

# MONTAÑA, MATERIAL OBLIGATORIO

MUCHAS VECES SE DAN SITUACIONES EN LAS QUE NOS VENDRÍA MARAVILLOSAMENTE BIEN DETERMINADO ELEMENTO O HERRAMIENTA PARA CUBRIR UNA NECESIDAD PRECISA: UN PEQUEÑO DESTORNILLADOR PARA LA PATILLA SUELTA DE LAS GAFAS, UNA LINTERNA PARA ESE SÓTANO QUE NO TIENE LUZ... Y SIEMPRE SUSCITA ADMIRACIÓN EL CLÁSICO MCGYVER QUE CON SUMA TRANQUILIDAD SACA LA MULTIUSO DEL BOLSILLO EN EL MOMENTO PRECISO.



Texto: Carlos García Prieto ([www.ultrarun.es](http://www.ultrarun.es))

Fotos: Salomon.

Si a esto le añadimos el componente riesgo las cosas cambian de manera radical, y en montaña el riesgo no solo existe sino que está siempre presente, de manera que disponer de ese pequeño e insignificante (en apariencia) accesorio, nos puede ayudar enormemente. Teniendo en cuenta el origen de los corredores de montaña, muchos de ellos ya involucrados en dicho medio anteriormente por venir del trekking, el alpinismo o el esquí, este concepto está bastante claro, pero el gran grupo de corredores sin experiencia en el monte deben aprender determinadas reglas básicas... de supervivencia, más que nada. El entorno de una carrera de montaña es duro, ya lo hemos repetido muchas veces, de hecho es el tipo de terreno menos adecuado para correr. Hay cuestras, piedras, charcos, raíces, y multitud de elementos que nos pondrá difícil una simple carrerita, y si no fuera bastante con eso, el tiempo en montaña cambia rápidamente: sol, lluvia, niebla, más sol y algo de nieve, se pueden suceder a lo largo del mismo entrenamiento, eso sin contar con carreras un poco más largas en donde se nos puede hacer de noche. **En definitiva, un ambiente hostil, en el que correr es tan sumamente divertido y emocionante que cada vez somos más los locos que lo practicamos.**

¿Por qué no asegurarnos, pues, que la diversión se mantiene y que toda nuestra actividad se desarrolla dentro de unas medidas de seguridad mínimas que nos permitan disfrutarla? ¿Tanto pesa 1 kilo de equipo? ... y a veces ni siquiera llega al kilo. Pasemos a analizar lo que yo llamo "el mínimo".

Cualquier manual de seguridad en montaña o incluso los libros históricos de los comandos SAS nos pueden dar una idea de los peligros que nos acechan, pero básicamente debemos tener en cuenta tres cosas: la deshidratación, un accidente y la hipotermia. A estos yo los considero los peligros más acuciantes de un corredor de montaña, de manera que los analizaremos detenidamente, y si a eso le añadimos la orientación, creo que cada uno se puede hacer su lista de material fácilmente.

## 1. DESHIDRATACION

En cualquier entrenamiento (no hace falta que sea una carrera) podemos extraviarnos, o simplemente, aunque sepamos donde estamos, que nuestro avance se realice más lento de lo previsto... y ya sabemos que los tiempos en montaña se alargan de manera exponencial. Una botella con una reserva de agua o una mochila con depósito pueden salvarnos de una situación complicada, en un día de calor, y si contiene algunas sales, mucho mejor. En determinados entornos no es fácil encontrar agua, y si no estamos en carrera, donde podemos toparnos con los maravillosos espejismo montañeros que las organizaciones llaman avituallamientos, debemos ser capaces de gestionarnos de manera autónoma. Llevemos por tanto una botellita de Powerbar, o lo que queramos, que si volvemos con ella llena no pasa nada.

## 2. ACCIDENTE

Bien, este es un factor que si bien es obvio, resulta también altamente impredecible e indeseable, ya que es probable que como consecuencia no podamos correr en una temporada. Pero antes de eso, debemos volver a casa, y para ello, lo mejor es llevar el elemento de seguridad más valioso... un colega. Todos hemos experimentado situaciones críticas, pero una situación crítica a 2.000 metros de altura, en medio de un pedregal y cuando se está haciendo tarde es más crítica... y no tiene ninguna gracia.

**Un par de pequeños detalles pueden salvarnos de una situación que se puede convertir en un problema.** Lo primero es salir a correr acompañados, es más divertido, aunque a veces es más emotiva la soledad, pero incluso con amigos, cada uno puede ir por su cuenta... y acompañado.

Lo segundo es que alguien sepa el recorrido a realizar. Parece una tontería, pero en caso de desastre es fundamental que se sepa donde buscar. Y lo tercero, llevar algo de material básico: un teléfono móvil y un botiquín sirven de sobra, no pesan y nos pueden solucionar el entuerto.

El móvil es probable que no tenga cobertura, y es cuando se hecha mano del colega, que corriendo como una ardilla puede ir a buscar ayuda, no sin antes habernos dejado perfectamente atendidos con el contenido del botiquín. Parece fácil, ¿verdad?, pues lo es.

