



**Cuadernillo
Informativo N° 2
para socios y socias
que se inician en la
actividad de
trekking y
montanismo
2019**



El siguiente material pretende dar continuidad al Cuadernillo Nº 1. Comparte el mismo propósito: aportar información básica para socios y socias que se inician en la actividad de trekking y montañismo.

En las páginas que siguen se abordan ciertos aspectos de algunos de los sucesivos temas:

1. VESTIMENTA

- a. ¿Qué ropa llevar en una ruta de senderismo?
- b. Propiedades de tejidos y materiales para la montaña
- c. Teoría de las 3 capas
- d. Describir algunas de prendas
- e. Videos recomendados

2. ALIMENTACIÓN

- a. ¿Cómo optimizar las energías en los trekking largos?
- b. ¿Y qué pasaría en un trekking largo si comiéramos durante el mismo?
- c. Alimentos recomendados para el senderismo
- d. Recomendaciones para la alimentación en el senderismo. *tips* y sugerencias a tener en cuenta.
- e. Hidratación en montaña
- f. Envases para hidratarse en marcha
- g. Videos recomendados

3. CARPAS

- a. ¿En qué hay que fijarse al escoger una carpa?
- b. Carpas para media y alta montaña
- c. Videos recomendados



VESTIMENTA

Cuando uno es primerizo en la montaña una de las preguntas que se hace es qué material y qué ropa llevar en una ruta de senderismo, una decisión un tanto compleja si se considera la variable del tiempo.

¿QUÉ ROPA LLEVAR EN UNA RUTA DE SENDERISMO?

Llevar ropa de montaña adecuada es imprescindible a la hora de practicar senderismo, trekking o montañismo. En las zonas de montaña las condiciones meteorológicas son muy cambiantes, esto unido a que la práctica de estos deportes se realiza alejada de las zonas habitadas hace necesario contar con las prendas de ropa adecuadas para no sufrir ningún tipo de contratiempo en ruta e ir adaptándose a las condiciones que presenta el medio.

Los materiales utilizados para la confección de la ropa de montaña son muy técnicos, consiguiendo una perfecta transpiración, impermeabilidad y control térmico, lo que ayuda y mejora el rendimiento y la comodidad. Algunos de ellos son el Gore-Tex, Poliamida elástica, Poliéster elástico, Cordura bielástica o Lycra.

PROPIEDADES DE TEJIDOS y MATERIALES PARA LA MONTAÑA

A continuación, se aporta información de los materiales que se utilizan en la confección de prendas deportivas, sus propiedades y características para orientar en la adquisición de ropa técnica con la finalidad de adecuar la compra, y en la medida de lo posible mejorar el rendimiento.



FIBRAS: Materiales con los que se fabrican los tejidos:

Según el origen del que proceden tenemos las

1. **NATURALES:** de origen vegetal: algodón, lino, esparto y las de origen animal como la lana, seda. Como ventajas a parte de su origen natural, el algodón proporciona un tacto muy agradable y cómodo, la lana tiene un gran poder aislante, y la seda es ligera y cómoda. Como inconvenientes que absorben agua, se dice que son “hidrófilas”, en contacto con el sudor las fibras se humedecen y el cuerpo pierde calor por conducción, además tienen un secado lento; por esta característica se debe evitar usarlas sobre todo en invierno cuando la ropa mojada supone un serio inconveniente, además no resisten al viento. La lana ocupa mucho volumen y tarda mucho en secar y puede producir picor, y la seda es cara.

2. **ARTIFICIALES:** se obtienen por regeneración de las fibras de algodón mediante procedimientos químicos, ejemplo la celulosa.

3. **SINTÉTICAS:** derivadas del petróleo y del carbón; se genera un monofilamento continuo, resistente y ligero con el que se fabrican los tejidos.

Tipos:

Poliamida-nylon: tiene una gran resistencia mecánica (al desgaste, a la tracción, a la abrasión). Se usa también como refuerzo en zonas de mayor estrés como talones y punteras de los calcetines, rodilleras. El “ripstop” es una poliamida con un acabado “antidesgarro”, que confiere mayor resistencia al tejido.



Poliéster: el conocido “forro polar” ó “fleece” se fabrica aplicándole un proceso de cardado que aborrega la superficie atrapando el aire caliente y formando así una capa aislante. Famoso es el coolmax que con un acabado hueco facilita la expulsión del sudor hacia fuera, ideal para actividades intensas sobre todo en verano; y el thermastat con fibras de núcleo hueco que proporcionan mayor aislamiento térmico siendo ideal para actividades invernales.

Polipropileno: la fibra que menos agua absorbe, por eso ha sido siempre muy utilizada por piragüistas y remeros, resistente y buen aislante.

Clorofibra: alta capacidad térmica pero baja transpirabilidad y se suele mezclar con polipropileno

Elastano, spandex (Lycra): confiere propiedades elásticas al tejido, se mezcla con otras fibras permitiendo que el tejido se adapte al cuerpo, muy utilizadas en vestimenta para corredores, ciclistas, escaladores y otras actividades que requieran gran movilidad, aerodinámica y comodidad.

- a. Ventajas: pesan menos, absorben menos agua, secan más rápido, transpiran, resisten más a la tracción, rozaduras y desgaste, que las fibras de origen natural
- b. Inconvenientes: origen artificial, según acabados “tacto áspero”, poca capacidad térmica ante el mecanismo de convección “Windchill”, coste elevado, pueden producir picores.



