

## Material para un día de montaña.



A continuación se detalla una lista de material para que sirva de guía y permita tener una idea del material necesario o, al menos, aconsejable, para una actividad de un día en la montaña.

Evidentemente **dependerá de la climatología prevista para ese día** el que descartemos parte del material. Así, en un día en el que no se prevea lluvia, no sería necesario el paraguas, y algo menos de peso en la mochila siempre será deseable.

Hay que recordar lo que dice el **Decálogo del Montañero**:

“Al monte irás y con lo que lleves sobrevivirás”.

Pero dice también:

“100 gramos, al cabo de 5 km de montaña, pesan 100 kilos”.

### Listado de material:

Camiseta técnica de manga larga o corta (la que no utilicemos se lleva en la mochila).

Pantalón técnico.

Calcetines para botas de montaña, con rizado interno, suaves, no cortos.

Botas de montaña.

Gorro de lana.

Gorra o visera.

Guantes de abrigo.

Guantes finos, de seda o similar.

Braga para el cuello.

Cortavientos.

Chaqueta o chaquetón de abrigo, transpirable e impermeable (frío, lluvia).

Capa impermeable, transpirable (lluvia).

Bastones.

Paraguas.

Polainas (nieve, barro).

Gafas correctoras, gafas de sol.

Brújula y plano de la zona, a escala adecuada (1:25.000).

Navaja.

Frontal / linterna, con batería.

Silbato.

Botiquín personal.

Crema solar.

Protector labial.

Pañuelos de papel.

Mochila de tamaño adecuado.

Impermeable de mochila.

DNI, carnet de conducir (en su caso), dinero suficiente, tarjeta federativa.

Teléfono móvil, con batería cargada.

Agua, bebida isotónica.

Comida (Desayuno, almuerzo, un tentempié).

Cuchara.

No olvidar lo que cada uno estime útil y necesario.

## Material para un día de montaña.



En esta lista se pueden incluir más cosas:

Unos cordones de repuesto para las botas.

Material para una reparación de emergencia.

Heliografo, o espejo de señales.

Encendedor, mechero.

Una manta térmica...

Pero para un día, creo que está muy completa.



Lo que no podemos olvidar es la alegría de vivir y de compartir un día en la Naturaleza, el buen humor, la generosidad, la prudencia, la educación y el sentido común.

### Notas de interés:

Cuando decimos **ropa técnica**, nos referimos a la confeccionada con tejidos especialmente concebidos para actividades aérobicas en las que se suda fácilmente, **tejidos transpirables, resistentes y flexibles**. Transpirables porque permiten evacuar el sudor, y se secan rápidamente. Resistentes para soportar los esfuerzos mecánicos propios de la actividad, como roces, estiramientos, tirones,..., y que deben lavarse con frecuencia. Flexibles para permitir libertad de movimientos.

**Hay que evitar las prendas de algodón**, calcetines incluidos, que se mojan con el sudor y tardan mucho tiempo en secarse.

**Son preferibles los colores vivos**, que permiten vernos a larga distancia (sea la situación de un rescate, caminar en condiciones de poca visibilidad por niebla, lluvia, o peor, como el paso por una zona frecuentada por cazadores). El blanco refleja la radiación de la luz, lo que supone que se calentará menos y nos sentiremos más frescos. Y el negro, pues todo lo contrario.

Las **botas de montaña**, tendrán suela adherente a la roca y buena absorción de las irregularidades del terreno. También es aconsejable que sean ligeras, que sujeten los tobillos, y que sean impermeables y transpirables. La amortiguación es importante. Si no fuese suficiente con la plantilla y la construcción de la bota, podemos ponerle otra plantilla adecuada a tal fin, de las que encontraremos fácilmente en el mercado, de espuma, gel u otros materiales similares, que absorberán impactos y permitirán que la planta del pie no sufra con la compresión de nuestro peso, el del material que porteemos, y el terreno.

**Para elegir la bota adecuada a nuestro pie**, conviene que sea un número de calzado más del que utilizamos habitualmente, y que, una vez puesta la bota en el pie, y con éste encajado dentro con naturalidad, pero no apretado, debe haber un dedo entre nuestro talón y el final de la bota.

### Decálogo del Montañero:

“Nunca estrenarás unas botas en la montaña”.

## Material para un día de montaña.



**El botiquín** personal puede ser más o menos complejo, pero, a mi juicio, debe contar con:

- Antiséptico.
- Antiinflamatorio.
- Calmante.
- Una venda
- Esparadrapo
- Apósitos para cortes, ampollas o rozaduras.
- Colirio ocular.
- Producto para picaduras.
- Repelente de insectos.
- Tijeras.
- Pinzas.

Lo mejor es **consultar con el farmacéutico**.

Hay que recordar que **el material es individual**, y que **no debemos abusar del compañero**, esperando que el prójimo comparta su equipo con nosotros.

**Agua:** Un litro y medio, por lo menos, y, si podemos portear más, mejor. También se puede complementar con alguna bebida isotónica.

**Comida:** La máxima que debemos respetar es disponer de **alimentos energéticos, de fácil digestión y que pesen poco**. Es básico llevar dátiles –200 g al día mantienen viva a una persona–, higos y frutos secos (naturales, tostados mejor que fritos, y nunca salados), cereales –en barritas, o los del desayuno, en bolsa, para tomárselos con una cuchara o con las manos: El muesli es delicioso, nutritivo y de fácil digestión; hay muchos en el mercado– Evitar la comida de digestión pesada, como los embutidos. El azúcar en exceso, los caramelos, tampoco son buenos porque el organismo, para hacer su digestión, emplea nuestra vitamina B y otros recursos. Hay productos energéticos muy eficaces, aunque para mi gusto, poco naturales. Hay ensaladas envasadas al vacío, preparadas con pasta, arroz, etc., que no necesitan frío para conservarse. La fruta es estupenda, pero tiene el inconveniente de que pesa mucho en la mochila. Es conveniente portearla en un recipiente rígido, pero ligero, para que no se deteriore dentro de la mochila. En fin, cada uno deberá prever lo que le siente bien y la cantidad necesaria; y el consejo de los profesionales y, sobre todo la experiencia, nos ayudará a mejorar nuestra dieta.

Tener en cuenta que **la mochila, cuanto más grande, más se llena**. Seleccionar primero el equipo. Como ya se ha dicho, no olvidar el Decálogo del Montañero: “Al monte irás y con lo que lleves sobrevivirás”; pero también: “100 gramos, al cabo de 5 km de montaña, pesan 100 kilos”.

Conviene embolsar la ropa (en bolsas con cierre, de congelar) en el interior de la mochila para evitar que se moje en caso de lluvia.

Y también podemos prever calzado de descanso y ropa de recambio que dejaremos en el automóvil o en el autobús para cuando regresemos, para quitarnos la que esté mojada.

*José Miguel Carcelén*