FEDERACION BIZKAINA DE MONTAÑA

http://www.bmf-fvm.org/

DISFRUTA CON TUS HIJOS DE LA NATURALEZA

QUÉ LLEVAR EN LA MOCHILA

Es fundamental que tu mochila no sea demasiado pesada. Se trata de cargar el menor peso posible para ahorrar energías. Unos gramos de más al inicio de la marcha pueden significar kilos extra cuando estás ascendiendo. Hay que intentar llevar lo realmente necesario, y no meter cosas 'por si acaso?' así que antes de llenarla, haz una lista con lo que vas a meter (así además te servirá para todas las veces que te vayas al monte, aunque con la práctica lo irás memorizando)

- Hay mochilas de diferente tamaño y capacidad según la duración de la actividad que vayas a realizar. Se miden en litros de capacidad. Las mochilas de 35 l son para salidas de un día.

- En las mochilas de trekking resultan muy cómodos los bolsillos laterales para poder meter en diversos objetos (cantimplora, crema solar/labial?). Hay también modelos concretos para mujer con ergonomía específica para su espalda y caderas.

-Un truco es clasificar el interior por 'secciones': la comida por un lado, la ropa por otro, etc. Meter las cosas en bolsas de plástico transparente es muy práctico: además de su función aislante, puedes ver lo que contienen de un vistazo, sin necesidad de abrirlas.

-Hay que distribuir bien la carga para que no esté desequilibrada. Coloca debajo lo último que vayas a necesitar durante la marcha. Pegado a la espalda lo que más pese, y en la seta superior lo que necesites más a mano y las cosas más pequeñas: frontal, mapas, navaja, gafas de sol...

Lo que no se te puede olvidar:

Está claro que lo que vayas a llevar cambia según la época del año, no es lo mismo una salida de un día que de varios, o salir en invierno o en verano, pero en tu 'mochila básica' tendrías que meter:

-Ropa extra y de repuesto. Y si no la llevas puesta, la capa exterior: tanto pantalón como chaqueta. También gorro, guantes y gafas de sol.

-Comida Lleva frutos secos para ir tomando durante la marcha o barritas energéticas, y además, el bocadillo de tortilla si quieres.

-Cantimplora con agua y un termo con bebida caliente Fundamental en invierno, pero incluso en verano puede hacer frío en altura, y una bebida caliente reconforta y hace que entres en calor rápidamente.

- Mecheros o cerillas ¡Siempre vienen bien!

- Botiquín El único 'por si...' que puedes llevar.

- Un reloj y si tiene altímetro, mejor.

LAS BOTAS

Actualmente las botas llamadas de “trekking” o las botas de cuero son las más utilizadas, éstas últimas antes más que ahora, son más duraderas con un buen cuidado pero hoy día se utilizan cada menos pero no por ello son menos recomendables.

Ambas son botas flexibles y al mismo tiempo robustas y cómodas para estos terrenos. La suela firme, dibujo bien marcado y un buen taqueado.

Plantilla si no la trae incorporada debemos poner una de cierto grosor y acolchamiento pero sin llegar pasarnos ya que podría resultar incómodo a lo largo del camino.

La horma (dibujo o forma del interior de la misma): Cada persona tenemos distinta forma de pie, los fabricantes hacen botas para que se adapten a la mayoría de personas posibles por lo cual, debemos probarnos la bota antes de comprarla y andar un poco para ver la comodidad que nos presenta a nuestro pie.

La caña parte de la bota que nos sujeta el tobillo y que nos ayudará a evitar lesiones y torceduras. Para este tipo de actividad nos vendrá bien una caña mediana siempre que el tobillo nos quede bien sujeto. Haremos movimientos de un lado a otro del tobillo para comprobarlo.

Suela mirar si está cosida o pegada a la bota. Siempre que la suela sea cosida mejor, aunque hoy día la mayoría de los fabricantes suelen pegar, y para más inri, saber si esta cosida a mano o máquina, ya que la calidad no será la misma y la adherencia de la suela a la bota tampoco.

Hoy día lo más recomendable es que tenga suela de doble densidad que incorporan una cámara que amortiguación que hace menos pesado el camino.

Forro o material del que está fabricada la bota. Hoy día suelen acompañar con algún tipo de material sintético que le de cierto grado de impermeabilidad, transpirabilidad y antiabrasividad dependiendo del precio de la misma.

DIFERENCIAS ENTRE BOTAS DE TREKKING Y BOTAS DE CUERO.

