

<b>Introducción, qué es y qué no es este libro .....</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 1 / Qué es una expedición .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 2 / Adónde me voy, objetivo soñado, buscado, propuesto... ..</b>	<b>15</b>
Búsqueda de información .....	18
Cuestión de fechas .....	19
Permisos .....	21
<b>Capítulo 3 / Tipo de expedición .....</b>	<b>25</b>
Andes – Alpes .....	25
Alaska – polares .....	26
Himalaya .....	28
Estilos de ascensión .....	28
<b>Capítulo 4 / Con quién me voy .....</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo 5 / Presupuesto .....</b>	<b>37</b>
<b>Capítulo 6 / Dossier, financiación y patrocinio .....</b>	<b>41</b>
Otras formas de financiación .....	43
<b>Capítulo 7 / Difusión .....</b>	<b>45</b>
<b>Capítulo 8 / Opinión, ética y reflexiones .....</b>	<b>47</b>

<b>Capítulo 9 / Expedición organizada</b> .....	53
Guiadas individualmente .....	55
Guiadas .....	55
Dirigidas .....	55
Consultadas .....	56
La letra pequeña .....	56
<b>Capítulo 10 / Antes de partir</b> .....	61
Pasaporte y visados .....	61
Moneda .....	62
Vacunas .....	62
Lista de material .....	63
Empaquetado .....	67
Cargo aéreo .....	68
Equipaje .....	69
Facturación, <i>overbooking</i> , anulaciones o retrasos .....	71
<b>Capítulo 11 / Hemos llegado</b> .....	75
Otra cultura, otro ritmo .....	78
El líder .....	80
El guía .....	81
El oficial de enlace .....	82
El cocinero .....	83
Compras y verificación del material .....	84
Hacia el monte .....	85
Controles y policía .....	86
A caminar por fin .....	87
<b>Capítulo 12 / Ante la montaña</b> .....	93
Campo base .....	93
Compartiendo campo .....	96
<i>Sherpas</i> de altura .....	97
Aclimatación .....	98
Campamentos de altura .....	104
<b>Capítulo 13 / Montaje de campamentos</b> .....	107
Depósitos .....	112
Ruta de ascensión y ubicación de campos de altura .....	114

Cuerdas fijas .....	116
Señalización .....	118
Comunicaciones .....	119
Oxígeno .....	120
A la cumbre .....	122
Actitud medioambiental .....	123
Residuos humanos .....	123
Basura .....	125
Otros problemas medioambientales .....	126
<b>Capítulo 14 / Material</b> .....	129
Vestimenta .....	131
Protección solar – piel y ojos .....	134
Calzado .....	138
Botas de alta montaña .....	138
Botas de marcha .....	139
Tiendas .....	139
Saco y aislante .....	142
Reparaciones .....	143
Botiquín .....	144
Accesorios y trucos varios .....	148
<b>Capítulo 15 / Alimentación</b> .....	151
Campo base .....	151
Cálculo de comida de altura .....	153
Hidratación, la clave .....	156
Potabilización .....	157
Conseguir agua .....	159
Cocinas y combustible .....	160
<b>Capítulo 16 / Últimos consejos</b> .....	163
Formación .....	163
Entrenamiento .....	164
Higiene .....	165
Congelaciones .....	166
Robos o pérdidas .....	167
<b>Capítulo 17 / Vuelta a casa</b> .....	169

# **QUÉ ES Y QUÉ NO ES ESTE LIBRO**

**C**UALQUIER montañero apasionado sentirá tarde o temprano interés por ir más allá de lo habitual, por salir de las cadenas montañosas más o menos cercanas, civilizadas y conocidas, y embarcarse en lo que se conoce como una expedición.

Este libro pretende ser una ayuda para todos aquellos que quieren subir montañas en países lejanos, sin las facilidades logísticas y de infraestructura de los países desarrollados. Es un cúmulo de consejos, espero que útiles, tanto para los que planean su primera expedición, como para aquellos que, habiendo tenido ya una experiencia, han comprobado en sus carnes los variados errores que se pueden cometer y no desean seguir aprendiendo a base de sufrir sus consecuencias. Va dirigido por tanto a alpinistas intermedios y avanzados que quieren dar el salto a cordilleras lejanas, igualmente a montañeros no escaladores que se plantean proyectos de ascensión a grandes montañas cuando éstas tienen rutas técnicamente fáciles.

No es un manual que contenga claves técnicas o de seguridad, si vas a una expedición de alta montaña tienes que ser ya un alpinista con una sólida formación técnica (escalada en roca, hielo y nieve, rescate, orientación, primeros auxilios...), curtido en otras cordilleras cercanas, que ha seguido una evolución más o menos lógica, se ha enfrentado a retos y altitudes cada vez más importantes, y cuenta con ese bagaje de experiencias que en alta montaña valen su peso en oro. Saltarse etapas puede salir bien cuando las circunstancias son

benévolas y la suerte acompaña, pero puede ser también la semilla de la tragedia.

Más allá de las imprescindibles habilidades técnicas y el conocimiento del medio y sus peligros que es necesario para escalar en alta montaña, esté donde esté, organizar una expedición requiere una importante labor previa, que puede echar para atrás la idea o hacer desesperante y difícil todo el proceso. Asimismo, durante el desarrollo de la expedición surgen numerosas situaciones nuevas, diferentes o poco conocidas que implican desde conocer un poco las peculiaridades del funcionamiento de aeropuertos y vuelos internacionales, hasta cómo comportarte en una ciudad extraña o qué material específico o trucos son interesantes para las situaciones que se dan en los campamentos o durante la escalada. Este libro quiere ser el reflejo de todo el proceso, desde que surge la idea de ir a una montaña lejana, hasta que volvemos a casa con una gran vivencia a cuestas. Muchos hemos pasado por este proceso numerosas veces, y a base de experiencias y de equivocarte llegas a aprender bastante, y cada vez todo resulta más sencillo, y el resultado una vez allí es más satisfactorio en todos los aspectos logísticos; aspectos que hacen más cómoda y eficaz una escalada (transportes, comida, tiendas, material...), y que muchas veces son determinantes en el desenlace final. Aunque no se pueden transmitir vivencias, espero que la información aquí contenida sirva al menos para que alguien no cometa errores que otros antes cometimos, errores que a veces son nimios en apariencia, pero que pueden dar al traste con tu expedición. En definitiva, espero que ayude a salvar esa, a veces, dura barrera que supone la organización y desarrollo de una expedición de alta montaña a un país lejano.

Por último, no olvides que, aparte de los datos objetivos recopilados y siempre útiles, el resto son sólo consejos y opiniones, míos y de otros escaladores, por tanto subjetivos y discutibles. Siempre habrá cosas que tendrás que descubrir por ti mismo, y por muchos consejos que recibas, tendrás errores, aciertos y sorpresas; pero eso forma parte de lo que buscamos: un poco de aventura, una experiencia vital que recordar.