

# 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.*

# ÍNDICE

Introducción .....	5
<b>01.</b> El desastre de la primera vez .....	10
<b>02.</b> Haz (muchos) amigos por el camino, estáis todos en el mismo barco.....	13
<b>03.</b> Una postal es el mejor regalo.....	14
<b>04.</b> ¿Cuándo tengo que cambiar mis botas?.....	17
<b>05.</b> No te rompas la espalda cargando la mochila.....	19
<b>06.</b> Traete un hobby contigo .....	21
<b>07.</b> Camina a tu ritmo .....	22
<b>08.</b> Nunca es tarde para aprender algo de micología.....	24
<b>09.</b> El paraguas, no solo para la ciudad, no solo para la lluvia.....	26
<b>10.</b> Comparte tus planes con alguien .....	28
<b>11.</b> Bastones de senderismo, siempre.....	29
<b>12.</b> No conviertas tu mochila en un bazar ambulante.....	31
<b>13.</b> Respeta las normas en los refugios .....	33
<b>14.</b> Sin saberlo, llevas un tendedero en la mochila.....	36
<b>15.</b> Bayas, la tentación de los senderos en verano .....	38
<b>16.</b> Los inútiles Sr. mapa y Sra. brújula .....	40
<b>17.</b> Tirar por el atajo, no siempre ahorra trabajo .....	43
<b>18.</b> 3 Raciones de persona media, no son 3 raciones de senderista hambriento .....	45
<b>19.</b> Lleva siempre cinta americana encima, te puede salvar de un apuro .....	46
<b>20.</b> Abrigarte demasiado por la mañana no es buena idea.....	47
<b>21.</b> Los croquis de las guías, meramente orientativos.....	49
<b>22.</b> Agua, hasta los 4 litros y más allá .....	51
<b>23.</b> El fuego y la montaña, rara vez son buenos amigos.....	53

24. Para todos .....	55
25. Equípate para la montaña .....	56
26. El botiquín en la montaña .....	60
27. El algodón en la montaña, peor enemigo que los mosquitos lapones .....	66
28. No empieces tu viaje cargado de basura.....	68
29. Los bastones, cuando el tamaño sí importa .....	69
30. Déjalo siempre todo listo para la siguiente ruta .....	71
31. ¿Cuánto peso es mucho peso para una mochila? .....	74
32. Planifica todo lo que puedas pero espera lo inesperado...77	
33. ¿Has llegado al refugio con hambre? No cocines arroz, mejor cuscús .....	79
34. El secreto del logotipo de Toblerone .....	81
35. Cuida tus botas .....	82
36. Hay vida más allá del Goretex .....	85
37. Viste con tus mejores galas en el refugio .....	87
38. Querido diario... .....	89
39. Hora de fregar los platos .....	91
40. Exprime tus botas al máximo.....	93
41. ¿Qué tiempo puedo esperar en la montaña? .....	95
42. La ropa seca con la seca y la mojada con la mojada .....	96
43. Nada mejor que pasar la tarde pescando truchas.....	98
44. Aísla la mochila por dentro y no por fuera .....	100
45. Guía rápida para guardar el saco de dormir.....	102
46. No dejes de probar la comida local .....	104
47. Caminar es más agradable sin ampollas .....	107
48. No, en los refugios no hay WIFI .....	111
49. ¿Quieres ser guía de montaña? .....	112
50. Utiliza el sentido común y disfruta de la montaña .....	115

# Introducción

Aunque parece que fue ayer, ha llovido mucho desde que hace más de 10 años recorrí mi primera ruta de larga distancia. Los más puristas dirán que el Camino de Santiago no es senderismo, y en parte, tienen razón, pero me abrió



CAMINAR  
ES LA FORMA  
MÁS HUMANA  
DE VIAJAR

*“Porque al final no recordarás el tiempo que pasaste en la oficina o cortando el césped, ve y camina esa maldita ruta”. Jack Kerouac.*

las puertas a un mundo que desconocía. La recuerdo como una experiencia increíble, casi mágica. Fueron unas semanas muy intensas de las que guardo memorias que llevaré conmigo para siempre.

Solo pasaron un par de meses antes de decidir embarcarme en mi siguiente aventura, el GR-11. Aquí las cosas se pusieron serias. Un recorrido cruzando los Pirineos de costa a costa de 45 etapas no era algo para tomarse a la ligera, especialmente en el mes de octubre cuando el invierno está

llamando a la puerta. El salto en dificultad era evidente y fue mi desconocimiento lo que hizo que me tirase a la piscina (de cabeza y desde muy alto).

Poco entendía de equipamiento a pesar de que internet ya estaba por todos lados, casi nada de montaña y ya no hablemos de orientación. Lo cierto es que no salí muy escaldado de la ruta gracias a algo de sentido común, pero mirando atrás tengo que decir aquello de “poco ha pasado para lo que podía haber sido”. Eran otros tiempos, era (más) joven, y como cualquier joven obstinado, decidí tirar para adelante convencido de saberlo todo.

A pesar de los vaivenes de aquel viaje, algo nuevo despertó en mí, me había hecho mayor de la noche a la mañana. Siempre había sido un insaciable viajero a la búsqueda de aventuras, sin embargo, el viajar por viajar se había convertido en una experiencia vacía. Era interesante, sí, pero carecía de una razón de ser. Con el senderismo conseguía una meta, algo



*Algunas rutas pueden llevarte a lugares tan remotos como los Altos del Golán, en la frontera Israel-Siria, donde todavía quedan campos de minas sin desactivar. Suena peligroso, pero ni mucho menos. Los caminos están completamente limpios y los recorren miles de senderistas todos los años.*

que me obligaba a levantarme todos los días y dar lo mejor de mí mismo para acercarme a un destino muy concreto.

