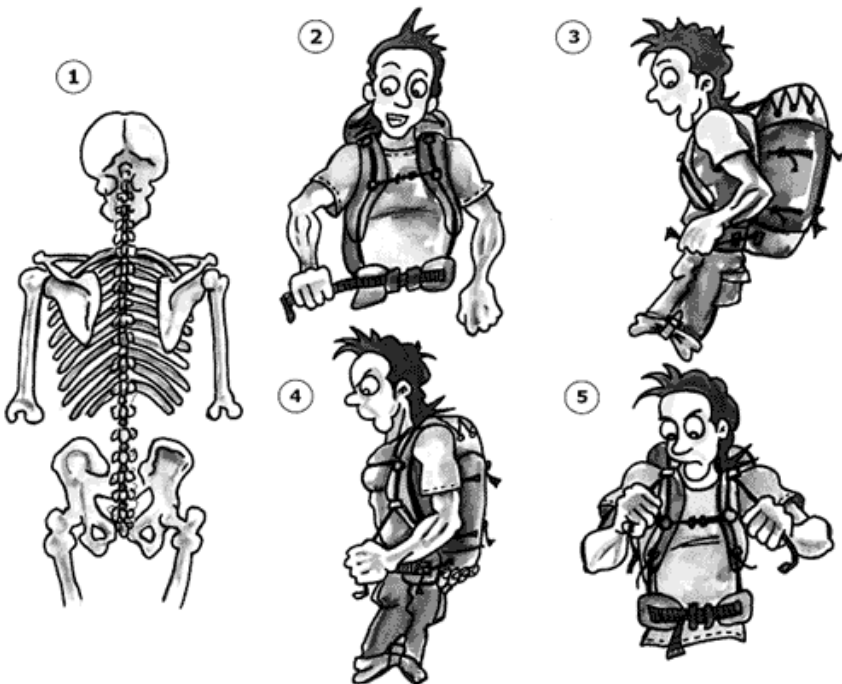




¿Como regular la mochila?

Es muy importante la adaptación de la mochila a nuestra espalda y una buena distribución del peso y volumen sobre hombros, espalda y cadera.

1. Una vez cargada la mochila en la espalda, la cruz formada por el inicio de las hombreras debe estar a la altura de los omoplatos.
2. Ajustar el cinturón haciéndole corresponder la parte superior de la pelvis, tensándolo hasta que notemos contacto a lo largo de todo el contorno de la cintura.
3. Tensar los ajustes laterales del cinturón hasta que no exista balanceo de la carga.
4. Tensar las hombreras hasta notar que hay contacto en la zona del pecho, hombros y, sobretodo, al inicio de la espalda.
5. Regular las correas cenitales de las hombreras hasta notar contacto con el pecho y hombros, teniendo la precaución de que no nos moleste en el giro de la cabeza. Para asegurar la inmovilización de la carga resulta muy útil la cinta de pecho.





¿Como hacer la mochila?

Hay que llevar sólo lo indispensable. El peso máximo debe estar en torno al 10% del peso corporal.

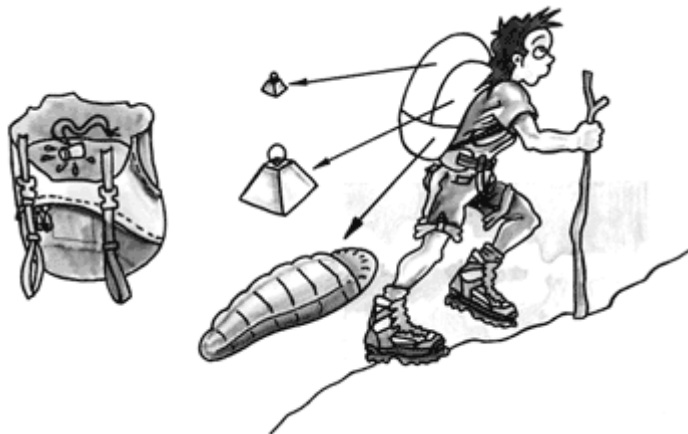
Es hacer una lista antes de organizar la mochila. Busca todo el material, y organízalo sobre la cama a la vez que lo vas anotando. Asegúrate de tener todo antes de meter las cosas en la mochila.

Una vez que tienes todo, revisa la lista para ver que cosas no son imprescindibles.

Todo lo que pongamos dentro de la mochila debe ir metido en bolsas de forma agrupada, así evitaremos que se nos mezclen cosas y además encontraremos mucho mejor las cosas.

Mientras hacemos la mochila, debemos ir repartiendo uniformemente el peso, sobre todo si tenemos andar con ella muchos kilómetros, es necesario evitar que el peso mayor se sitúe en la parte superior y es conveniente que la espalda apoye correctamente sobre la mochila. Además, hay que **aprovechar el espacio al máximo**, los huecos libres inutilizan hasta un 30 % de nuestra mochila. Debemos compactarlo al máximo (excepto cosas frágiles).

