evapore. Existen varias formas de limpiarlas: puedes sumergirlas en agua y jabón y frotarlas con un cepillo o utilizar una solución de agua y vinagre o bicarbonato sódico en seco. **Si huelen muy mal, mételas en la lavadora dentro de una bolsa para ropa delicada. La plantilla sufrirá más, pero eliminarás mejor los olores.** Si ves que nada funciona y ves que están tan gastadas que empiezan a deslizar, a lo mejor es hora de comprar unas nuevas.



Si tienes suerte, es posible que encuentres detalles como este. Un vecino regala naranjas a los senderistas que pasan por su finca en la ruta de Pedra en Sec de Mallorca.

36. Hay vida más allá del Goretex

Costuras termoselladas, cremalleras estancas, recubrimiento DWR, **cualquier cosa parece poco cuando hablamos de prendas resistentes al agua.** En la 'cúspide' de los materiales, se encuentra el Goretex, que a fuerza de mucho marketing, innovación y calidad más que aceptable se ha convertido en un estándar dentro del mundo de la

“Dale una oportunidad a membranas diferentes al Goretex. Muchas ofrecen resultados muy parecidos a precios muy inferiores. Otras no valen absolutamente nada”

montaña. Suena prometedor... hasta que pasamos por caja. ¿Merece la pena gastarse el dinero que valen algunas de estas prendas o hay otras opciones?

Pocos las conocen por sus nombres, pero **casi todas las marcas de montaña equipan sus prendas resistentes al agua con membranas de fabricación propia y de muy buena calidad:** Hydroshell en Berghaus, Omny-Dry en Columbia o H2ONo de Patagonia por citar algunas. Son tejidos que, sobre el papel, están un escalón por debajo del Goretex, pero que ofrecen unos resultados muy similares a este en la mayoría de situaciones.

Es posible que en el calzado, que se enfrenta a situaciones mucho más exigentes que las chaquetas o los pantalones, el Goretex sea la tónica general, pero, **¿por qué llevar lo más de lo más en ropa técnica si puedes hacer lo mismo por la mitad de precio?** Da una oportunidad a otros materiales y a tu bolsillo, te lo digo yo, que llevo caminando más de una década por todo tipo de climas y a día de hoy sólo llevo Goretex en las botas.



En climas fríos y húmedos, las membranas se vuelven indispensables. Aunque el Goretex es la más conocida de ellas, hay muchas otras con características similares a precios más competitivos.

SABÍAS QUE...

Aunque un paraguas negro puede evitar hasta un 90% de los rayos UV, no quedan aquí incluidos los reflejados en el suelo que, en el caso de que haya nieve, pueden ser muchos. Utiliza siempre crema solar, especialmente en las horas centrales del día.

37. Viste con tus mejores galas en el refugio

A ver, a ver, antes de echarte las manos a la cabeza deja que me explique. No es que yo sea un señorito. De hecho, cuando voy **deRutas**, estoy lejos de ser el senderista más



REFUGIOS QUE SON
DIFÍCILES DE CREER

Hay refugios que casi te obligan a hacer una parada. El Gandeggütte, en Suiza, es uno de ellos. Por si fuera poco, tiene una de las mejores vistas al Breithorn (en el centro de la imagen).

acomodado. Aun así, me gusta cierto confort después de una larga etapa que he caminado bajo el cielo sabe en qué condiciones. No lo dudes y **llévate la ropa más cómoda que tengas para el final del día.**

Unas zapatillas ligeras de deporte sin demasiados adornos van de maravilla para cuando te quites las botas. **Yo siempre llevo unas mallas y un pantalón corto encima.** Es bastante hortera pero estoy seguro que algún día se pondrá de moda y la gente empezará a mirarme diferente. Un forro polar de tacto cómodo, un abrigo de plumas y un gorro pueden rematar perfectamente la indumentaria. ¡Ah! Y no olvides llevar calcetines limpios para dormir.

