



LA MOCHILA SENDERISTA

GUÍAS SIN RODEOS PARA SENDERISTAS INCANSABLES



A Bill Murray. Probablemente nunca leerás esto, pero en 2018 te esperé fuera de Harpa, el centro de conciertos de Reykjavík para pedirte un selfie. Cuando me preguntaste si había visto tu obra te dije que sí, pero lo cierto es que mentí. Entonces no tenía ni para pagarme una miserable habitación y tenía que compartir cama con alguien que conocí por Internet. Ni que decir tiene que tuve suerte de poder pagarme el autobús para ir verte. Espero que lo entiendas y me disculpes. ¡Un abrazo!

Agradecimientos: a **Roberto** de RAS Alonso por sus inestimables consejos sobre materiales y equipamiento (y haber puesto los puntos sobre las íes) y a **Sergio**, AKA librero, por la pedazo de corrección que se pegó antes de que el libro fuese publicado en la página web. A los dos, un fuerte abrazo. A mi hermano **Javi** por servirme de modelo para algunas de las fotos del manual.



Un poco sobre el libro

Primero, **muchas gracias por haberte descargado el libro**. En los tiempos que corren es complicado incluso que alguien se baje una publicación digital gratuita. Espero que le saques todo el provecho que puedas (y más).



Este es **el tercer manual de los tres que he escrito para deRutas y el más técnico**. Nunca tuve en mente escribir un libro digital así, pero hubo dos cosas que me motivaron para hacerlo. La primera es que la mayoría de las preguntas que he recibido durante mi experiencia como senderista profesional han sido acerca del material: pasaba días respondiendo las mismas preguntas sin que muchas veces quedasen claras. Esto era debido a una falta de base de quienes me preguntaban o por propio desconocimiento (estoy lejos de saberlo todo por muchos kilómetros que lleve a la espalda).

Por otro lado, después de años haciendo senderismo con 'cualquier cosa', me di cuenta de que **la única forma segura de disfrutar del senderismo de larga distancia era invirtiendo**

en un equipo de calidad y para eso, tenía que conocer el mercado al dedillo.

“Si no arriesgas nada, lo arriesgas todo” *Geena Davis*

La tarea que tenía por delante no era ni mucho menos fácil. Escoger hoy en día equipamiento de montaña de calidad, aun teniendo experiencia en la materia, puede llegar a ser muy estresante si te gusta hilar fino. La gran cantidad de materiales existentes tienen parte de culpa: no es lo mismo comprar un pantalón para hacer una ruta de fin de semana en las montañas del Mediterráneo que enfrentarse a una aventura de 10 días en Laponia Sueca. **El manual pretende ayudarte en esto: desenmarañar todos los entresijos del equipamiento, especialmente de los materiales**, para que puedas saber mejor qué compras, que cualidades tiene cierto tejido y si es lo que vas buscando o no.

El libro sigue el formato de los otros manuales que he publicado con deRutas: ‘50 consejos e historias para senderistas’ y ‘Planifica desde 0 tu primera ruta de larga distancia’, para que así no tengas que asimilar otra estructura (y yo no tenga que perder tiempo en crear un nuevo diseño y pueda centrarme en lo que realmente importa, el contenido). Tan solo he añadido algunos recuadros con información específica y curiosidades en forma de **‘sabías que...’**. Ya lo irás descubriendo a medida que avances con el libro.

En cada capítulo **te explico brevemente la importancia que tiene la pieza del equipamiento que analizo**; después, me tiro a la piscina analizando los materiales; continúo describiéndote qué necesitas exactamente en una ruta de largo recorrido para que puedas afinar y acertar el tiro y, finalmente, qué llevo yo en la mochila (que no tiene por qué ser lo ideal, sino lo que a mí mejor me funciona por el tipo de senderismo intensivo que practico, mis preferencias para dormir, lo que yo entiendo por confort o mi poder adquisitivo).

Antes de continuar, comentarte que **todos los consejos están**

enfocados a senderistas de larga distancia que practiquen el deporte en condiciones veraniegas. En salidas cortas, alpinas o invernales no tiene porque cumplirse lo que aquí te explico (aunque muchas veces lo hace).



Sobre los materiales que existen, no los he incluido todos. Me harían falta un par de tomos como este. Y es que a pesar de que hay grandes marcas industriales que fabrican materiales y tejidos (como Vibram, Goretex o Primaloft), **por lo general son las marcas las que desarrollan sus propios tejidos que después patentan para no tener que pagar a terceros.** No rayan a la altura de los primeros, pero dan la talla en la mayoría de situaciones: Contagrip para suelas en Salomón, Inner Plus para membranas Trangoworld o Thermoball para relleno sintético en The North Face por mencionar algunos.

Dicho esto, puedes imaginarte la cantidad de tejidos patentados que hay ahí fuera. ¿Cientos? Probablemente miles. Yo me vuelvo loco con tanto nombre.

He incluido los más conocidos y te he dado las indicaciones para que, a partir de ellas, puedas entender el resto. Ya verás que al final te va a parecer que el mundo de los materiales de montaña no es tan complicado como parece, y son las grandes

marcas las que hacen que perdamos la cabeza.

Es posible que me repita cuando hablo de cualidades de un material u otro, pero no te preocupes que no es por rellenar más páginas. Solo **espero que a base de repetir algunos conceptos que creo fundamentales (tales como las propiedades de la lana, la pluma o el algodón) te sea más fácil asimilarlos**. Y si con esto no tuvieses suficiente, en las listas de material de la página web tienes el equipamiento idóneo para cada ruta. Facilísimo.

Un poco sobre mí

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

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

Yo empecé con el senderismo como probablemente lo hiciste tú. Como probablemente empezamos todos: con



dudas para casi todo, con respuestas para casi nada. Saliendo a la montaña de forma esporádica con amigos y poco más. Eso sí, me lancé a la piscina pronto.

El verano de 2008 cargué la mochila al hombro y con ropa para una docena de personas, comida para dar de comer a un ejército pero con energía para atravesar medio mundo, me dispuse a vivir la aventura de mis sueños: **cruzar los Pirineos de costa a costa**. Me sentía fuerte, venía de caminar el Camino de Santiago. ¿Qué podría salir mal?

“Ningún barco está seguro fuera del puerto, pero los barcos se construyeron para navegar los mares, no para buscar la seguridad”

Anónimo

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

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

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

Un poco sobre deRutas

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

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

“El secreto de la felicidad está en no esforzarse por el placer, sino encontrar placer en el esfuerzo” *André Gide*

Pasaba el tiempo y, mientras caminaba, pensaba en qué hacer con aquel nombre. Puedes pensar que el nombre es lo de menos, pero para mí fue algo parecido a una revelación: ¿qué haría con aquello? ¿Por qué no dar a conocer las mejores rutas del mundo a la gente? Iba caminando e imaginando. Tomaba apuntes en la libreta y el GPS y fotos con la cámara. Poco después el móvil lo reemplazó todo. Tenía tanto tiempo para pensar y crear un nuevo proyecto en mi cabeza que la bola de nieve fue creciendo rápidamente.

Desde entonces han sido muchos los años que me ha acompañado en mis rutas (deRutas). Yo prometía alimentarlo con nuevos proyectos, nuevas rutas y nuevas experiencias y él me alimentaba con más conocimiento en forma de guías,

fotografía, y nuevas y maravillosas personas en el camino.

Por supuesto que ha habido momentos de distanciamiento: **hasta que empecé a dedicarme por completo a deRutas, ha habido muchas idas y venidas.** Como una pareja que se aleja pero no te olvida y que un día vuelve para quedarse.



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

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

Bueno, ¿nos ponemos en marcha con el manual de material de montaña?

¡Espero que lo disfrutes!

Un abrazo, **Senderista Incansable.**

ÍNDICE

Introducción	12
01. Las botas de montaña	15
02. Plantillas para las botas	21
03. La primera capa	24
04. La segunda capa	31
05. La tercera capa	36
06. Pantalones	45
07. Calcetines	51
08. Complementos para cuello y cabeza.....	57
09. Guantes y manoplas	60
10. Saco de dormir.....	64
11. Tienda de campaña	71
12. Esterilla.....	79
13. Mochila y organización	83
14. Bastones de senderismo	93
15. Hornillo y combustibles.....	98

Introducción

Cuando **en 1931 el señor Wallace Hume Carothers inventó el nailon**, estableció las bases para el posterior descubrimiento de un mundo nuevo de fibras manufacturadas. Una década más tarde y justo cuando nos estábamos acostumbrando al descubrimiento del nailon, se desarrolló el **poliéster** gracias a las investigaciones de Carothers en la década de los 40.

“Cuando EE.UU. entró en guerra en 1941, se asignó toda la producción de nailon para uso militar”

Las posibilidades de estas nuevas fibras eran casi infinitas: **tenían características que las hacían extremadamente robustas y podían ser modificadas a voluntad para darles más comodidad y resistencia.** Poco a poco se fueron mezclando con otras fibras sintéticas como el elastano, una fibra elástica, o la aramida, muy resistente a la temperatura. El impacto del nuevo material fue tal que cuando EE.UU. entró en la Segunda Guerra Mundial en 1941 asignó toda la producción de nailon para uso militar.

Más tarde llegó al público generalista y, aunque no llegó a tiempo para el primer ascenso al Everest de Edmund Hillary y Tenzing Norgay en 1953, sí acompañó a Neil Armstrong y su equipo cuando pisaron la Luna en 1969. *¡Mamma mia!*

Íbamos de revolución textil en revolución textil, y la tecnología no tardó en volvernos a sorprender. **En 1969 se descubre el Goretex**, muy resistente al agua. Es cierto que el nailon ya ofrecía esta característica, pero **el Goretex aportaba una transpirabilidad nunca vista en un tejido así.** Tres años más tarde se introdujo el termosellado para las costuras y tras introducir el **DWR** las prendas llegaron a un grado de sofisticación enorme.

Mientras tanto, ya entrados en la década de los 70, HH andaba haciendo de las suyas y **lanzó al mercado una gama de forros de poliéster destinados a los trabajadores de plantas petrolíferas del mar del norte**. Eran hidrófobos, cálidos y muy ligeros. Se establecía, casi sin saberlo, las bases para el sistema de las 3 capas.

A partir de los 80, comienza la carrera por crear materiales más eficientes y se invierten barbaridades en I+D. Los usuarios pedían prendas cada vez más avanzadas para ir más lejos, pero, sobre todo, hacerlo de forma más confortable. En los 90 se reinventaron las segundas capas con los *softshell* y, algo más tarde, con las segundas capas de relleno. La forma de vestirse en la montaña volvió a cambiar para mejor y no nos costó volver a adaptarnos a ello.

Ya en nuestros días **se ha alcanzado tal grado de especificidad que la diversidad de materiales que puede encontrarse en el mercado es absolutamente abrumadora**. No es de extrañar que el comprador principiante acabe con la cabeza perdida entre tanto nombre, porcentaje y característica técnica. Además, **hemos vuelto a los materiales naturales de alto rendimiento**, especialmente la lana, y las combinaciones de materiales sintéticos con naturales es el pan nuestro de cada día. Incluso el algodón, que fue desterrado de la montaña en los 90, ha vuelto a resurgir en mezclas o en forma de polialgodón.

“Los materiales naturales han vuelto para quedarse y hacerse un hueco entre los sintéticos”

Pero bueno, dejémonos de rollos y vamos a lo que nos interesa, a la guía. Es posible que no estés familiarizado con algunos de los términos que ya he mencionado, pero te aseguro que **después de leer el libro todo te va a quedar mucho más claro**.

Si ya has leído otras guías, verás que he explicado la mayoría de conceptos a mi manera, es decir, de la forma más sencilla, clara y breve posible y yendo directamente al grano. Espero que te sea de fácil comprensión.

Si después de leer el libro todavía te quedan dudas, puedes escribirnos a través del formulario de contacto de la página web www.deRutas.es o en las Redes Sociales y te responderemos tan pronto podamos.

Sin más, **¡bienvenido al loco mundo del equipamiento de montaña!**

01 ● Las botas de montaña

No me canso de recordar a mis clientes y amigos **lo importante que es invertir en unas buenas botas de montaña**. Al fin y al cabo son el punto de apoyo con el terreno.

Nada en el equipamiento es tan fundamental para el éxito o el fracaso de tu aventura. ¡Ojo! Buenas no quiere decir que parezcan más robustas, ni que sean más coloridas. De hecho, **las botas de senderismo suelen ser poco llamativas y feas en comparación con las de alpinismo**: acabar con las botas más molonas de la tienda suele ser mala señal.

“En rutas de largo recorrido lleva siempre unas botas con membrana. Es mejor caminar con algo menos de transpirabilidad que con los pies mojados por la lluvia durante días”

Antes de nada, decirte que voy a dejar fuera de este análisis las zapatillas y las botas de alta montaña por considerar que no son apropiadas para rutas de largo recorrido veraniegas. ¿He utilizado yo zapatillas para alguna de mis rutas? Sí. ¿Y me dieron buenos resultados? No. De hecho, desde que en 2011 caminé el peregrinaje de Shikoku en Japón (nada menos que 1400 km) con unas zapatillas de trail running, me prometí no volver a utilizarlas jamás. Oops.

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

Actualmente se pueden encontrar botas de dos tipos de tejidos: **sintéticos y piel**. Los fabricantes intercalan

¿BOTAS O ZAPATILLAS PARA SENDERISMO DE LARGO RECORRIDO?

De unos años a hoy he visto un gran cambio en el calzado de montaña. Después de muchas generaciones sin prestar demasiada atención al peso de nuestras mochilas, hemos pasado a un paradigma mucho más minimalista en el que menos es más y de repente, ¡bienvenidos al mundo de lo ultraligero! Ahora **la tecnología no solo es capaz de crear tejidos con características técnicas difíciles de creer hace tan solo 30 años sino hacerlo con un peso mínimo.**

Esto ha afectado a todos los ámbitos del equipamiento. En el caso de las botas ha hecho que sean mucho más ligeras y, por arte de magia, vayan siendo desplazadas por zapatillas que cada vez ‘dan más’. Muchos senderistas casuales han visto esto como un avance, pero ha hecho cruzado el entrecejo a algunos senderistas de largo recorrido profesionales y que nos preguntemos: **¿pueden unas zapatillas sustituir a unas botas en cuanto a rutas de larga distancia se refiere?**

Ya lo mencionaba en el **manual de 50 consejos e historias para senderistas** (que probablemente también tengas) y no tengo problema en repetirlo: **siempre que vayas a una ruta de larga distancia con diferentes tipos de terreno, etapas en las que las articulaciones acaban los días al límite y una mochila con un peso más que considerable, no te lo pienses: escoge siempre botas de montaña.** Eso sí, que sean ligeras y con suela blanda.

Las botas siempre proporcionan mayor sujeción a la vez que una pisada mucho más firme. Cuántas veces habré pisado mal con la bota y habré pensado: si hubiese llevado zapatillas, no sé que hubiese sido del tobillo.

varios materiales para dar al calzado características como versatilidad o resistencia. A continuación nos metemos de lleno con los materiales y las partes de la bota.

El único material natural utilizado en botas es la piel. Se utiliza el **nobuck (de tacto aterciopelado)** y el **serraje (de tacto rugoso y tosco)** para dar comodidad y resistencia al desgaste.



Las botas de montaña vienen en todas las formas y colores. No te dejes engatusar por las más llamativas o acabarás comprando la incorrecta.

Por otro lado, **los materiales sintéticos son más baratos que la piel, no requieren casi mantenimiento y secan mejor y más rápido** (algo que te puede venir muy bien cuando la bota se moje por dentro y tengas que continuar caminando al día siguiente). No son tan duraderos ni tan cómodos como la piel, pero no se puede tener todo en esta vida.

En la suela el caucho es el material más utilizado por su agarre y resistencia. Según su dureza y el grabado de la planta tendrán mayor o menor adherencia. De esta forma, las suelas de dureza media son mejores para practicar senderismo pero también se desgastan mucho más deprisa que una rígida. **Vibram** es la marca por excelencia y su caucho el más conocido en el mundo de la montaña: es garantía de calidad.