No me malinterpretes, estoy convencido que el recorrido es importantísimo, pero tener una meta hace que la progresión hasta llegar a ella cobre sentido cuando la alcanzamos. Ya lo recordaba Cavafis en Ítaca: “Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca, debes rogar que el viaje sea largo, lleno de peripecias y experiencias” aunque no olvidó mencionar el objetivo: “Ten siempre a Ítaca en tu memoria. Llegar allí es tu meta.”

Desde aquel GR-11, he pasado muchos años caminando por el mundo, durmiendo en tienda de campaña y sin saber qué me iba a deparar el nuevo día. Lugares tan increíbles como la desconocida isla de Shikoku en Japón, los Andes peruanos, el parque Yosemite en California o la vasta Patagonia Chilena me hacen esbozar una sonrisa cuando los recuerdo. Pocas cosas hay de las que esté más orgulloso que de todos los lugares maravillosos a los que mis piernas me han llevado, y de todas esas personas que, de forma casual, he conocido. Al final son ellos quienes te acompañan en la vida cuando estás lejos de casa, y con quien creas unos vínculos que, aunque efímeros, perduran en el tiempo.

Después de haber leído esto, podrás imaginar que no he escrito este libro por casualidad, y mucho menos por aburrimiento. Quiero que, cómo yo hiciera una vez, descubras un mundo nuevo de paisajes imposibles y experiencias inolvidables. Que te des cuenta 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 manera.

Es un tiempo para estar con nosotros mismos, para escucharnos. Un tiempo para reflexionar y organizar nuestras ideas: ese tiempo que tanto añoramos en nuestras ajetreadas vidas. Un tiempo en el que volver a disfrutar de

las cosas sencillas, de la romántica y enriquecedora idea de vivir con lo poco que cargamos a nuestra espalda y darnos cuenta de que somos capaces de superar cualquier obstáculo, incluso la más difícil de las rutas.

El libro que tienes a continuación es una recopilación de muchas de estas experiencias a través de 50 consejos que te ayudarán a adquirir el conocimiento necesario para que tú también puedas vivirlas de primera mano. No esperes un manual técnico, de hecho, está lejos de serlo. Son simplemente cosas que me hubiese gustado saber cuando



*En mis primeros años caminando rutas de larga distancia, era poco exigente con los lugares donde dormía.*

comencé con esto del senderismo de larga distancia y que, a base de prueba y error, he aprendido con el tiempo.

El libro lo he escrito desde mi propia experiencia intentando que sea todo lo 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 remarcando las partes que creía más importantes. Puedes leerlo de principio a fin o puedes ir

saltando capítulos según te parezca, eso ya es cosa tuya.

No tengo mucho más que añadir. Si tienes alguna duda más, puedes escribirme a [info@derutas.es](mailto:info@derutas.es) o en las redes sociales e intentaré responderte lo antes posible. Si tienes algún comentario, sugerencia o crítica, no dudes en hacérmela llegar, estoy siempre abierto a la mejora.

Recuerda que en nuestra web [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es) puedes descargarte gratis las guías de algunas de las rutas más importantes del mundo. No dejes de pasarte a hacernos una visita y verás la cantidad de cosas que tenemos para ti.

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

¡Un abrazo!

*Jose Quiles*

# 01. El desastre de la primera vez

En el 2014 viajé a Escocia por primera vez. Llevaba tiempo queriendo visitar las Highlands y la ruta West Highland Way, parecía motivo suficiente para pasar un par de semanas por allí. Como casi siempre, dediqué los dos últimos días a hacer un repaso del 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 algo más de esto en el [consejo 30](#)), decidí montar la tienda de campaña en el jardín de casa a última hora, con tan mala suerte, que en un descuido, se enganchó con un rosal e hizo una raja del tamaño de la fosa de las Marianas en la mosquitera.

**“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 aún 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 donde, con el tiempo más justo de lo que me gustaría, conseguí una nueva. Tal cual la compré,



*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. ¿A caso se puede pedir más?*