Vestirte hecho un señorito no te hará mejor senderista pero te ayudará a descansar, sentirte mejor y a enfrentarte a la etapa del día siguiente con una actitud más positiva.



Todos los senderos de gran recorrido que hay en la página deRutas están bien mantenidos y señalizados, aunque a veces algunas señales se deterioran con el paso del tiempo.

38. Querido diario...

Día 2. Querido diario, mi mochila es un santuario. Todo está perfectamente organizado en sus respectivas bolsas. La comida tiene las fechas rotuladas. La ropa sucia está en el compartimento inferior separada de la ropa mojada, que está colgada de la mochila con pinzas para que se seque mientras camino. Limpio minuciosamente los utensilios de cocina con detergente biodegradable todos los días. La vida es maravillosa.

Día 5. Querido diario, mantengo la mochila a raya. He perdido la bolsa de la ropa pero me las arreglo con una bolsa de basura. Llevo un par de días sin lavar y lo guardo todo en una bolsa bien cerrada. Tengo calcetines de sobra por lo que no me preocupa demasiado. Respecto a la comida, se rompió una bolsa de arroz tres delicias y acabó sobre la ropa sucia. Así mejor, no huele tan mal. Ayer llovió y se mojó el saco de plumas, espero poder secarlo hoy si el tiempo mejora.

“Si quieres mantener una ruta bajo control, comienza por tener organizada la mochila”

Día 8. Querido diario, la mochila está fuera de control. He perdido la bolsa de la ropa sucia y ahora va toda junta en el fondo de la mochila. No sólo eso, sino que me he quedado sin calcetines y hoy estoy usando los de dormir: el pie me lleva

sudando todo el día y me han salido varias ampollas. Ayer un vecino muy amable me regaló un plátano y un melocotón que han acabado aplastados contra la bolsa de aseo. Me he lavado los dientes esta mañana con sabor a macedonia. Ha llovido por tercer día consecutivo y el saco de plumas está insalvable. No sé ni cómo dormiré esta noche.

Día 10. Querido diario, he decidido quemar la mochila y volver a casa.



Las vacas son animales muy curiosos. Que no te extrañe si acampas en su terreno y vienen a hacerte una visita de buena mañana.

Cuando estás en casa, un poco de desorden no tiene mayor importancia, puedes pasarlo por alto con facilidad. Sin embargo, **si tienes la mochila hecha un desastre, vas a tener que enfrentarte a ello una docena de veces al día. Mantén tu mochila siempre ordenada.** Piensa que llevas la casa a cuestas y que nunca lo vas a tener tan fácil como ahora para tenerlo todo a punto.

39. Hora de fregar los platos

Quando vas **deRutas**, es posible que prefieras cocinar a que te cocinen. Esto no sólo hace que la experiencia se vuelva más auténtica, sino que **te da mucha más autonomía y flexibilidad al planificar tu día, especialmente a la hora de cenar** (entre las 18:30 y las 19:30), y es que normalmente hay que reservar en los refugios y no se puede aparecer a la hora que a uno le dé la gana.



Después de una 'espectacular' cena toca fregar los platos. No lo dejes para el día siguiente o te pasarás un buen rato rascando.

Claro que esto tiene algunos inconvenientes. El cocinar en un rincón mientras sale un estofado de la cocina para la

gente del refugio es un golpe bastante duro, pero **tener que fregar los platos si vas con un grupo de 6 o 7 senderistas con agua glaciara puede ser una estocada mortal**. No puedo ayudarte en esto, tendrás que fregar tú solo, pero quédate con los consejos que te doy más abajo, y por lo menos, lo harás de forma correcta.

“Puedes utilizar elementos del entorno como arena, hierba o nieve para fregar los platos”

Si has cocinado en una olla, nada más acabar llénala con un pelín de agua y hazla hervir con una tapa. El vapor hará que la suciedad no se reseque y se quede pegada a las paredes. Puede ser la misma agua sobrante de las bebidas calientes.

