

## **INTRODUCCIÓN A LA TRAVESIA CON ACAMPE**

“Escala las montañas y recoge la buena nueva. La paz de la Naturaleza te inundará como los rayos del sol inundan los árboles. Los vientos te infundirán su frescor, y las tormentas su energía, al tiempo que las preocupaciones se desprenden como hojas de otoño.” (John Muir)

### **¿De qué se trata?**

Hacer una travesía con acampe es hacer senderismo con la casa a cuestas. Algunos de los senderos más espectaculares de la provincia sólo se pueden alcanzar de este modo: por mencionar sólo algunas, tramos del Voyageur Trail, el Coastal Trail de Pukaskwa, el Silhouette Trail en Killarney y el tramo Wilderness del Ganaraska Trail. Así que aquí tiene algunas ideas para empezar.

### **¿Cuándo?**

Empiece con “campamentos de buen tiempo”. Aunque seguramente elegirá el verano para hacer su primera salida, el principio de la primavera, finales de verano y el otoño tienen sus ventajas: hay menos gente, nada de picaduras de insectos y se duerme mejor con noches más frescas.

### **¿Dónde?**

Para sus primeras salidas, elija senderos que resulten de algún modo familiares y estén cerca de la civilización. Estará de todos modos “escapando”, pero podrá defenderse ante emergencias que pudieran surgir, por ejemplo, mal tiempo o problemas con su equipo.

### **¿Cuánto tiempo?**

Comience con una salida de fin de semana. Cuando se sienta más seguro de sí mismo y de sus habilidades, puede embarcarse en expediciones más largas.

### **Planifique minuciosamente**

Ocúpese de todos los detalles en casa y las cosas irán bien durante la ruta. Seleccione su ruta cuidadosamente y calcule el tiempo que le llevará el recorrido con un mapa detallado. En senderos bien mantenidos, calcule una hora por cada tres kilómetros de terreno llano y una hora por cada 300 metros de ascenso. Añada tiempo extra en caso de que el sendero esté en malas condiciones o haga mal tiempo, o simplemente para recrearse con en el paisaje. Póngase en forma; disfrutará más si está en buena forma física. Hacer algún ejercicio aeróbico con regularidad, por ejemplo, caminar a paso ligero, montar en bicicleta o correr será beneficioso para su sistema cardiovascular y para sus piernas.

### **Equipo**

En la naturaleza, normalmente cuanto menos mejor. La mayoría de los excursionistas principiantes, incluso algunos experimentados “veteranos”, exageran a la hora de calcular lo que necesitan y llevan demasiado. ¡Piense ligero! El equipo de acampada debe ser tan liviano como sea posible pero lo

bastante fuerte como para resistir condiciones extremas. Antes de salir de casa, pese la mochila cargada. Una mochila para un fin de semana en verano no debería pesar más de 16 kilos. Una buena referencia es no pasarse nunca del 30% del propio peso. Una mochila que pese más de 20 kilos nos estropeará el disfrutar de la experiencia, así que deje en casa todas las cosas que no necesite.

### **Ropa:**

Un equipo de calidad lo mantendrá caliente, seco y cómodo. Vístase en capas, ofrece mayor versatilidad y proporciona más abrigo. Póngase ropa interior de polipropileno que aleja la humedad de la piel, una segunda capa aislante, y una capa exterior impermeable y rompeviento.

### **Cuide bien de sus pies**

La pieza más importante de su equipo son las botas para practicar senderismo ya usadas y adaptadas a su pie. Deben proporcionarle un buen soporte para manejar el peso extra de una mochila llena. También son vitales unos calcetines cómodos. Muchos senderistas prefieren llevar un calcetín fino en el interior que aleja la humedad y otro exterior absorbente.

### **La mochila**

Este es otro elemento esencial. Asegúrese de que su mochila sea completamente regulable y de que se ajusta perfectamente a su cuerpo. Las correas de los hombros y el cinturón de la cadera deben estar acolchados y tener suficiente capacidad para que pueda guardar todo su equipo, 80 litros es probablemente suficiente a menos que tenga un saco de dormir voluminoso. Es aconsejable no colgar cosas por fuera, ya que pueden perderse, mojarse o dañarse. Es crucial que su material se mantenga seco, utilice una funda de plástico grande que se pueda cerrar herméticamente por arriba. Como protección adicional, ponga su saco de dormir y su ropa en bolsas impermeables separadas, y lleve bolsas de plástico extra, no pesan demasiado.

