

CONSEJOS PARA ARMAR UNA SALIDA Y ORIENTARSE EN MONTAÑA

ANTES DE SALIR:

1) ELEGIR EL OBJETIVO, EL EQUIPO Y GRUPO:

Es apasionante poder elegir nuestro propio destino en la montaña; para ello debemos ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones, prudentes en la elección de la montaña a visitar, y movernos atentos, apuntando a disfrutar paso a paso.

- a) **El objetivo** debe ser factible, en base a sus características, nuestros conocimientos, estado físico y experiencia.
- b) **El equipo** siempre tiene que tener lo mínimo indispensable, pensando en situaciones no previstas:
 - Ropa “estilo cebolla”: medias, pantalón corto y largo, remera de recambio, buzo y campera, sombrero, guantes.
 - Cortaplumas, brújula, mapa, manta de supervivencia, encendedor, celular/radio, anteojos, buff, guantes, bolsa de plástico.
 - Si vamos a pasar la noche, agregar a la mochila el bolso de dormir, carpa o bolsa vivac, colchoneta, una remera, medias y ropa interior de recambio, calentador y equipo para calentar comida.
 - Comida y agua suficientes, sin exagerar: comer e hidratarse como para volver sin bajar peso corporal. Tomar agua con sales cada 20 minutos, y comer cada media hora alimentos que nos den energía y de fácil digestión: evitan cansancio y calambres.
 - Botiquín con lo imprescindible para una lastimadura, una torcedura, una ampolla, dolor de cabeza, descompostura, picadura de insectos, deshidratación, etc.
- c) **La seguridad.** Si vas a **escalar**, llevá soga, demás implementos y casco; si vas a **correr**, llevá casco.
- d) **El grupo humano** debe ser homogéneo, tanto en las capacidades de los integrantes, como en el objetivo de cada uno. Si vamos al paso del más lento, sin agotarnos, disfrutamos y nos sentimos más seguros. Siempre es más prudente ir a la montaña de a dos, y mejor de a tres.
- e) **El clima.** Averiguar cómo está la montaña y el clima en el día que tenemos previsto visitarla, y adaptar nuestros tiempos y equipo a lo que nos dice la naturaleza.

2) BUSCAR INFORMACION:

- a) **Informarse** en barilochetrekking.com, wikiloc, strava, internet, o con montañistas del lugar
- b) **Leer el mapa** y sus detalles, buscando la ruta más segura y más sencilla. En base a la información obtenida, nos situamos en el mapa, en base a su escala, equidistancia y símbolos. Vemos fotos, filmaciones, leemos los relatos, y definimos el itinerario buscando lo más sencillo para llegar al objetivo. Un recorrido en lugares de mucho desnivel puede parecer más corto pero termina siendo más lento y peligroso que un recorrido más extenso y seguro hacia el mismo objetivo.

EN EL LUGAR:

Antes de empezar a caminar, **mirar la montaña y compararla con el mapa**, situarnos con la brújula y **ver los rumbos** que tomaremos; y compararlo con las fotos que tenemos del lugar.

Luego, **definir por dónde encarar. Viene bien fotear** como para que, más tarde, podamos reubicar el lugar por donde estamos transitando.

Durante la salida, estar **siempre atentos** mirando a la distancia la montaña, sus valles, sus ríos o arroyos, comparándolos con el mapa, usando brújula y altímetro cuando los necesitamos.

- a) **Dialogar sin juzgar.** Está bueno conversar sobre dónde estamos y hacia dónde vamos con gente de la zona y con nuestros compañeros y hacerlo con apertura, sin juzgar. Podemos estar equivocados en nuestro rumbo, y por eso es importantísima la escucha atenta. Nos da tranquilidad personal y grupal.
- b) **LA BRÚJULA: una gran consejera que nos marca los rumbos hacia los que caminamos.** Si los comparamos con el mapa, nos da la tranquilidad de caminar en la dirección correcta.
- c) **TRIANGULAR CON BRÚJULA Y MAPA.** La brújula y el mapa nos permiten saber dónde estamos nosotros si trazamos dos líneas que se cruzan en el mapa, desde donde estamos y hacia dos cerros o lugares que conocemos (triangulación).