Coge un estropajo y córtalo en 4 partes iguales. Utiliza cada parte durante 3 o 4 días y después deséchalo. Si en casa ya coge suciedad, imagina metido en una mochila durante todo el día a pleno sol. Escúrrelo lo mejor posible después de lavar y déjalo secar al sol para que no se convierta en una fábrica de bacterias. **Si lo prefieres, puedes utilizar elementos del entorno para fregar: nieve, hierba o arena van muy bien**.

SABÍAS QUE...

Que un detergente sea biodegradable no quiere decir que no cause impacto al medio ambiente, tan sólo que en algún momento acabará descomponiéndose. Por eso, nunca friegues en una fuente directa de agua como un río y siempre lo más alejado posible de éste.

40. Exprime tus botas al máximo

Te encantan tus botas nuevas. Tienen todo lo que necesitas y más, incluida **una membrana de Goretex de esas por las que el vecino se muere de envidia**. Además, en la tienda tenían el modelo en azul turquesa que tanto te llamó la atención del catálogo primavera-verano.

Un jueves por la mañana a eso de las 10 comienzas tu ruta de 4 días por **Cerdeña**. En los días pasados ha llovido bastante y no pones buena cara: hoy se ensuciarán las botas. Después del primer kilómetro te topas con una zona embarrada y un enorme charco en medio del camino.

“No tengas miedo en cruzar zonas embarradas o charcos profundos. Si tus botas llevan una membrana resistente al agua, fueron fabricadas para eso”

Pero esto es más que un charco, **es un muro de ladrillo de hormigón de 3 metros de alto con alambre de espino y un campo de minas de la Segunda Guerra Mundial sin desactivar en la base**, algo completamente infranqueable. Así que, como bien puedes, te acercas al borde del camino pisando sobre un zarzal, con los tobillos completamente torcidos y, agarrándote de las ramas de un pobre árbol, bordeas el charco.

Aquí el problema no es ensuciar o no las botas, obviamente. Es más, **si es posible esquivar un terreno inestable, deslizante o irregular (y aquí se incluyen zonas con musgo, piedras muy pulidas, barro, torrentes de piedras, raíces, hojarasca o todo junto), mejor que mejor, la**



Algunas zonas pantanosas pueden complicarte el día. Si acabas en un terreno así, átate bien las botas. Al pisar, el barro puede crear un efecto succión y tragarse literalmente tu calzado. De esta no te salva ni la mejor de las membranas.

seguridad es lo primero. El problema es cuando para evitar un pequeño charco montas una aventura que puede llevarte a una lesión o a una caída. Por eso, **ya que tienes unas botas de montaña con lo último de en tecnología, utilízalas cuando sea necesario.**

Nota: aunque he utilizado la segunda persona del singular para redactar este artículo, no pienses que me estoy refiriendo a ti, senderista incansable. Esa persona puede ser cualquier senderista, incluido yo en mis comienzos.

41. ¿Qué tiempo puedo esperar en la montaña?

Ve preparado para todo y espera lo peor, y todo el buen tiempo que tengas en ruta, recíbelo con los brazos abiertos.



La niebla es uno de los mayores enemigos del senderista. Si es tan densa que no puedes avanzar con seguridad, espera a que se disipe para continuar la marcha.

SABÍAS QUE...

Una de las peores cosas que puedes hacer en caso de tormenta eléctrica es ponerte a correr, sobre todo si ya estás mojado. Esto puede producir una zona de tracción para las descargas eléctricas alrededor de nuestro cuerpo. Mal asunto.