Para meter las bolsas en la mochila debemos usar un **criterio de uso y de peso**:





Los más ligeros y menos necesarios deberán ir en la parte inferior (saco, funda de vivac, ropa de repuesto...).

Los más pesados e instalaran preferentemente en los dos tercios superiores de la mochila (hornillo, comida, material,...). Este detalle facilitara un mejor control de la carga y una mayor estabilidad de la carga al estar alineados el centro de gravedad de la mochila y el de la persona.

Los objetos más vamos a utilizar (frontal, cubiertos, gafas de sol, cremas, mapas,...) se colocaran en la tapa, bolsillos y parte superior de la mochila.

¿Qué ropa llevo?

Escoger ropas ligeras, aislantes y transpirables.

Lo que nos mantiene "calientes" es la capacidad de generar o retener calor por nuestro cuerpo al realizar un ejercicio, sintetizar los alimentos, o la cualidad de una prenda de retener la temperatura correcta.

Lo que nos mantiene "frescos" es la capacidad de mantener la temperatura idónea a la sombra de un abrigo natural o artificial como una piedra un árbol o una prenda transpirable.

Una de las reglas fundamentales a la hora de vestirnos para la montaña (y al aire libre) es seguir el "sistema de capas", es decir, usar la ropa como si fuesen "capas de cebolla".

Así podremos quitarnos y ponernos prendas según el tiempo (lluvia o nieve, calor, ...) o nuestro estado físico (calor producido por el ejercicio, sudoración, escalofríos, ...). De esta forma se consigue un gran ahorro energético para nuestro cuerpo, mayor transpiración y comodidad.



Las capas:

1. La primera capa (se encuentra en contacto con nuestra piel):

Debe evacuar perfectamente el sudor y la humedad, ser permeable al aire y agradable al tacto además de antialérgica. Se tiene que poder lavar fácilmente. Si queremos también puede retener algo el calor (ropa interior térmica). Cumpliendo estas condiciones nos encontraremos secos (o al menos bastante secos) y cómodos.

2. La segunda capa (mantendrá nuestro cuerpo caliente):

Se encargará de retener lo más que pueda el calor generado por nuestro cuerpo. No hay ninguna prenda más caliente que otra, sino que retienen mejor el calor.

Para eso, hay que impedir el paso de la humedad y del frío y permitir el paso de nuestra transpiración. Lo mejor es un forro polar (pesa y ocupa poco, hay de varios de grosores según el frío y la tarea a realizar, es repelente al agua, transpirable y se seca rápido). Otra opción es llevar una prenda de fibras sintéticas especiales con las mismas cualidades.

En caso de mucho frío (sin mucha humedad) lo mejor es una prenda rellena de plumón.

3. La tercera capa (es la exterior, "luchar contra los elementos"):

Debe ser:

- Impermeabilidad al viento y al agua.
- transpirable.
- Resistente (con fibras resistentes especiales, refuerzos...).
- Flexible (para movernos con soltura).



¿Qué calzado llevo?

Es la prenda más importante, si nuestros pies no están cómodos no iremos muy lejos.

En la montaña es muy importante tener el tobillo muy bien sujeto para evitar torcérselo, por lo que el calzado debe ser tipo bota. A lo largo de la jornada los músculos se van resintiendo y cansando, por lo que las articulaciones (en especial el tobillo) se encuentran sometidas a una gran tensión, por lo que puede acabar torciéndose en alguna mala pisada. Con una bota disminuimos esa tensión al tener mayor sujeción y ofrece más protección ante torceduras.

Evitar uno de los errores más comunes; el estrenar el calzado en una salida. Esto puede provocar un gran sufrimiento e incomodidad a nuestros pies produciéndonos rozaduras y heridas. Lo mejor es "domarlas" bastante antes con paseos o salidas cada vez mas largas.

Consejos para comprarte las botas:

- Probarte ambas botas.
- Con la bota desabrochada y el pie totalmente hacia adelante, en la parte posterior de la bota debe haber hueco para que entre un dedo de la mano detrás del talón.
- Con la bota abrochada, los dedos del pie deben poder moverse con holgura dentro.
- Sacando la plantilla y poniéndola en el suelo, poner el pie encima de forma que el talón esté justo en su posición; por delante la plantilla debe sobresalir un centímetro.
- Con ambas botas puestas y bien abrochadas, camina lo que puedas y da unos pequeños bote

Las suelas deben ser gruesas, anti-deslizantes, y con un dibujo de tacos bien marcado (las Vibram® son las mejores). El tipo de bota dependerá del uso que le vayamos a dar, para el senderismo lo mejor es: suela flexible, forro muy transpirable y caña baja-media.

Para el montañismo de media montaña en general:

- Suela flexible o algo rígida
- Forro grueso o medianamente transpirable
- Caña media-alta