“En caso de estar entre dos tallas de bota de montaña, escoge siempre la más grande y evitarás que tus uñas sufran en las bajadas y acaben negras”

Para añadir confort y absorber el impacto al caminar (el caucho es un material pesado y duro) la mayoría de los fabricantes añaden capas de **EVA (etilvinilacetato)** y **PU (poliuretano)** en la media suela. Son esas capas de diferentes colores y densidades con tacto espumoso que hay encima del caucho (puedes ver una imagen en la página siguiente). Te hablaré sobre estos dos materiales más adelante cuando trate el tema de las [esterillas](#).

SABÍAS QUE...

Cuenta la leyenda que el inventor estadounidense Charles Goodyear (sí, el de los neumáticos) inventó el caucho que conocemos hoy en día cuando, por casualidad, colocó un trozo de hule mezclado con azufre cerca de la estufa y dio origen al proceso de vulcanización.

Ya para acabar, muchas de las botas de montaña incluyen una membrana resistente al agua. **La más famosa es el [Goretex](#)** aunque existen muchas otras (que te explicaré más adelante cuando hable de la tercera capa). **El principal inconveniente de la membrana es que la bota pierde transpirabilidad** y, evidentemente, aumenta en precio. Las membranas suelen perder efectividad con el tiempo por fricción del pie, el sudor o la flexión repetida que se produce en algunas zonas de la bota como la de los dedos.

¿CÓMO ESCOJO LA TALLA ADECUADA?

Saca la plantilla, ponte sobre ella y asegúrate de que sobre 1

cm en la puntera; o bien, **pruébate la bota y mete el dedo índice por detrás con el calcetín que vayas utilizar para tu ruta de largo recorrido** (tienes que poder hacerlo). Sé que puede parecer rudimentario pero te aseguro que funciona. En caso de que estés entre dos tallas escoge siempre la más grande y llévala bien atada.



Además de la suela de caucho, el EVA y el PU son materiales muy presentes hoy en día en las botas de montaña y no es para menos: aportan comodidad y amortiguación a la pisada. En la imagen son las zonas en gris y rojo.

Es importante que pruebes las botas tanto en bajadas como en subidas (tu tienda debería tener una pequeña rampa para hacerlo) ya que no se comportan igual que en llano. Pruébate las dos: **un pie suele ser ligeramente más largo que otro y esto puede hacer que te decidas por unas u otras.**

Ya sabes: cuando escojas la talla de tus botas, pruébatelas a conciencia y guíate por la que mejores sensaciones te dé. Vas a caminar muchos kilómetros con ellas puestas y no querrás darte cuenta a mitad de la primera etapa que escogiste las equivocadas.

¿CÓMO TIENEN QUE SER MIS BOTAS PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Fíjate en el bien en ellas y compáralas con otras. ¿Crees que el acabado y los materiales son duraderos? Echa un ojo a las

suelas ¿Son Vibram? Perfecto. ¿Son ligeras? Todavía mejor.

Recuerda que la suela sea blanda-media para favorecer la pisada (tienes que poder doblar la bota con tus manos sin problemas) y con una entresuela de diferentes densidades para mejorar la amortiguación. Si van cosidas mucho mejor que solo pegadas.



No olvides dejar tus botas fuera del refugio incluso en los no guardados.

Ya para acabar, y a menos que camines por climas muy secos y calurosos, que incluyan una membrana, a ser posible Goretex. Incluso en las zonas de montaña más tórridas las tormentas de verano son comunes y, después de varias etapas, seguro que te encuentras con agua en el camino: **es mejor caminar cinco días con menos transpiración en los pies que hacerlo dos días con los pies mojados.**

¿QUÉ BOTAS LLEVO YO PARA MIS RUTAS DE LARGO RECORRIDO?

Después de probar varias marcas y modelos me quedo con las botas Lowa Renegade. Son de piel, tienen muy buena construcción, amortiguación, llevan Goretex, una suela Vibram blanda y, además, son increíblemente cómodas.

02. Plantillas para las botas

Las plantillas son las grandes olvidadas a la hora de preparar el equipo de cara a una ruta de larga distancia. La bota ya lleva plantillas y amortiguación de sobra, entonces, ¿para qué gastarse más dinero si ya tienes todo lo que necesitas? La verdad es que para mucho. **Las plantillas son casi tan importantes como la bota: en una situación ideal, cada persona debería llevar unas plantillas personalizadas.**

“Una inversión en plantillas siempre es una buena inversión”

Es cierto que el desgaste de una ruta muchas veces viene dado por la falta de preparación y entrenamiento pero, si podemos ayudarnos a hacerlo más fácil con mejor equipamiento ¿por qué no utilizarlo?

Existen dos tipos de plantillas: las **personalizadas (ortopédicas)**, que solo pueden ser prescritas por un profesional (médico o podólogo), y las **estándar**, que las puedes comprar en tiendas de deporte o tiendas especializadas.

Las primeras están **orientadas a personas con problemas en la pisada**, como pie excesivamente plano, cavo, etc., y las segundas a senderistas sin problemas graves pero que quieren un extra de confort para poder realizar salidas maratonianas a la montaña. De estas últimas son famosas las plantillas de gel.

—Entonces, Jose ¿merece la pena?— **Probablemente sea una de las mejores inversiones que puedas hacer de cara a**

una ruta de larga distancia. Si tienes problemas de pisada, tanto si vas a hacer una ruta de largo recorrido como si no, te recomiendo que visites a un médico especialista. Algunos conocidos habituales de la montaña **han comparado hacerse unas plantillas al día que se operaron la miopía y se quitaron las gafas para siempre.**

Yo, por suerte, no tengo problemas en los pies (aunque sí de miopía) y no he probado plantillas personalizadas pero **las de gel me funcionan a las mil maravillas (imagen inferior).**



*Las plantillas de gel aportan comodidad y amortiguación a tu bota. Lo agradecerás cuando llesves varios días **deRutas.***

Compañeros de montaña defienden que dan menor estabilidad y, en parte, tienen razón: una superficie 'blanda' hace que el pie baile más que una rígida. Tal vez esto pueda ser un razonamiento válido para rutas cortas, pero **cuando tienes más de una semana por delante de caminos y senderos, te aseguro que no vas a echar de menos tus viejas plantillas.**

Si quieres minimizar el impacto en las articulaciones, prevenir ampollas y caminar mucho más a gusto tus días en la montaña, no lo dudes y **complementa tus botas ligeras con unas buenas plantillas.** Si, además, te ayudas de los **bastones**, notarás cómo las articulaciones mejoran una barbaridad y te aguantarán mucho mejor a medida que vayas acumulando desniveles (y años).

¿QUÉ ES EL MÉTODO DE VESTIRSE CON TRES CAPAS?

No hay que ser ingeniero aeronáutico para imaginarse que el sistema de las tres capas está formada por lo que su nombre indica: **tres capas**. La intención es **crear un pequeño microclima alrededor de tu cuerpo para protegerte de las inclemencias meteorológicas** a la vez que te mantienes aceptablemente seco (ya verás más adelante que esto no siempre es posible) y a una temperatura corporal agradable para la práctica del senderismo de larga distancia.

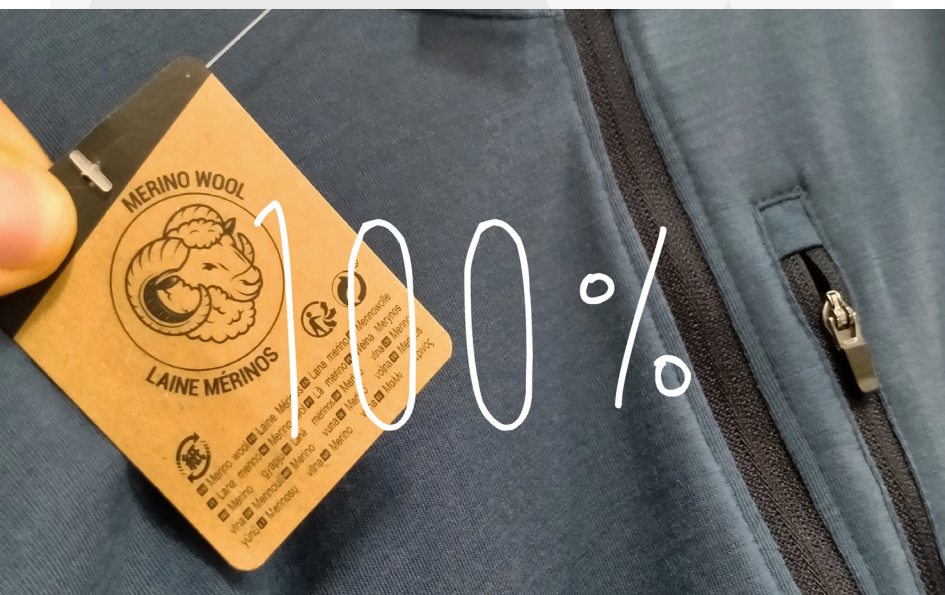
En general, se puede hablar de tres capas en cualquier parte del cuerpo. Por ejemplo: en el tronco puedes llevar una camiseta, un forro polar y encima una chaqueta de Goretex. De la misma forma, en el tren inferior podrías llevar unas mallas, un pantalón y una membrana. E incluso en los pies con un calcetín fino, uno más grueso y unas botas que harían de tercera capa.

Voy a centrarme en **las tres capas del tren superior por ser las más importantes y por donde se pierde la mayor parte del calor**. Las rutas de **deRutas** están pensadas para hacerlas en verano y, aunque tanto en pies como en las piernas puedes necesitar dos, rara vez necesitarás tres. El sistema funciona igual para el resto del cuerpo, incluso para manos y cabeza.

En las siguientes páginas tienes una **descripción de las diferentes capas** y de los materiales que puedes encontrar en el mercado hoy en día. No están todos lo que son, pero están la mayoría. Allá vamos.

03. La primera capa

También conocida como segunda piel, **la principal función de la primera capa es la de alejar el sudor que se acumula en la piel y evitar la sensación de estar mojado.** Si te suena a ciencia ficción y siempre te has notado empapado mientras hacías senderismo de larga distancia, entonces es posible que hayas utilizado prendas de baja calidad. Una buena primera capa es casi un regalo divino.



Si utilizas lana de merino para tu primera capa no volverás a utilizar fibras sintéticas. Palabra de senderista.

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

Antes de comenzar con los materiales, decirte que muchas de las afirmaciones sobre estos son orientativas y, como dice mi colega Roberto de RAS Alonso, arriesgadas (y tiene más razón que un santo): **igual que hay sintéticos malos, hay tejidos naturales malos** que no siempre cumplen con lo que prometen (hay de todo ahí fuera); pero para aclarar un poco

las cosas en la cabeza, a veces hace falta generalizar.

A continuación te describo **los principales materiales** de las primeras capas, para que te sea más sencillo desenvolverte en el mundillo de las etiquetas y sus porcentajes.

SABÍAS QUE...

El polialgodón es una tela que contiene fibras de algodón y poliéster con una proporción cercana al 50%-50%

Grosso modo podemos dividirlos en **sintéticos y naturales**. En adelante te darás cuenta de que es la división principal en casi toda la indumentaria de montaña, ya se trate de unos pantalones, una primera capa o unos calcetines. En el [cuadro 3](#) tienes una comparativa con los tejidos sintéticos principales Continúo.

“La lana de merino es el material por excelencia en las primeras capas. Si la utilizas, nunca más volverás a los sintéticos. Palabra de senderista”

Por un lado, los **tejidos sintéticos de calidad** transpiran bien, tienen altas capacidades hidrofóbicas y aguantan casi lo que les echas: son auténticos todo terreno. Por el contrario, no son tan cómodos como los materiales naturales y, después de un tiempo, empiezan a acumular malos olores. En el [cuadro 2](#) tienes una comparativa con los principales tejidos sintéticos.

Algunas prendas sintéticas incluyen pequeños porcentajes de elastano o tejidos similares que le dan elasticidad y movilidad, algo que a mí personalmente me gusta mucho.

Por otro lado, el grupo de los tejidos naturales lo conforman

el algodón, la lana de merino u otros menos conocidos como el Tencel, muy utilizado en ropa interior. **El algodón rara vez se ve en prendas de ropa de montaña** y, cuando aparece, es en pequeñas cantidades para dar confort.

“Los sintéticos no dan el confort de la lana de merino pero son más baratos, resistentes y de secado más rápido”

El algodón es el gran apestado del senderismo de larga distancia, aunque tengo que reconocer que, junto a lana de merino, es una de las prendas que más me gusta para dormir. **Yo lo utilizo mucho en verano para pasar la noche en la tienda de campaña.**



Muchos tejidos sintéticos secan tan rápido que incluso el tiempo que dura un descanso será suficiente para que se evapore el sudor.

En las primeras capas ha sido la lana de merino la que se ha llevado el gato al agua gracias a su gran transpirabilidad, comodidad, mantener el calor aún estando húmeda,

protección tanto del calor como del frío (es termoreguladora) y la práctica falta de olor. Es tan buena en esto último que parece casi brujería. Podrías pensar que lo tiene todo. ¿El problema? **A menos que se mezcle con materiales sintéticos no es tan duradera como las prendas sintéticas y suele ser más cara.**



Si utilizas primeras capas sintéticas baratas tendrás que lavarlas a menudo. Son muy resistentes y secan rápido, pero no tardan en empezar a acumular olores.

Después de este resumen habrás visto que **cada tejido tiene sus pros y sus contras**. Esto ha hecho que la industria lleve años exprimiéndose el cerebro para crear mezclas cada día más eficientes y que aún en lo mejor de cada mundo (el sintético y el natural). Y, ¿Lo han conseguido? ¡Vaya si lo han conseguido! Que algunas prendas tengan unos precios tan altos no es casualidad y, si no, pruébalas y ya me cuentas.

SABÍAS QUE...

Las fibras naturales son aquellas que provienen de animales y que puedan ser hiladas, como la seda, la lana o el pelo de camello, y de plantas como el algodón, el cáñamo, Tencel o el Nodal. Las sintéticas, por otra parte, se obtienen de productos derivados del petróleo. Algunos ejemplos son el poliéster, el nailon o el elastano.

¿CÓMO TIENE QUE SER MI PRIMERA CAPA PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Puedes encontrar primeras capas desde 5 hasta más de 70 euros. **Mi consejo es que te quedes con algo intermedio en precio** que, sin ser lo último de lo último, tenga una tecnología probada y que funcione como debe. **Apuesta siempre por la lana o, mejor aún, por mezclas con un alto porcentaje de lana y algo de sintético para ganar resistencia en el tejido.**

Es raro que falles en el rango de 35 a 50 euros. Si te has movido siempre entre gamas bajas de equipamiento, ya es hora de vivir algo más cómodo, dejar a un lado los materiales de tacto plástico y empezar a disfrutar de la montaña.

¡Traspirabilidad y comodidad ante todo!

	Algodón	Lana merina	Sintéticos	Mezcla lana-sintético
Comodidad	Alta	Alta	Media	Alta
Transpirabilidad	Alta	Alta	Media	Alta
Capacidad hidrofóbica	Baja	Media-alta	Alta	Alta
Inflamabilidad	Baja	Baja	Alta	Baja
Aislamiento térmico cuando está mojada	Muy baja	Alta	Media	Alta
Capacidad para retener olores	Media	Muy baja	Alta	Baja
Resistencia a los rayos UV	Media	Alta	Media	Alta
Resistencia				
Precio	Bajo	Alto	Bajo	Alto

Cuadro 1. Comparativas de materiales y sus características

En cuanto al corte, la prenda tiene que ir lo más ajustado al cuerpo posible pero sin que oprima. Búscala sin costuras ni resaltes. Fíjate si tiene zonas reforzadas o de diferente densidad en la espalda y en los hombros y tejido de malla menos tupido en los sobacos para una mejor ventilación.

Una cremallera de medio pecho te puede ir muy bien para liberar calor cuando la ruta apriete, aunque a mí me molesta (creo que es una manía que tengo).