El contenido de esa bolsita roja con una cruz fuera es variable, sobre todo en función del tipo de reto al que nos enfrentemos. Más abajo pongo unas pequeñas listas de lo que llevo, aunque lo que no debe faltar es una manta térmica y unas vendas.

## 3. HIPOTERMIA

Quitando el curling, conocido "deporte de riesgo", en casi todos los deportes tenemos la posibilidad de hacernos daño, (pues va a ser que sí es malo el deporte para la salud) pero una cosa que es característica de los deportes de exterior es la hipotermia, es decir, la pérdida del calor corporal por dos factores muy sencillos: excesivo frío y poca ropa. Dado que el tiempo en montaña cambia más rápidamente que un político de chaqueta, es habitual que nos pille el aguacero, o la niebla, o simplemente un frío de pelotas, con pantaloncillos cortos y una camiseta, y que la llegada al coche, donde hemos dejado algo de abrigo se convierta en un episodio de "El hombre y la tierra".

Habrá alguno que diga: "pues nada, ajo y agua"... y a mí me ha tocado aguantar muchas, pero yo creo que existe un límite a partir del cual la diversión se convierte en sufrimiento, y aunque la montaña hace cada vez más amplio el entorno de la diversión, con el peso y la calidad de los materiales de última generación, no cuesta nada llevar algo de ropa de recambio y/o de abrigo.

## 4. ORIENTACIÓN

Esta claro que merece un artículo solo para hablar de este tema... Bueno, los demás también, pero de manera breve podemos definir un par de cosas. Muy básicamente y para que todo el mundo lo entienda: "debemos saber donde estamos". En carrera, curiosamente es donde más fácil nos despistamos; parece que otorgamos la verdad absoluta al que llevamos delante. La premisa es algo así como: "si va delante es que sabe donde va", cuando no hay nada más lejos de la verdad. Cada corredor debe fijarse en las marcas que la organización, con mucho cariño y esfuerzo, ha colocado a lo largo del recorrido para que no nos perdamos. El problema es que lo normal es que vayamos con la cabeza gacha, pensando en nuestras cosas, y mirando de reojo al de delante... que hace exactamente lo mismo, de manera que, ¿quién demonios mira las señales? Bueno, gracias a Dios, más de los que parece. Debemos analizar esta actitud de muchos corredores, que además, sin cortarse un pelo, acusan a las organizaciones de marcar mal la prueba, cuando de 300 corredores solo se ha perdido él... bueno que me pierdo.

Y si esto pasa en carrera, donde somos un montón de corredores, qué no puede pasar en un entrenamiento, donde con suerte, vamos dos o tres.

**Se necesita un poco de planificación, de estudiar los mapas, de llevar un GPS (y saber usarlo) o al menos una brújula, y, si afinamos un poco más, mirar las previsiones meteorológicas ya sería la bomba.**

Parece que son tonterías, pero si llevamos a cabo un mínimo de rutina antes de salir a correr, las cosas pueden ser mucho más llevaderas, y las situaciones complicadas se pueden capear con soltura y elegancia.

## LAS CARRERAS ORGANIZADAS

Desde que empezaron las carreras organizadas en este tipo de ambientes, se ha pedido a los corredores un mínimo equipo recomendado de seguridad, conscientes como eran del peligro que representa tener a 300 pollos corriendo solos por el monte. La llegada de las aseguradoras, y como no, algún accidente que otro, han convertido en obligatorio algo que antes no lo era, aunque para mí siempre lo fue, es decir, que se han establecido controles más o menos férreos con los que se pretende garantizar una mínima seguridad a todos los participantes, en caso de que se compliquen las cosas.

Debemos ser conscientes de que en la mayor parte del recorrido estaremos solos, o casi, en un medio hostil, y de que la organización, por muy efectiva que sea, no podrá sacarnos de donde cualquier sitio en 5 minutos, de manera que seamos inteligentes.

Recientemente se ha celebrado la primera edición del Ultra Trail del Aneto, y la organización, perfectamente conscientes del problema, obligó a llevar una estricta lista de material obligatorio, con muchas quejas por parte de los participantes. Estoy convencido que excepto los primeros, que llegaron sobrados, el resto, con la tormenta que cayó, no dejaron de utilizar nada de lo que llevaban en las mochilas. La lista de material obligatorio es por la seguridad de todos los corredores, y debemos acostumbrarnos a que se convierta en un hábito.

## EQUIPAMIENTO EN CARRERA

Pensemos por un momento en las carreras de montaña o aventura. Donde se realizan no es el patio de atrás del supermercado, sino que se desarrollan en ambiente extremo, de hecho muy extremo. Parece que hay una especie de obsesión por el "más" en una carrera: la más dura, la más alta, la más calurosa... quizás hablemos de esto otro día, pero ahora quiero llamar la atención sobre este extremo, este entorno que nos puede afectar en cualquier momento y que cualquier imprevisto puede arruinar el entrenamiento.