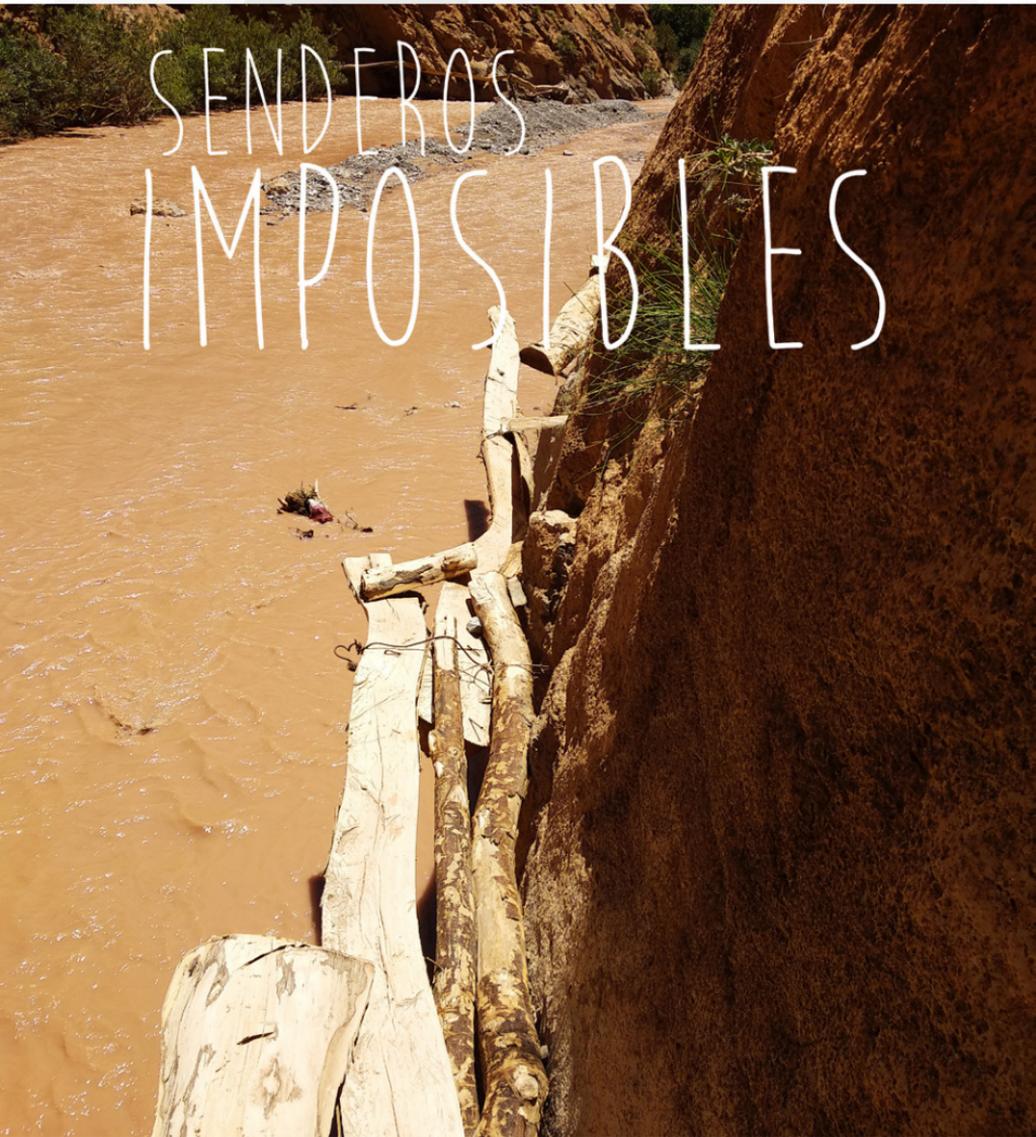
la metí en la mochila, me olvidé de ella y le di pasaporte a Escocia.

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 sólo para que unos segundos más tarde comenzase a caer el segundo Diluvio Universal.

Ni que decir tiene que aquello no acabó bien, y que 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 gran parte de las cosas de

la mochila mojada durante los siguientes tres 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).



# SENDERS IMPOSIBLES

*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 (y las que te esperan al día siguiente) 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.**

En 2013, crucé Suiza caminando por la Vía Alpina Verde y conocí por casualidad a Michèle y Richard en un refugio de montaña. Desde entonces, he pasado momentos inolvidables en su casa de Montreux y navegando por el espectacular lago Lemán. 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 de Rutas es mantener el contacto con la gente a la que quieres. Es posible que sólo vayas un par de días y que no



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

tengan ni tiempo para echarle 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 buzón sólo para recibir facturas, enviar una postal a un

**“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”.**

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 unas palabras aunque sólo sea 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.

Olvídate de traer cutre-camisetas, complementos baratos o cacharros de decoración que probablemente acaben en un cajón y que sólo 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.**

# DESCARGATE NUESTRAS GUÍAS GRATIS

- ✓ Guías en PDF de las rutas de largo recorrido más populares del mundo.
- ✓ Te ayudamos a planificar de forma sencilla tu siguiente aventura.
- ✓ Gana en comodidad y llévalo todo móvil.



DESCUBRE TODO LO QUE TENEMOS PARA TI EN:  
[WWW.DERUTAS.ES](http://WWW.DERUTAS.ES)

# 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. Es probable que este número no te diga mucho (no me lo dice ni a mí), después de todo, ¿Quién cuenta los kilómetros? Sin

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

embargo, no es ni de lejos el único factor. La dureza de la suela, lo abrasivo del terreno, como las cuides o incluso tu propio peso son puntos a tener en cuenta.

Para aclarar un poco las cosas, dividiremos 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 se desgasten a diferente ritmo pudiendo tener un chasis en perfecto estado y una suela que necesita un cambio urgente. ¿Cómo cuidar ambas partes para que duren más?

Si bien al chasis puedes darle ciertos cuidados para alargar la 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 y, a menos que tengas las originales y vayas a un zapatero con la habilidad, ganas y paciencia para hacerlo, 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.**

Sea como sea, no esperes a llevarlas en los “alambres”: un chasis desgastado no tiene porque presentar problemas, pero “cuando veas que la suela empieza resbalar, no la dudes en cambiar”.



*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, cargamos la mochila “a los hombros”.



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.

*\*Te habrás dado cuenta que en el párrafo de arriba he escrito “a los hombros” entre comillas. Esto es porque la mochila, cuando está bien colocada, y a diferencia de lo que se suele pensar, 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.*

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.** 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 una rodilla. En un segundo movimiento, gírala alrededor del tronco con una rotación suave, colócala sobre la espalda y ajusta las correas.

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

Si te acostumbras a cargarla así, es muy probable que a la larga te ahorres un buen disgusto. Un tirón en la espalda no tiene porque ser grave, pero los que lo hemos sufrido, sabemos que puede dar al traste con una salida a la montaña.

# 06. Traete un hobby contigo

Por contradictorio que suene, no todo en el senderismo es hacer senderismo. Además de los quehaceres del día a día como (evidentemente) 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: atrapasueños, 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

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



Si vas con un guía y ves que te quedas rezagado constantemente, 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”.**

**No 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 estamos habituados, 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).

# 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 escoceses, 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 de ellas son incluso mortales como la Amanita Phalloides o la Amanita Verna. 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.

**¿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



*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.*

asociación micológica o conseguir una guía es un buen comienzo. Sé que al principio puedes sentirte abrumado por 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.

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

El paraguas siempre ha sido uno de los grandes incomprendidos del senderismo. Es una pieza del equipo que se relaciona más con la vida en la ciudad que con la montaña (donde las membranas como el Goretex y compañía son la norma), y sin embargo, puede ser de lo más práctico tanto en climas secos como lluviosos. ¿Te lo has planteado alguna vez?