Que no te quede corta (más bien larga) o tendrás molestias en la zona lumbar por el pliegue con el cinturón lumbar de la mochila. En climas fríos puede ser un punto por donde se pierda mucho calor. No te preocupes porque muchas marcas ya han pensado en esto y fabrican sus primeras capas con caída trasera para evitarlo.

“Olvídate del algodón en las primeras capas. Cuando está mojado, puedes llegar a perder calor muy rápidamente”

¿No te llega el presupuesto para una prenda de lana? **Los sintéticos actuales son una pasada y llegan casi a igualar algunas de las cualidades de la lana de merino**, incluyendo la capacidad para no retener olores gracias a tratamientos químicos con moléculas de plata y cobre. Ciencia ficción. Además, tienen muy buena resistencia a la abrasión y pueden durarte casi eternamente.

¿QUÉ PRIMERA CAPA LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Aunque comencé con prendas sintéticas de gama baja (por temas de economía, claro), **una vez inviertes en algo de más calidad no vuelves a las malas ni para hacer trapos.**

Suelo llevar **dos primeras capas sintéticas** para ir intercalándolas en las etapas de la ruta, y una de lana de merino mucho más cómoda y un tacto más agradable para el campamento.

Es posible que te preguntes por qué no utilizo lana de merino para caminar cuando la defiendo a capa y espada, y te diré el porqué: he tenido prendas de lana de las que me he enamorado pero, con un uso muy intensivo como el que yo les doy, se han desgastado más de lo que me gustaría en zonas de contacto con la mochila (¡Ojo! Hablo de un uso muy intensivo).

Si te decides por la lana, algo que te recomiendo, asegúrate de que sea de buena calidad. Dependiendo del grosor, la calidad y la forma de tejerla, el resultado final de la prenda puede ser muy diferente.

EL EJEMPLO DE LOS TUAREGS

Llega el verano y toca cambio de armario. Dejamos atrás la ropa de invierno y desempolvamos las camisetas, los vestidos finos, los bañadores, las faldas cortas y, obviamente, sustituimos los colores oscuros por los claros. **Todo el mundo sabe que los colores claros reflejan la luz del sol mientras que los oscuros la absorben.**

Entonces, ¿qué le pasa al pueblo Tuareg del Sáhara, que siendo los que más entienden van siempre tapados hasta arriba y con colores oscuros? Como puedes imaginarte, no es que el sol les haya frito las neuronas y no sepan lo que están haciendo. Lo saben y muy bien.

Sí, es cierto que los colores oscuros absorben más el calor, pero **también protegen mucho más que los colores claros contra los rayos UV.** Además, es normal que vayan cubiertos hasta los ojos porque en aquellos lares no tienen el acceso a cremas solares que tenemos aquí. ¿Cómo lo hacen para no pasar calor? Los tejidos son muy finos y las ropas amplias para que el aire pueda correr por debajo.

04. La segunda capa

La función de la segunda capa es la de aislarte térmicamente y favorecer la evacuación del sudor. Es la prenda que te mantiene caliente, aunque esto puede llevar a confusión: estas prendas no calientan de manera directa sino que retienen el calor que genera el cuerpo. Así mucho mejor. Para que te hagas una imagen mental, **el mayor exponente de esta segunda capa son los famosos polares** en todas sus variantes (que no son pocas).

Sus principales características son la transpirabilidad y el aislamiento térmico. Del aislamiento del agua y el viento se encarga la tercera capa de la que te hablaré más adelante (aunque hay soluciones intermedias como verás con los *softshells* o las segundas capas con relleno. Continúa leyendo: he hecho un cuadro que lo explica perfectamente).

“La principal característica de la segunda capa es la transpirabilidad y el aislamiento térmico. Deja que de la lluvia y el viento se encargue la tercera capa”

A continuación tienes los principales materiales con los que se fabrican las segundas capas para que puedas escoger la que más te convenga aunque, si lo prefieres, **al final del artículo tienes un apartado donde te recomiendo, bajo mi punto de vista, cual es el mejor para ti.**

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

El material predominante en las segundas capas es el **sintético**, en concreto, el famosísimo forro polar que a día de hoy parece que no puede faltar en cualquier salida de larga distancia. El Polartec (un tipo de forro polar patentado) es el más conocido y lo es por tener un tacto muy agradable, ser cálido sin pesar demasiado y retener parte de la capacidad térmica aún estando mojado.



El micropolar es un tejido sintético muy ligero y con una capacidad calorífica muy alta.

La lana de merino también es una opción fantástica. No es tan común como los sintéticos pero, al igual que sucedía con las primeras capas, es termoregulable, no retiene los olores y transpira como ninguno. Chapó.

¿CÓMO TIENE QUE SER MI SEGUNDA CAPA PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Las segundas capas vienen en todo tipo de formas y colores. Hay algunas características que deberías tener en cuenta.

Por un lado, **la calidad**. —Por supuesto, Jose, menuda obviedad—, pensarás. Pero te aseguro que he llevado forros polares que se deshacían (literalmente) después de un día con la mochila a cuestas.

Como sucedía con la primera capa, los vas a encontrar de calidades muy diferentes y, **si ya era importante entonces, ahora lo va a ser incluso más por ser la segunda capa la encargada de mantener la temperatura corporal**. Polartec es una apuesta segura, aunque muchas marcas ofrecen tejidos con características similares a precios muy competitivos.

“A pesar del crecimiento de la lana de merino entre las primeras capas, el rey indiscutible en las segundas es el sintético”.

Por otro lado, **asegúrate de que lleve capucha o, como poco, cuello alto para evitar el ‘corte’ entre tronco y cabeza**. Los bolsillos laterales son algo a tener muy en cuenta para mantener las manos calientes si no llevas guantes o un bolsillo en el pecho donde tengas acceso rápido a un reproductor de música, un snack o algo de dinero: cuántas más cosas tengas a mano, menos paradas tendrás que hacer para coger la crema solar o las gafas de sol perdidas en algún bolsillo de la mochila.

SABÍAS QUE...

El algodón es un auténtico desastre como fibra natural en la montaña. Ofrece mucho confort a un precio muy bajo pero, cuando se moja, acumula mucho peso, tarda una eternidad en secar y transmite el frío hasta 25 veces más rápido.

Fíjate que las terminaciones de las mangas lleven elástico si no quieres que el frío te entre hasta el alma y, si tiene un agujero para meter el dedo pulgar, habrás dado en el clavo: **ya nunca más se te volverá a escurrir la manga cuando te pongas una tercera capa o unos guantes**.

“Una camisa de manga larga puede ser una muy buena segunda capa en climas cálidos”.

¿QUÉ SEGUNDA CAPA LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Para climas templados y lluviosos **uso una segunda capa con relleno** mientras que para climas más cálidos llevo un forro polar o una prenda de lana de merino fina que me da mucho confort y transpirabilidad. Me encantan los bolsillos amplios y que lleve capucha para no perder continuidad en la prenda (no soy muy amante de los gorros exceptuando en climas muy fríos).

SABÍAS QUE...

El nailon, al igual que la licra, son tejidos registrados por la marca duPond. Los equivalentes sin patentar son la poliamida en el primera caso, y el elastano en el segundo.

Si quieres saber cuál es la mejor segunda capa para una determinada ruta, en la página web tienes un listado con el equipamiento para cada ruta. No es necesariamente la que llevo yo pero te aseguro que es lo mejor de lo mejor que puedes encontrar.

	Polipropileno	Poliéster	Nylon/Poliamida
Capacidad hidrofóbica	Alta	Media	Media
Tiempo secado	Rápido	Medio	Rápido
Resistencia a los rayos UV	Baja	Alta	Media
Resistencia	Alta	Alta	Muy alta
Transpirabilidad	Alta	Media	Alta

Cuadro 2. Cuadro de características de materiales sintéticos.

¿2,5 CAPAS? EL *SOFTSHELL* HACE SU APARICIÓN

Hace ya más de una década entró en escena una nueva prenda de ropa: el ***softshell***, una prenda todoterreno para climas no demasiado adversos que venía a sustituir como aislante a la segunda capa y aportar ciertas características de tercera capa (sin llegar a serlo).

Es la típica prenda que vale para casi todo pero que, en realidad, no hace realmente bien casi nada: como segunda capa es poco transpirable y como tercera capa le falta resistencia al agua para fuertes chaparrones. Además, es muy voluminosa y pesada.

Actualmente, para solucionar los problemas del *softshell*, han surgido las **segundas capas con relleno**: son prendas con una capa con cierta resistencia al agua y con un relleno sintético o de pluma. Las ventajas sobre el *softshell* es que son más ligeras, cálidas y mucho más cómodas.

05 ● La tercera capa

La tercera capa o *hardshell* (independientemente de lo dura y rígida que sea) es la última capa de un senderista de larga distancia. **Su función es la de protegerte de las inclemencias del tiempo como la lluvia, la nieve o el viento.** Algunos pueden decir que es el típico chubasquero de toda la vida con pretensiones de grandeza, pero te aseguro que es mucho más que eso.

Su funcionamiento es bastante sencillo (aunque detrás haya años de desarrollo e investigación): **evita la entrada del agua (resistencia al agua), mientras que deja que el vapor generado por el calor corporal escape al exterior para evitar así que te mojes (transpirabilidad).** Ciencia en estado puro.



El termosellado es una característica fundamental que tiene que tener tu membrana.

Lo más complicado aquí es ‘entender’ que cada marca tiene sus propios tejidos de tercera capa y que no todos ofrecen los mismos resultados ni se utilizan para las mismas

modalidades de deportes montaña. Por ejemplo, mientras que un esquiador escogerá una tercera capa rígida y resistente a la abrasión donde el peso no será un factor determinante, **un senderista buscará todo lo contrario, una membrana poco rígida para facilitar la libertad de movimientos con el mínimo peso posible.**

¿QUÉ ES LA TRANSPIRABILIDAD EN UNA TERCERA CAPA?

Cuando el cuerpo está activo, la piel elimina el exceso de calor por la transpiración o sudor. De esta forma, regula la temperatura y evita que nuestro cuerpo se caliente o enfríe. La función de la transpirabilidad de un tejido es la de evacuar ese calor en forma de vapor para evitar que se condense en las paredes y te sientas mojado.

Para no complicarte mucho el artículo, voy a diferenciar las **dos terceras capas más importantes** y solo entraré en detalle en aquello relevante para los senderistas incansables, es decir, nosotros.

Cortavientos: son prendas ligeras, muy comprimibles y relativamente transpirables. Se utilizan para evitar la pérdida



CUANDO
EL MAL TIEMPO
APRIETA...

... ten a mano tu membrana antes de que te coja un buen tormentón.

de calor por culpa del viento y tienen cierta resistencia a la lluvia. Están fabricadas con tejidos tupidos y resistentes como el nailon, aunque con grosores tan finos que son carne de cañón para pinchos o ramas: se pueden rajan con facilidad.

SABÍAS QUE...

El DWR (*Durable Water Repellent*) es una capa que se le añade a prendas con membranas como el Goretex para evitar que se sature de agua y pierda transpirabilidad. Es la capa que hace que las gotas no se esparzan encima de tu chaqueta y queden en superficie.

Membrana resistente al agua: como su nombre indica, es una prenda con una mucha resistencia al agua. Esto no es especialmente destacable, muchas prendas son resistentes al agua. Lo que las hace tan especiales es su gran transpirabilidad.



Cuando la lluvia es tan fuerte que hasta el sendero se inunda, no hay mucho que puedas hacer. Ni la mejor membrana te salvará de acabar empapado.

Sin embargo, **la resistencia al agua y la transpirabilidad suelen ser dos propiedades opuestas:** cuando una crece,

¿CÓMO SE MIDE LA RESISTENCIA AL AGUA Y LA TRANSPIRABILIDAD?

La columna de agua indica la **resistencia al agua de una prenda**. Se mide en mm y va desde 0 hasta más de 30.000 mm siendo 0 la más baja.

Por otro lado, la **transpirabilidad** se mide en RET (Resistencia Textil a la Evaporación por sus siglas en inglés) y va desde 0 hasta 30. En este caso funciona al contrario que la columna de agua: a mayor RET, menor transpirabilidad del tejido.

A continuación tienes dos tablas con las escalas de columna de agua y transpirabilidad para que entiendas mejor el concepto.

Resistencia al agua	
0-5.000mm	Cero es no resistencia (una camiseta de algodón) y 5.000mm una resistencia no muy alta: lluvia ligera, nieve seca, etc.
6.000mm-10.000mm	Una membrana con esta columna de agua puede soportar lluvias y nevadas ligeras o moderadas.
11.000-15.000mm	Las cosas comienzan a ponerse serias. Con esta membrana puedes soportar lluvias y nevadas de moderadas a fuertes. A partir de aquí te recomiendo que, si puedes, camines lo menos posible.
16.000-20.000mm	Lluvias fuertes a muy fuertes y tormentas intensas de nieve. Necesitas una buena excusa para salir con unas condiciones meteorológicas así. Te recomiendo que te tomes un día de descanso.
Superior a 20.000 mm	No hace falta tanto para senderismo de larga distancia , pero si te decides por una membrana así, te estás llevando lo más de lo más.

Cuadro 3. Escala de valores de resistencia al agua en terceras capas.

Transpirabilidad	
RET 0-6	Un coeficiente muy bueno. Extremadamente transpirable con mucho confort. Idealmente, tu membrana para rutas de largo recorrido debería estar en este rango, entorno a 4-5. Por debajo está orientado a actividades intensas como el trail running.
RET 6-13	Bueno y suficientemente transpirable en actividades moderadas. Continúa siendo una buena opción en la zona baja del rango.
RET 13-20	Normal. Poco transpirable y bajo confort en actividad. Hablar de RET superiores en deporte de montaña no tiene mucho sentido.

Cuadro 4. Escala de valores de transpirabilidad en terceras capas.

la otra disminuye. Desarrollar una prenda con unos valores aceptables para estas dos características no es sencillo. Puedes imaginarte el porqué la membrana es una de las mayores inversiones que harás en tu equipamiento.

El ejemplo más conocido de membrana es el famoso Goretex.

“No siempre más resistencia al agua es lo mejor en la tercera capa. La transpirabilidad es incluso más importante”

***Nota:** las membranas resistentes al agua también son cortavientos pero no tienen la misma transpirabilidad, no son tan cómodas y son mucho más pesadas y caras.*

SABÍAS QUE...

La resistencia al agua se mide en mm de columna porque, de hecho, se coloca un tubo (columna) encima del tejido, que se va rellenando de agua. Cuando el tejido se satura y comienza a calar, se miden los mm que se han añadido y ya tenemos los mm de columna de agua.

¿CÓMO ESCOJO LA TALLA ADECUADA?

Ten en cuenta que, como tercera capa que es, tienes que poder llevar debajo dos capas más, una de ellas gruesa. Asegúrate de que te quede **holgada para poder enfundarte una camiseta y un polar y que continúe siendo cómoda**: no hay prenda más incómoda que una tercera capa demasiado ajustada.

¿CÓMO TIENE QUE SER MI TERCERA CAPA PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Una prenda con columna entre 15.000 y 20.000 mm con buena transpirabilidad es perfecta para practicas senderismo. Muchas membranas pueden llegar mucho más allá aunque a precios desorbitados. Houston, tenemos un problema. Quédate en estos rangos y llévate a casa la más ligera y menos rígida que puedas conseguir. Ganarás en

¿CÓMO CUIDAR TU CAPA DE GORETEX?

Aunque a tengas miedo a lavar las prendas de Goretex en la lavadora, lo cierto es que no hay ningún problema. Hazlo a muy baja temperatura, no lo centrifugues en exceso para que no se produzcan arrugas y nunca utilices detergentes en polvo.

Como con cualquier otra prenda, si te manchas de sardinas en aceite o mejillones en escabeche frota la mancha suavemente con algún antigrasa antes de meterla en la lavadora.

Sécala al aire y, cuando esté seca, **utiliza un programa de 20 minutos en la secadora para activar el DWR** (revisa antes la etiqueta, algunos tejidos Goretex muy específicos no la aceptan). También **puedes activar el DWR planchando a baja temperatura con un paño entre la plancha y el tejido**, aunque pasar la plancha por encima de una prenda tan cara no es algo que me haga sentir muy seguro, así que te recomiendo mejor la primera opción.

