



Checklist del montañista

Descripción

Antes de ir a la montaña, siempre revisa estos tips ¡para estar mejor preparada!

Melanie Weissohn

mweissohn@todomujeres.cl

[Follow @meluwei](#)



SANTIAGO.- Subir cerros y montañas es un excelente ejercicio y te acerca a la naturaleza, pero no debes olvidar que también tiene sus riesgos. ¿Qué tal si cambia el clima? ¿o se te rompe un zapato?... Es necesario que tomes medidas antes de salir de tu casa, para que tu experiencia en la montaña sea

agradable y exitosa. A continuación, una serie de medidas que debes tomar antes de irte de trekking.

Los zapatos

Los expertos concuerdan en que es lo primordial. Lucas Quiroz (26) es experto en montañas, ha subido más de 52 circuitos alrededor del mundo, pero la primera vez rompió su zapato. “Subí a Torres del Paine con unos amigos y mi zapato izquierdo se rompió. En ese tiempo no tenía conocimiento sobre este deporte y sus riesgos, por lo que no me preparé lo suficiente y subí con unas zapatillas baratas. Nunca más lo haría, me tardé más del triple en poder volver abajo”, comenta Lucas.

Para evitar esta situación, recomienda prepararnos acorde al nivel de dificultad de la actividad que vayamos a realizar. “Los pies realizarán el mayor esfuerzo, por eso debemos centrarnos en ellos”. Siempre lleva varios cambios de calcetines adecuados, polainas y por su puesto, el calzado necesario. Hay tres tipos de zapatos distintos:

- **para rutas fáciles:** Si vas a realizar una caminata durante el día por un sendero no tan complicado, es recomendable que vayas con zapatos blandos de trekking. Lo bueno de estos zapatos es que la suela no ofrece mucha resistencia al pie y nos ahorra peso innecesario.
- **para rutas medias:** Si el terreno es más bien pedregoso y te requerirá bastante esfuerzo, tus zapatos deben ser semi-rígidos, para proteger tus tobillos y tener soporte necesario para hacer rutas más difíciles. Es importante que lleves vaselina y te la apliques en los puntos de roce para no generar ampollas, sobretodo si los zapatos tiene poco uso.
- **para rutas difíciles:** El zapato debe ser rígido si el terreno es nevoso o extremo. Esto es para rutas más técnicas y altamente difíciles. Si vas a realizar una ruta así, debes estar absolutamente segura de que tienes el equipo adecuado, o podría ser desastroso.
- **además,** Lucas recomienda que siempre lleves otro par de zapatos, por si las moscas.

La ropa

Matías Álvarez(32) es instructor de montaña y experto en primeros auxilios. Él señala que otro de los aspectos importantes es estar preparado para los factores climáticos del lugar dónde vayamos. “Lo mejor es vestirse por capas. Para caminar lo mejor es ir con shorts, porque haya o no sol, la caminata aumentará nuestra temperatura corporal, por lo que unos pantalones de trekking desmontables son una excelente opción. Lo importante es también ir con pantalones de recambio y algo abrigado, porque en la montaña las temperaturas bajan mucho por las noches. Debes llevar una chaqueta adecuada para las posibles temperaturas a las que puedas enfrentar. Si estás realmente interesado en este deporte, lo mejor es que inviertas dinero y compres un buen equipo. La tecnología de las telas son de gran ayuda al momento de estar en medio de la naturaleza”, recomienda.

La indumentaria

Todo lo que lleves a la montaña debe estar adecuado a las necesidades que vayas a tener. Si vas a acampar, debes asegurarte de que la carpa que llevas esté preparada para resistir las inclemencias del clima. Además, siempre debes revisar el equipo antes de realizar un viaje. Si falta una vara de la carpa, es mejor descubrirlo en tu casa.

Además, no olvides llevar bastones para caminatas que exijan esfuerzo, tus rodillas lo agradecerán, sobre todo en la bajada, pues el apoyo que entregan al momento de amortiguar el golpe es notable.

“La mochila es imprescindible”, comenta Camila Rojas, estudiante de turismo que recientemente comenzó a practicar el trekking. “La primera vez que subí el cerro La Campana llevé una mochila de colegio con todas mis cosas. Pesaba muchísimo y el sendero se me hizo muy complicado debido a esa incomodidad. Hay que comprar una mochila buena, pero además hay que saber armarla”, señala Camila, quien recomienda los siguientes consejos:

- Siempre distribuir bien el peso: Nunca pongas lo más pesado arriba.
- Lleva sólo lo indispensable.
- No olvides llevar fósforos o encendedor, linterna, cuchillo, silbato.
- Trae contigo una brújula o elementos de geolocalización. Anota bien los números de socorro andino (**2699 47 64 ò 136**)
- El botiquín es muy importante. Asegúrate de llevar repelente para mosquitos, vendas y elementos de primeros auxilios.

Otros tips

Entrena un poco antes de emprender tu caminata. Si vas a hacer rutas complicadas, será mejor que comiences a prepararte con semanas de anticipación.

Recuerda revisar el pronóstico del tiempo antes de salir. Si hay mal clima, lo mejor es que no vayas y esperes a que las condiciones meteorológicas te acompañen. De todas formas, es bueno que siempre vayas preparado para todo.

Nunca te vayas de excursión sin avisarle a alguien de tus planes y tu ubicación. Si todo sale mal, lo mejor es que la ayuda llegue rápido.

Recuerda llevar suficiente agua y comida.

Fecha de creación

octubre 2014