Los tejidos se fabrican ensamblando unos hilos con otros, según el grosor del hilo y lo apretado que esté, tendrá un peso específico gr/m² (muy importante en su capacidad aislante); tejiendo hilo muy fino y apretado se consigue gran resistencia al viento y que absorba poca humedad. Para que sean resistentes al desgarro, a los tejidos destinados a un uso intenso en el medio natural, se les integra una cuadrícula de un hilo más grueso denominado antidesgarro, es la conocida poliamida “ripstop”.

TEORÍA DE LAS 3 CAPAS

El ser humano es un animal “*homeotermo*”. Esto significa que, al margen de la temperatura que le rodee, debe mantener la suya muy próxima a los 37°C. De ahí la importancia de protegerse del frío y por eso es importante saber **cómo vestirse para la montaña en invierno** mediante el concepto de las **tres capas**.

Primera capa: segunda piel

Si comenzamos desde el interior, la primera capa de tejidos es la que estará en **contacto directo** con nuestra piel.

- Dado que va pegada literalmente al cuerpo, hay **dos cosas** que hay que tener en cuenta: Que la **confección sea libre de engrosamientos, resaltes o costuras** para que no acaben produciéndonos rozaduras.

- Que los **tejidos absorban el**





sudor que se puedan generar para transmitirlo al exterior.

En las prendas de antes, donde dos capas de tejido se unían, se formaba una costura cuyo espesor era como mínimo la suma de ambas telas. Hoy en día ese tipo de uniones o remates se hace mediante **costuras planas**, evitando dobleces y un mayor grosor que pudiera dar problemas especialmente en las zonas de presión (como los tirantes de las mochilas) o en las de rozamiento (los muslos).

El algodón era antiguamente la materia prima con la que se confeccionaban casi todas las prendas de esta capa, pero en la actualidad **hay mejores opciones**.

Desde hace ya tiempo, las prendas interiores o de la primera capa, denominadas “técnicas”, suelen ser fabricadas con **fibras artificiales hidrófobas**: fibras que repelen los líquidos en lugar de retenerlos. Este tipo de ropa es capaz de **absorber la humedad de la piel y evacuarla al exterior**, hacia la siguiente capa o también repartirla sobre una amplia superficie que facilite su secado.

Una de las cosas que sí se debe tener en cuenta al comprar estas prendas es que **la talla sea justa**. Que la prenda, sin exageraciones, quede bien pegada a la piel **para facilitar así el drenaje del sudor**.



Para que esto no haga molesto su uso, se puede ver que algunos buenos diseños tienen **distintos tipos de fibras** en función



de la zona del cuerpo, facilitando a su vez los movimientos a pesar de adaptarse a nuestra forma corporal.

Segunda capa: garante del calor

La segunda capa tiene como misión principal la de **acumular entre sus fibras la máxima cantidad de aire** que sea posible. En ocasiones se suele oír decir: “esta prenda da mucho calor”. No es correcto, **la ropa no da calor**. Lo que sí hace es **conservar el calor** que el cuerpo genera y cede.



Es decir, el aire contenido entre las fibras de las prendas se va calentando con el calor corporal y lo que estas prendas deben hacer es conservarlo. Este planteamiento es similar al del plumón de las aves o el pelo hueco de los animales polares: **retener el aire templado y formar con él un colchón que nos proteja del frío exterior**.

En general, cuanto más gruesa es la prenda **mayor abrigo proporciona** aunque los excesos tampoco son buenos. Un grosor excesivo puede hacer que se sude demasiado, convirtiéndose así en una prenda **incómoda** y, en caso de humedecerse, **perderá capacidad aislante**.

Si las fibras son poco tupidas,

especialmente en la cara exterior de la ropa, el viento podrá introducir aire frío entre ellas y expulsará el que se había templado. El resultado será **aceptable** cuando la atmósfera está en calma, pero **helador** cuando sople. Para evitarlo, muchas de estas prendas de segunda capa son mejoradas mediante la **adición de capas o membranas “cortavientos”** en su cara externa.



En cuanto a la talla, comprarla holgada permitirá introducir otra camiseta interior debajo o añadir un forro polar más fino si el termómetro es muy severo, pero también hará que cueste más calentarse debido al mayor aire del interior.

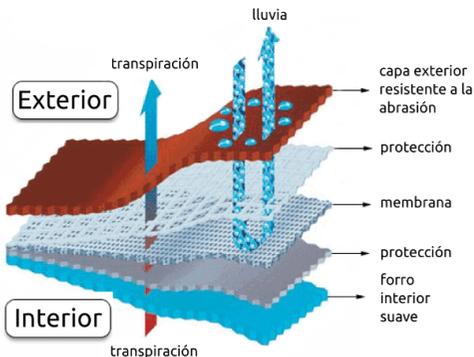
Antiguamente se utilizaba la lana para confeccionar los populares forros polares, pero hoy en día sus propiedades han sido ampliamente superadas por ciertas **fibras sintéticas** como la poliamida, el poliéster o el propileno.

Las nuevas fibras tienen mucha menor absorción del sudor, un secado más rápido y mejor capacidad de aislamiento térmico a igualdad de peso, algo que nos **permite abrigar igual sin ir tan cargados**.