**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

**“Si nunca has pensado en utilizar un paraguas en la montaña, a lo mejor deberías probarlo”.**

con el sudor y chorreando 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.**

*\*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.*

**Si nunca has probado el paraguas cuando vas de Rutas, 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 siempre es buena idea cuando hagas una salida a la montaña dejar un plan de tu ruta a alguien cercano (cuantos más datos tengas sobre la actividad, mejor, pero normalmente, con la zona es suficiente). En el caso de que sea una zona muy remota, puedes incluso hablarlo con las autoridades locales para que estén al tanto.

Con esto, no quiero alarmarte, de hecho, los accidentes graves no son comunes entre senderistas pero **en el caso de que algo suceda, siempre es mejor que alguien más sepa de tus andadas**. En la montaña, la seguridad siempre es lo primero.

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

# 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.**

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 que no acabes dando 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](#)). Por otro lado, 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.

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.



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

# 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 también 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.** Sonia, la chica de este consejo, aseguraba que así lo tenía todo más a mano. La historia acabó en una tienda de ultramarinos con

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

un par de botellas de vino rotas por rozar una de ellas con la tienda de campaña. 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 llevar colgando cuantas menos cosas, mejor. 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: así 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 todas ellas tienen que formar parte de los 10 mandamientos del refugio, pero si ayuda a la convivencia en él, es buena idea respetarlas.

**Muchos refugios sólo reciben a senderistas con reserva,** y si no lo hacen, tal vez sea buena idea que reserves con antelación. 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.

**Intenta dejar tus cosas lo mejor ordenadas posible.** He entrado a refugios donde era casi imposible caminar de la cantidad de cosas que había en el suelo. Una vez estuvieron a punto de llegar a las manos por ello. Si tienes suerte y hay taquillas, no dudes en utilizarlas.

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

**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 y la contraseña de la WIFI).

**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 su uso dentro del refugio. Si te has llevado tus zapatillas de casa y están limpias, es posible que puedas utilizarlas.

**Utiliza saco y sábana a la hora de dormir.** Esto depende de cada refugio pero en muchos es obligatorio por cuestiones de higiene, además .

No comas y mucho menos cocines en los dormitorios; respeta los horarios de silencio incluido el móvil; fuma sólo en los lugares permitidos; en la mayoría de los refugios no está permitida la entrada a perros; y no montes tendederos con cordinos en cualquier lugar que te plazca.

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

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 mejor posible para todos, y es que **cuando confinamos a 40 o 50 personas cansadas y sudadas en un espacio tan pequeño, cuanto más fáciles sean las cosas, mejor.**

# 14. Sin saberlo, llevas un tendedero en la mochila

¿Quieres tender la ropa pero sabes dónde colgarla? En este consejo te voy a contar **cómo puedes montarte un sistema estupendo para hacerlo 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 (que es lo más probable si llegaste tarde al refugio o zona de acampada), puedes ponértela para que seque con el calor corporal o colgarla de la mochila para que lo haga el sol.



*Habla con otros senderistas, escucha sus historias, comparte una cerveza. Recuerda que todos estáis 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 Gstad, un bonito pueblo Suizo donde al día siguiente unos amigos me esperan a cenar. Voy con el tiempo justo y apuro los últimos momentos del día mientras veo caer la tarde, uno de mis momentos favoritos para caminar, cuando 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. Como es posible que ya hayas leído, 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 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, pero 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 por los encantos de un arbusto.

¿Y la cena? Pues llegué, o casi. Cierto 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 pueden arreglarte el día.

# 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 completamente 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 tendremos en el mapa.

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

rutas no señalizadas como tales 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 las que te tenemos en [www.deRutas.es](http://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.

Es por esto que los mapas no solo nos ayudan a conocer y estudiar el entorno en el que nos encontramos, si no que es fundamental para planificar salidas a la montaña y hacer que nuestra experiencia sea más enriquecedora.

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

Por otro lado, **la brújula es un dispositivo para ubicar los puntos cardinales** (y otras cosas más técnicas que se escapan del objetivo de este libro). Esto, a priori, puede parecer que no tiene demasiada utilidad. Sin embargo, para poder utilizar un mapa, lo primero que tenemos que hacer es orientarlo, y sin una brújula, lo vamos a tener difícil. Es probable que en rutas bien señalizadas no le des demasiado uso, pero es esencial en tu mochila.

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 creados, 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 hayamos tenido un accidente, hay caminar siempre por los senderos que ya están trazados.

**Que un recorrido pueda parecer más corto, no siempre quiere decir que sea más fácil y muchos 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 más suave. Eso sin contar que la ruta puede tener dificultades que no esperábamos y sobre todo que es un impacto extra al ecosistema.

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

Cuando estés de Rutas utiliza los senderos existentes y, a ser posible, señalizados. Y es que “echar por el atajo no siempre ahorra trabajo”.



*Nunca sabes hasta donde 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 estamos de Rutas, tenemos la tendencia a hacer un cálculo a la baja de la energía que necesitamos para pasar un día. Esto no es casualidad. **Una persona necesita entre 2000 y 3000 kilocalorías diarias, pero al hacer senderismo, el consumo puede dispararse hasta a las 6000.** Si no te has enfrentado a esta situación antes, es fácil no tenerlo en cuenta y aprovisionarte solamente con lo que consumirías en un día normal. Esto solo puede significar una cosa: vas a pasar hambre.