42. La ropa seca con la seca y la mojada con la mojada

Cuando la lluvia aprieta, es hora de ponerse el chubasquero y los pantalones impermeables (o utilizar el paraguas como te recomiendo en el [consejo 9](#) si el tiempo y el terreno lo permiten). Hay senderistas que se los ponen nada más caen las primeras gotas. **Yo soy más bien de los que le cuesta sacarlo de la mochila, sabiendo que, muy probablemente, voy a comenzar a sudar con él puesto y acabaré mojado igualmente.**

Como es normal si la lluvia ha sido fuerte, el chubasquero y los pantalones estarán completamente empapados, incluso es posible que haya calado algo a las capas inferiores y los calcetines también estén húmedos por el sudor.

“No dejes la ropa cerca de fuentes de calor directas como calefactores o chimeneas. La pluma y los sintéticos se queman con facilidad”

Lo primero que tienes que hacer al llegar al refugio es entrar en calor y deshacerte de la ropa mojada. Cuélgala en el lugar que hayan habilitado para ello (no vayas dejando ropa colgada por todos sitios y respeta las normas del refugio como te cuento en el [consejo 13](#)) y cruza los dedos para que al día siguiente esté seca (*spoiler*: no lo estará). Quítate las botas, sácale las plantillas y mételes papel de periódico para absorber la humedad.

Cuidado con extender la ropa cerca de fuentes de calor directas como un calefactor o una chimenea. Va a hacer que seque más deprisa, sí, pero sólo conseguirás deteriorar los tejidos, especialmente las botas de piel. Además, la mayoría de la ropa de montaña es sintética (similar en composición al plástico) y acercarla mucho a una fuente de calor puede hacer que se deforme y se agujeree con facilidad.

SABÍAS QUE...

^o Alrededor de 40.000 personas caminan todos los años desde Lukla hasta el campamento base del Everest por una ruta de senderismo que suele durar entorno a dos semanas. Una de esas personas podrías ser tú.

Si no duermes en un refugio y pasas la noche en tu tienda de campaña, no te queda más que **encomendarte a la Virgen de los Caracoles**. Extiéndela como puedas y camina con ella al día siguiente. Si ha salido el sol, no tardará mucho en secarse.

Sea cual sea tu situación, mantén siempre la ropa seca lejos de la ropa mojada, especialmente ciertas partes del equipamiento sensibles a deteriorarse con la humedad (como prendas de plumas o aparatos electrónicos) y guarda siempre una muda seca y 'limpia' para la tarde en el campamento/refugio como te recomiendo en el [consejo 37](#).

43. Nada mejor que pasar la tarde pescando truchas

¿Llevas toda la vida pescando y te mueres de ganas por hacerlo en los ríos escandinavos cuando vayas de senderismo a la Kungsleden? Perfecto, llévate la caña de pescar. ¿La última vez que utilizaste un anzuelo la cosa no fue bien y acabaste con un piercing en el labio? Genial, yo ahí veo margen de mejora. ¿Nunca has pescado, no sabes de qué va eso y no sabrías que hacer con un pez? No te preocupes, vas a tener mucho tiempo para practicar y a lo mejor hasta te llevas una buena trucha a la mesa.



No hay mejor cena que un par de truchas sobre unas brasas recién encendidas.

La pesca es una de mis grandes pasiones y nunca dejo la caña en casa si sé que la voy a poder usar. Muchos

senderistas con los que he hablado sobre ello piensan que es un lujo (y no les quito la razón), pero **te aseguro que los mejores momentos que he pasado en Escocia y Laponia han sido con una caña (de pescar) en la mano y un par de truchas clavadas en un espeto sobre la hoguera.** Esas tardes no tienen precio.

“La pesca puede ser una forma maravillosa de acercarte a la naturaleza y vivir una experiencia mucho más intensa”

Nunca está de más informarte sobre los ríos y lagos en los que puedes pescar. Por lo general hace falta un permiso y, en algunas ocasiones, desinfectar el equipamiento al llegar al país.

Si te interesa saber más, tanto Escocia como los países escandinavos tienen muy buenos ríos y lagos y en las rutas **Kunngsleden** (Suecia), **Great Glen Way** (Escocia) y **Spey Side Way** (Escocia) te vas a hartar de pescar.