Tercera capa: contra los elementos

Defenderse de **la lluvia** es el objetivo principal de la tercera capa, aunque **también nos defenderá del viento** si la segunda no lo hace.

Las prendas y chubasqueros (o impermeable) más actuales para la tercera capa están fabricadas con **tejidos impermeables ¡pero transpirables!**





Incorporan **membranas termoselladas** o adheridas sobre diversos tipos de tejidos, cuyos poros son de un tamaño que impiden la entrada de las gotas de agua pero que, a su vez, permiten también la salida de las moléculas de vapor del sudor.

Además, las chaquetas o los pantalones de ventisca (pantalón impermeable) deben tener unos **buenos ajustes** en el choto o capucha, cuello, cintura y las mangas para así ajustar bien la prenda y evitar la entrada de agua o de aire frío. **Mediante gomas o velcros** deben permitir, por ejemplo, introducir un guante por debajo de la bocamanga si está lloviendo o nevando, para sellar así el interior del mismo.

Todas **las cremalleras** deben estar protegidas por solapas, mejorando la impermeabilidad y evitando que se queden bloqueadas en caso de nieve o mucho frío. Lo mismo debe ocurrir con **los bolsillos** para no encontrarlos llenos de agua.

Otro de los detalles importantes a la hora de escoger la tercera capa es que las **zonas de roce** más frecuente o previsible (hombros, codos o la parte posterior del pantalón) tienen que tener las membranas especialmente **protegidas** frente al roce y mediante refuerzos.

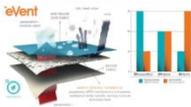
Cuando el esfuerzo es importante y llueve, las prendas bien diseñadas ofrecerán unas **cremalleras bajo las axilas** para no ir demasiado tapados. Si se las abre, se puede eliminar el exceso de calor sin que la lluvia moje.

Finalmente, al comprar esta capa exterior se debe **elegir una talla** que pueda servir cuando la temperatura externa obligue a llevar bastante ropa por debajo, en lugar de llevarla muy ceñida.

DESCRIPCIÓN DE ALGUNAS DE PRENDAS

Las **chaquetas o pantalones con membrana impermeable** son chaquetas y pantalones impermeables con capacidad de transpiración. Para conseguir esto se utilizan membranas especiales diseñadas con unos poros más pequeños que cualquier gota de agua, pero más grandes que el vapor del sudor, de ahí que permitan protegernos de la lluvia y, al mismo tiempo, transpirar nuestro sudor. El *grado de impermeabilidad* de la membrana se va a medir según la cantidad de la columna de agua que va

a permitir aguantar antes de que traspase la membrana. Pueden ir desde valores de 1.500 mm a 10.000 mm. Por tanto, una membrana impermeable no conseguirá evitar al 100% que el agua de la lluvia o la nieve puedan llegar a mojarnos. Para eso sólo existen los chubasqueros o impermeables de plástico, que conseguirán que la lluvia o la nieve no moje, pero sí el sudor.



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

La calidad de una chaqueta o unos pantalones con membrana impermeable no está solamente en si utiliza un tipo de membrana u otro, hay que fijarse también en la calidad de sus costuras



y sus cremalleras, ya que estas deben ser termoselladas para evitar que las gotas de agua penetren en los agujeros que crea el hilo al ser cosidas.

Estas chaquetas también protegen del viento, evitando el enfriamiento por convección que se sufriría al ir solamente con el polar (segunda capa).

Los **cortavientos** son chaquetas con un tejido especial que permite que el viento no lo atraviese, pero no son impermeables. Están preparados para evitar una ligera lluvia o fina nevada sin que pierda propiedades, pero ante más cantidad de agua llegará a traspasar el tejido. Estas prendas son bastantes transpirables.

Los **softshells** son una mezcla de polar y cortaviento, llevando en su interior una capa de tejido polar y recubierto hacia el exterior con el tejido del cortavientos. Al mismo tiempo, evitarían que el viento penetre y abrigan al mantener el calor del cuerpo. Son prendas menos transpirables que los cortavientos y no son impermeables. Algunos las incluyen en la segunda capa, pero se pueden incluir como capa de protección, al evitar la acción del viento.

Diferencias entre softshell y hardshell





Existe bastante confusión entre lo que es un “softshell” y un “hardshell”. Esto es una breve explicación que intenta explicar fácilmente y simplificadamente las diferencias entre un Softshell y un Hardshell.

Softshell, ¿qué es?

Un Softshell es una chaqueta con un interior cálido con algunas -aunque limitadas- prestaciones frente al viento y a la lluvia. Suele ser repelente al agua, pero no totalmente impermeable. Vale sólo para proteger de lloviznas ligeras.

Hardshell, ¿qué es?

Un Hardshell es una chaqueta impermeable y transpirable que se utiliza para protegerse de los elementos. Gracias a las nuevas membranas (Gore-tex, Neoshell, etc.), los Hardshells son muy impermeables y son a prueba de agua (“waterproof”) para una mayor protección frente a la lluvia, nieve, granizo, viento...

Diferencias entre Softshell y Hardshell

Una de las principales diferencias es que el Softshell es más cómodo y más transpirable que el Hardshell. El Softshell es también mucho más cálido. En el lado negativo, sin embargo, hay que destacar la (lógica) ausencia de la capucha en la mayoría de los modelos de Softshell, su peso bastante considerable y sobre todo, y ese es su mayor inconveniente, el hecho de que no sean impermeables como los Hardshell.