Ten en cuenta que **con el uso y el tiempo, las características del Goretex y otras membranas disminuyen**. Las rozaduras pueden afectar a la resistencia al agua, de igual manera que las manchas pueden hacer lo propio con la transpirabilidad. ¿Quiere decir esto que tienes que tirar una prenda por una simple rozadura? Ni mucho menos, pero es un punto débil que tienes que tener en cuenta.

movilidad y comodidad.

Nota: No te dejes asustar por los números, tan solo son aproximados. **Quédate con una prenda que tenga una buena relación resistencia al agua/transpirabilidad** y déjate guiar por tu especialista deportivo o por las listas de

“Lleva siempre una tercera capa lo más fina posible y con resistencia al agua de entre 15.000 y 20.000 mm y sobre todo, con muy buena transpirabilidad”

equipamiento de las rutas que tenemos en nuestra web. Ahí no fallarás ni aún queriendo.

Te recomiendo que tu tercera capa solo incluya la membrana, nada de forros finos. Como no me canso de repetir, cuanto más específicas sean las capas, mejor; ya tendrás tiempo de jugar con ellas en tu ruta de largo recorrido



Las membranas H2NO de Patagonia dan muy buen resultado tanto en resistencia al agua como en transpirabilidad.

CHAQUETAS CON RELLENO

Sin duda, una pieza fundamental para combatir el frío. A diferencia de las segundas capas convencionales, **las chaquetas con relleno están formadas por un sándwich de dos sintéticos muy finos con un relleno no continuo en el interior.** Aunque las rutas de largo recorrido de **deRutas** no son excesivamente frías, el confort y la sensación que ofrece una chaqueta de relleno después de un duro día de senderismo solo es comparable a una buena comida caliente en el refugio.

Como ya has ido viendo hasta aquí, en general hay dos tipos de materiales bien diferenciados: los sintéticos, más resistentes al agua, baratos y de secado más rápido, y los naturales, que suelen rendir peor en condiciones de humedad, pero con mejor transpirabilidad y capacidad térmica. En los rellenos hay una pequeña diferencia: los sintéticos son menos duraderos que la pluma. Esto lo podrás repasar más adelante cuando hablemos de **los rellenos de saco de dormir**. El concepto es el mismo.

(exceptuando los **softshell** y las **segundas capas de relleno** que son mixtas). Adoro estas últimas.

Ni que decir tiene que la tercera capa debería llevar capucha (no recuerdo la última vez que vi una sin capucha, tal vez nunca) y las **costuras termoselladas**: un sellado con calor que evita que cremalleras y costuras se conviertan en puntos flacos por los que pueda entrar el agua.

Los bolsillos laterales son casi obligatorios, y ojo porque no todas los llevan. Una goma elástica de ajuste en la cintura, que caiga un poco en la parte trasera para que quede por debajo del cinturón lumbar de la mochila, bolsillos interiores, cremallera para ventilar las axilas (presentes en las membranas más gruesas) o puños cerrados con velcros de calidad son características que pueden hacer que te decantes por una u otra.

¿QUÉ TERCERA CAPA LLEVO YO EN LA MOCHILA?

He llevado de todo, desde prendas de Goretex fino a membranas menos sofisticadas que montan algunas marcas deportivas. ¿Qué conclusión he sacado? Pues que **si las condiciones no son extremas (y rara vez lo son), todas las prendas de buena calidad responden bien sin necesidad de irte a lo último de lo último.**

Escoge una a un precio que se ajuste a tu bolsillo o **revisa el listado de equipamiento de cada ruta** (yo me decantaría más por esta última opción).

“Aunque llevar una membrana para la lluvia y un cortavientos pueda parecer redundante, mete los dos en la mochila. Cada uno cumple una función”

Además de la membrana resistente al agua **siempre llevo un cortavientos**. Sé que esto puede parecer redundante y, hasta cierto punto, lo es, pero cuando estás en altura, sopla el viento y el día es soleado, una primera capa y un cortavientos es la mejor opción. Palabra de senderista.

	Mucho calor (más de 25°C)	Calor (15-25°C)	Templado (5-15°C)	Frío (0-5°C)
Primera capa	Manga corta	Manga corta	Manga larga	Manga larga grosor medio
Segunda capa	-	Polar fino (paradas)	Polar de grosor medio (paradas)	Polar grueso (paradas)
Tercera capa	Cortavientos, paraguas	Cortavientos, paraguas	<i>Hardshell</i>	<i>Hardshell</i>

Cuadro 5. ¿Cómo me organizo yo las capas cuando camino?

06. Pantalones

Voy a dar un pequeño salto y pasar a hablarte del tren inferior comenzando por el pantalón. Como ya te dije más arriba, **todas las partes del cuerpo funcionan de forma similar a la hora de vestirse por capas, pero solo de forma similar.** No te vayas que te lo explico ya mismo.



Protégete de los fenómenos atmosféricos, de los arbustos, del sol y de que te entre barro hasta en los empastes. Lleva un pantalón largo.

A diferencia del tronco, en el que añadir y quitar capas forma parte del día a día de un senderista de larga distancia, con las piernas no sucede lo mismo. De hecho ¿has visto a alguien cambiarse los pantalones en medio de la calle? Yo no, ni en la calle ni en la montaña. Esto es porque, exceptuando climas adversos, **rara vez se añaden más de dos capas en el tren inferior:** las piernas se encuentran en continuo movimiento y

la sensación de frío es menor que en otras partes del cuerpo.

Nota: *aunque los calzoncillos y las bragas puedan ser considerados por algunos como una primera capa, no los trato aquí como tales. Cuando hablo de primera capa me refiriendo exclusivamente a unas mallas o similares.*

En general, **utiliza pantalones de verano en casi en cualquier ruta de largo recorrido con clima suave** (puedes ver en la lista de equipamiento qué pantalón te recomiendo para cada ruta). Son pantalones finos y transpirables, pero con poca resistencia al viento y casi ninguna a la lluvia.

“En las rutas de largo recorrido utiliza siempre pantalones largos para evitar roces, picaduras de insectos y protegerte de los rayos UV”

Si eres de los que pasan mucho calor y quieres una solución polivalente, opta por unos pantalones convertibles (de esos que puedes desmontar la pernera a la altura de la rodilla). Yo no soy un gran amante de ellos para su uso en montaña y utilizo siempre pantalones largos: evitas roces y además te protegen contra los rayos UV y los insectos.

SABÍAS QUE...

El kevlar es un tipo de poliamida que se emplea, entre muchas otras cosas, en la elaboración de hilos súper resistentes para reforzar zonas de fricción de algunos pantalones de montaña, especialmente de escalada.

Ya para acabar, **los pantalones de invierno son más gruesos e incluso algunos tienen un forro interior que los hace todavía más calientes.** Tienen una buena resistencia al

viento y al agua pero puedes llegar a evaporarte del calor un día en el que la temperatura suba por encima de los 20 grados.



A veces pasa poco para lo que podía pasar. Un único bastón, las chanclas encima de la mochila, un cubre mochilas más que escaso y mal puesto, unas mallas para suplir el no llevar pantalón largo y, para rematar la faena, zapatillas en vez de botas en una ruta de 6 días por la Patagonia... sé un senderista incansable y haz las cosas bien.

“Escoge unos pantalones con elastano para un mejor ajuste y mayor comodidad”

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

Como ya escribí largo y tendido acerca de los materiales en las capas superiores, te mencionaré los tejidos por encima pero sin entrar a enumerar sus características. **Si quieres repasarlas, puedes echar marcha atrás a los primeros artículos.**

Si eres muy friolero y estás seguro de querer llevar unas mallas como primera capa, te vas a encontrar con unos materiales similares a los de las primeras capa del tronco. Aquí, **la**

comodidad y la transpirabilidad son fundamentales y la mayoría de las marcas optan por la lana de merino y no tanto por el tejido sintético (aunque las hay).

En los pantalones, el tejido sintético es el rey indiscutible como ya sucedía con la segunda capa del tren superior donde, si recuerdas, el polar había conquistado casi por completo el mercado. Materiales como el nailon aportan mucha resistencia, una característica necesaria en una prenda que se va a rozar continuamente con ramas, piedras y sobre la que acabarás sentado más de una docena de veces al día.



Schoeller, con base en Sevelen, Suiza, es una empresa que fabrica algunos de los tejidos más innovadores del mundo.

Algunos pantalones incluyen pequeñas cantidades de elastano para darles elasticidad (muy de agradecer si el pantalón es de corte estrecho) y zonas reforzadas con tejidos más tupidos.

Ya para acabar, te hablaré de la tercera capa, que apenas se diferencia de las membranas que viste para el tronco. **Con ella, además de protegerte contra la lluvia y el viento, evitarás que la suciedad se acumule en las perneras.** Y no, no es que yo tenga problemas con la suciedad. De hecho, después de una ruta de largo recorrido suelo acabar más sucio que un combatiente vietnamita, pero **ir aseado hará**

que causes mejor impresión y la gente esté más abierta a interactuar contigo.

¿CÓMO ESCOJO LA TALLA ADECUADA?

Al igual que en los pantalones de calle, hoy en día los hay de todas las formas (ajustados, sueltos, regulares...). Utiliza pantalones más pegados para rutas más frías y pantalones más holgados que favorezcan la ventilación en zonas más calurosas.

¿QUÉ SON LAS POLAINAS?

La polaina **es un complemento que cubre la pierna desde el pie hasta la mitad de la pantorrilla** (o incluso más arriba) y que sirve para proteger el calzado, los pantalones o incluso como abrigo. Idealmente incluye una membrana en el interior y un tejido muy tupido en el exterior para evitar desgarros. Van sujetas a la bota por debajo de la suela y cierran arriba con un elástico.

Se utilizan en rutas con nieve para evitar que esta entre en la bota o en zonas lluviosas **para que no se ensucie la parte baja del pantalón, se moje** o se desgaste por el roce.

A mí me parecen muy cómodas y prácticas, y aunque no las llevo a todas las rutas de senderismo de larga distancia, en las que lo he hecho no me he arrepentido.

***Nota:** en la lista de equipamiento de las rutas puedes averiguar si es recomendable incluirlas o no.*

¿CÓMO TIENEN QUE SER MIS PANTALONES PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Asegúrate de que sean para la temporada adecuada. Te lo

digo porque el año pasado sin ir más lejos compré unos por Internet para verano que resultaron ser de invierno. Al final me gustaron tanto y me parecieron tan cómodos que acabé quedándomelos.

Que sean sintéticos, ligeros y de secado rápido. Si incluyen algo de elastano notarás que ganas mucho en confort. **Los refuerzos en las zonas de desgaste como el trasero o las rodillas son un buen extra**, así como los cordones elásticos para ajustar la parte baja de la pernera. ¡Y no te olvides de los bolsillos! Eso sí, que tengan cremalleras y sean amplios para no perder nada por el camino.

“Una tercera capa o unas buenas polainas te ayudarán a mantener el barro a raya. Que estés en la montaña no quiere decir que tengas que ir hecho una brocha todo el día”

¿QUÉ PANTALONES LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Ahora mismo llevo un único par de **pantalones largos Trango con una buena dosis de elastano**. Es la prenda a la que más cariño le tengo por ser la única que ha sobrevivido desde mis comienzos.

Si la ruta es muy lluviosa, llevo una tercera capa e incluso unas polainas para evitar ensuciarme con el barro. En rutas de verano rara vez te encontrarás en una situación con nieve en la que las necesites.

Hace mucho que descarté los pantalones cortos por el mismo motivo que [los tuaregs llevan manga larga en el desierto](#) y, aunque he llevado pantalones convertibles en el pasado, nunca les he quitado la pernera.

07 ● Calcetines

Ya lo decía mi abuelo: **‘cuando se trate de calcetines, no escatimes en gastos’**. Y cuánta razón tenía; después de todo, es la primera capa para los pies, y los pies la herramienta que vas a utilizar todos los días para conseguir tu cometido: llegar al final de la etapa.



Los calcetines sintéticos van perdiendo propiedades con el tiempo y el desgaste. Una de las primeras cosas que notarás es que cada vez tardan menos tiempo en empezar a apestar. En esta ocasión tuve que lavarlos a mitad de etapa.

De la calidad de los calcetines dependerá que tus pies transpiren bien y no se formen rozaduras, la antesala de las ampollas. Estas pueden dar al traste con una ruta, especialmente si tienes los pies delicados.

Pasa de los confines del infierno (los calcetines blancos de la raya roja y azul) a unos de lana de merino o unos sintéticos sin costuras, con zonas de diferentes densidades y hormas diferenciadas para pie izquierdo y derecho.

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

A diferencia de otras prendas, aquí hay un baile enorme de materiales con nombres difíciles de recordar (y que no hace falta que lo hagas): Mithlan, Robur, Regenactive, Microlon, algodón APANI, Cooltech y muchísimos más. Al final todos ellos se basan en lo mismo: patentes de combinaciones de materiales sintéticos y/o naturales tratados, que ofrecen unas determinadas características. Nada nuevo y todo nuevo en el horizonte.

¿POR QUÉ LOS PIES HUELEN MAL?

Los pies sudan más que otras partes del cuerpo por la cantidad de glándulas sudoríparas que tienen, algo que también sucede en las axilas, las manos y las ingles. El olor aparece cuando las bacterias de nuestra piel comienzan a descomponer el sudor.

¿Por qué unos huelen peor que otros? La adolescencia y los cambios hormonales, el estrés, la alimentación o tener hongos pueden ser algunos de los motivos.

Para evitar el mal olor mantén los pies frescos y sanos, cámbiate los calcetines a diario, seca bien el calzado con papel de periódico cuando llegues a un refugio y deja que respiren fuera de las botas varias veces al día.

Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de combinaciones sintéticas que existen, **la lana de merino continúa siendo el material por excelencia en los calcetines de montaña gracias a sus fantásticas propiedades**. ¿Hace falta que diga más? Yo creo que no.

¿CÓMO TIENEN QUE SER MIS CALCETINES PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Vale. Empecemos por lo evidente: **la talla**. Por supuesto, que sea la correcta y, en el caso de que estés entre dos tallas, **escoge la más pequeña siempre que no te comprima el pie**. Algunos calcetines suelen incorporar pequeñas cantidades de elastano para que ajusten mejor y no se formen arrugas.

“Lleva las botas bien ajustadas para que el calcetín no haga fricción con el pie y evitar así las rozaduras”

En cuanto al material, como te acabo de comentar, no hay ninguna duda: lana de merino. Tal vez estés pensando que llevando lana el pie se te puede cocer como un huevo, pero esto no sucede con las lanas de merino modernas. Transpiran de lo lindo y no huelen en absoluto.

Nota: *esta última característica puede no parecerte demasiado importante en una primera capa del tronco, pero en los pies es otra historia, sobre todo si vas a compartir refugio con más senderistas (a mí me echaron de un refugio en el GR-20 de Córcega por unos calcetines que todavía conservo 8 años después).*

Los calcetines de Coolmax u otros sintéticos con tratamientos de iones de plata o cobre y mezclas de lana o algodón también son una buena opción. Aportan lo mejor de los dos mundos: la durabilidad de los sintéticos con la transpirabilidad de los naturales. **Evita a toda costa calcetines baratos.** *Spoiler:* no sale bien.

Las costuras son ya parte del pasado en los calcetines de calidad. Aún así, asegúrate de que no las tenga: evitarás rozaduras y futuras ampollas.

Los refuerzos en el talón, el puente y los dedos, aportan confort, resistencia y amortiguación.

SABÍAS QUE...

Existen calcetines para hombre y para mujer. Esto es debido a que las mujeres tienen el pie más estrecho y un talón diferente al de los hombres. ¿Siempre es así? No tiene porqué.

¿QUÉ CALCETINES LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Hace tiempo que dejé de llevar calcetines exclusivamente sintéticos por el mal olor después de un tiempo de uso (ni tan siquiera hablo de confort). Ahora los uso de lana o mezcla de lana, sintético y elastano.