SABÍAS QUE...

^o El color natural de la trucha es el blanco. Sin embargo, las de piscifactoría se alimentan a base de piensos y pigmentos naturales (carotenos) que le dan ese aspecto asalmonado.

44. Aísla la mochila por dentro y no por fuera

Conozco a varios senderistas que no son demasiado *pro* cubre mochilas. Yo tampoco lo soy (aunque lo utilizo en ocasiones). **El problema que tienen es que a la mínima que hace un poco de viento se vuelan**, tienen la santa



Utiliza la funda impermeable para lluvias débiles, pero te recomiendo que, para lluvias más fuertes, impermeabilices con algo un poco más 'contundente'.

manía de engancharse en todas las ramas del camino y, cuando llueve mucho, acaban por calar y se puede mojar parte del equipamiento.

Si eres de los nuestros, **te traigo la solución definitiva a tus problemas**, porque sí, hay una manera mejor de

impermeabilizar tu equipo: **en vez de hacerlo por fuera, hazlo por dentro.**

SABÍAS QUE...

La invención de la mochila moderna se le atribuye a Dick Kelty, que en 1952 substituyó el pesado e incómodo marco de madera por uno externo metálico que lo cambió todo a partir de entonces.

Desde un pequeño taller en su casa, fabricó las primeras unidades que además incluían por primera vez correas acolchadas y un cierre en la cintura para repartir el peso.

En 1963 fueron utilizadas en exclusiva en la expedición de Edmund Hillary al Everest, y tres años más tarde en la expedición de National Geographic a la Antártida.

Coge **una bolsa de basura de tamaño industrial** (son mucho más resistentes que las de casa) y déjala abierta dentro de la mochila. Ahora, todo lo que metas que quede dentro de la bolsa de basura. **De esta manera el equipo quedará completamente impermeabilizado.**

“Utiliza una bolsa impermeable para aislar tu mochila por dentro en lugar del cubre mochila”

Ya no tendrás que volver a preocuparte por si el saco de dormir de plumas va a llegar mojado después de una lluvia intensa o no. Yo llevo años utilizando este sistema en rutas en las que sé que va a llover mucho y me ha cambiado completamente la vida (bueno, tal vez no tanto, pero casi). No es muy elegante, pero funciona.

Si quieres algo más duradero, compra bolsas impermeables en una tienda especializada. Puedes utilizar una del tamaño de la mochila o de varios tamaños para que todo quede más organizado.



Por muy cliché que pueda sonar, hay algo muy especial en los atardeceres. Pocas cosas son comparables a ver las últimas horas de sol mientras disfrutas de una taza de té caliente.

45. Guía rápida para guardar el saco de dormir

Sé que puede parecer un consejo trivial, **pero cómo guardar el saco suele generar más dudas de las que te imaginas**. Sin ir más lejos, me pasé la gran mayoría de mis años mozos haciéndolo mal. Aquí debajo te dejo las líneas generales de cómo hacerlo de forma correcta.

Nada más levantarte, **ábrelo y deja que se airee**. Conseguirás que se vaya el mal olor y que se evapore la humedad que se haya podido acumular durante la noche. Una vez hecho esto, y con el saco estirado, pásale la mano para quitarle el aire antes de meterlo en la bolsa.

“No enrolles el saco de dormir para meterlo en la bolsa de compresión y mételo ‘a puñados’. Te será más fácil y las fibras aguantarán mucho más tiempo”

Aquí viene una de las principales confusiones de muchos senderistas. **A diferencia de la creencia popular de que el saco se enrolla antes de guardarlo, lo que hay que hacer es ir metiéndolo, empezando por los pies para que no coja aire, ‘a puñados’ dentro de la bolsa**. De esta forma las fibras se dañarán menos y no perderán sus cualidades caloríficas tan rápidamente.