Por su parte, el Hardshell protege de los elementos, pero no del frío! En contra de lo que algunos piensan, el Hardshell no está pensado para dar calor, sinó para mantenerse seco. El Hardshell es perfecto para su uso como capa externa en un sistema de tres capas, con ropa de abrigo debajo. Entre sus ventajas está que es más ligero que el Softshell. Como inconveniente, el Hardshell no es muy transpirable



Softshell o Hardshell, ¿qué comprar?

Para elegir entre un Softshell y un Hardshell, hay que valorar las ventajas y desventajas de cada uno ...

Elegir un Softshell si:

- a. Estás seguro de que no lo utilizarás en momentos de lluvia prolongada o intensa.
- b. Estás buscando una chaqueta acogedora, cálida y resistente al viento.
- c. El peso no es tu enemigo.

Elige un Hardshell si:

- a. Estás buscando una chaqueta 100% impermeable al agua de lluvia, nieve y viento.
- b. Sabes que del calor tendrá que encargarse otra prenda, por debajo del Hardshell.
- d. El peso es un problema y prefieres una prenda que se pueda comprimir.

VIDEOS RECOMENDADOS

https://www.youtube.com/watch?v=H_3FU8exapo

<https://www.youtube.com/watch?v=jtJoRW-6VE8>

<https://www.youtube.com/watch?v=icKZHDHDNro>

<https://www.youtube.com/watch?v=rEU0RuX3X5U>

<https://www.youtube.com/watch?v=0g9UerEHMTQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=oDOHbgzLsk>

<https://www.youtube.com/watch?v=21lwCZW0aXc>

<https://www.youtube.com/watch?v=0JXAP9MOggs>



ALIMENTACIÓN EN LA MONTAÑA

¿CÓMO OPTIMIZAR LAS ENERGÍAS EN LOS TREKKING LARGOS?

La energía más prontamente disponible en nuestro cuerpo está contenida en los músculos y en el hígado. Se almacena bajo el nombre de "**glucogeno**" que no es más que muchas cadenas de glucosa unidas de un modo particular.

Esas reservas de energía son aportadas por la glucosa que circula en sangre, y esa glucosa se mantiene en sangre principalmente gracias a lo que se come.

Esto pasaría en un trekking largo si no se comiera nada durante la marcha: los músculos utilizarían gran parte de su energía del glucogeno almacenado en ellos. El hígado, que tiene un poco guardado, todavía podría prestarle a los músculos para una horita y pico más, pero cuando empieza empieza a acabarse, a la hora y media, cuando el cansancio empieza a pegar mal.

¿Y QUÉ PASARÍA EN UN TREKKING LARGO SI COMIÉRAMOS DURANTE EL MISMO?

El glucogeno de los músculos también se empezaría a agotar, pero el hígado no le tendría que prestar a éstos, porque si uno se alimenta cada 30 minutos con algún carbohidrato, la glucosa en sangre (la glucemia) siempre estaría en cantidades óptimas para aportarle a los músculos la energía necesaria, sin tener que agotar la reserva del hígado y manteniendo siempre el circuito con reservas de energía disponibles.

Algunos consejos:

- Hacer una buena ingesta de carbóhidratos la noche previa al trekking.



- Comer un sandwich, una barra de cereal, caramelos o unas galletitas dulce cada 30 min.
- No hacer los trekking en ayunas, pues el hígado tiende a estar más vacío.
- Si comes dentro de los 30 min. posteriores a las caminatas, los músculos reponen energía más rápido por estar todavía vasodilatados.
- Si uno está haciendo dieta, ¡¡ OLVIDATE, ACA SE GASTA TODO !!

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL SENDERISMO

Alimentos ligeros y nutritivos, ideales para el practicante del trekking.

Alimentos con bajo índice glucémico

Este tipo de alimentos resultan adecuados para cualquier deporte de



montaña ya que permiten liberar la energía de forma paulatina, **evitando que se disparen los niveles de azúcar**. En este sentido las verduras -especialmente las de hoja verde-, las frutas, pastas tipo *spaghetti*, el salvado o los lácteos sin

azúcar, resultan una buena compañía.

Frutos secos

Esta clase de alimentos son ligeros, no ocupan mucho espacio y



concentran una gran variedad de **minerales, proteínas y nutrientes** que son importantes para compensar el desgaste físico. Además de que existe una rica y atractiva variedad.

Embutidos



Algunos alimentos como el jamón o el salamín son ligeros y contienen una **buena proporción de energía útil**

Alimentos deshidratados



Existe una gran variedad de alimentos deshidratados, que también resultan convenientes para travesías de varios días, ya que son bastante ligeros. Actualmente se venden incluso **paquetes especiales para campistas** a base



de comida deshidratada, lo cual es de igual manera una alternativa para disfrutar en cualquier momento de aporte energético con alimentos de calidad.

Comida instantánea



Una forma de evitar complicaciones es la comida instantánea, aunque claro, aquí considera que hay notables diferencias en cuanto a la calidad de nutrientes, puesto que

aunque algunas sopas pueden no ofrecer un gran valor nutricional, algunas otras que incluyan **arroz**, **verduras**, **cereales** o proteínas, pueden representar un buen aporte.