**El correcto equipamiento, en una carrera de este tipo, puede hacer que terminemos una prueba o nos tengamos que retirar. Las palabras "Material Técnico" en montaña, tienen otro tipo de apreciación, aquí nos la jugamos, no hay mucho margen para tonterías.**

Bueno, y por fin al grano que vamos. Como ya he dicho antes, después de establecer los "peligros" de este deporte, cada uno puede con un poco de lógica organizarse su propia bolsa de material obligatorio para llevarlo consigo.

Yo, quizás, sea un poco obsesivo con esto, pero ya he vivido algunos momentos McGyver, que me han enseñado que merece la pena cargar con algo. El problema es que me he habituado de tal manera que lo llevo hasta en el maratón de Madrid... pero la de asfalto, no el MAM. En fin, sin llegar a mis límites, y con el criterio de cada uno, yo hago la siguiente diferenciación:

### 1. Carreras/Entrenamientos Cortos (es una manera de hablar, que nadie se asuste)

\* Hasta las 6/7 horas

\* Básicamente son carreras en las que es imposible que se nos haga de noche y el recorrido es más que conocido.

- ▬ Mochila pequeña o Riñonera 300 gr.
- ▬ Botella con Sales (aunque haya avituallamientos) min. 600cc 630 gr.
- ▬ 2 Geles o barritas 80 gr.
- ▬ Botiquín: 90 gr.
- + Venda elástica adhesiva
- + Betadine (desinfectante)
- + Anti-inflamatorio
- + Compeed
- + Vaselina
- + Pastillas de Sal (deshidratación)
- + Pastillas de potasio (agujetas)
- ▬ Brújula 6 gr.
- ▬ Silbato 8 gr.
- ▬ Linterna ligera 25 gr.
- ▬ Manta térmica 50 gr.
- ▬ Camiseta de recambio (en verano) 120 gr.
- ▬ Camiseta térmica de recambio (en invierno) 160 gr.
- ▬ Chubasquero (siempre) 200 gr.
- ▬ Guantes 60 gr.
- ▬ Calcetines de recambio 40 gr.
- ▬ Teléfono móvil 150 gr.

\* **Peso total estimado: 1.900 gr.**

# TRAIL

**2. Carreras de Ultrafondo o entrenamientos largos** en donde se prevé un montón de horas danzando (pueden ser hasta 40/45 horas)

\* Dado que en estas carreras es normal tener avituallamientos, en la mochila llevo raciones de emergencia para las crisis intermedias. En entrenamientos, hay que estructurarlos para tener ayuda de alguien, o pasar por pueblos o aldeas. En caso contrario, habrá que llevar más comida.

- ▬ Mochila pequeña/mediana 400 gr.
- ▬ 2 Botellas con sales y agua (min. 600cc) 1.260 gr.
- ▬ 6 Geles o barritas 240 gr.
- ▬ Colines o pan 50 gr.
- ▬ Botiquín: 100 gr.
- + Venda elástica adhesiva
- + Betadine (desinfectante)
- + Anti-inflamatorio
- + Compeed
- + Vaselina
- + Pastillas de Sal (deshidratación)
- + Pastillas de potasio (agujetas)
- + Pastillas anti-diarrea
- + Algun producto para la deshidratación
- ▬ Brújula 6 gr.
- ▬ Silbato 8 gr.
- ▬ Linterna y pilas de recambio 90 gr.
- ▬ Luz trasera intermitente 15 gr.
- ▬ Manta térmica 50 gr.
- ▬ Camiseta de recambio (en verano) 120 gr.
- ▬ Camiseta térmica de recambio (en invierno) 160 gr.
- ▬ Chubasquero (siempre) 200 gr.
- ▬ Guantes 60 gr.
- ▬ Calcetines de recambio 40 gr.
- ▬ Teléfono móvil 150 gr.
- ▬ Mapa o rutómetro 50 gr.
- ▬ GPS (sobre todo si es por algún sitio desconocido) 180 gr.

\* **Peso total estimado: 3.180 gr.**

### "CAJA" DE HERRAMIENTAS

Siguiendo con lo que en arquitectura e ingeniería se llama "margen de seguridad", a mi me gusta amplio, y aunque no es realmente una caja, yo llevo siempre conmigo una pequeña bolsita con algunos objetos que han demostrado ser prácticos en muchas ocasiones. Estos son:

- ▬ Navaja
- ▬ Aguja e hilo
- ▬ 10/12 imperdibles de diferentes medidas
- ▬ Pequeño rollo de cinta americana
- ▬ 2/3 metros de Cordino
- ▬ Dinero: 20 euros, aprox.
- ▬ Mechero
- ▬ 2 Tancas (pieza de plástico que se usa de tope en las mochilas)

\* **Peso total estimado: 100 gr.**

Quizás esto sea exagerado para algunos o quizás no, pero lo que sí he comprobado personalmente es que para mi, o para otro corredor que en algún momento ha estado cerca de mi, casi todo lo he usado más de una vez, de manera que cada uno valore el riesgo que quiere correr cuando salimos a correr por el monte y la capacidad de volver sano y salvo.