Para transportarlo en la mochila, **llévalo siempre dentro de una bolsa impermeable**. Una bolsa de plástico que sea 'de fiar' puede servir perfectamente: los sacos sintéticos no pierden todas sus características caloríficas cuando están mojados, pero los de plumas son completamente inútiles.

Ya para acabar, **cuando estés en casa guárdalo en una bolsa de descanso**. Están hechas de rejilla, para que el saco respire. Además, son de gran tamaño para que en las épocas en las que no lo utilices, las fibras no estén comprimidas y se deterioren.



MONTE CERVINO

El monte Cervino es una de las montañas más icónicas de Europa y muy probablemente del mundo. Ver como el sol colorea sus laderas al amanecer es un espectáculo difícil de creer.

46. No dejes de probar la comida local

Te he hablado largo y tendido de la comida en rutas de gran recorrido en el [consejo 18](#) y el [consejo 33](#), y sin embargo, te voy a dar un último consejo sobre esto ahora que ya estamos llegando casi al final: no desaproveches la oportunidad de probar las especialidades culinarias allá donde vayas. **La cocina es una de las mejores formas de conocer y acercarse a una cultura, y tener el estómago contento es un éxito asegurado cuando haces senderismo.**

“La cocina es una de las mejores formas de conocer y acercarse a una cultura, y tener el estómago contento es un éxito asegurado cuando hacemos senderismo”

Ya imagino lo que estás pensando para sacarme las cosquillas: **‘hoy en día se puede comer cualquier cosa en cualquier sitio’**, y tienes razón. El fenómeno de la globalización vino para quedarse y la cocina no ha sido una excepción. Sin embargo, **muy rara vez se consiguen recrear todos los matices del entorno cuando comemos algo lejos de su procedencia**, y ya no hablo solo de ingredientes, sino de la atmósfera, de los olores o de su gente.

Un bocadillo de **porchetta** en las montañas de Abruzzo,



No suelo comparar la comida (bueno, sí), pero tengo que decir que disfruté mucho más comiendo sushi en Japón en la ruta de los templos de Shikoku, que stovies & oatcakes en la West Highland Way en Escocia.

una **fondue** en algún alpe perdido en los Alpes Suizos o un plato de **sushi** en las montañas de Hokkaido en Japón tienen una dimensión diferente en estos lugares.

Si caminas por los Andes peruanos, es posible que puedas encontrar, incluso ahí, un lugar donde poder comer un buen **ceviche**; en la Paz, un **caldo de cardán** para desayunar (cuyo ingrediente principal es el miembro viril del toro); una extraña sopa **kiburu** a los pies del Monte Kilimanjaro o un **lowa khatsa** en la región del Tíbet y Nepal.



Reno salteado con puré de patatas es uno de esos platos del norte de Suecia que no deberías perderte.

¿Te suena demasiado exótico? No te preocupes: en los Picos de Europa puedes comerte un **cocido lebaniego** de esos que resucitan a un muerto, un buen **plato alpujarreño** en las laderas del Mulhacén, un **entrecot** de la mejor ternera al acabar el GR-11 en Cabo Higuier o un **pulpo a la gallega** en tus últimas etapas del Camino de Santiago.

47 ● Caminar es más agradable sin ampollas

Las ampollas y las rozaduras son uno de los problemas físicos más comunes entre los senderistas de larga distancia. Pueden aparecer a las pocas horas de haber comenzado a caminar o sorprenderte después de varios días cuando estas hecho un toro y crees que ya nada va a poder contigo.