Especias



Dependiendo de los alimentos que llevarás en el viaje, no te olvides también de llevar algunas especias, las cuales pueden aportar un buen toque de variedad, más aún cuando se repetirán platos en viajes largos.



Alimentos frescos



Los alimentos frescos representan también un buen aporte nutricional, aunque en este caso, se recomienda más para salidas de un sólo día, o para su consumo en las primeras horas de viaje, ya que desde luego la descomposición de los

alimentos es un factor que se debe tener en cuenta; por otro lado, suelen pesar más, con lo que cargaremos la mochila en exceso.

Comida enlatada



Los alimentos en lata pueden venir bien de igual forma para salidas cortas o para lugares donde puedas depositar desechos, ya que este es uno de sus defectos, además del peso.



Barras energéticas



Este tipo de alimentos también pueden representar un empujón de energía que fácilmente se puede obtener **sin necesidad de detener la actividad.**

Chocolate



males de montaña.

No sólo representa un extraordinario aporte de calorías y energía, sino que **para expediciones de montaña** también se vuelve prácticamente esencial para aminorar los efectos de algunos



RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN EN EL SENDERISMO. TIPS Y SUGERENCIAS A TENER EN CUENTA.

1. Planifica cada comida

Establecer previamente una lista o menú donde se indique con claridad los alimentos de cada una de las comidas del día, es una estupenda forma de asegurarse de llevar lo necesario, pero de una forma organizada que evite también problemas de sobrecarga.

2. Alimentos calientes

Llevar un equipo de cocina portátil también resulta de gran ayuda, puesto que no sólo un desayuno caliente es una buena forma de empezar un día de actividad, sino que en condiciones de frío también resulta de gran ayuda para preparar alimentos y bebidas calientes que ayuden a mantener la temperatura, y en consecuencia a perder menos energía.

Asegurarse no sólo de llevar el suficiente combustible, sino también dispositivos suficientes -y de reserva- para generar fuego.

3. Que sean rápidos de preparar

Tampoco hay que pretender preparar el alimento más sofisticado, después de una larga caminata, lo último que quieres es perder mucho tiempo en cocinar, así que también resultan convenientes alimentos fáciles, pero claro, nutritivos.

4. Tener en cuenta el clima

Asimismo es importante revisar las condiciones específicas del clima para los días de viaje. Si se trata de días muy calurosos, será importante reforzar la carga de agua y tener cuidado con los alimentos perecederos; en cambio, para días de mucho frío, se necesitarán mayores calorías debido al desgaste de energía.



5. Que sean del gusto de todos

Si se va a hacer un viaje en grupo, donde se compartirán los alimentos, resulta conveniente cerciorarse previamente sobre el tipo de comida que prefieren y que no serán una tortura para cada uno de los integrantes del grupo.

6. ¿Qué hay del alcohol o de los refrescos?

Esta clase de elementos desde luego que no contribuirán en nada a un mejor estado físico, aunque si esto puede ayudar a mejorar el ánimo, por ejemplo disfrutando de una buena copa de vino a la luz de la luna, tampoco está mal, claro, si alguien está dispuesto a asumir el peso y espacio extra durante la caminata.

7. Proteger los alimentos

Suficientes bolsas ziplock y un contenedor con tapa bien sellada para guardar los alimentos, también son factores importantes a considerar

HIDRATACIÓN EN MONTAÑA

Uno de los puntos más importantes, y que nunca se debe olvidar es la **hidratación**, cuando se practica cualquier actividad física. **La temperatura interna del cuerpo aumenta** considerablemente cuando se realizan actividades físicas, de alta intensidad y continuas. Y cuando la temperatura del cuerpo aumenta, **la sudoración se vuelve una solución rápida y necesaria que el cuerpo encuentra para refrescarse**. Esto representa una pérdida importante de agua del organismo, y es por ello que cuando se realizan actividades físicas en la montaña, y en general, se debe consumir grandes cantidades de agua.

Las rutas de senderismo o las actividades de alpinismo, en cualquier parte, normalmente duran más de una hora, y como resultado directo de ellas se tiene un aumento de sudoración, el cual puede ser bastante notable y que puede provocar **cambios en la**



sangre, llegando a hacerla más densa y viscosa, lo que como consecuencia conlleva a un mal rendimiento físico, o tal vez intensos calores, mal funcionamiento de los riñones, etc. Es por lo dicho antes, que la buena hidratación es fundamental, es una regla que nunca se debe romper; el cuerpo está compuesto de dos terceras partes de agua.

Es importante considerar estos dos aspectos referentes a la hidratación:

1- Hidratarse siempre antes: si se está a punto de comenzar una actividad física en la montaña, no sólo beber agua durante la actividad, también antes de comenzar. Se recomienda tomar de 2 a 3 litros de agua, diarios, algunos días antes de comenzar cualquier actividad que requiera mucha energía. **El cuerpo debe estar hidratado antes de comenzar una actividad física** exigente.

2- Hidratarse durante la actividad: mientras se camina, se ejercitas y se disfrutas del paisaje montañoso es imprescindible consumir agua, es recomendable tomar en torno a **250 milímetros de agua por cada 30 minutos de actividad** y no se debe esperar hasta tener sed para beber agua o líquidos, porque para ese punto ya estarás deshidratado.