El pelo de camello es una fibra natural extremadamente caliente y transpirable. En Europa los calcetines de este tejido son exóticos, pero en Mongolia y Siberia llevan milenios utilizándolos.

Dos pares además de los que llevo puestos son más que suficientes y me duran limpios 2 o 3 días.

Nota: si puedes llevar calcetines limpios todos los días, mejor que mejor. La suciedad y la humedad favorecen la aparición de ampollas.

Yo duermo con unos calcetines de lana gruesos y holgados

PATUCOS Y ZAPATILLAS DE CAMPAMENTO

Una de las cosas que tendrás que pensar a la hora de hacer la mochila es **qué tipo de zapatilla vas a utilizar para descansar el pie al final día**. ¿Sandalias? ¿Deportivas? ¿Patucos? ¿Tipo Crocs? Todas tienen sus ventajas y sus inconvenientes. A continuación te hago un repaso de los más importantes.

Sandalias: la mejor opción para que el pie pueda transpirar mientras descansas en el refugio o la zona de acampada. **No son lo ideal para climas fríos** (combínalas con un buen calcetín en estos casos) **pero son muy polivalentes y puedes utilizarlas, por ejemplo, para cruzar un riachuelo o bañarte**. Algunas montan suelas de caucho estupendas, pero son bastante más pesadas.

Zapatillas de deporte: muy cómodas y transpirables. Puedes salir con ellas a dar una vuelta sin preocuparte de si te vas a destrozar un dedo contra una piedra. Algunos modelos son ligeros y no abultan demasiado en la mochila.

Patucos: en climas fríos son como meter la mano en un saco de alubias, fantásticos. Funcionan como una chaqueta con relleno pero en los pies. **Ideales para caminar por el refugio y dormir en el saco pero nada más**. Lo bueno es que pueden comprimirse al tamaño de un aguacate pequeño y no pesan nada.

Después de esta explicación me quedo con las zapatillas de deporte clásicas. **Son las más polivalentes, algunas no pesan prácticamente nada y transpiran que da gusto**. Si voy a dormir en la tienda de campaña y llevo un saco justo en temperatura, añado unos patucos para asegurarme que no me voy a levantar con los pies fríos.

“Guarda siempre unos calcetines limpios para dormir. A medida que se ensucian van perdiendo transpirabilidad y confort térmico”

que puedo utilizar para caminar en caso de pasar varios días sin lavar la ropa. Los botines rellenos de pluma también suelen tener un hueco en mi mochila cuando duermo en la tienda de campaña en climas fríos.

ROPA INTERIOR

Aunque no se le ha prestado la misma atención que al resto de las capas del equipamiento, **la ropa interior sí tiene un pequeño hueco en los catálogos de las grandes marcas.**

Los sintéticos son comunes pero, si te soy sincero, no confiaría en ellos para guardar mis partes más íntimas. La lana de merino, como siempre, es uno de los mejores materiales gracias a su comodidad y transpirabilidad pero tejidos como el TENCEL llevan utilizándose años con unos resultados estupendos.

Sea como sea, no descuides una parte tan importante, y tanto para calzoncillos como para bragas lleva siempre tejidos cómodos, sin costuras y muy transpirables.

08. Complementos para cuello y cabeza

Aunque siempre se ha dicho que por la cabeza se pierde entre un 40% y un 50% del calor corporal (incluso algunos escritores han llegado a afirmar que puede llegar al 75%), **estudios recientes han rebajado este porcentaje al 10%**. ¿Quién sabe? Es como la leche: unos años es buena y al siguiente es peor que el cianuro.

Sin llegar a desmentir uno u otro (al final los números, números son) hay una cosa que está clara: **la cabeza es una parte importantísima de nuestro cuerpo y necesitas protegerla de las inclemencias meteorológicas**, ya sea lluvia, viento, sol o frío.

“Un gorro de ala ancha es una elección fantástica para el sol. Además de la cara, protege las orejas y el cuello en las horas centrales del día”

Dividiré los complementos en aquellos que te protegen contra el sol y los que lo hacen contra el frío y el viento. Para la lluvia, echa mano de un buen paraguas como te recomiendo en el libro de **50 consejos e historias para senderistas** o de una membrana con capucha si viene acompañada de viento.

PARA EL SOL:

Gorra: un clásico. Da buena protección a la cabeza pero deja al descubierto las orejas y el cuello, dos partes que tienden a quemarse con el sol. No puede comprimirse para meterla

en un bolsillo y, aunque esto pueda parecer irrelevante, importa cuando te la quitas y no sabes bien qué hacer con ella.

Gorra sahariana: es igual que la gorra ‘común’, pero añade un cubre cuello (que se puede quitar fácilmente). Es una opción mucho más completa que la anterior: **protege las orejas y el cuello del sol**. Sin embargo puede resultar molesta si hace viento o, si sudas mucho, quedarse más pegada al cuello que una cortina del baño.



La braga es una de esas prendas que vale para casi todo. Puedes llevarla en el cuello, taparte la boca con ella en medio de una ventisca, utilizarla para evitar el sol en las horas centrales del día, como gorro, como cinta del pelo, etc.

Sombrero de ala ancha: una opción a medio camino entre la gorra normal y la sahariana. Ofrece protección cuando el sol está alto en orejas y cuello, no molesta en el cuello y, si hace viento, no ondea tanto como la gorra sahariana.

PARA EL FRÍO:

Braga: se hicieron famosas gracias a la marca española Buff. **Es un pañuelo tubular que fue pensado inicialmente para el cuello pero que puede ser igual de bueno para cubrir la cabeza.** Las hay sintéticas, de lana de merino, con Polartec, con Primaloft, cortavientos y casi cualquier cosa que te

puedas imaginar. En la variedad está el gusto, seguro que hay una a tu medida y a la de tu ruta.

Gorro: aquí no puedo ser objetivo. De pequeño me traumatizaron a base de gorros de lana que me picaban horrores. Desde entonces no puedo ni verlos. Sin embargo, hoy en día, aunque la lana continúa utilizándose (no confundir esta lana con la lana de merino), ha dejado paso a tejidos sintéticos mucho más apropiados para la montaña como el Polartec.

“Un gorro ushanka o de aviador es perfecto para condiciones muy frías”

Pasamontañas: Un gran aliado para climas muy fríos pero que rara vez utilizarás en una ruta de largo recorrido veraniega.

Ushanka: Mi favorito. Llevo desde que empecé a escribir el libro con ganas de contarte las maravillas de este tipo de gorro. Tal vez no te suene el nombre pero si te digo que es el típico gorro ruso o de aviador la cosa ya cambia, ¿verdad?

Es cálido y amplio, con una capacidad calorífica enorme y protege las orejas del frío como ninguno. Como contrapartida, incluso los modelos más finos pueden ser demasiado cálidos para la actividad, pero en el campamento es una auténtica joya.

¿QUÉ GORRO LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Para el sol **me quedo con los sombreros de ala ancha**. Son cómodos, ligeros y cubren por igual todas las zonas alrededor de la cabeza. Además, no ocupan nada.

En condiciones frías no suelo llevar gorro. Incluso los tejidos más suaves me producen picores y me resultan molestos. Aún así, después de utilizar un ushanka sintético he empezado a cambiar de parecer: es ligero, tiene un poder calorífico enorme y, aunque abulta una barbaridad, da un confort inigualable con frío o viento.

09 ● Guantes y manoplas

Si no estás acostumbrado al clima de montaña, seguro que relacionarás los guantes y las manoplas al invierno y a los climas fríos. Es más, te puede parecer impensable estar sudando a mares a medio día y que por la mañana el

“Escoge los guantes sobre las manoplas. Con ellos te será más fácil trabajar con las manos, utilizar los bastones, hacer fotos o comerte ese bocadillo al que tantas ganas le tienes”

termómetro esté por debajo de los 0° C. Yo soy de Elche, una pequeña ciudad en la provincia de Alicante y, en mis inicios como senderista yo pensaba así: o hace frío o calor, pero ambas cosas, imposible. **Me equivocaba.**

SABÍAS QUE...

Las manoplas se inventaron antes que los guantes, y estos últimos solo empezaron a utilizarse a partir del s. XII.

En muchas rutas de largo recorrido **los guantes no son solo recomendables, sino una pieza más del equipamiento básico.** Si nos cubrimos las piernas, la cabeza y el tronco, ¿por qué no hacer lo mismo con las manos? Las frías mañanas de los Alpes suizos a principios de verano o los fuertes temporales de Islandia pueden poner contra las cuerdas a las manos: **no tienen mucha irrigación sanguínea y se enfrían y entumescen más rápido de lo que te puedes imaginar.**

Si has decidido caminar una ruta con tu tienda de campaña auestas, los guantes cobrarán especial sentido cuando tengas que manipular cosas de buena mañana o por la noche si el tiempo no acompaña. **Puedes dormir con guantes o ponértelos nada más te levantes** pero, como sucede con la sed, no esperes a sentir el frío o tardarás un buen rato en recuperar las manos.



En situaciones de emergencia incluso unos guantes de jardinería pueden salvarte el día. Agarrar una cadena de hierro cuando el termómetro marca 2 °C no es agradable para nadie.

¿GUANTE O MANOPLA?

Los guantes están mucho más extendidos que las manoplas en el mundo del senderismo de larga distancia. En el alpinismo ya es otra historia. Al tener todos los dedos juntos, las manoplas son más calientes pero es más difícil manipular objetos con ellas puestas: desde desmontar la

“Lleva dos guantes en la mochila en climas fríos y húmedos: uno fino y otro con membrana”

tienda de campaña o cocinar hasta hacer una foto o beber agua puede convertirse en una pesadilla con unas manoplas.

Respuesta: **Guantes.**

SABÍAS QUE...

El nombre del tejido nylon viene de las siglas NY (New York) y Lon (Londres) porque fueron las dos ciudades que llevaron a cabo las investigaciones para el desarrollo del material.

¿CÓMO TIENEN QUE SER MIS GUANTES PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Pon atención a la talla. **Una talla demasiado grande te restará movilidad mientras que una pequeña te oprimirá las manos**, el riego sanguíneo será menor y sentirás más frío. Sé que puede parecer de Perogrullo, pero escoge la talla correcta, nada de pedirlos a un amigo que 'solo' gasta una talla menos.

¿Con o sin membrana? Para empezar, **mete siempre unos guantes finos en la mochila independientemente de la ruta a la que vayas**. Si además esperas lluvias y viento, añade unos con membrana. Estos últimos no tienen porqué ser mucho más gruesos: puedes ponértelos encima de los primeros y quitártelos para hacer una foto o buscar algo en la mochila. Así, siempre tendrás las manos cubiertas.

Algunas cosas deseables en tus guantes son: que tengan un inyectado de silicona en la palma para mejorar el agarre de los bastones, sujeción antipérdida para unir ambos guantes, refuerzo entre el índice y el pulgar o **que sea 'compatible' con pantallas táctiles**.

¿QUÉ GUANTES LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Nunca me dejo en casa los guantes vaya donde vaya a hacer senderismo de larga distancia. No me gustan las manoplas porque, como ya te he explicado, **es complicado manejar**

objetos con ellas y rara vez he necesitado ese extra de calor que aportan.



Unos buenos guantes harán que preparar el desayuno no se convierta en un sufrimiento en las frías mañanas de la montaña.

Llevo **dos pares** cuando espero temperaturas por debajo de 0° C, lluvias o fuertes vientos. Unos finos y ligeros para los quehaceres de primera hora de la mañana o de la noche, y otros para cuando la situación se complique meteorológicamente hablando (y siempre lo hace en algún momento): **unas manos con bastones no suelen aguantar mucho el mal tiempo si no llevas guantes.**

Estos segundos son más gruesos y tienen membrana que no deja pasar ni el agua ni el viento. Son ideales para clima atlántico (mucha lluvia) o nórdico (lluvias con frío y en ocasiones, fuertes vientos).

10. Saco de dormir

El saco de dormir es probablemente la primera prenda en la que pienses cuando te viene a la cabeza la pernocta en la montaña. Si duermes en un refugio guardado, no necesitaras echar mano de tienda de campaña, de un sistema de vivac y muy probablemente tampoco de esterilla, pero **el saco va a estar presente en casi todas tus salidas de larga distancia.**



La pluma y el plumón son el mejor relleno si vas buscando una capacidad calorífica inmejorable con poco peso. En la foto, la pluma esta arriba y el plumón abajo.

Es la parte del equipo más personal a la hora de dormir y el **encargado de ‘almacenar’ el calor corporal mientras duermes** ¿Te acuerdas de la segunda capa? Pues el saco de dormir funciona igual: no genera calor por sí mismo, sino que retiene el que genera tu cuerpo. A mayor capacidad de retención mayor será su capacidad calorífica, así de sencillo.

Vamos al lío, que hay mucho que explicar sobre los sacos.

¿QUÉ TIPOS DE SACOS DE DORMIR PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

A continuación tienes la clasificación más importante dentro de los sacos de dormir y la que primero llama la atención: **atendiendo a su forma**. A grandes rasgos puede ser **de momia o rectangular**.

¿QUÉ ES EL CUIN DE UN RELLENO DE PLUMA?

El CUIN (Cubic Inches) está comprendido entre 500 y 900 (o incluso 1000) y es la capacidad de inflado de la pluma o plumón de nuestra chaqueta o saco de dormir. Cuando más pueda inflarse (expandirse), más aire podrá retener en su interior y más capacidad calorífica tendrá para una determinada cantidad de pluma.

Saco de momia: reciben el nombre por su **forma parecida a un sarcófago**. Puede sonar algo tétrico pero son, con diferencia, los más comunes en la montaña. Tienen una apertura superior estrecha y **se ajustan al cuerpo para conservan mejor el calor**.

Saco rectangular: más versátiles, aunque apenas se ven en rutas de largo recorrido. ¿El motivo? **Tienen poca eficiencia térmica**. La gran baza de este tipo de saco es que puede abrirse por completo y utilizarse como manta o incluso juntarlo con otro para hacer uno más grande. Son muy cómodos y amplios y se utilizan mucho en salidas veraniegas.

¿QUÉ MATERIALES PUEDO ENCONTRAR EN EL MERCADO?

Básicamente dos: **la pluma y el tejido sintético** (continuo y discontinuo).

La pluma es uno de los mejores materiales termoreguladores que existen (como sucede con la lana de merino). Es muy resistente, ligera y confortable. El mayor inconveniente es que **una vez mojada se apelmaza y pierde su capacidad calorífica**. El precio tampoco es uno de sus

“Asegúrate que el rango de temperaturas de tu saco se adapta perfectamente al de la ruta”

fuerzas, pero te aseguro que es una de las mejores inversiones que puedes hacer.

A diferencia de la pluma, **los tejidos sintéticos tienen una vida mucho más corta**, van perdiendo características con el tiempo, son más pesados y, aunque algunos han conseguido una calidad excelente, están lejos de ofrecer lo que ofrece el plumón. Lo bueno es que **no necesitan apenas mantenimiento y no pierden toda su capacidad calorífica cuando están mojados**. Algunos conocidos son el Primaloft, que pueden ser de filamentos o fibras, o el Thermoball que forma clústers muy parecidos al plumón (y ha sido una auténtica revolución).

SABÍAS QUE...

Se han llegado a desarrollar mezclas de ambos tipos de materiales, pluma y sintético, en un intento de aunar los dos mundos, pero la idea nunca ha llegado a cuajar ni dar resultados especialmente prometedores.

¿CÓMO TIENE QUE SER MI SACO DE DORMIR PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Talla: el saco **tiene que quedar ajustado para optimizar las cualidades térmicas**. No tiene que quedar estrecho o te quitará movilidad y acabarás despertándote por las noches, ni quedarte muy holgado o te costará horrores calentarlo (aunque puede no venirse mal en climas muy cálidos donde algo de amplitud evacua mejor el calor).

Collarín aislante: es una característica casi reservada a los sacos de invierno. **Evita que entre el frío por el cuello**.