Acostumbrado a caminar o no, **que aparezcan ampollas dependerá de la tendencia que tengas a padecerlas pero, sobre todo, de las medidas que tomes para evitarlas.**

“Las ampollas no tienen por qué suponer un drama. El problema viene cuando, debido a ellas, comienzas a caminar de forma irregular con movimientos poco naturales que pueden desembocar en lesiones más serias”

De hecho, las ampollas en sí no tienen por qué suponer un problema (exceptuando si hay una infección de la herida, algo que rara vez sucede), tan solo es una reacción del cuerpo para evitar males mayores. **El problema viene cuando, debido a las molestias, comienzas a caminar de forma irregular, con movimientos forzados y poco naturales que pueden desembocar en lesiones más**

serias. Para evitarlo, es fundamental que cuides tus pies, y escojas adecuadamente los calcetines y las botas (**de esto puedes leer mucho más en el libro ‘Guía de material para senderistas de largo recorrido’**). A continuación te dejo algunas indicaciones para la prevención.



No me suelen salir ampollas en los pies, pero así acabé después de caminar 45 días sin descanso por los Alpes. A algunos de los mejores paisajes del mundo no se llega tan fácilmente.

Las botas tienen que estar bien ajustadas aunque sin estrangular el pie. Cuando las compres, debe sobrarte entre 4 y 6 mm y los dedos no deben tocar la punta. Como probablemente hayas hecho alguna vez, es suficiente con que puedas meter el dedo índice en la parte de atrás con la bota desabrochada.

¡Importante! No estrenes las botas el día que comiences una ruta en la que tienes 10 etapas de montaña por delante. A la bota le lleva un tiempo adaptarse a tu pie (y

viceversa) y es mejor que se lo des en pequeñas dosis.

En cuanto a los calcetines, **es fundamental que sean muy transpirables**, de buena calidad y que no lleven costuras para así evitar zonas de presión. Algunos sintéticos (sólo algunos) van muy bien. Son duraderos, relativamente económicos y secan rápido. Como contrapartida, comienzan a oler demasiado rápido, especialmente si ya están muy usados. **Coolmax es un tejido fantástico para tus calcetines si decides optar por sintéticos.**

“Estrena tus botas antes de meterte de lleno en una ruta de larga distancia. A la bota le lleva un tiempo adaptarse a tus pies y mejor que se lo des en pequeñas dosis”

Por otro lado, **los de lana de merino** (tanto para verano como para invierno) son una solución maravillosa. Es cierto que **son más caros, y no tan todoterreno como los calcetines sintéticos**, pero tienen una mayor transpirabilidad, menor fricción, tardan mucho más en empezar a oler y, sobre todo, no pierden sus características caloríficas cuando están húmedos.

Si eres habitual de webs de senderismo, y en especial relacionadas con el Camino de Santiago, habrás leído mil y una recetas caseras para evitar las ampollas: sistemas de doble calcetín, polvos de talco para que el pie vaya más seco, pies untados de vaselina... Algunas de estas soluciones pueden ayudarte, todo es cuestión de probar y ver qué tal te funciona. **Personalmente, prefiero no complicarme la vida, utilizar lo mejor de lo mejor en calcetines y, sobre todo, que estén siempre lo más limpios posible.**

48. No, en los refugios no hay WIFI

Es una de las preguntas más comunes al llegar a un refugio y la respuesta suele ser siempre la misma: **no, no hay (y lo cierto es que está bien así).**

Soy el primero al que, aun estando en la montaña, **le gusta mantener el contacto con amigos y familiares**, ojear el periódico o leer algunos blogs que sigo con regularidad. Además, tener cobertura telefónica en lugares cada vez más remotos es una muy buena noticia para la seguridad en montaña, pero de ahí a la WIFI en los refugios, hay un trecho.



UN REFUGIO
CLÁSICO
EN CÓRCEGA

Aunque en la ruta GR-20 de Córcega los refugios no son conocidos por su limpieza, algunos, como el de la imagen, son bastante decentes.

49. ¿Quieres ser guía de montaña?

¿Qué amante de la montaña no ha pensado alguna vez en ser guía? Personalmente, es un sueño que siempre he tenido y que finalmente he podido hacer realidad muy recientemente. **Estoy seguro de que si te lo proponestú también puedes conseguirlo.** No voy a andarme por las ramas para explicar cómo convertirte en guía como sucede en muchos blogs, y mucho menos remontarme a la historia de los pioneros en las montañas francesas ni cosas por el estilo. **Intentaré ser lo más breve y claro posible.** Abróchate el cinturón que allá vamos.