Una **señal clara y directa de deshidratación es el color de la orina**, ya que mientras más clara sea, o sea más transparente, mejor hidratado estás. Al sudar **el cuerpo automáticamente elimina sodio, cloro y potasio, los cuales son minerales necesarios para el organismo**. Para poder recuperar esos minerales perdidos durante el ejercicio se puede preparar una **receta casera** que está hecha a base de: 10 gramos de sal, más el jugo de medio limón, más 60 gramos de azúcar, todos añadidos a un litro de agua fresca. Esa preparación se puede consumir en todo el recorrido. En el mercado existen también **bebidas isotónicas** que ayudarán a reponer los minerales perdidos.



ENVASES PARA HIDRATARSE EN MARCHA

Durante una larga caminata nuestro cuerpo se deshidrata constantemente. Para evitarlo es recomendable, aunque no exista necesidad de sed, beber agua de a pequeños sorbos y a cada rato.

Tipo de envases

Siempre que se salga a caminar, hay que tomar la precaución de transportar la suficiente cantidad de agua para recorrer todo el circuito sin sobresaltos, sobre todo si se trata de un escenario natural que no se conoce o que uno no está seguro de poder reaprovisionarse.

Existen en la actualidad, muchas opciones en cuanto a recipientes de almacenamiento y transporte de líquidos construidos en diversos materiales y con diferentes costos, adaptados a todo tipo de presupuesto.

Algunas de las opciones que ofrece el mercado:

Cantimploras

militares: comúnmente construidas en plástico, son la opción más económica. Lo más común es encontrarlas en la gama del verde o camufladas.. Desventajas: los materiales de los que están hechas suelen ser de baja calidad por lo cual pueden transmitir sabores indeseados al líquido.





Botellas de aluminio: construidas en este material ultraliviano, vienen en diferentes tamaños (capacidad) y colores. Su forma se asemeja más a la de una botella, lo cual facilita su transporte en los bolsillos laterales de la mochila. Desventaja: si les da el sol durante la marcha, el líquido se calentará mucho más rápido por causa del aluminio. Son únicamente aptas para agua, no es posible trasladar otros líquidos, como jugos, ya que podría causar diarrea.



Botellas de policarbonato: muy livianas y durables, construidas en este derivado plástico de alto impacto, las convierten en una buena opción a la hora de elegir. Ventaja: Pueden colocarse en el freezer para congelar el contenido. Desventaja: algunos estudios sostienen que el policarbonato libera ciertas sustancias que a largo plazo resultan perjudiciales a la salud.



Botellas de acero inoxidable: muy similares a las de aluminio en cuanto a forma y diseño; quizá no tan livianas, pero con todas las ventajas higiénicas que proporciona el acero inoxidable y por supuesto mucho más durables.





Camel Bag o mochila hidrante: este sistema es el más utilizado en carreras de aventura y en mountain bike, ya que permite la hidratación constante dejando libres ambas manos. Se trata de una bolsa de material plástico, que se llena de agua, se coloca dentro de un bolsillo especial de una mochila pequeña que permite su transporte.



El corredor o trekker toma el líquido a través de una manguera que llega hasta su boca permitiéndole beber con un simple movimiento de cabeza. Ventajas: Mayor capacidad de carga de líquido. Deja libres las manos y no hay que detenerse ni disminuir la marcha para beber. Desventajas: Por estar diseñados para competencias presentan dificultad para recargarlos en fuentes de agua naturales.

VIDEOS RECOMENDADOS

<https://www.youtube.com/watch?v=2lBzitJBajM>

<https://www.youtube.com/watch?v=HOTMHFpQ7U>

<https://www.youtube.com/watch?v=nFOWVqG47YU>

<https://www.youtube.com/watch?v=0-EkpwAp5yc>

https://www.youtube.com/watch?v=tlZq_v4XLlw

<https://www.youtube.com/watch?v=q8gTuRLEh6w>



CARPAS

¿EN QUÉ HAY QUE FIJARSE AL ESCOGER UNA CARPA?

La elección de la carpa correcta es fundamental para el confort de las salidas a la montaña. Dejando de lado los grandes modelos tipo domo-comedor utilizados en grandes campamentos base, hoy en día las carpas se dividen básicamente en las categorías de 3 y de 4 estaciones, estas últimas con algunas alternativas para la alta montaña y/o expediciones. Para quienes no están familiarizados con estos conceptos y se encuentren en la búsqueda de una carpa ideal para sus necesidades, las líneas que siguen aportan información importante para realizar una correcta elección.

Cuando voy a comprar una carpa, me preguntan que de cuántas estaciones la quiero ¿a qué se refieren?

Clasificar las tiendas por la cantidad de estaciones al año en las que podemos usarlas es un concepto británico-americano que se ha ido imponiendo a nivel mundial. Las de tres (3) estaciones (primavera - verano - otoño) son tiendas de media montaña relativamente económicas.



Las de cuatro (4) sirven para todo el año, incluido el empleo en terreno nevado y resultan más impermeables y resistentes, también se conocen como de alta



montaña. Las de cinco (5) estaciones son muy buenas y algo costosas, van muy bien para expediciones y soportan tormentas fuertes.