**No subestimes las ganas de comer que tendrás al final del día.** Dedica el tiempo que haga falta a planificar el menú de la ruta, qué vas a 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 un palo muy mal puesto ha rajado el suelo de la tienda de campaña, cinta americana. Que el chubasquero se ha enganchado con una rama, cinta americana. Que me he levantado de buena mañana y las gafas de sol están partidas, cinta americana. Yo he llegado incluso a reparar un bastón partido entablillándolo y con una buena dosis de esta maravilla. Lleva siempre un rollo en la mochila por lo que pueda pasar, y cuando llegues a casa, retírala y haz una reparación más duradera para tu siguiente salida.



NO OLVIDES  
LA CINTA AMERICANA

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

¿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 así, con ese olor a café que lo impregna todo y aventurarse en una nueva etapa, es una lucha contra el sentido común.

Delante de este panorama, la reacción más comprensible es abrigarse hasta arriba antes de comenzar la marcha. Tres o cuatro capas de ropa, guantes, gorro, mayas debajo de los pantalones (y la piel de un oso polar si pudiésemos). Todo es poco para suavizar ese primer revés matutino.

**“No te abrigues demasiado al comenzar una etapa o acabarás sudando antes de lo que te imaginas”.**

Sin embargo, la sensación de frío no dura mucho, y después de escasos 20 minutos (10 si vamos ascendiendo), ya nos hemos quitado el gorro y lo hemos metido en el bolsillo izquierdo. Las manos empiezan a sudar y los guantes acaban 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 empieza a chorrear por la espalda. Para cuando decidimos parar a quitarnos la chaqueta, ha desaparecido uno de los guantes, el gorro se

ha quedado enganchado en una rama 200 metros atrás y las mayas te han dejado la entropierna llena de rozaduras. Siéntese y disfruten, el drama está servido.



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

Es normal que durante el día las condiciones vayan cambiando y tengas que adaptar tu ropa a estas, 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 ellas, la planificación de la mayoría 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 sigue siendo una asignatura pendiente, y eso, no es malo.



*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.*

Aunque no es normal que nos encontremos mapas topográficos entre las páginas de las guías, sí suelen contar

con pequeños diagramas o croquis (algunos con gran cantidad de detalle) para hacernos la vida más fácil. Con un vistazo podemos tener una idea clara del recorrido o de alguna etapa en concreto, sin necesidad de sacar el mapa cada dos por tres en una ruta sobradamente señalizada y transitada.

**Aunque en deRutas recomendamos que siempre lleves un mapa de la zona, los croquis son ideales para consultas rápidas en rutas bien señalizadas.** Tenlos siempre a mano y recuerda que en [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es) puedes descargártelos junto con nuestros libros.

**“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”.**

# 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!).

Sin embargo, **son raras las rutas (de nuestra página web) en las que vas a necesitar llevar más de 1,5 litros**. Siempre hay algún riachuelo, pueblo o refugio a una distancia razonable en el recorrido donde poder volver a rellenar la botella. Una cosa que te puede resultar útil es llevar dos botellas de agua: una de 1,5 litros para beber, y otra

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

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 debajo de 2 capas de ropa con la excusa de que: “es para

que no se caliente”.

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



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

# 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



*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.*

imprudencia puede costar a uno de los parques naturales más emblemáticos de la montaña sudamericana.

Corría el verano (austral) de 2012, cuando al senderista Rotem Singer no se le ocurrió mejor idea que encender un fuego con un trozo de papel higiénico dentro del parque. Hay

que decir que incluso encender hornillos fuera de las zonas habilitadas está prohibido, pero lo que hizo este señor, fue una idiotez de libro. Esto, unido a los fuertes vientos que

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

soplaban en la zona aquel día y al difícil acceso del lugar desembocó en lo inevitable. La tragedia estaba servida.

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, fue más que evidente el daño que hizo aquel incendio al Parque Nacional Torres del Paine.

**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 5 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

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

con taza de los riachuelos, para los que utilizan las manos.

Para los principiantes, para los expertos, para los extranjeros, para los rápidos, para los habladores, para los que caminan 3 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, 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 ganas no



*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.*

me faltaban, teniendo en cuenta que había pasado la noche en un autobús en una postura imposible, que apenas había

dormido y que iba a subir y bajar la montaña más alta de Japón en menos de 24 horas. Así, sin anestesia.

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 (para que te ubiques un poco, el recorrido está dividido en 10 estaciones, aunque las inferiores, de la 1ª a la 4ª, hacía tiempo que quedaron abandonadas) 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 1000 metros o incluso más”.**

Cuando retomé el camino, hacía frío. No había metido demasiado en la mochila, y como siempre, llevaba las mallas con un pantalón corto de correr encima. Nunca estuvo en mis planes ascender el monte Fuji, fue una idea improvisada de última hora. Pensé que, siendo verano y estando las temperaturas como estaban, sería más que suficiente. Es cierto que miré el tiempo de la zona, pero no miré la temperatura en la cumbre. Era agosto, ¿Qué podría salir mal?

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 todavía 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. Supe 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 1000 metros. La cosa no fue tan mal después de todo. Llegué a la cima con el termómetro marcando 0 grados. Me acurruque 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?”.

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

# UNA DUCHA MUY NATURAL



*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 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 “despieste” 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 en la [página 65](#)) 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 hongos de todavía no sé dónde (y os aseguro que los picores que tuve en los dedos las siguientes dos noches no se los recomiendo a nadie). 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 la peor diarrea que he pasado en 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 en la que vayas a caminar y de tus necesidades particulares. Pero bueno, como siempre digo, aquí estamos para mojararnos, 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 odisea. 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”.**

**Esparadrapo.** 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 delante de 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. 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 como el diablo, así que 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.

**Antidiarreicos.** La diarrea puede dejarte completamente fuera de juego, más aún estando en la montaña, así que cortarla lo antes posible es fundamental. 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.



*Por muy pequeña que sea la herida, límpiela 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.*

**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, entre otras cosas, las heridas más aparatosas.

**1 manta térmica.** El caso de accidente, el cuerpo puede perder temperatura muy rápidamente. Utiliza la manta térmica siempre con 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.