Botas Trekking: son más ligeras y se adaptan mejor al pie lo que hace que sean más cómodas. Son más baratas.

Botas de Cuero: son más impermeables y duran más. Son más fuertes a la hora de abrirnos paso por terrenos mas abruptos.

LA COMIDA

La elección de los alimentos que uno va a meter en la mochila antes de comenzar la jornada de montaña prevista para todo un día es de vital importancia. No hay que tener en cuenta sólo la composición nutritiva de los alimentos, también su peso y su volumen, ya que hay que cargar con ellos buena parte de la excursión, que puede durar varias horas.

Cómo se puede obtener la energía necesaria

Es fundamental planificar un desayuno consistente, compuesto por alimentos ricos en distintos nutrientes, si bien es aconsejable que primen los hidratos de carbono, los nutrientes que aportan la energía rápida necesaria para el esfuerzo físico que se va a realizar. Estos nutrientes abundan en alimentos como el pan, los cereales, las galletas... que pueden acompañarse de mermelada, dulce de membrillo, frutos secos, mantequilla o margarina, jamón, fiambres, queso... Estos últimos, enriquecen la dieta en lípidos y proteínas fundamentalmente. Un buen modo de completar el desayuno sería incluir algún lácteo (leche, yogur...) y no olvidar tomar una ración de fruta entera o en zumo que aporta vitaminas y minerales, esenciales para metabolizar los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas y obtener energía a partir de ellos.

La hora del almuerzo

A media mañana y después de varias horas de ejercicio, es conveniente y necesario para el organismo darle un tentempié, para que las fuerzas no flaqueen. Conviene que los alimentos sean fáciles de comer y de digerir. Son apropiados los alimentos sólidos como por ejemplo galletas, pan acompañado de algo dulce (chocolate, mermelada...), barritas energéticas, mezcla de fruta fresca, desecada (uvas, ciruelas o higos pasos, orejones...) y frutos secos (almendras, avellanas, pistachos...).

Es bastante frecuente que la ingesta de la media mañana se retrase para tomar un almuerzo más consistente, que haga las veces de comida, ya que a mucha gente le resulta difícil separar el concepto de "excursión por el monte" con almuerzos a base de embutidos (chorizo, longaniza, salchichón, mortadela...), queso o panceta, etc. Incluso hay quien se lleva el vino y la cerveza. En el momento, esta comida puede resultar muy placentera y gratificante, una recompensa al esfuerzo realizado, pero si todavía quedan horas para terminar la jornada, uno se puede

sentir muy incómodo durante el camino de vuelta, ya que los alimentos grasos retrasan resultan pesados de digerir.

Recuperar las fuerzas

Si la excursión no se ha alargado en exceso, por lo general, la vuelta a casa tiene lugar a media tarde. Es en este momento cuando el cuerpo necesita reponer toda la energía consumida a lo largo del día, mediante una merienda-cena que ayude al organismo a recuperar sus reservas y a rehidratarse en condiciones. En el invierno, las sopas y los caldos son una opción muy acertada ya que ayudan a entrar en calor y contribuyen a la hidratación. Y en las jornadas veraniegas, se puede comenzar por un gazpacho o por cremas, sopas o batidos de hortalizas frías.

Tomar abundantes líquidos

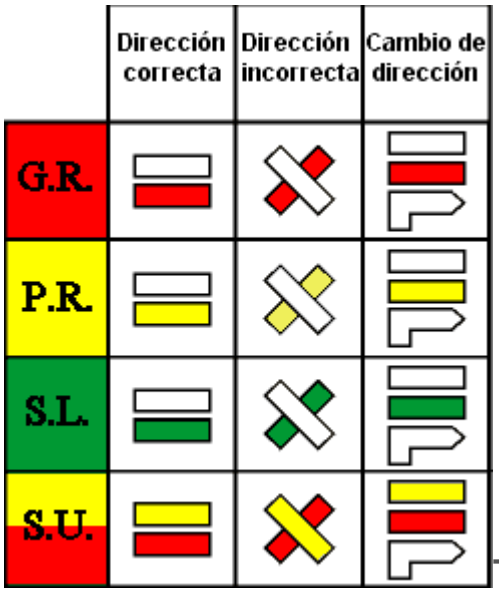
El ejercicio físico conlleva una pérdida de líquidos importante. Durante una excursión por la montaña puede que no se encuentre una fuente de agua en todo el recorrido. Por ello, es fundamental llevar líquido suficiente (unos 2 litros por persona) para poder beber con frecuencia. Las opciones para beber líquidos son diversas: agua, zumos de frutas diluidos en agua, e incluso si se desea, algún tipo de bebida energética o isotónica. Estas últimas, además de líquidos reponen las sales minerales perdidas por el sudor. Una bebida de estas características se puede preparar en casa de un modo rápido y simple y a un módico precio: por cada litro de agua, se añade el zumo de dos o tres naranjas y un limón, un gramo de sal, una pizca de bicarbonato y dos cucharadas soperas de azúcar.