### **La tienda**

Elija una tienda independiente, ligera y con buena ventilación, doble techo, espacio adecuado, pocas costuras, y un suelo "cubeta", es decir, sin costuras, que no deje pasar el agua. ¡No la compre por correo sin haberla visto antes! Vaya a uno, o mejor dos o más comercios especializados en actividades al aire libre y hable con un vendedor bien informado antes de elegir.

### **La comida**

Diviértase preparando su menú: elija comida liviana, que sea fácil de preparar, no se eche a perder y se pueda comer con cuchara. Para ahorrar peso, evite las comidas que contienen cantidades considerables de agua, como la fruta fresca y las verduras. Lleve alimentos deshidratados con los que se pueden preparar comidas sabrosas añadiendo simplemente agua hirviendo (ponerlos en remojo suele facilitar la preparación). Las comidas de preparación rápida son las

mejores porque se consume menos combustible. Algunas fuentes de carbohidratos buenas para empaquetar son arroz rápido, espagueti fino, avena, pan y azúcar. Algunas proteínas y grasas para llevar son salami, queso, frutos secos y mantequilla de cacahuete. Los comercios de material para actividades al aire libre ofrecen una amplia gama de alimentos deshidratados, además de libros de cocina dedicados a la cocina de acampe. Las botellas y las latas deben evitarse a toda costa, son pesadas y están prohibidas en muchos parques por su posible efecto contaminador. Recuerde incluir siempre tentempiés energéticos para el camino.

### **El agua**

Lleve agua SIEMPRE. Hierva SIEMPRE durante ocho minutos, filtre o trate químicamente el agua procedente de una fuente natural. Calcule unos tres litros de agua por persona por día con un clima templado (esto incluye el agua para cocinar); y hasta seis litros de agua cuando hace calor.

### **Organizar la mochila**

Antes de hacer la mochila, reúna todo el equipo que cree que puede necesitar y pregúntese si de verdad lo necesita todo. ¡Es mejor cuestionarse la utilidad de algunas cosas en casa que en medio de la naturaleza! Primero, la ropa. Tire ese par de guantes de repuesto, siempre puede utilizar unos calcetines en caso de apuro. Ese sweater de lana voluminoso, los pantalones y el anorak deberían ser reemplazados capas finas y livianas, por ejemplo, ropa interior de polipropileno (es preferible que no sean de algodón), un forro polar ligero como segunda capa y tela impermeable que permita respirar como capa exterior. ¿Por qué? Porque pesan menos y además se secan rápidamente, por lo que es muy probable que no necesite una muda completa de ropa. Si tiene que llevar un sweater para abrigarse, meta dos más livianos y sintéticos en lugar de ese de lana más pesado. No se lleve esos pantalones vaqueros, ni los pantalones cortos, ni las camisetas de manga corta, a menos que vaya a caminar en tiempo caluroso y seco. Lleva una eternidad secarlos después de un chaparrón. A continuación repase su equipo de cocina. No lleve ese cuchillo y tenedor, sólo necesita una cuchara. Quite la taza y el plato, el bol le servirá para beber y para comer. ¿Para qué necesita dos recipientes y dos tapas? Un recipiente más grande será suficiente para calentar agua para las comidas, las bebidas calientes y para lavar.

Por fin está listo para meterlo todo en su mochila, que ya habrá forrado con la bolsa de plástico grande. Piense en qué orden va a necesitar las cosas durante la caminata y cuando acampe. ¡Piense marcha atrás! Primero, si lleva algunos artículos de emergencia útiles como una mantas térmica, un par de barritas energéticas y una bolsa de basura grande de repuesto, póngalas al fondo del compartimento principal donde puede olvidarse de ellos. A continuación guarde su saco de dormir, después la colchoneta. Si es una colchoneta inflable del tipo Thermarest, enróllela bien y póngala al fondo. Si es el tipo esterilla de espuma voluminosa, forre el interior de la mochila con ella y coloque toda la carga en el

