ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 15

1. HISTORIA DEL EXCURSIONISMO Y LAS CAMINATAS 19
LOS VIAJES DEL AGRO 19
PEREGRINACIONES 19
EL IMPULSO DEL ROMANTICISMO 20

2. ANTES DE LA SALIDA 21
ENTRENAMIENTO 21
Correr 21
Bicicleta 22
Recomendaciones 22
PLANIFICACIÓN 22
CONOCER LAS CAPACIDADES PROPIAS ... 22
EL FACTOR METEOROLÓGICO 23
ITINERARIO 23
PREVENCIÓN 23
HORARIOS 23

3. EL TERRENO 25
LAS MONTAÑAS, DESTINO PREDILECTO ... 25
BAJA, MEDIA Y ALTA MONTAÑA 25
BOSQUES 26
CURSOS FLUVIALES 26
COSTAS 26
ESPAÑA PARAÍSO DE LOS CAMINANTES 27

4. LOS CAMINOS 29
SEÑALES Y MARCAS CAMINERAS 29
Hitos 29
Marcas de pintura 29
Balizas 29
Postes 30
Carteles, paneles, mesas y otros elementos 30
DIFICULTAD 30
Medio 30
Factores de riesgo 31
Itinerario 31
Caminos y cruces bien definidos 31
Sendas o señalización de continuidad 31
Identificación precisa 32

Exige técnicas de orientación fuera de traza ... 32
Obstáculos ... 32
Desplazamiento ... 32
Superficie lisa ... 32
Caminos de herradura ... 32
Sendas escalonadas o terrenos irregulares ... 32
Uso de las manos ... 32
Uso de las manos para mantener el equilibrio ... 32
Esfuerzo ... 33
CÁLCULO DEL HORARIO ... 33
DIFICULTADES TÉCNICAS ... 33
Pasos de escalada ... 33
Rápel ... 34
Pendientes de nieve ... 34
CLASES DE CAMINOS ... 34
Caminos lineales y circulares ... 34
Senderos homologados ... 34
Vías pecuarias ... 34
Cañada ... 34
Cordel ... 35
Vereda ... 35
Colada ... 35
Senderos de Gran Recorrido ... 35
Senderos de Pequeño Recorrido ... 36
Senderos locales ... 36
Senderos SU ... 36
Señalización ... 36
Variantes y enlaces ... 37
GR españoles ... 37
Vías Verdes ... 37
Vías Verdes más populares ... 38
Caminos Naturales ... 38
Sendas temáticas ... 39
Caminos silvestres ... 39
FUERA DE LOS CAMINOS ... 40
Praderas inclinadas ... 40
Vegetación cerrada ... 40
Bosques ... 40
Pedreras ... 40
Barrancos ... 41
Corrientes fluviales ... 41

5. MODALIDADES DE LA CAMINATA ... 43
PASEO ... 44
MARCHA ... 45
MARCHA NÓRDICA ... 45
SENDERISMO ... 45
EXCURSIONISMO ... 46
MONTAÑISMO ... 47
TREKKING ... 47

6. TÉCNICAS DE LA CAMINATA ... 49
RITMO ... 50
EL TERRENO ... 51
Llano ... 51
Subida ... 51
Descenso ... 51
Paradas ... 51
HORARIOS ... 52
MARCHA CON BASTONES ... 52
LA IMPORTANCIA DE LA MOCHILA Y EL CALZADO ... 52
HIDRATACIÓN Y NUTRIENTES ... 53
MARCHA EN GRUPO ... 53
MARCHA RESPETUOSA ... 54
CONSEJOS PARA LA CAMINATA ... 55

7. CAMINAR BAJO LLUVIA ... 57
UNA ACTIVIDAD GRATIFICANTE ... 57
EQUIPO PARA LA LLUVIA ... 58
8. CAMINAR SOBRE NIEVE, HIELO Y GLACIARES ... 61
NIEVE Y HIELO ... 62
Técnicas de progresión en nieve y hielo ... 63
RÍOS, LAGUNAS Y LAGOS HELADOS ... 64
GLACIARES ... 64
Técnica de progresión glaciar ... 64
AMENAZAS DE LA NIEVE Y EL HIELO ... 65
Avalanchas de nieve ... 66
Clases de avalanchas ... 66
Nieve fresca ... 66
Placa ... 66
Nieve húmeda ... 67
Nivel de peligrosidad ... 67
Nivel de exposición ... 67
Prevención ... 68
Equipo antiavalanchas ... 69
ARVA ... 69
Sondas ... 70
Airbag ... 70
Protocolo ante alcance por avalancha ... 70
Localización y rescate de víctimas ... 71
Uso de sondas ... 72
Uso del ARVA ... 72
Amenazas de los glaciares ... 73
Témpanos de hielo ... 73
Grietas ... 73
Equipo para progresión y rescate en glaciar ... 73