En general, la alimentación durante un día de montaña puede ser muy variada, y el tipo de alimentos y la cantidad dependerá del esfuerzo a realizar, así como de la duración de la excursión y de los gustos individuales. Si bien, no hay que olvidar que el gasto energético es relevante, por lo que la alimentación, la hidratación y la condición física van a jugar un papel importante, incluso cuando la excursión sea de una intensidad ligera, tanto para superar el esfuerzo sin problemas, como para lograr una mejor recuperación.

SENDEROS

¿Qué es un sendero?

Un sendero es un itinerario que ha sido diseñado de manera que, por caminos, pistas, senderos, vías verdes, etc., buscando los pasos más adecuados, por valles, collados, cordales, etc., se puedan visitar lugares considerados de interés paisajístico, cultural, turístico, histórico, social, etc.



Tipos de senderos

Senderos de Gran Recorrido (GR)

Son rutas cuya distancia supera los 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y rojo.

Senderos de Pequeño Recorrido (PR)

Son rutas cuya distancia está entre 10 y 50 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y amarillo.

Senderos Locales (SL)

Son rutas cuya distancia no supera los 10 km. Su señalización se realiza a base de trazos en color blanco y verde.

Senderos Urbanos (SU)

Son rutas que están circunscritas a un ámbito urbano. Su señalización se realiza a base de trazos color amarillo y rojo.

LAS CINCO CIMAS

Los montes bocineros de Bizkaia, son los luagres desde donde se encendían hogueras y hacían sonar bocinas para convocar a Juntas Generales.

Kolitza: Montes de Ordunte, en Las Encartaciones (879 m.).

Es el elegido para esta función en los territorios encartados, domina Balmaseda desde su picuda y característica cima donde se alza una de las escasas ermitas románticas existentes en este territorio histórico: San Sebastián y San Roque.

Ganekogorta: Techo de los montes del Bilbao (998 m.).

El Ganekogorta es la cima más alta del sistema montañoso del Sur de Bilbao.

La cima principal está constituida por un cresterío cuya cara norte presenta vegetación y tiene una pendiente moderada, y la cara sur es un barranco rocoso que termina en los valles de Okondo y Zollo.

El cresterío tiene tres cimas diferenciadas: al este destaca el Biderdi (871 m), la cima central corresponde al Ganekogorta, y la cima W es el Galarraga (901 m). La frontera con Álava está a unos 5 m del vértice geodésico de la cima principal.

Gorbea: Techo de Vizcaya y Álava (1.481 m.).

El monte Gorbea es la cumbre más alta del macizo montañoso del mismo nombre, situado a caballo entre las provincias de Álava y Bizkaia. Tiene una altura de 1.482 metros y su cima está coronada desde 1899 por una cruz metálica de 17,23 metros de altura.

Es un tradicional punto de referencia del montañismo vasco y corazón del Parque Natural del Gorbea.

Oiz: Montes del mismo nombre (1.026 m.).

El monte Oiz tiene 1.026,40 m. de altitud y es conocido, popularmente, como El Mirador de Vizcaya.

El Oiz es una de las más míticas cumbres del territorio histórico de Bizkaia. Las cumbres de Oiz y Zengotitagane forman parte de un alargado cresterío.

Su privilegiada ubicación y su altura hacen posible que desde su cresta y cumbre pueda controlarse visualmente un espacio socarronamente calificado por algunos como "infinito".

Sollube: Sobre Bermeo, mirador de Urdaibai (686 m.).

El monte Sollube es una montaña de 683,80 metros de altitud. Se ubica sobre las localidad vizcaína de Bermeo en la orilla izquierda de la ría de GuerniKa siendo uno de los límites de la Reserva de la Biosfera de Urdaibai.

Su estratégica situación geográfica y su altitud, estando cerca de la orilla del mar es relativamente alto, le ha condenado a ser un centro importante de telecomunicaciones, por ello su cumbre está erizada de antenas de telefonía, televisión y radio. En su cumbre hay dos vértices geodésicos de primer nivel.