Cremallera: uno de uno de los puntos débiles de un saco, por lo que suele montar una tapa para aislarla (ojo si no la lleva porque no hay nada peor que el roce con una pieza de hierro en una noche fría). La cremallera tiene que ser doble, es decir, que se pueda abrir y cerrar tanto por dentro como por fuera y desde arriba o desde abajo.



En la imagen puedes ver, algo gastada, una ficha técnica sacada de un saco dormir de calidad. Puedes ver cosas como el rango de temperatura, la forma de los bolsillos de relleno, tejidos, calidad de relleno, peso, dimensiones y todo lo que puedas preguntarte sobre él.

Capucha: para los sacos de dormir de verano las capuchas suelen ser más abiertas e incluso pueden no tenerla. **Para los de tres estaciones son cerradas y así evitar la pérdida de calor por la cabeza.**

Algunas cosas más que podrían resultar interesantes son **bolsillos interiores** e incluso exteriores; tejido elástico en el cuerpo del saco de dormir para facilitar el movimiento y evitar que te despiertes o **relleno de refuerzo en la zona de los pies**, algo que me parece fundamental en un saco si, como yo, tienes tendencia a tener los pies fríos.

Nota: Si algún día coincidimos, recuerda que te cuente la acampada invernal que hice a orillas del lago Baikal y de cómo por poco pierdo dos dedos de los pies.

Rango de temperaturas: El rango de temperaturas de un saco de dormir indica **a qué temperaturas puede utilizarse de forma segura sin riesgo a pasar un calor excesivo (máxima) o acabar al borde de la hipotermia (límite)**. La temperatura idónea viene marcada por una zona llamada ‘de confort’ y es en ese rango donde siempre deberías moverte a la hora de comprar un saco para una determinada ruta.

UNA SÁBANA PARA EL SACO

Una muy buena idea es utilizar una sábana cerrada de algodón o polialgodón (yo siempre llevo una) dentro de tu saco de dormir para ganar en confort. El algodón es una fibra muy cómoda, aunque tampoco le haría ascos a la seda. Otro punto a favor es que por algo más de 100 g, ganarás calidez a la hora de dormir y no te hará falta lavar el saco tan a menudo.

Las temperaturas entre la zona límite y extremo es un lugar que es mejor no visitar. Aquí ya no es posible dormir con tranquilidad, los pies pierden riego sanguíneo y te acercas peligrosamente a la hipotermia. **La palabra ‘extremo’ marca la línea entre la vida y la muerte por congelación (así de claro)**. Bajo ningún concepto deberías llegar a este punto.

Una recomendación final: lleva siempre una prenda para dormir cómoda de algún tejido natural (aquí incluso aceptaría el algodón) pero, sobre todo, que esté limpia. El cuerpo transpirará mejor y estarás mucho más cómodo.

“Cuando se trata de sacos de dormir, la pluma es la mejor opción en (casi) todo los casos”

Nota: los rangos de temperaturas que marcan los sacos son orientativos. Algunas personas son más frioleras que otras y aquí el sexo sí es importante (y cuándo no): un hombre siempre necesitará un saco menos caliente que una mujer. Aún así,

después de años de uso, tengo que decir que los rangos con los que trabajan las marcas más conocidas son muy acertados.

SABÍAS QUE...

Las prendas de ropa y los sacos de dormir no calientan, simplemente mantienen el calor que emite el cuerpo humano.

¿QUÉ SACO DE DORMIR LLEVO YO EN LA MOCHILA?

En esto nunca he tenido ninguna duda: plumas siempre. Son sacos más calientes, cómodos, compactos, ligeros... ¡lo tienen todo! El pequeño inconveniente de la humedad queda suplido por unas características técnicas inmejorables. Y es que dentro de un saco de pluma con una buena esterilla, casi se duerme mejor que en casa.

Para salidas veraniegas llevo un saco Deuter con una temperatura confort de 0° C que me cubre a la perfección casi cualquier ruta veraniega (aunque es algo cálido para ciertas salidas).



Cuando vayas a guardar tu saco de dormir en el armario para tu siguiente ruta, hazlo en una bolsa de descanso (como la dela foto). Al no estar comprimido, las fibras (tanto naturales como sintéticas) aguantarán mejor el paso del tiempo.

No olvides incluir una sábana saco de algodón, yo nunca la dejo en casa. El tacto con la piel es más suave y agradable que el del sintético del saco, y puedes lavarla aparte sin tener que meter la pluma en la lavadora después de cada ruta.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE LA PLUMA Y EL PLUMÓN?

Aunque por lo general llamamos pluma al relleno de los sacos de dormir, lo cierto es que **los de calidad** (no deberías fijarte en otra cosa) **llevan más plumón que pluma.**

La pluma tiene un raquis (nervio central duro) muy fino y en forma de lanza, mientras que el plumón forma clústers, no tiene raquis y posee una capacidad para retener el calor muy superior a la de la pluma. Suele venir de gansos y, en menor medida, de patos. La calidad es mejor en animales de zonas frías y a medida que se hacen mayores.

En los sacos suele venir indicada la cantidad de pluma y plumón. Por ejemplo, un saco que marque 80/20, tendrá un 80% de plumón y un 20% de pluma (muy buena calidad) mientras que uno 50/50 tendrá un 50% de plumón y un 50% de pluma (e inferior calidad).

11 ● Tienda de campaña

La decisión de qué tienda de campaña comprar es una de esas que tienes que hacer concienzudamente mientras te frotas la barbilla. **Hay que sopesar muchas cosas: aislamiento, espacio, precio, pero sobre todo, peso.**

Si decides hacer una ruta de larga distancia solo en tienda de campaña (algo a lo que te animo), tienes que pensar que es una carga que vas llevar día tras día sobre tu espalda. No es ir de camping con la familia, meterlo todo en el coche y olvidarse.

En las tiendas de campaña de calidad, **una mayor ligereza suele implicar una menor resistencia o, por lo menos, a igual resistencia mayor precio**; te sorprendería lo caras que pueden llegar a ser algunas.

“Olvídate de las tiendas que se montan en 5 segundos y cómprate una tienda profesional para tus rutas de largo recorrido”

Voy a desglosarte **los tipos de tiendas de campaña y sus componentes** de la forma más fácil y concisa. Estoy seguro que tus dudas se habrán esfumado al final del capítulo.

¿QUÉ TIPOS DE TIENDAS DE CAMPAÑA HAY EN EL MERCADO?

Voy a mencionar cuatro aunque dos las voy a descartar de entrada.

Canadienses o de dos aguas: ¿todavía alguien las utiliza en rutas de largo recorrido? Son aquellas con forma triangular con las que ibas con tus padres a acampar si eres joven, o con tus hijos o nietos si eres algo más mayor. Hoy en día han quedado obsoletas por su dificultad de montaje, su mal aprovechamiento del espacio y peso excesivo.

SABÍAS QUE...

Douglas Tompkins, creador de la marca The North Face, abandonó el mundo de la ropa y los negocios para invertir casi toda su fortuna en proyectos de activismo medioambiental. Creó varias fundaciones para la conservación de tierras en la Patagonia y la preservación de la biodiversidad, y fundó el conocido parque chileno de Pumalín entre muchos otros logros.

De montaje automático: las hicieron famosas los grandes almacenes deportivos Decathlon y se han popularizado mucho en los últimos años. Sin embargo, el simple hecho de que por su forma sea físicamente imposible meterlas en una mochila ya las descarta.

No voy a entrar a discutir en si se tardan 5, 10 o 100 segundos en su montaje; lo que sí sé es que se tarda lo suyo en desmontarlas. Deja la tuya en casa, en el armario, bien al fondo, debajo del traje de la comunión y asegúrate de no volver a sacarla jamás.

“Los iglús se han convertido por méritos propios en la mejor opción a la hora de comprar una tienda de campaña”

Iglú o medio iglú: son las más comunes. Tienen un diseño de media esfera para las grandes y de cuarto de esfera para las pequeñas. Su forma las hace **resistentes al viento y tienen un espacio totalmente utilizable**. Suelen tener un vestíbulo

(por pequeño que sea) para dejar los trastos.

Personalmente, lo que más me gusta de estas tiendas es que **se mantienen de pie sin piquetas** y que, incluso en las más pequeñas, puedes estar sentado sin problemas.



Aunque las babosas no son comunes en cotas altas, si estás en una zona húmeda es posible que te encuentres con alguna. No son peligrosas, pero a nadie le gusta encontrárselas en la cara (como me pasó a mí una vez) por la mañana.

Túnel: como su nombre indica tienen forma de túnel y son algo más bajas que las de iglú. Esto las hace **más compactas y resistentes al viento**. Por el contrario, tienen el inconveniente de tener que clavarse al suelo para mantenerse de pie y no ser aptas para los más claustrofóbicos: algunas son realmente **minimalistas**.

¿QUÉ PARTES TIENE UNA TIENDA DE CAMPAÑA?

Estructura: es el conjunto de varillas que soporta la tienda de campaña y le da forma.

Nota: *Lleva siempre un tubo metálico hueco para reparar varillas (va incluido en casi cualquier tienda de campaña). Si no lo llevas y se parte alguna, a menos que seas el MacGyver (o el Bear Grills para los más jóvenes) de la cinta americana, la tienda quedará inservible.*

Suelo: por suerte no hay muchos tecnicismos en el mundo del senderismo así que el suelo es... ¡el suelo! Están fabricados de materiales muy tupidos para evitar desgarros y proteger la base de la tienda de campaña.



El iglú se ha convertido en el modelo de tienda más común y, si lo ha hecho, por algo será.

El suelo va incluido en algunas tiendas de campaña de gama media y superiores aunque si tu tienda no lo lleva, siempre puedes comprarlo a parte. Una lona fina es una buena solución casera. Pero que no sea impermeable porque, si llueve, se encharcará y acabarás con la tienda llena de agua.

SABÍAS QUE...

Algunos autores diferencian otro tipo de tienda de 5 estaciones para climas extremos. Suelen utilizarse en alpinismo en condiciones invernales extremas.

Nota: cuando me veas deRutas recuérdame que te cuente qué sucedió con un suelo de plástico, un saco de plumas nuevecito y dos días consecutivos de lluvia en Escocia (se ve venir).

Capa exterior: la capa exterior es la que hace resistente la tienda al agua, a la nieve y al viento. Como pasaba con la tercera capa del equipamiento, aquí también entra en juego la columna de agua: a mayor columna de agua, mayor

resistencia a los elementos, incluido el sol.

Mosquitera: es una malla muy fina que **permite la ventilación de la tienda y que evita la entrada de insectos y animales no bienvenidos (como en esta [imagen](#))**. Puedes utilizarla junto con la capa exterior o sin ella en climas muy cálidos para mejorar la ventilación (yo no utilizo la capa exterior cuando hace buen tiempo).



Llevar la casa a cuestras y poder montarla en cualquier sitio te da una libertad difícil de describir. Eso sí, un buen camping de vez en cuando no viene nada mal.

Piquetas: fijan la tienda de campaña al suelo. Vienen incluidas hasta con las tiendas más básicas y suelen ser de acero. También **las hay más ligeras como las de aluminio, plástico (a evitar especialmente en suelos duros) o titanio**, lo más de lo más y con las que por poco dinero, te ahorras un buen peso.

Vientos: los vientos **son cordinos que se atan a la tienda de campaña y se clavan al suelo con piquetas**. Ofrecen sujeción extra para los días que hace mucho viento.

“Para senderismo de larga distancia en verano compra una tienda de tres estaciones y de no más de 1,5 kg por persona”

¿SON DIFERENTES LAS TIENDAS DE CAMPAÑA DE VERANO E INVIERNO?

La respuesta es sí y, para ponérselo fácil, los fabricantes las han **dividido en número de estaciones**. Las hay de 2, 3 y 4 estaciones (algunos autores diferencian una de 5 estaciones para referirse a tiendas de climas extremos).

2 estaciones: se utilizan para camping con buen tiempo, sin lluvias fuertes y viento moderado. Son amplias, ligeras y con muy buena ventilación. No son recomendables en rutas de largo recorrido donde el tiempo es imprevisible.

3 estaciones: prácticamente **todas las que suelen verse en rutas de largo recorrido veraniegas**. Son muy polivalentes y ligeras y aguantan lluvias, nieve y vientos fuertes sin despeinarse. Te lo digo por propia experiencia: **yo pasé todo un año en Islandia viviendo en una de estas y aquí continúo, entusiasmado con la montaña**.

SABÍAS QUE...

Con una lona, 7 metros de cordino y un bastón de senderismo puedes montarte un refugio muy acogedor. ¿Cómo? Dentro de poco haremos un tutorial para estrenar nuestro canal de Youtube. ¡Estate atento!

4 estaciones: sobreviven a todo lo que le echen encima y más: tormentas, grandes nevadas o lluvias (casi) torrenciales. **Se utilizan en expediciones y son las más pesadas y caras**. Ya te adelanto que no es lo que vas buscando para tu siguiente ruta de larga distancia, así que no voy a entrar en ellas (por

esto y porque nunca las he utilizado).

¿REALMENTE NECESITO UNA TIENDA DE CAMPAÑA?

En la mayoría de las rutas que tenemos en la página web de deRutas no es necesario llevar tienda de campaña. Sin embargo, es posible que prefieras llevarla porque te guste más dormir en la naturaleza, tengas problemas para reservar en refugios o simplemente te resulte imposible dormir con una docena de senderistas entonando la quinta sinfonía de Beethoven con ronquidos. **Si te identificas con alguno de estos casos, te recomiendo que la metas en tu mochila.**

“Bolsillos, un gancho para una linterna u orificios de ventilación son extras que deberías considerar para tu tienda de campaña”

¿CÓMO TIENE QUE SER MI TIENDA DE CAMPAÑA PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Lo primero es si vas a dormir solo o acompañado. **Una tienda de dos personas siempre va a pesar menos por persona que dos de una**, aunque conozco a senderistas que están muy contentos con su tienda de dos personas para ellos solos: **es como pasar de dormir en una cama individual a una de matrimonio.**

Si duermes acompañado asegúrate de que la tienda tenga doble entrada para poder salir de ella sin tener que molestar a tu compañero.

Olvídate de las de montaje rápido y busca una que tenga vestíbulo para poder dejar algunos bultos, preparar el desayuno o no tener que meter las zapatillas embarradas dentro.

Otras características interesantes pueden ser: un gancho para una linterna en la parte central de la tienda de campaña, orificios para mejorar la ventilación o bolsillos para meter un frontal, el móvil o cualquier cosa que se te ocurra.

¿QUÉ TIENDA DE CAMPAÑA LLEVO YO EN LA MOCHILA?

A estas alturas sabrás que soy de los que no cambia de equipamiento muy a menudo. Llevé una tienda de campaña durante los 5 primeros años de senderismo intensivo de los cuales estuve en ruta más de 18 meses.

Llevo un cuarto de iglú de la marca REI de 3 estaciones y 1,3 kg de peso, con un vestíbulo muy amplio donde duerme la mochila, las zapatillas y dejo el hornillo con todos los cacharros. Lleva media docena de bolsillos interiores para poder dejar las gafas (soy bastante miope) y los objetos de valor.



Plantar la tienda de campaña en la cumbre del Mulhacén sin piquetas no resultó ser muy buena idea.

Me encanta que pueda montarse sin haber clavado ni una piqueta (algo que me permite moverla con facilidad) o tener suficiente espacio sobre la cabeza para poder sentarme.

12. Esterilla

Un buen descanso es la actividad más importante en una ruta de largo recorrido para la recuperación muscular. No solo por el esfuerzo que requiere cada etapa, sino por la gran acumulación de kilómetros a medida que progresas (que en algunas ocasiones pueden contarse por cientos).

“La combinación de dos esterillas, una de EVA y otra hinchable es perfecta, ya que aúna confort y aislamiento”

Si duermes en un refugio guardado normalmente vas a poder disfrutar del lujo de camas con colchones, así que puedes dejarte la esterilla en casa. Los no guardados son otra historia. Estos pueden ir desde bonitas cabañas con estructuras de madera a simples cobertizos donde una Roomba pediría la baja laboral. El tercer caso es dormir en la tienda de campaña, y es aquí donde una esterilla es más importante que nunca, ya no por la comodidad, que sí, sino por el aislamiento térmico.