9. CALZADO ... 75
MATERIALES DE LAS BOTAS ... 76
ANATOMÍA DE LA BOTA ... 76
Suela ... 76
Entresuela ... 76
Palmilla ... 77
Cambrión ... 77
Plantillas ... 77
Cuerpo ... 77
Lengüeta ... 78
Caña ... 78
Cordones ... 79
Anillas o corchetes ... 79
TIPOS DE BOTAS ... 79
Senderismo y excursionismo ... 79
Trail ... 80
Trekking ... 80
Montaña ... 80
CARACTERÍSTICAS Y PRESTACIONES ... 81
Horma ... 81
Aislamiento ... 81
Impermeabilidad y transpirabilidad ... 81
Peso ... 81
Adherencia ... 82
Manejabilidad ... 82
Durabilidad ... 82
BOTAS FEMENINAS ... 82
CÓMO ELEGIR UNAS BOTAS ... 82
USO Y MANTENIMIENTO ... 83
Limpieza ... 83
CALCETINES ... 84
POLAINAS ... 85

10. VESTUARIO ... 87
PRIMERA CAPA ... 88
Camisetas ... 88
Fibras naturales ... 88
Lana ... 88
Tejidos sintéticos ... 89
Mallas ... 89
Prendas de compresión ... 89
Medias de compresión ... 90
Prendas elásticas ... 90
SEGUNDA CAPA ... 91
Forro polar ... 91
TERCERA CAPA ... 91
Tejidos ... 91
Impermeabilidad ... 92

ÍNDICE

LA BIBLIA DEL EXCURSIONISMO

Transpirabilidad 92
Chaquetas híbridas 92
Peso 92
Costuras y cremalleras 93
Elección de la chaqueta 93
Chaquetas calientes 94
Qué es el plumón 94
Construcción 95
Mezcla de plumas 95
Plumíferos sintéticos 96
Elección de una chaqueta caliente ... 96
Uso 96
Pantalones y monos calientes 96
Chubasquero 97
Capa de lluvia 97
Pantalón de lluvia 97
BUFF 98
REGLA DE LAS CUATRO G 98
Guantes 98
Guantes capacitivos 99
Gorro 99
Gorra 100
Gafas 100
Materiales de las lentes 102
Lentes polarizadas 102
Lentes fotocromáticas 102
Colores de las lentes 102
Montura 102
Protección lateral 102
Uso y protección de las gafas 103
Gafas de ventisca 103

11. EQUIPO PERSONAL 105
MOCHILA 105
Cuerpo de la mochila 105
Espalda 106
Exterior 106
Tapa 106
Correas 106
Cintas de compresión 107
Funda 107
Tamaño y talla 107
Mochilas femeninas 107
Limpieza y almacenaje 108
OTROS SISTEMAS DE CARGA 108
Riñonera 108
Chaleco mochila 108
BASTONES 108
Partes de los bastones 109
Plegado 109
Empuñadura 109
Dragonera 109
Regatón 110
Roseta 110
Conservación, limpieza y almacenaje .. 110
PIOLET 110
CRAMPONES 111
Sistema de fijación 111
Antizuecos 112
Protectores 112
Mantenimiento y almacenaje 112
OTROS SISTEMAS
ANTIDESLIZAMIENTO 112
RAQUETAS DE NIEVE 113
Partes 113
Uso, mantenimiento y almacenaje 113
LINTERNA FRONTAL 114
ACCESORIOS 116
Navaja, multiherramienta 116
Silbato 116
Mosquetones 116
Bolsas de plástico 116
Kit reparaciones de urgencia 116
Botiquín básico 116

12. APARATOS ELECTRÓNICOS 117
RELOJES 117
GPS 117
Receptores 118
Funcionamiento 118
MÓVIL 118
CÁMARAS FOTOGRÁFICAS 119

13. HIDRATACIÓN Y ALIMENTOS 121
LÍQUIDOS EN MARCHA 121
RECIPIENTES Y SISTEMAS
DE HIDRATACIÓN 122
Cantimploras 122
Bolsas de hidratación 122
Bidones 122
Termo 123
TRATAMIENTO DEL AGUA 123
DECÁLOGO PARA UNA CORRECTA
HIDRATACIÓN EXCURSIONISTA 123
ALIMENTARSE EN LA CAMINATA 124
Dieta ligera 124
Cálculo calórico 125
Excursiones de varios días 125