**Crema solar.** Junto con el paraguas (como ya leíste en el [consejo 9](#)), la mejor protección contra el Sol.

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

**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 substituir



*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.*

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) ahí.**

Ya para acabar, un apunte más que puede resultar obvio, pero que es casi más importante que llevar el material de primeros auxilios contigo: **saber utilizarlo.** La FEDME organiza **cursos de primeros auxilios**, que suelen durar dos o tres días, y que son muy interesantes para aprender las nociones básicas.

# 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 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 verano en Laponia...

Pues bien, llevar una prenda de algodón mojada o peor, sudada, viene siendo algo casi igual de mala idea, y además,

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

tiene todos los inconvenientes posibles para un senderista: 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 cuando está mojada. Vamos, una auténtica joya para llevar en la mochila que, incluso seca, abulta y pesa más que una camiseta sintética.

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 aceptablemente cómodos, con tactos similares al algodón, y lanas con resultados muchísimo mejores tanto para verano como para invierno (aunque a precios todavía algo elevados).



*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 pocas 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 llevartela. Esto puede parecer 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, es buena idea deshacerse de todos los envoltorios que puedas, especialmente si decides no comer en los refugios y gestionar 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 unificar 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 después puedas utilizar en tu siguiente salida. 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 que 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 en la que se pliegan. 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 de empuje.

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



*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

Llegamos a casa, ponemos la mochila boca abajo y la zarandamos como trigo, dejando detrás nuestro un reguero de caos, ropa sucia y pequeños trozos “de montaña” que hemos ido acumulando en nuestro viaje. Cogemos la ropa de un puñado y la metemos en la lavadora. Pero, ¿Qué hay del resto? 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 (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.

Si utilizas bastones, algo que te recomiendo muy mucho 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 frótala con las manos, para quitarle el barro y la suciedad. Déjala a remojo un par de horas y enjuágala antes de meterla de nuevo en la bolsa. Antes de salir a tu próxima aventura, rocíala con un repelente de agua adecuado para dejarla como nueva.

Para las botas, puedes mirar el [consejo 35](#) donde te lo explico todo.

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, si es posible 24 horas. Las espumas de las correas y el acolchado de la espalda cogen muy mal olor con el sudor, cuando más tiempo la tengas en agua, mejor. Aclárala y déjala al sol.

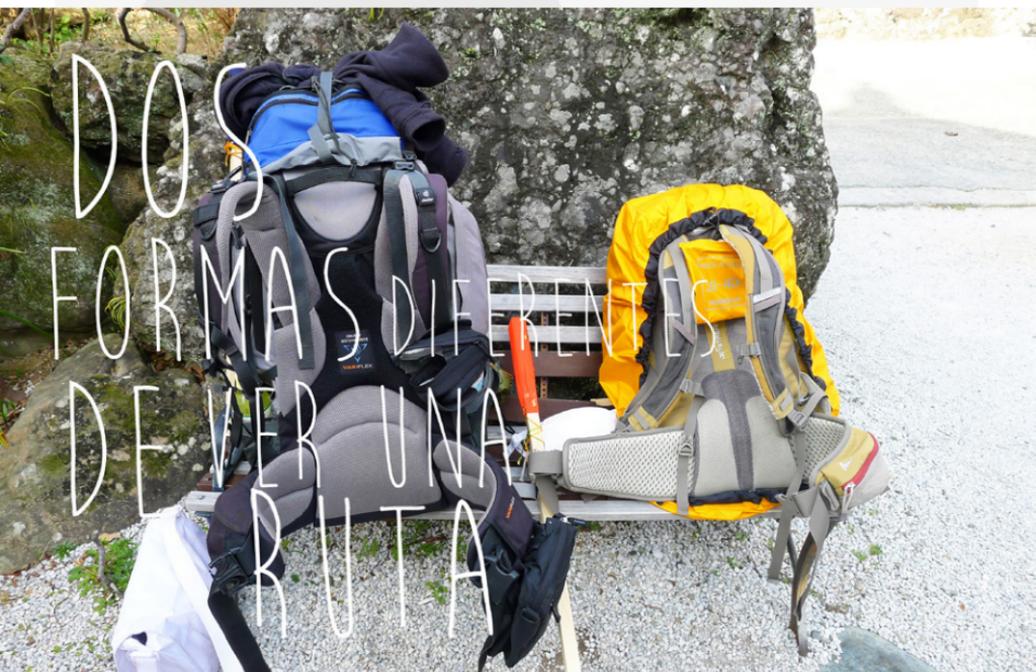
Estos son sólo algunos ejemplos, pero **cualquier cosa vale para tener el equipo listo para la siguiente salida, evitar que la suciedad desgaste los tejidos y no andar con problemas de última hora.**

Una vez esté todo lavado, no te olvides de arreglar descosidos, rotos o materiales que se hayan despegado. 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 Internet.

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

# 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 que depende esta diferencia? No te preocupes, que te lo explico en el siguiente párrafo.



*Dependiendo 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 podemos hablar de entre 4 y 5 kilos más en la mochila, algo que para muchos merece la pena (entre los que me incluyo).

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

Otro factor importante es donde 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 mochila al mínimo. ¿Lo bueno? Puedes llegar a ahorrar

## **“El problema de las mochilas grandes es que caben demasiadas cosas, y tendemos a llenarlas”.**

bastante peso ¿Lo malo? Si la calidad es buena, te puede salir mucho más caro. 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 y no dejarme una fortuna en ello.

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 creías y sea demasiado peso.

**Lleva siempre lo mínimo y cuestiona cada pieza del equipamiento.** Si dudas de algo, posiblemente debas dejarlo. No incluyas los “por-si-acasos” ni piezas del equipo redundantes. Escoge siempre ropa polivalente, comida deshidrata, materiales ligeros etc. seguro que con algo de práctica y siguiendo las listas de equipamiento de [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es) no te costará convertirte en todo un experto en la materia.