Tener en cuenta el peso de la carpa:

Elegir la carpa buscando el menor peso suele ser un error. La mayoría de las veces, esos gramos de menos los cobrarán al precio del oro o, simplemente, provendrán de reducir exageradamente el espacio habitable o la robustez de los materiales. Aun así, si lo que se busca es ligereza y calidad al mismo tiempo es mejor preparar algún dinero adicional.

¿Cuál es el criterio más importante para seleccionar una carpa?

Primero, saber en qué condiciones la vamos a usar ¿sobre la nieve, alta montaña, baja montaña, en un desierto, en un camping?. Segundo, estar muy atentos a su impermeabilidad, la que debemos corroborar con los datos de la columna de agua que soporta la tela. Esta cifra viene expresada en milímetros, cuanto más alta sea, mayor resultará la impermeabilidad del tejido. Una tienda de alta montaña debería contar al menos con 5000 mm. en sobre techo y suelo, y para media montaña puede resultar suficiente unos 2.000 mm.



La impermeabilidad no es lo único que importa

La transpirabilidad posee gran importancia, nunca resulta agradable una tienda que condense demasiado el vapor de agua. Los interiores de algodón/poliéster de algunos modelos de media montaña transpiran en mayor medida que los de poliamida (nylon) empleados habitualmente en las versiones de alta montaña. Sin embargo, los primeros se muestran más pesados y lentos para secarse. De cualquier manera, en ambos casos es importante una adecuada distancia entre el cuerpo de la carpa y el sobre techo (superior a 4 cm) para que circule el aire. No debemos olvidar que cuando el sobre techo se moja, la transpirabilidad del conjunto se reduce y que también, en un día sin precipitaciones, la cercanía a un río o de un prado húmedo multiplica la condensación.

Parales de fibra de vidrio Vs. Parales de aluminio

Los de fibra resultan económicos, pero siempre pesan unos 500-800 gr. más y aguantan mucho menos. Aunque son lo suficientemente sólidos para media montaña, nunca podrán competir con los de aluminio. Las aleaciones de aluminio de los parales son las mismas que se emplean para fabricar el equipo metálico para escalada en roca (mosquetones, descendedores, etc.). Con algo de aluminio, un poco de zinc y magnesio, un tratamiento térmico adecuado y el fabricante nos ofrece palos huecos que con sólo 1 mm de pared aguantan varios cientos de kilos.

¿Cómo influye el número de palos o varillas?

Sobre todo en la estabilidad, el precio y el peso. Las tiendas de un solo palo pertenecen a modelos ligeros de media montaña o bicicleta, las de dos bastan para buena parte de las condiciones de alta montaña; y las de tres o cuatro varillas (sin contar las de los



porches) soportan mucho mejor los vientos fuertes y las nevadas intensas. Ya se sabe, cuantos más palos, superior resistencia y peso.

¿Existirán algunas características básicas de las carpas de alta montaña?

No hay verdaderos modelos de alta montaña a un bajo costo, salvo una buena oferta. Una opción sería una carpa con dos o más parales de aluminio, costuras termo selladas o que se incluya un producto para impermeabilizarlas en su interior y que sea 100% sintética. El sobre techo debe llegar cerca del piso y el tejido del suelo debe levantar al menos 7 cm de la horizontal. También hay que observar los valores de la columna de agua (mejor 5.000 o más) y el tipo de aleación de las varillas, para evitar el aluminio endeble.

¿Qué medidas de habitáculo interior constituyen el mínimo aconsejable?

Al hablar del ancho, siempre debe ser más de 60 cm/por persona. Longitud por encima de 205 cm y altura superior a 100 cm. Hay que pensar en todo lo que se ocupa cuando se está acostado, el saco de dormir necesita espacio para no empujar el interior contra el sobre techo. Muchos modelos están diseñados para dormir un poco apretados pero son de un bajo peso.

¿Qué peso debería tener la carpa?

Para un modelo muy técnico de dos plazas, no resulta nada fácil bajar de 3 kg. En ciertos casos el peso indicado únicamente refleja el de la tienda sin parales, ni estacas, ni funda. Hay que estar atentos las especificaciones.



¿Qué materiales son los mejores para resistir una buena lluvia?

Los sobre techos cuyo recubrimiento impermeabilizante va tanto en interior como en el exterior, son más convenientes. El simple inducido interior de poliuretano es el más clásico y trabaja bastante bien. Cuando los tejidos son siliconados soportan más agua, pero huelen un poco más cuando hace calor.

¿El recubrimiento plateado indica mejor calidad?

No necesariamente, el color no condiciona la impermeabilidad. Hay modelos plateados muy buenos y otros muy malos. De nuevo, a vigilar la columna de agua. Cuando la carpa tiene el recubrimiento plateado protege de la radiación solar si se encuentra afuera, si se encuentra adentro ayuda a retener el calor.

¿Es bueno que la carpa tenga un porche grande?

A menor porche, inferior peso y cantidad de tejido y por tanto la carpa debería ser más económica. Hay que tener cuidado con los modelos muy pequeños ya que pueden tener porches tan ridículos que ni siquiera cabrán los morrales y viceversa, los porches grandes cuya única función es almacenar bastante material requieren un varillaje adicional lo que significa peso y costo adicional. Es mejor prestar atención a las dimensiones del sobretecho, a la impermeabilidad y a las costuras de la tienda.

¿Qué forma debe tener la carpa?