Ejemplo: Miramos con la brújula el cerro conocido. Está al Oeste de donde estamos nosotros. Luego miramos el mapa y desde ese cerro hacemos una línea que va de Oeste a Este del

mapa. Después hacemos lo mismo con el otro cerro o lugar conocido. Ej. Está al Sur-Este de nuestra ubicación. Hacemos otra línea en el mapa de Sur-Este a Nor-Oeste. **Donde se crucen las líneas estamos nosotros!**

- d) **EL ALTIMETRO COMPLEMENTA al VER LAS CURVAS DE NIVEL.** Cuando estamos en el terreno, el altímetro nos ayuda a saber dónde estamos. Para ello, antes de salir, debemos corroborar que la altura que indica el altímetro coincide con el lugar en el que empezamos a caminar.
- **LA SENDA ES SABIA.** Muchas personas han pasado hacia un determinado destino. Si existe senda, es la que seguramente nos llevará más rápido y bien.
 - **SI ME PIERDO, VUELVO A DONDE ESTABA UBICADO.** Si me pierdo y no sé qué rumbo seguir, es mejor volver al punto donde estaba orientado y desde allí reubicarme.
 - **SUBIR LO QUE PUEDA BAJAR.** Siempre priorizar la seguridad; si subo tener certeza que puedo bajar por el mismo lugar.
 - **ESTAR ATENTO A LA HORA, Y AL EQUIPO PERSONAL Y GENERAL.** Siempre tener en cuenta el tiempo que me queda, qué equipo y comida tengo, y cómo está el resto del grupo.

1) OBSERVAR LA NATURALIEZA

- a. **Valles.** Muchas veces se transita en valles planos cerca de arroyos, que te aproximan a las montañas. Son buenos, y hay que estar atentos a cuando apartarse; evitar cascadas y valles profundos de difícil tránsito.
- b. Mejor el **filo** para subir o bajar. El filo o lomo de la montaña es siempre recomendable, al tener menos vegetación, más vista y ser más fácil de caminar.
- c. Cuando hay **valles profundos** y abruptos, o **filos rocosos** con paredes, debe buscarse los faldeos de menor inclinación entre ambos, siempre tratando de ver previamente su transitabilidad.
- d. El **bosque** es más cerrado en las zonas más húmedas (Sur). En la Patagonia, las laderas de las montañas orientadas hacia el Sur, hasta los 1.600 m. tienen más vegetación que las laderas orientadas al Norte por estar menos expuestas y conservar mejor la humedad. Ello también varía en función de las precipitaciones: cuanto más al Oeste, más tupido.
- e. **Viento.** Si estamos en zona de transición (no selva valdiviana) en donde pega el viento desde Oeste el bosque es menos tupido; y si hay mucho viento, se torna más difícil avanzar en esa zona.
- f. **Nieve.** En alta montaña de la Cordillera, se acumula más la nieve que en zonas Este y Sur, por incidencia del viento y de la luz solar. El manto de nieve varía según la temperatura, la humedad, el viento y la luz solar.

2) RESPETAR LA NATURALEZA

La Naturaleza nos sorprende por su belleza y su imponente en cada detalle. Respetémosla, cuidémosla. No la lastimemos ni la ensuciemos. Volvamos con nuestra basura, y si encontramos basura ajena, levantémosla también. La Tierra es nuestra gran Casa y todos los que la disfruten como nosotros, nos lo agradecerán.

CONCLUSIÓN: Siempre respetar las premisas básicas y su lista de prioridades en seguridad:

- 1) Salir a la montaña, disfrutar sus bellezas con respeto y volver a casa.
- 2) Volver con el alma llena, el corazón contento y más amigos que antes.
- 3) Llegar hasta donde podamos, disfrutando la salida.

Nos vemos en la montaña!

GRUPO AVE ANDINA ANDRES MARTINEZ INFANTE – Guía de Trekking en cordillera 042/1987 AAGM
amartinezinfante@hotmail.com cel +549 294 4608898