*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 cualquiera.*

# 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



*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.*

vida. Tener un buen plan para saber a qué agarrarse y no perder el norte es fundamental.

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

**entorno cambiante y tenemos que saber adaptarnos 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: donde 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”. 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”.**

Si después de esto todavía no sabes por dónde comenzar, y aquí aprovecho para meter la cuñita, **visita nuestra página [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es) donde encontrarás todo lo que te hace falta para comenzar a planificar algunas de las rutas de larga distancia más importantes del mundo...** 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 comida para varios días, lo más probable es que acabes llevando la mochila llena de comida deshidratada.** Sopas, pasta, arroz, legumbres o purees 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.

Por otro lado, tienes el limitante del combustible. A menos que cocines en una hoguera todo el tiempo (cosa que dudo), tienes que llevarlo contigo. Para tu tranquilidad te diré que incluso los tanques más pequeños suelen aguantar varios días, pero vigila lo que te queda. Si tu dieta se basa en pasta, arroz o platos deshidratados, poco vas a cocinar si te quedas “tieso”, y si estás en alguna zona remota, no te será nada fácil de conseguir más.

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

**Piensa en los tiempos de cocción de los ingredientes a la hora de cocinar, especialmente si vas en grupo**, estáis hambrientos y quieres conservar las amistades. Por muy ricas que te salgan, no creo que empezar a cocinar unas lentejas con chorizo a las 7 de la tarde sea la mejor idea.

# 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 con el culo torcido. ¿Sabes cuál es?*

# 35 • Cuida tus botas

Ya viste 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 jubilarlas.

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 demasiado grave, pero ¡evita a toda costa la secadora! Aquí la cosa es más seria. Como te comenté en el [consejo 42](#) el calor de fuentes directas daña mucho los materiales y en el caso de las botas, puede además despegar las colas de la suela. No lo hagas nunca. Dicho esto, continúo.

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

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

una capa hidratante cuando estén secas. Y finalmente utiliza un spray repelente de agua para dejarlas (casi) como el primer día.



## QUE NO SE TE CONGELEN LAS BOTAS

*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.*

*\*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 tienen 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 en condiciones.

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, 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 deslizan, 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 de la ruta de Pedra en Sec de Mallorca.*

# 36. Hay vida más allá del Goretex

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

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

mundo de la montaña. Suena prometedor... hasta que pasamos por caja ¿Merece la pena gastarse el dineral 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 de gama media 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 y 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 solo 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.*

# 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 unas de las mejores vistas al Breithorn (en el centro de la imagen).*

acomodado. Aún así, me gusta cierto confort después de una larga etapa que he caminado bajo el cielo sabe 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 mayas 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, es algo que marca la diferencia.

**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 tenemos en la página de Rutas, están bien mantenidos y señalizados aunque en 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. Además, 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.

Cuando estamos en casa, un poco de desorden no tiene mayor importancia, podemos pasarlo por alto con facilidad.



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

Sin embargo, si tenemos la mochila hecha un desastre, vamos a tener que enfrentarnos 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 tenerla a punto, llevas encima lo mínimo posible.

# 39. Hora de fregar los platos

Cuando vas deRutas, es posible que prefieras cocinar a que te cocinen. Esto no solo hace que la experiencia se vuelva más auténtica (bajo mi punto de vista) 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), donde normalmente hay que reservar 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 para los que sí han

decidido cenar allí, es un golpe bastante duro. Pero el tener que fregar los platos si vas con un grupo de 6 o 7 senderistas puede ser una estocada mortal si no estás en un refugio y tienes que hacerlo con agua congelada que parece caer directamente de un glaciar. No te puedo ayudar 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 poco de agua y hazla hervir con una tapa.** El vapor hará que la suciedad no se reseque y 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. Escúrralo 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, yerba o arena van muy bien.

En caso de que los uses, los detergentes biodegradables son siempre una mejor opción (recomendables si vas en grupo), pero que lo de biodegradable no te lleve a confusión: no quiere decir que no cause impacto al medio ambiente, tan sólo que en algún momento acabará descomponiéndose. Por eso, intenta no fregar en una fuente directa de agua como un río y sí, lo más alejado posible de este.

# 40. Exprime tus botas al máximo

Nos encantan nuestras botas nuevas. Tienen todo lo que necesitamos 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 nos llamó la atención del catálogo primavera-verano.

Un jueves por la mañana a eso de las 10 empezamos nuestra ruta de 4 días por Cerdeña. En los días pasados ha llovido bastante y no ponemos buena cara: hoy se nos ensuciarán las botas. Después del primer kilómetro nos topamos con una zona embarrada con un enorme charco en medio del camino de unos 10 centímetros de profundidad (Lo

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

sabemos porque hemos utilizado el bastón para comprobar la profundidad, claro). (Mira el [consejo 29](#) para saber los beneficios de llevar bastones).

Pero para nosotros 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 podemos, nos acercamos

al borde del camino pisando sobre un zarzal, con los tobillos completamente torcidos y, agarrándonos de las ramas de un pobre árbol, bordeamos el charco.

Aquí el problema no es ensuciar o no las botas, obviamente.



*Algunas zonas pantanosas pueden complicarte el día. Si acabas en un terreno así, ádate 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.*

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, seguridad ante todo. El problema es cuando para evitar un pequeño charco montamos una aventura que puede llevarnos a una lesión o a una caída. Por eso, **ya que tenemos unas botas de montaña con lo último de lo último en tecnología, utilicémoslas cuando sea necesario.**

# 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.*

# 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 solo conseguirás deteriorar los tejidos, especialmente las botas de piel que acabarán agrietadas en un santiamén. 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.