14. DORMIR Y ACAMPAR 127
EL VIVAC 128
EQUIPO DE ACAMPADA Y VIVAC 128
Saco 129
Almacenaje y limpieza del saco 129
Sábana interior 130
Funda de vivac 130
Esterilla/colchoneta 130
Esterilla 130
Colchoneta 130
Cubresuelos 131
Tienda de acampada 131
Emplazamiento de la tienda 132
Dormir en la tienda 132
Conservación y almacenaje de
la tienda de campaña 133
Iluminación 133
Frontal 133
Gas 133
Electricidad 133
Energía sostenible 133
Velas 134
Cocinar 134
Infernillos 134
Combustibles 134
Gas 134
Combustibles líquidos 135
Alcohol 135
Multicombustible 135
Combustibles sólidos
y semisólidos 135
Encendedores 135
Cerillas 136
Iniciadores 136
Mampara paravientos 136
Útiles de cocina 137
Cacharros 137
Cuchillos 137
Cubiertos, vajilla de camping 137
Kit de cocina 137
Recipientes 137
Termo 137
Mobiliario de acampada 137
Otros útiles 138
Botiquín 138
LIMPIEZA 138
TRANSPORTE 138
Petates y bolsas de viaje 138
Bidones 139
REFUGIOS 139
15. HIGIENE 141
MANOS 141
BOCA 142

ÍNDICE

LA BIBLIA DEL EXCURSIONISMO

PIES 142
PARTES ÍNTIMAS 142
RESTO DEL CUERPO 142
NECESER 142
NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE Y SALUBRIDAD EN LA NATURALEZA 143

16. EXCURSIONES PARA TODOS 145
NIÑOS DE MARCHA 145
La naturaleza como aula 145
Equipación infantil 146
Proteger a los pequeños 146
Doce ideas para ir de excursión con los peques 146
EMBARAZO Y MARCHA 147
CAMINATAS EN LA TERCERA EDAD 147
PERSONAS CON DISCAPACIDADES 148
MASCOTAS AL AIRE LIBRE 148
Acampada 149
Equipaje perruno 149
Bebida 149
Comida 149
Higiene 149

17. EXCURSIONISMO SOSTENIBLE 151
LAS MONTAÑAS, UN ESPACIO EXTREMADAMENTE FRÁGIL 151
LA AMENAZA DE LA GENTRIFICACIÓN 152
CÓDIGO ÉTICO 152
FUEGO 153
ALIMENTOS 153
NUESTROS PROPIOS RESIDUOS ORGÁNICOS 154
Heces 154
Orina 155
RESIDUOS 155
Papel higiénico 155
Colillas 156
Otros restos 156
De la *basuraleza* al *plogging* 156
DECÁLOGO DEL EXCURSIONISTA RESPONSABLE 158

18. RIESGOS Y PREVENCIÓN 159
RIESGOS AMBIENTALES 160
Radiaciones solares 160
Intensidad 160
Índice UV 161
Protección 161
Piel 161
Labios 161
Ojos 161
Insolación 162
Hipertermia 162
Hipotermia 163
Congelaciones 163
RIESGOS METEOROLÓGICOS 165
Lluvia 165
Prevención 165
Lluvias torrenciales 166
Prevención 166
Tormentas 166
Prevención 166
Nevadas, aludes y avalanchas 166
RIESGOS DEL TERRITORIO 167
Altitud 167
Aclimatación 167
Mal agudo de montaña 167
Edema pulmonar 168
Edema cerebral 168
Tratamiento 168
Crecidas e inundaciones 168
Deslaves 169
Fauna 169
Perros 169
Ganado bovino y equino 170
Especies silvestres 171
Lobos 171
Osos 171
Cérvidos, cabrás montés 171
Jabalíes 171
Mapaches 171
Zorros 172
Murciélagos 172
Especies venenosas 172
Arañas 172
Escorpiones 172
Serpientes 173
Garrapatas 173
Insectos 174
Mosquitos 174
Mosca negra 175
Abejas y avispas 175
Tábanos 176
Chinches 176
Pulgas 177
Flora 177
Plantas tóxicas 177
Plantas espinosas 154
Tojo 178
Ruda 178
Ortigas 178
Viboreras 178
Otras plantas 178
PRIMEROS AUXILIOS 178
Traumatismos 179
Esguinces 179
Heridas 179
Picaduras 179
Shock 180
Botiquín 180
Medicamentos 180
Material sanitario 180
EXTRAVÍOS Y RESCATE 181
Evacuación del accidentado por sus propios medios 181
Petición de rescate 181
Rescates por WhatsApp 182
Dejar al herido para pedir ayuda 182
Búsqueda de desaparecidos 182
Helicóptero 183
Grupos de rescate y competencias 183

EL AUTOR 185

ÍNDICE

LA BIBLIA DEL EXCURSIONISMO