Ya ves que no solo te hablo de comodidad: **la esterilla es fundamental para evitar pérdidas de calor por mal aislamiento.** ¡Y dormir bien! Que estés en la montaña no quiere decir que no puedas dormir como un capitán general.

Empezaré por los **tipos de esterillas** y después te describiré las principales características. Vamos al lío.

¿QUÉ TIPOS DE ESTERILLA HAY EN EL MERCADO?

Hay tres familias: las **hinchables**, las de **EVA (EtilVinilAcetato)** o **espuma de poliuretano** y las **autohinchables**.

Hinchables: son ligeras y muy cómodas pero si se pinchan (algo probable si no llevas cuidado donde la pones), pierdes toda la amortiguación y aislamiento térmico. Vamos, que acabas durmiendo sobre el suelo. No te olvides de los parches para repararla sobre la marcha.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE HACER VIVAC Y ACAMPAR?

La acampada está relacionada con la colocación de una vivienda temporal con estructura (tienda, hamaca, lona, refugio natural, etc.) mientras que el vivac hace referencia a dormir al raso sin ningún tipo de techo ni estructura o protección. La acampada está permitida siempre que la persona propietaria del terreno te dé permiso, ya sea una persona física o un municipio, mientras que el vivac, a priori, es posible realizarlo en cualquier lugar.

Ahora puedes pensar: *¡genial! Entonces puedo hacer vivac prácticamente donde me dé la gana.* Y la respuesta es sí y no. El vivac, además de hacer referencia a dormir sin una estructura también hace referencia a hacerlo de forma improvisada. Y aquí es donde hay un pequeño hueco por el que muchos senderistas se cuelan: planear un vivac no sería correcto por no ser improvisado y sin embargo, se puede hacer. La picaresca al poder.

Personalmente no te las recomiendo para rutas de largo recorrido: **una vez se pinchan comienzan las preocupaciones**. Más abajo te doy una solución para que puedas llevarte tu esterilla hinchable sin preocuparte de que se pinche.

EVA/Poliuretano: las esterillas de EVA son las típicas de espuma. Olvídate de las lisas. Es posible que sean estupendas

para hacer yoga, pero no son las más adecuadas en la montaña. **Las más eficientes son las que tienen un patrón ‘de huevera’**: atrapan el calor entre el cuerpo y la esterilla y evitan que acabes empapado por la condensación.



Las esterillas de EVA son casi indestructibles. De hecho, soy capaz de afirmar que es la parte del equipamiento que más tardarás en reemplazar.

Aíslan muy bien, pesan poco y **son indestructibles**. ¿El problema? En este caso, que abultan demasiado y muchas veces la única manera de llevarlas es fuera de la mochila (aunque yo intentaría evitarlo siempre que te sea posible).

Autohinchables: son las más populares. Están fabricadas por una espuma que, al desenrollarse, absorbe aire y ‘se hincha’. Escribo esto entre comillas porque sí, se hinchan, pero solo a medias. Vas a tener que ayudarte de los pulmones.

Son cálidas, más resistentes que las hinchables y más cómodas que las de espuma EVA: aúnan lo mejor de los dos mundos aunque, como las hinchables, pueden pincharse.

¿QUÉ ESTERILLA LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Te recomiendo que, si eres especialmente delicado a la hora de dormir, utilices una combinación de esterilla

hinchable con una de EVA (obviamente pon la de EVA debajo para que la hinchable no se pinche). Durante años me funcionó a las mil maravillas en mis rutas de largo recorrido pero acabé reduciendo mi equipamiento y la hinchable se quedó fuera. Mentiría si dijese que no la echo de menos.

“Las esterillas autohinchables son las más populares. Són cálidas, más resistentes que las hinchables y más cómodas que las de EVA”

Ahora **camino por el mundo con una esterilla Thermarest de EVA**. Lleva ya diez años conmigo y, por el estado en el que encuentra, tiene pinta que va a durar otros diez años más.

13. Mochila y organización

Después del calzado, **la mochila es una de las elecciones más importantes del equipamiento**. Va a ser tu casa, tu cocina, tu armario e incluso tu sala de estar. Toda tu vida comprimida en 50 litros (ahora veremos qué es eso de los litros). ¿Puede haber una forma más gratificante de viajar sabiendo que eres completamente autosuficiente? Para mí no, y cuando lo descubras tú, seguro que para ti tampoco.

SABÍAS QUE...

Entre el 75-85% del peso de la mochila recae en el tren inferior. Es por eso que es tan importante que el diseño se adapte perfectamente a tu anatomía.

¿QUÉ TIPOS DE MOCHILA HAY EN EL MERCADO?

Actualmente, hay tantas opciones para senderistas de larga distancia que es fácil perderse. Sin embargo, todas se basan en una única premisa: **cargar lo máximo con la mayor comodidad y practicidad posible**. A partir de ahí, el infinito.

Piensa que no solo es importante que tenga la capacidad adecuada, también tiene que ser una capacidad útil. Parece lógico que la carga se distribuya en la mayor cantidad de compartimientos posible. Así, el acceso a diferentes partes del equipo es rápido y no hay que rebuscar durante horas.

En cuando a la comodidad, una buena estructura para la espalda y un buen cinturón lumbar te facilitarán las cosas. Y no solo tienes que fijarte en la talla (que la tienen), sino en que **las hay diferentes para hombres y para mujeres** por sus diferencias anatómicas.

¿CÓMO TIENE QUE SER LA MOCHILA PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Como ya he comentado antes, **la característica principal de las mochilas es su capacidad**. Si no estás acostumbrado, es posible que medirla en litros te suene a chino pero es simplemente una forma de cuantificar su volumen. **Al final de la sección tienes una tabla con las capacidades**

“Compra una mochila con varios compartimentos y bolsillos. Será algo más pesada, pero, si la ruta es larga, te será más sencillo mantenerte organizado”.



Además de haber tallas para algunos modelos de mochila, también es posible regular la longitud de la espalda en las mochilas de gran carga. En la foto puedes ver el sistema que emplea Deuter, probablemente la mejor marca de mochilas que exista.

recomendadas según el tipo de salida que vayas a hacer. Si quieres aprender más, continúa leyendo.

Capacidad: sin andarme mucho por las ramas, **las**

capacidades para recorridos de larga distancia varían entre los 40 y los 65 litros. Aquí va a depender mucho del equipamiento que lledes y de si decides dormir y comer en un refugio o prefieres llevarte la tienda de campaña y cocinar tú mismo.

En el segundo caso, como ya te he comentado, no solo tendrás

“A pesar de lo nos diga el sentido común, entre el 75 y el 85% de la carga recae en el tren inferior gracias al cinturón lumbar y no en los hombros y la espalda como se piensa”

que llevarte la tienda de campaña (que ocupa lo suyo), sino un saco más grueso, una esterilla, todo el kit de cocina y el combustible. Esto puede llegar a añadir 4 kg más en tu mochila y, dependiendo de cómo lo distribuyas, una buena tajada del volumen: **tu pericia y experiencia a la hora de empaquetar es casi tan importante como saber qué meter.**

Recuerda que tienes un listado con todo lo que te hace falta para cada ruta en la página web.



Si hay algo del equipamiento que define a un senderista es la mochila. Con tan solo mirarla podemos saber si una persona es organizada, si le gusta viajar con lo justo o no o cuánto tiempo lleva haciendo rutas de larga distancia (tu mochila de senderismo puede durar eternamente si la cuidas).

Hazla y deshazla las veces que haga falta, **utiliza bolsas de compresión para el saco de dormir y la tienda de campaña**, gestiona de la mejor forma los bolsillos y comprime, comprime y comprime.

Talla: la talla **es la longitud de la mochila** y no debe confundirse con la capacidad (a más talla, más grande. Error). Si aun escogiendo una de tu talla ves que no te queda bien del todo, **puedes hilar más fino con las correas de ajuste** que se encuentran en la parte interna del respaldo de la mayoría de las mochilas de gran capacidad.

CÓMO AJUSTAR UNA MOCHILA

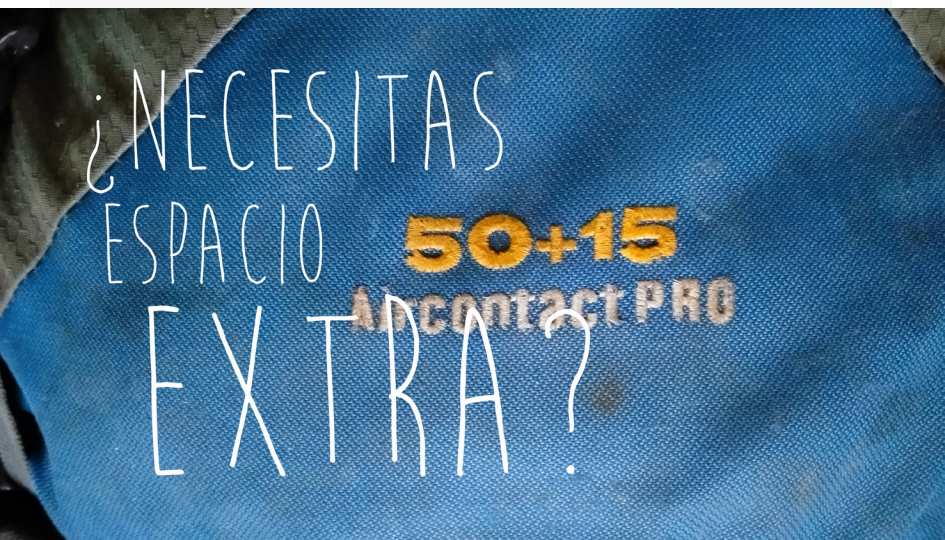
Ponte la mochila a la espalda y aprieta el cinturón lumbar para que se ajuste a tus caderas. Llévala sobre los huesos de la cadera y por debajo de la caja torácica. Si la subes más, trasladarás el peso a grupos musculares superiores; si la bajas, puedes comprimir arterias y tendones. Su altura es la del ombligo.

Una vez hecho esto, continúa con los tirantes. Deben estar ajustados pero sin comprimir la clavícula. Acomoda la cinta del pecho y acaba con los tensores de hombro o estabilizadores (si los tiene). Estos pegarán la mochila a la estructura y harán que no se tambalee.

Hombre/mujer: sí, existen mochilas para hombre y para mujer. La diferencia, aparte de colores diferenciados para hombres y mujeres (los de marketing sabrán), es que **el cinturón lumbar de las mujeres suele ser más ancho**, los tirantes se desplazan de forma oblicua para evitar los

“La principal función de la mochila es cargar lo máximo con la mayor comodidad y practicidad posible”

pechos y son más cortas de espalda para ajustarse mejor a su anatomía.



Algunas mochilas tienen en la parte superior una zona extensible para ampliar la capacidad. En el caso de la foto se puede ampliar hasta 15 litros.

Expansible: algunas mochilas de carga tienen un doble forro en la parte superior para poder aumentar su capacidad cuando sea necesario (puedes ver un ejemplo en la imagen de arriba: **capacidad + extensión**). En muchos casos es lo que convierte una mochila de verano en una de invierno (más ropa, saco de dormir más grueso, etc.). Que sea expansible es ganar en polivalencia. Eso sí, **no tomes esos litros extra como capacidad habitual** y utilízalos solo en caso de necesidad puntual.

“Mete tu mochila en un petate cuando vuelas con ella: la protegerás de golpes, rozaduras y posibles robos”

División del cuerpo de la mochila: que el cuerpo principal de la mochila esté dividido y tenga una apertura diferenciada te va a hacer la vida mucho más sencilla. **Tendrás acceso a la parte inferior sin necesidad de sacarlo todo.** Genial,

¿verdad? Personalmente, **me gusta meter debajo lo relacionado con la pernocta**, desde la ropa seca para dormir hasta el saco, la tienda de campaña e incluso una pequeña almohada. ¿Y cabe? Esto dependerá de la mochila, la tienda, el saco y tu capacidad de compresión (sobre todo de esta última).

AISLAR LA MOCHILA DEL AGUA

Si bien es cierto que el tejido de la mochila es muy tupido y aguanta hasta cierto punto las inclemencias del tiempo, tiene sus límites. Es por ello que la mayoría de los fabricantes incluyen una membrana ajustable y resistente al agua.

Ahora bien, ¿es lo más apropiado siempre? Si la lluvia es fuerte y hace viento, después de algunas horas puede llegar a calar el interior de la mochila. Por eso **te recomiendo que lleves la parte del equipamiento más sensible al agua (como la ropa, el saco de dormir o la electrónica) en bolsas impermeables**: estas pueden ir desde una bolsa de basura grande dentro de la mochila, hasta soluciones mucho más elegantes como sacos de varios tamaños que puedes encontrar en tu tienda de deporte.

No te la juegues con la lluvia. Es posible que la mayoría del tiempo camines por climas secos con lluvias ocasionales pero, si decide ponerse a llover en serio, lo último que quieres es llegar al refugio con la ropa y el saco de dormir mojados, especialmente si este es de pluma. Además, llevar bolsas separadas te ayudará a organizar mejor la mochila.

Bolsillos expansibles laterales: aunque algunas mochilas para determinados deportes de montaña como el alpinismo o la escalada no suelen llevarlos (evita enganchones y roces), **en las de senderismo de larga distancia son comunes para mantener tu mochila (más) ordenada**. Yo siempre llevo mis

terceras capas y todo lo relacionado con el aseo ahí.

Bolsillos del cinturón lumbar: ideales para cosas pequeñas y útiles del día a día: una barrita de cereales, algo de dinero, una navaja multiusos, unos frutos secos o cualquier cosa que se te ocurra (y quepa).

Tapa: Es la parte superior de la mochila (con la que se ‘tapa’ el cuerpo) y **normalmente tiene un bolsillo exterior y uno interior**. Hoy en día todas las mochilas de alta capacidad la llevan y en algunas es extraíble, algo que puede venirte al pelo como mochila auxiliar: **improvisa unos tirantes con un trozo de cordino y utilízala para excursiones cortas cuando estés deRutas.**

	25-35 litros	35-45 litros	45-50 litros	50-55 litros	55-65 litros
Salida de 1 día	✓	✓	-	-	-
Salida de varios días con pernocta en refugios	✓	✓	✓	-	-
Salida de varios días con tienda	-	✓	✓	✓	-
Salida de varios días con tienda, hornillo y comida	-	-	✓	✓	✓
Salida varios días por clima frío, con tienda, hornillo y comida	-	-	✓	✓	✓

Cuadro 6. Capacidad de la mochila según el tipo de ruta.

Diseño aireado del respaldo: uno de los principales problemas de los respaldos de las mochilas es que, al estar

“Si no te cabe todo el material dentro de la mochila y tienes que llevarlo colgando es que no llevas la mochila correcta”

“Antes de salir de Rutas, prueba siempre la mochila con la carga que vas a llevar a tu aventura”

pegados a la espalda, hacen que esta no pueda transpirar bien y sude. **Los diseños aireados de malla (como el Air Comfort de Deuter) lo minimizan.**

Es un sistema que **funciona bien para mochilas de tamaño medio (de hasta 40-45 litros)** sin una carga excesiva pero, a medida que vas añadiendo más y más peso, la mochila puede desestabilizarse al caminar. Este es el principal motivo de que



A pesar de haber probado varias mochilas de diferentes capacidades y con diferente estructura, siempre he vuelto a la mochila con la que empecé.

no se vea en mochilas de más capacidad donde es necesaria una estructura rígida y robusta.

Un último consejo: **asegúrate de probarla en la tienda con peso**, y no solo eso: cuando llegues a casa, llénala con tu material de montaña y sal con ella a caminar. **Ni se te ocurra meterte en una ruta de largo recorrido sin haberla llevado antes o puede costarte un disgusto:** tendemos a cargar la mochila con entusiasmo. Lo de pasearla por la montaña

durante dos semanas caminando de sol a sol, ya es otro asunto.