“La titulación oficial de Técnico Deportivo en Media Montaña está dividida en dos cursos y es necesario tener el Graduado de Educación Secundaria para acceder a ella”

Para ejercer de guía hay que cursar primero lo que oficialmente se ha denominado Técnico Deportivo en Media Montaña (en adelante, TD). Esto es, estudios para llevar a grupos de personas por senderos a cualquier altitud pero que no requieran del uso de material técnico para progresar (cuerda, arnés, piolet, crampones, etc.) a excepción de raquetas en recorridos con nieve.

El TD en Media Montaña es una titulación oficial de grado

medio. **Se divide en TD 1, primer nivel común a todas las especialidades de montaña** (barrancos, escalada, alta montaña, media montaña y esquí de montaña), **y TD 2, específico para media montaña.**



Guiar a grupos en la montaña puede ser una experiencia fantástica si eres amante del senderismo.

Para acceder a los estudios, **se precisa tener el Graduado en Educación Secundaria y realizar una prueba física de acceso en el caso del TD 1, y física y de orientación en el caso del TD 2.** Ambos cursos tienen un bloque común a todas las especialidades deportivas, uno específico centrado exclusivamente en la actividad de montaña y uno complementario en el que se imparten clases como informática o inglés. **Tanto el TD 1 como el TD 2 tienen un bloque de prácticas** que hay que realizar al final del curso. La duración de todo el grado medio es de 2 años escolares, aunque algunas escuelas lo hacen en un periodo más corto.

Antes de acabar, me gustaría aclarar una cosa que suele crear

confusión. **El TD 1 no te da ningún tipo de competencia para guiar a personas en la montaña.** Puedes trabajar en la montaña y con grupos de gente realizando actividades que no requieran la titulación, pero no como guía. **Si quieres ser guía de montaña, inevitablemente tienes que pasar por el TD 2.**

“El TD 1 no te da ningún tipo de competencia para guiar a personas en la montaña. Tienes que cursar obligatoriamente el TD 2”

¿Te gusta llevar a gente en un entorno natural, eres un divulgador nato y te apasiona la montaña? Entonces tienes mucho futuro como guía. Las posibilidades son enormes y además **puedes progresar realizando otras especialidades como la escalada o el barranquismo** si te ha picado el gusanillo (que lo hará).

Si tienes alguna duda más sobre cómo ser guía de montaña, escríbeme a través de la web www.deRutas.es y te echaré un cable. Sé de buena tinta que, al principio, esto de técnicos deportivos no se entiende fácilmente.

50. Utiliza el sentido común y disfruta de la montaña

He guardado el mejor consejo para el final. Sé que puede sonar obvio, pero a la vez, es el que más tendemos a olvidar: **sé prudente en la montaña pero, sobre todo, disfruta de ella.** Es probable que nunca sepamos quién las puso ahí, pero fuese quien fuese, hizo un trabajo maravilloso.



No dejes que la montaña te intimide, pero respétala y aprende a escucharla. Si eres prudente, organizado y utilizas el sentido común, no habrá ruta que pueda contigo.

Bueno, veo que has llegado al final del libro. Espero que hayas disfrutado de la lectura y respondido muchas de tus dudas. Con eso, estaría más que satisfecho.

Para mí ha sido un placer compartir estas experiencias y conocimiento y te animo a que continúes disfrutando del senderismo de larga distancia.

Ya sabes que si tienes alguna duda más, puedes contactar conmigo en las redes sociales, a través del formulario de www.deRutas.es o en info@deRutas.es.

Un fuerte abrazo, querido y desconocido senderista incansable.

*¡Nos vemos en las montañas!
Jose Quiles*

deRutas

deRutas
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es