

Agradecimientos	5	PARTE 4: Los consumibles principales	
Prólogo	7	Agua	58
Introducción	9	Comida	65
PARTE 1: Asimilando el senderismo ultraligero		PARTE 5: Las pequeñas necesidades	
Fundamentos del senderismo ultraligero	14	Miscelánea	78
Cálculo del peso del equipo	19	PARTE 6: Sobre el terreno	
PARTE 2: El «gran trío»		Consejos para compartir material	90
Mochilas	22	El campamento del senderista ligero	92
Refugios	24	Arranque rápido	94
Sistemas de pernocta	30	PARTE 7: La vuelta a casa	
PARTE 3: Vestirse eficientemente		Limpiando y guardando el material	96
Ropa	38	Apéndice A: Lista de material de senderismo ultraligero	99
Trajes de lluvia	45	Apéndice B: Lecturas recomendadas	101
Calzado	53	Índice de términos	102

Introducción

El senderismo ligero significa andar y acampar con todo lo necesario para tu seguridad, comodidad y una correcta alimentación; todo con una pequeña y ligera mochila. En este libro examinaremos el equipamiento de mayor utilidad y las técnicas que los senderistas pueden utilizar para llevar el menor peso posible sin arriesgar el confort y la seguridad.

Los senderistas que optan por el senderismo ligero tienden a ser personas autosuficientes que disfrutan con la experimentación. Algunos usan equipos disponibles en el mercado, que con frecuencia modifican para adaptarlos a sus necesidades, mientras que otros usan equipos hechos en casa. Casi cualquier componente de un equipo ligero ha evolucionado a partir de material o ropa convencionales. Cuando un senderista ligero y uno convencional muestran su equipo uno al lado del otro, ambos contienen los mismos elementos básicos: mochila, refugio, equipo para dormir, comida, ropa de abrigo y una serie de artículos multiuso más pequeños. Elemento por elemento, el equipo del senderista ligero será perceptiblemente más compacto y ligero que el del senderista tradicional. Un senderista tradicional lleva generalmente artículos duplicados o redundantes. Uno ligero no sólo elimina estas redundancias, sino que maximiza la utilidad de muchos artículos al utilizarlos para múltiples propósitos.

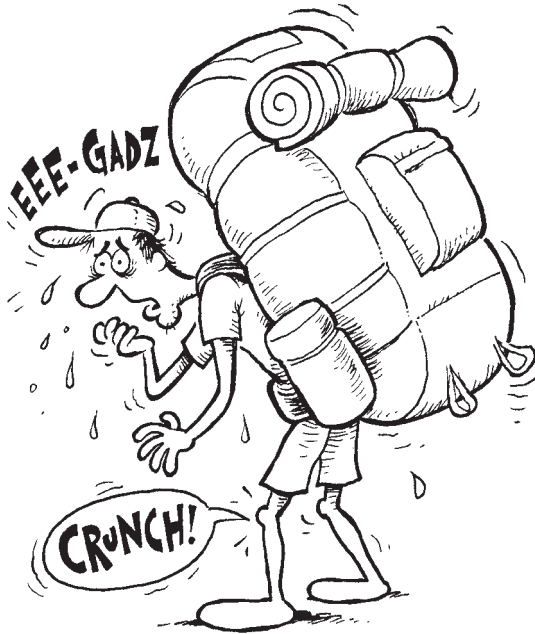
Así pues, realmente no hay misterio ni secreto en cómo los senderistas ligeros logran eliminar tanto peso. Cada elemento es deliberadamente más pequeño y ligero que los artículos correspondientes utilizados por el senderista tradicional. Cualquier pieza innecesaria se omite a conciencia. El resultado es una carga mucho menos voluminosa y más ligera.

Algunos lectores pueden estar interesados en lograr un peso de mochila lo más bajo posible, otros quizá sólo quieran reducir el peso a un nivel más manejable.

La información de este manual puede ser útil para ambos.

La mayoría de los senderistas se percatan en un momento u otro de que han metido demasiadas cosas en la mochila. Pueden reparar en ello durante una excursión, cuando los músculos, contraídos, se rebelan en medio de una pendiente, o cuando la excursión ha acabado y todavía les queda un montón de comida sin consumir. Aparte de lo que se consume durante la actividad, todo lo que un senderista mete en la mochila ha de ser llevado durante muchos kilómetros, a la ida y a la vuelta. Incluso los elementos más pequeños y ligeros se suman: todas esas pequeñas cosas se convierten, una vez en la mochila, en una carga excesiva.

Los senderistas que llevan menos peso consumen menos energía y pueden moverse con mayor rapidez cuando lo desean. Tendrán mayor agilidad al vadear torrentes y cruzar



Senderista tradicional



Senderista ultraligero

por troncos resbaladizos. Si tropiezan, tendrán menos probabilidades de caer, y si lo hacen, menos posibilidades de hacerse daño. Un senderista menos cansado tiene más capacidad para ayudar a los que estén cansados o heridos. Los senderistas aficionados a la fotografía o la escalada pueden llevar consigo más equipo específico. Una carga más ligera también permite el uso de botas más ligeras, lo que supone un ahorro de energía y una mayor comodidad en el camino.

Los senderistas con mochilas más ligeras producen un menor impacto cuando se salen del camino. Así reducen la posibilidad de dañar las plantas y la cubierta vegetal, especialmente en zonas con pendiente. Reducir el impacto en las pendientes requiere evitar las superficies delicadas, y puede ser necesario optar por una ruta más difícil, lo que para un senderista con exceso de carga es menos factible.

Algunas consecuencias de cargar con peso son menos evidentes, aunque a la larga pueden ser más importantes. Cuando somos jóvenes podemos llevar grandes cargas con un efecto aparentemente escaso en rodillas y espalda. Sin embargo, se pueden producir lesiones acumulativas que, posteriormente, acaben convirtiéndose en problemas graves. Además, llevando menos peso, se disfruta más.

No existe una lista maestra de material ligero que funcione bien para todo el mundo. Tendrás que experimentar para averiguar qué equipo se adapta mejor a tus necesidades. Al intentar reducir peso, usa el sentido común y pon el acento en la seguridad. Cuando pruebes un equipo por primera vez, hazlo en un entorno seguro, como el jardín o tu zona de acampada favorita. Si esto no es factible, lleva tu viejo equipo junto con el nuevo hasta que hayas comprobado su correcto funcionamiento. Esto es particularmente importante si el nuevo equipo está hecho en casa o a medida, dado que los materiales más ligeros pueden resultar menos duraderos y aislantes que los convencionales.