IMPROVISA UNOS BASTONES

En Japón caminé la ruta de los 88 templos en la isla de Shikoku y escogí una indumentaria más tradicional. Un bastón de peregrino y una caña de bambú me acompañaron en los 1400 kilómetros del recorrido (la caña de bambú duró algo menos).

¿QUÉ MOCHILA LLEVO YO?

Mientras escribo estas líneas **tengo dos mochilas para rutas de largo recorrido en mi armario**. Para verano y rutas con pernocta en refugios (algo raro en mí) llevo una Osprey muy ligera de 44 litros. **Para salidas con tienda de campaña utilizo una Deuter de 55 litros que se puede ampliar a 65 cuando tengo que llevar algún extra como comida para varios días**. Es pesada y abulta mucho, pero es tan cómoda que casi te olvidas de que la llevas.

“No sacrifiques toda la comodidad por llevar una mochila ultraligera. A medida que pasen los días lo agradecerás”

Utilizo 3 bolsas finas resistentes al agua para organizarme el equipamiento (que nada tienen que ver con las que se utilizan en el mar, mucho más gruesas y pesadas). En una meto el saco de dormir y una pequeña almohada sin la que no puedo pasar; en otra toda la ropa; y en la tercera algo de electrónica como pilas, cables, teléfono de emergencia o cualquier cachivache que no debería llevar.

14 ● Bastones de senderismo

Aunque hace diez años verlos en las montañas españolas era más difícil que encontrar una cama libre en el Tour del Mont Blanc en pleno agosto, **hoy en día es raro el senderista que no los lleva**: imprimen fuerza con los brazos cuando asciendes y amortiguan la pisada cuando descienes; ayudan a mantener el equilibrio y **son dos puntos de apoyo extra que te pueden venir fantásticamente a la hora de, por ejemplo, cruzar un río o caminar por una zona pantanosa**. Eso sin contar su función más infravalorada: quitar del camino las telas de araña.

¿BASTONES DE SENDERISMO COMO EQUIPAJE DE MANO?

Aunque he visto a algunos senderistas en la zona de embarque con ellos, lo cierto es que en España **AENA no permite llevarlos en el avión** (no depende de la compañía, sino del control de seguridad). Tendrás que facturarlos con las piquetas de la tienda de campaña. Si no vas a facturar, es probable que te resulte más barato comprarlos en tu destino.

Como ves, **llevar bastones de senderismo te ofrece un mundo de ventajas**. Acostumbrarse puede llevarte algunos días pero, una vez lo hagas, no volverás a caminar sin ellos. Para las subidas, acórtalos. 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 llanos, úsalo para marcar el paso y tener más empuje.

¿QUÉ TIPOS DE BASTONES DE SENDERISMO HAY EN EL MERCADO?

Aunque pueda parecer que no aportan mucho respecto a un bastón de madera del bosque, nada más lejos de la realidad. Un garrote puede tener mucho carisma y darte un toque místico... si estás haciendo un Camino de Santiago. Si estás en la montaña subiendo collados interminables o progresando por torrentes de piedra, vas a necesitar mucha más ligereza, agilidad y algo que te garantice que no vas a acabar lleno de astillas después de una hora de camino.

Lo básico y más importante es que el bastón pueda acortarse o alargarse para adaptarlo al terreno. Una vez sabido esto vamos con las cuatro características básicas que diferencian a unos de otros.

Sistema de alargamiento: telescópico o plegable. Los primeros son mucho más resistentes, aunque pesados. Los plegables son más compactos (suelen tener hasta 4 segmentos), ligeros y caros. **La mayor diferencia con los telescópicos es que tienen menor capacidad para acortarse y alargarse** (a mí me gusta llevarlos muy largos cuando descendo por terrenos regulares y los plegables no van bien para mis manías).

Tipo de cierre: los plegables no llevan cierre y los segmentos van encajados el uno dentro del otro y tensados por el cordón elástico que hace de nervio central. **Los telescópicos pueden llevar pinza o un expansivo interior que se aprieta al girarlos.**

“Utiliza puntas de goma en tus bastones para progresar por terreno asfaltado y en poblaciones”

Empuñadura: el tipo de empuñadura puede ser de espuma, caucho, corcho o plástico.

Material del bastón: por lo general **son aleaciones de aluminio muy resistentes** aunque en los de gama alta es normal encontrarse con fibra de carbono, no tan resistente como el aluminio pero mucho más ligera.

“Para senderismo utiliza los bastones telescópicos sobre los plegables, se alargan mucho más”

En la parte inferior está el **regatón** (no confundir con reggaetón, por Dios). Lleva enroscada una **roseta** que evita que se hunda demasiado en terrenos blandos y acaba en punta para que puedan clavarse bien ya sea en nieve, barro o tierra.



Los bastones no solo te hacen progresar con mayor eficiencia sino que, además, te ayudan a mantener el equilibrio en situaciones como la de la foto.

¿CÓMO TIENEN QUE SER MIS BASTONES PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Lo primero que tienes que considerar es si los quieres

telescopicos o plegables. **No consideres mucho, ya te recomiendo yo que vayas directamente a por unos telescopicos.** Son más robustos y tienen mayor capacidad para alargarse y acortarse. Asegúrate de que tengan un agarre cómodo y que no sea de plástico o las manos te sudarán y el bastón acabará resbalando. **Los mejores son los de corcho o espuma.**

Los cierres de pinza no se encasquillan con tanta facilidad como los expansivos. Es posible que en situaciones ideales y con unos bastones nuevos la diferencia no sea perceptible, pero intenta desenroscar unos con expansivo interior después de 1 año de uso con las manos llenas de crema solar. Entonces sabrás a lo que me refiero.



Cuanto más te ayudes de los bastones, más lejos llegarás. Aprovechate de ellos y ahorra en articulaciones.

El peso no es un factor determinante a la hora de comprar unos bastones, pero evita los que te resulten demasiado

pesados, que los hay. No hace falta que escojas titanio, hay aleaciones de aluminio más baratas que funcionan realmente bien con un peso ajustado. Eso sí, **escoge una marca de renombre como Leki o Black Diamond** si no quieres que el bastón se desmonte al segundo día o acabes quedándote sin la punta.

“Utiliza dos bastones en vez de uno y mantén el cuerpo equilibrado”

Por otro lado, aunque un bastón es mejor que ninguno, **lleva dos bastones para tener un paso equilibrado y no cargar más una parte del cuerpo que otra**. Si solo tienes uno, ve intercalándolo de una mano a otra cada cierto tiempo.

¿QUÉ BASTONES LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Ligeros, con cierre de pinza y de una marca que dé garantías (después probar varias marcas, me quedo con Leki y Black Diamond). Prefiero las empuñaduras de espuma a las de corcho, muy por encima de las de caucho y las de plástico.

15. Hornillo y combustibles

Si eres de los que prefieres montarte una ruta desde cero, no te gusta compartir los ruidosos refugios con otros senderistas o simplemente prefieres dormir en tu tienda de campaña y desconectar del mundo por completo, **no puede faltar un hornillo y unos cacharros de cocina en tu mochila.**

Olvídate de los pesados quemadores de camping: por algo más de 50 g puedes tener uno más pequeño que un puño; por 125 g, un tanque de gas comprimido con combustible para varios días y, por poquísimos más, un set de cocina para que te lo puedas llevar al fin del mundo.

SABÍAS QUE...

El propano y el butano son gases inodoros. El olor proviene de un químico que le añaden para detectar fugas.

¿Hay más? Mucho más. **El mundo de los hornillos y los combustibles es uno de los más desconocidos y, a la vez, de los más interesantes.**

Si nunca te gustó cocinar probablemente siga sin gustarte, pero no me dirás que no te lo pongo fácil para que empieces a hacer tus primeros pinitos en la montaña (aunque solo sea cocinar un paquete de fideos chinos).

¿QUÉ TIPOS DE HORNILLO Y GAS HAY EN EL MERCADO?

Hablar de tipos de hornillos me lleva irremediablemente a hablar de combustibles, no se puede entender el uno sin el otro. Los hay de tres tipos: los que queman **gas comprimido**,

los que queman **combustible líquido** y por último los de **combustible sólido** (éstos no los trataremos en el manual por ser poco habituales en el mundo del senderismo de larga distancia).

Hay algunos modelos que pueden quemar indiferentemente **combustible líquido y gas comprimido** y otros súper eficientes como el JetBoil. Pero no nos adelantemos y vayamos por partes.

“No olvides una pantalla cortavientos para tu hornillo. Podrás cocinar al aire libre incluso con viento”

Los principales combustibles líquidos disponibles para nuestras rutas de larga distancia son el alcohol y las **gasolinas refinadas**. Sin embargo, los quemadores para ambos son muy diferentes.

COCINANDO EN ALTURA



Cuando el hambre aprieta, cualquier lugar es bueno para desplegar el hornillo, hacer un descanso y preparar un plato caliente.

El quemador de gasolina es el más complejo, pesado y caro en del mercado, pero también acepta tanques de gas. —Entonces Jose, ¿Para qué hacerme con uno si parece que todo son desventajas? — Lo cierto es que, a pesar de las desventajas, **la gasolina es un combustible que puedes comprar literalmente en cualquier lugar del mundo y funciona perfectamente a temperaturas muy bajas.**



En la montaña vas a quemar tantas calorías que, si de vez en cuando te das un capricho como este, tu cuerpo ni se va a enterar.

Es ideal en expediciones a lugares remotos pero no en rutas de larga distancia donde es posible encontrar combustibles mucho más prácticos. Además, desprende un fuerte olor y, como hay que llevarla en botellas, es fácil que se derrame. **Tienes que tener un buen motivo para llevarla de Rutas en tu mochila.**

“Los quemadores separados del tanque de combustible son mucho más estables que los que se enroscan directamente a él”

Por otro lado, **el quemador de alcohol es el más económico y simple:** un recipiente sobre el que se vierte el alcohol con

un regulador para la llama y ¡voilà! Quemador de alcohol. **Es tan sencillo que es posible fabricarse uno con una lata de atún o de refresco.**

Es ligero, limpio, no deja malos olores, es el más respetuoso con el medio ambiente y para verano va de cine. Sin embargo, continúa dependiendo de una botella que puede derramarse y **es el que menos poder calorífico tiene de todos.**

Los hornillos de rosca de gas comprimido son los más comunes y parecidos a los de butano que tenemos en casa. Están a medio camino entre los de gasolina y los de alcohol en precio y peso. Son más limpios (enrosca y listo) y no hay que manipular ningún tipo de material inflamable.



El quemador de alcohol no puede ser más simple ni más barato. En la foto, uno hecho con una lata de pollo en salsa.

A día de hoy **son un estándar y es fácil encontrarlos en cualquier lugar donde se practique senderismo de forma habitual.** La principal desventaja es que no queman bien a bajas temperaturas ni en altitud, aunque hay tanques con mezclas de butano-propano que solucionan esta desventaja con mucha dignidad.

Para acabar, mención especial a los **Jetboil, una idea simple pero que ha dado una vuelta de tuerca al mundo**

de los hornillos. Se basa en el concepto de quemador de gas comprimido (del que ya te he hablado), pero lleva todos los elementos acoplados de la forma más eficiente posible (cazo, hornillo y tanque de gas) para que las pérdidas de calor sean mínimas. A mí no me gusta demasiado para cocinar por depender de una única olla (solo es compatible con la suya propia). **Es ideal para senderistas con prisa; espero que tú no seas uno de ellos.**

¿QUÉ CACHARROS LLEVAR A MI RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Hay auténticas virguerías en un formato muy pequeño y compacto. Lo más común son dos cacharros, una olla honda y una pequeña sartén como tapadera ideal para calentar salchichas o cocinar un huevo.

Algunos sets incluyen vaso, plato e incluso una cuchara. Aquí lo importante es la capacidad (si vas a cocinar para varias personas) y el peso: no te lles los de hierro forjado de casa, por favor. Los hay de aleaciones de aluminio muy ligeras e incluso de titanio, extremadamente resistentes y livianos pero a un precio más elevado. Yo utilizo estos últimos.

No te olvides de llevar un pantalla cortavientos para tu hornillo. Son láminas metálicas ligeras que se pliegan en forma de acordeón que, al desplegarse, se colocan alrededor del fuego para evitar que el viento apague la llama.

“Los tanques de gas comprimido son la mejor opción en rutas de larga distancia transitadas”

¿DÓNDE PUEDO COMPRAR LOS TANQUES DE GAS?

En España se pueden encontrar **en la mayoría de tiendas de deporte.** En el extranjero también los he visto en gasolineras

o supermercados donde hay gran afluencia de senderistas.

Te recomiendo que si vas a volar al inicio de una ruta, reserves un tanque de combustible en alguna tienda cercana. En zonas de montaña y ciudades es fácil encontrarlos, pero es mejor no llevarse sorpresas de última hora y pasarse todo un día dando vueltas de aquí para allá para encontrar uno.



Aunque no es aconsejable cocinar en la tienda de campaña, si lo haces, asegúrate de que sea en el avance, que esté bien ventilada y que el cacharro donde estás cocinando sea estable.

Si quieres comprar alcohol o gasolina para tu quemador, puedes encontrarlos casi debajo de las piedras: son combustibles internacionales.

“El Jetboil es un hornillo fantástico para derretir nieve o hervir agua... si tienes mucha prisa”

Nota: recuerda llevar tu tanque vacío a un punto de reciclaje. Los refugios y campings están cada vez más llenos de ellos y, por desgracia, suelen acabar en la basura. Las tiendas donde se venden están obligadas a quedarse con ellos así que ya no

tienes excusa.

¿CÓMO TIENE QUE SER MI HORNILLO PARA UNA RUTA DE LARGO RECORRIDO?

Te recomiendo que, si estás comenzando en esto del senderismo, te ciñas a los combustibles de gas comprimido para ahorrarte complicaciones innecesarias, que ya hay bastante con caminar 10 horas al día. Tienen un muy buen equilibrio entre eficiencia energética, facilidad de transporte y sencillez a la hora de manipularlos.

En cuanto al quemador, **utiliza uno que vaya separado de la bombona por una tubería**. Son más estables que los que se enroscan directamente al tanque y **puedes utilizar una pantalla paravientos sin correr riesgo de que el tanque se caliente demasiado**. No son los más baratos ni los más ligeros pero agradecerás su estabilidad y eficiencia (además de tener un anillo más grande).

	Gas comprimido	Alcohol	Hidrocarburos líquidos	Pastilla de alcohol
Comodidad de uso	Alta	Baja	Baja	Media
Precio (combustible)	Alto	Bajo	Bajo	Muy alto
Precio (hornillo)	Medio	Bajo	Alto	Bajo
Mantenimiento	No	Sí	Sí	Sí
Disponibilidad en rutas de Rutas	Alta	Muy alta	Muy alta	Baja
Uso en altitud	No	Sí	Sí	Sí
Uso en condiciones frías	No	Sí	Sí	Sí
Impacto ambiental	Alto	Bajo	Medio	Bajo
Recomendable en rutas de Rutas	Sí	No	No	No

Cuadro 7. Tipos de combustibles y sus características.

¿QUÉ HORNILLO LLEVO YO EN LA MOCHILA?

Tengo un Primus muy sencillo y barato de rosca directa al tanque (sin tubería de conexión).

En el combustible nunca me he aventurado más allá de los tanques de gas comprimido en rutas de larga distancia (aunque he trasteado con todos). Llevo un tanque de tamaño mediano y otro pequeño de emergencia además de dos mecheros por si la chispa del hornillo falla.

En la página anterior tienes un cuadro ([cuadro 6](#)) con los principales combustibles y sus principales características.

*Y hasta aquí el libro **Guía de material para senderistas de largo recorrido**. Espero que hayas disfrutado de la lectura y no se te haya atragantado mucho. El equipamiento es un tema muy amplio y complejo.*

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

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

Un fuerte abrazo, querido y desconocido senderista incansable.

*¡Nos vemos en las montañas!
Jose Quiles*

deRutas

deRutas
www.derutas.es



@ TERRITORIODERUTAS

info@derutas.es