interior o, si su mochila es demasiado pequeña, enróllela tan apretada como pueda y átela fuera, bajo la base o a un lado de la mochila, dentro de una bolsa protectora impermeable resistente. Los alimentos, el equipo para cocinar, hornillo, combustible y la ropa de repuesto van a continuación, incluidos un par de botas aislantes, mocasines, sandalias o zapatillas deportivas livianas para utilizar alrededor del campamento. Meta todo lo que pueda en el recipiente para cocinar para ahorrar espacio. Casi arriba del compartimento principal ponga la tienda y el doble techo. La bolsa con las varillas y las estacas, y la linterna (a ser posible frontal) pueden atarse con cuidado en el exterior si no queda sitio dentro de la mochila. Coloque aquellas cosas que puede necesitar durante la marcha arriba del todo y en los bolsillos laterales de fácil acceso; los tentempiés, el equipo para la lluvia, el botiquín, los utensilios para hacer arreglos rápidos, la libreta y el lápiz, la cámara de fotos y la película y finalmente el agua. Algunas mochilas tienen un bolsillo para llevar el agua en el cinturón de la cadera. Si la suya no lo tiene, asegúrese de que no lleva el agua en el fondo de la mochila, ¡lo que hará que no beba tan a menudo como debiera! Por último, algunos objetos pequeños que debería llevar encima son las llaves del automóvil, la navaja multiusos, las gafas de sol, la crema de protección solar, el repelente contra insectos, cerillas impermeables, silbato, brújula, mapa y alguna barrita energética o caramelos. En áreas de osos, es aconsejable llevar un aerosol contra osos (¡Siempre y cuando sepa cómo utilizarlo!).

### **Para tener en cuenta**

Si quiere utilizar el agua de arroyos y lagos para beber y cocinar necesitará pastillas o un filtro mecánico para potabilizar el agua. Si el suministro de agua está lejos de su campamento, considere incluir un recipiente plegable para transportarla. Para aligerar peso, y si no le importa terminar con el recipiente para cocinar desastroso, puede que se sienta tentado de prescindir del hornillo y el combustible si está permitido hacer fuego allí donde va. ¡No sucumba a la tentación! Es muy pesado recoger el material para encender un fuego al final de una dura jornada de caminata y si está lloviendo se lamentará de haber dejado atrás el hornillo y el combustible. Además, un fuego al aire libre no es bueno para el medioambiente. En áreas de osos debe incluir al menos 20 metros de cuerda, una polea liviana y un mosquetón para colgar la comida y la basura de un árbol (en bolsas separadas, no en la mochila). Incluso si no hay osos, siempre hay mapaches, ¡y les encanta el jabón y la pasta de dientes además de la comida y la basura! Así que cuelgue siempre estas cosas por lo menos a cuatro metros de distancia del suelo, y a tres metros de los troncos y las ramas de los árboles. Otro objeto útil es uno o dos bastones de *trekking*. Reducen la presión sobre las piernas y proporcionan apoyo en las superficies resbaladizas. Si van de excursión en grupo, mantengan el número razonablemente pequeño con el objetivo de minimizar el impacto al medioambiente, el ruido y la basura. Deje el lugar de acampe como lo encontró, y recoja todos sus desechos.

### **Lista del equipo para principiantes**

**Básicos:** mochila, tienda (independiente con doble techo), saco de dormir, colchoneta, brújula, silbato, mapa en una funda impermeable, botella de agua, potabilizador de agua, navaja multiusos suiza, 20 metros de cuerda de nylon liviana (con polea y mosquetón), linterna frontal o linterna pequeña (con pilas y bombilla de repuesto). En áreas de osos, incluya aerosol contra osos.

**Cocina:** Comida, utensilios de cocina (recipiente con tapa y mango, estropajo), hornillo de acampe con botellas de combustible (en verano, unos 250 ml de combustible por día para dos personas), cuchara, bol, encendedor o cerillas en una funda impermeable, bolsas de plástico fuertes para guardar y llevarnos nuestra basura.

**Ropa:** botas especiales para la práctica de senderismo, sandalias o zapatillas de deportivas, dos pares de calcetines interiores, dos pares de calcetines exteriores, ropa interior, camiseta de manga larga, abrigo de forro polar o sweater, pantalones largos (¡que no sean vaqueros!), pantalones cortos, sombrero para el sol, pañuelo para la cabeza, guantes, gorro (de lana), equipo de lluvia (chaqueta y pantalón) o poncho.

**Primeros auxilios:** cinta tipo *moleskin*, apósitos protectores, vendas de compresión, crema antibiótica, medicación personal.

**Equipo de emergencias:** cinta adhesiva impermeable, bolsas de basura resistentes, bolsas con cierre hermético, aguja e hilo fuerte, alfileres de seguridad, cordones de zapato.

**Personal:** gafas de sol, crema de protección solar, protector labial, cepillo y pasta de dientes, jabón biodegradable, toalla, repelente contra insectos, papel higiénico y palita, cámara de fotos y película, libreta, lápiz y prismáticos.

Referencias y reconocimientos: Explore magazine ([www.explore-mag.com](http://www.explore-mag.com)), edición de marzo/abril 2000, "Summer **Backpacking**: Packing the Essentials", Peter Thompson.