Si por el contrario no duermes en un refugio y tienes que pasar la noche en la tienda de campaña después de una buena lluvia, 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 comento 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.

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 en 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”.**

**Si vas deRutas, 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. Puedes descargar la guía de todas ellas en nuestra web [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es).

# 44. Aísla la mochila por dentro y no por fuera

Si nunca te han gustado demasiado los cubremochilas y estás convencido que tiene que haber una forma mejor de aislar tu equipo, te traigo una solución: **en vez de**



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

**impermeabilizar por fuera, impermeabiliza por dentro.**

Yo soy uno de esos a los que nunca le han entusiasmado los cubremochilas (aunque siempre llevo uno encima). A la mínima que hace un poco de viento se vuelan, tienen la santa manía de engancharse en todas las ramas del camino y, cuando llueve mucho, acaban calando y se moja todo. ¿La solución? 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.

Ya no tendrás que volver a preocuparte por si el saco de dormir de plumas va a llegar mojado después de una lluvia torrencial 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.

**“Utiliza una bolsa impermeable para impermeabilizar tu mochila por dentro en lugar de un cubremochila”.**

# 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

**“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”.**

saco estirado, pásale la mano para quitarle el aire antes de meterlo en la bolsa.

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 si estás caminando en un clima muy húmedo.** Una bolsa de plástico que sea “de fiar”, puede servir perfectamente. Y es que aunque los sacos sintéticos no pierden todas sus cualidades caloríficas cuando están mojados, los de plumas son completamente inútiles. Puedes comprar bolsas impermeables en tiendas de deporte que por un precio bastante asequible, ofrecerán más prestaciones y durabilidad que una



*El monte Cervino es, sin duda, 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.*

del supermercado de plástico.

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 no se deterioren.

# 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 hacemos 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, de su gente.



*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.*

Un bocadillo de Porchetta en las montañas de Abruzzo, 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.

¿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 Higuer o un pulpo a la gallega en tus últimas etapas del Camino de Santiago.



*Reño salteado con puree de patatas es uno de esos platos del norte de Suecia que no deberías perderte.*

# 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 porque suponerte 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.**

Las ampollas en sí no tienen porque suponerte un drama (exceptuando infección de la herida, algo que rara vez sucede), al fin y al cabo, 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 evitarlas, es fundamental que cuides

tus pies, y escojas adecuadamente los calcetines y las botas. A continuación te dejo algunas indicaciones para que te resulte más sencillo.

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 es mejor que se lo des en pequeñas dosis.

**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.**

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 apestar demasiado rápido, especialmente si ya están muy usados. Coolmax es un tejido fantástico para tus calcetines si decides optar por sintéticos.

Por otro lado, los de lana de merino (tanto para verano como invierno) son un “invento” estupendo. 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.



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

*\*Pongo “invento” entre comillas porque de invento no tiene nada. Durante años hemos utilizado fibras sintéticas provenientes del petróleo y dejado las naturales a un lado. Parece que esa tendencia se está revirtiendo y poco a poco estamos volviendo a las fibras naturales como ahora la lana de merino o el Tencel proveniente de la madera del eucalipto.*

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 existencia y utilizar lo mejor de lo mejor en calcetines y sobretodo, que estén siempre limpios.**



*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.*

# 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.**

**Si no quieres “hacer enemigos” nada más entrar a un refugio, mejor no preguntes la contraseña de la WIFI.**

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 seguridad en montaña, pero de ahí a la WIFI en los refugios, hay un trecho.

# 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 que si te lo propones, tú 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.**

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.



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

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 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 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? puedes tener 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, escíbeme a través de la web [www.deRutas.es](http://www.deRutas.es) y te echaré un cable. Sé de buena tinta que, al principio, lo de los técnicos deportivos es bastante confuso.

# 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: **se 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.*

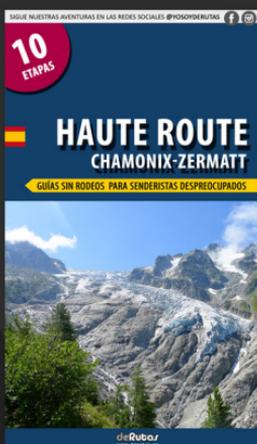
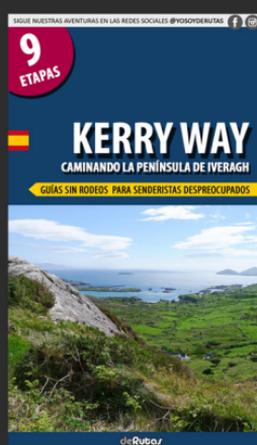
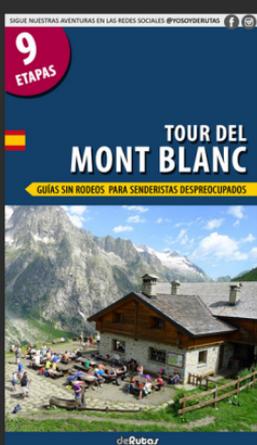
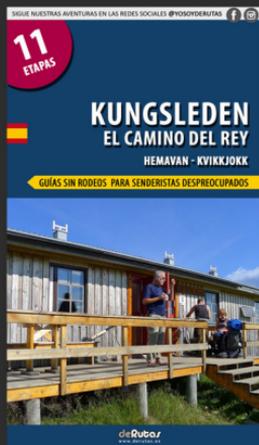
*Ya sabes que si tienes alguna duda más, puedes contactar conmigo en las redes sociales o en [info@derutas.es](mailto:info@derutas.es).*

*Un fuerte abrazo, querido y desconocido senderista.*

*¡Nos vemos en las montañas!*  
*Jose Quiles*

**deRutas**

# DESCÁRGATE NUESTRAS GUÍAS



... y mucho más en nuestra página web

**deRutas**  
www.derutas.es



@YOSOYDERUTAS

info@derutas.es