Los modelos "Dos aguas" con sus puertas triangulares han sido desplazados por los de tipo iglú o de cúpula geodésica. Dicha versión semiesférica posee mayor habitabilidad y resistencia al viento con un menor peso. Además, en caso de necesidad, se sujetan solas sin ayuda de vientos o clavos.



¿Cuáles son los mayores enemigos de una carpa?

El sol y el viento. Las radiaciones ultravioletas deterioran mucho los tejidos aunque sean de poliamida o poliéster previamente tratados. Evitar la exposición innecesaria a la radiación solar. Los vientos fuertes de más de 50 Km/h. ejercen sobre las paredes de la tienda presiones superiores a los 100 kg., incluso los mejores parales pueden fatigarse o partirse y rasgar la tienda. Evitar lavar la carpa y no guardarla húmeda en su funda más de un día. El fuego resulta muy peligroso ya que la mayoría de los materiales con los que están hechas las carpas son inflamables. No cocinar dentro, porque ni siquiera el mejor tratamiento retardante de llama evitará el peligro. También olvidarse de fumar y encender velas en su interior.

CUIDADOS QUE REQUIERE UNA CARPA

Es de suma importancia tener en cuenta los cuidados que requiere una carpa. Para esta hay que considerar que los principales enemigos son el sol, el polvo o arena, el viento y las radiaciones UV que atacan a los tejidos dañándolos sistemáticamente. Para que el impacto de estos daños sea casi imperceptibles hay que considerar varios aspectos. Primero debe evitarse en lo posible el prolongado contacto con los rayos solares, ya que su exposición por varios días hace que se produzca el descoloramiento de las telas, perdiendo al mismo tiempo algunas de sus cualidades o propiedades importantes.

Debe tratarse a toda costa que la carpa no permanezca mojada por un largo período de tiempo, así como también guardarle por un largo período antes de que ésta sea perfectamente limpiada, lavada y secada. Con este cuidado se evitara que los hilos de sus costuras se pudran y así tendrán una mayor duración y se evitará el traspaso de humedad y agua. Así también es primordial considerar el



factor viento, puesto que puede perjudicar mucho los tejidos, si consideramos que vientos con una velocidad de 50 Km./hora, pueden ejercer fuerzas superiores a los 100 Kg. Es importante la manera de lavar una carpa, es muy beneficioso el uso de esponjas húmedas para la limpieza tanto del interior como de su exterior, mientras que para los cierres es preferible la utilización de un cepillo, con el fin de remover arena, lodo y extraer todo material extraño se encuentre impregnado y que a la larga perjudicara la integridad de la carpa y sus materiales.

Finalmente, una recomendación a tenerse en cuenta para la preservación de la carpa y sus ocupantes, es el uso de cocinetas o reverberos con el propósito de cocinar dentro de una carpa. Los materiales son sumamente inflamables y una pequeña chispa puede producir un pequeño orificio o un gran desastre. Hay carpas que vienen provistas de un vestíbulo o antesala que puede usarse tomando todas las precauciones cuando el clima sea adverso; pero es preferible efectuar esta tarea a prudente distancia de la carpa.

VIDEOS RECOMENDADOS

<https://www.youtube.com/watch?v=hiL6Pww1Q5Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=HzORvo-o8Y4>

<https://www.youtube.com/watch?v=5MICPvzNrxs>



Para la elaboración de este cuadernillo se han tenido en cuenta los siguientes links:

<https://ropa.guiafitness.com/ropa-de-montana.html>

<https://www.aristasur.com/contenido/como-vestirse-para-la-montana-teoria-de-las-3-capas>

<https://www.rocjumper.com/material/ropa-montana-teoria-4-capas-3-capas/>

<https://www.botanical-online.com/naturaleza-como-vestir-ropa-excursiones.htm>

<http://www.revistaazimut.com/montanismo/como-vestirse-en-alta-montana/> <https://blogs.forumsport.com/montana/2017/03/09/como-vestirse-montana-en-invierno-tres-capas/>

<https://travesiapirenaica.com/como-vestirse-montana-sistema-de-las-3-capas/>

<http://musa.lavoz.com.ar/estilo-de-vida/ropa-de-montana-que-usar-para-la-aventura>

<https://tattoo.ws/cl/p/como-vestirse-en-la-montana/744>

https://www.clarin.com/tips-de-viajes/vestimenta-montana-primavera_0_Byg3Kqtv7l.html

<https://www.viajaporlibre.com/blog/senderismo-material-para-travesia-de-verano/>

<https://www.bekiamoda.com/articulos/vestirse-excursion-montana-verano/>

<https://travesiapirenaica.com/senderismo-invierno-que-equipo-debo-llevar/>



<http://k2delaskumbres.blogspot.com/2016/12/vestirse-para-la-montana-invernal.html>

<https://www.viajaporlibre.com/blog/que-ropa-llevar-en-una-ruta-de-senderismo-material/>

http://mundotrekking.com/manual_trekking/como_vestirse_trekking.htm

<https://noticiasoutdoor.com/como-reconocer-indumentaria-tecnica-falsificada/>

http://mundotrekking.com/campamentismo_trekking/carpas_como_comprar.htm



GAEMN desde 1987



GRUPO AZUL ESPELEOLÓGICO Y DE MONTAÑISMO DEL NEUQUEN

Subcomisión de Trekking y Montañismo

2019