

Presentación	7
El andinismo	9
Los 13 seismilquientos de los Andes	11
Capítulo 1 / Montañismo y turismo responsable	13
Capítulo 2 / Presentación de los Andes	21
Zonas	22
Geología	23
Tipos de montañas	24
Clima y temporadas de escalada	26
Flora y fauna	27
Áreas protegidas	30
Otros atractivos	31
Alturas	34
Capítulo 3 / Información práctica para el viaje	39
Idioma	39
Seguridad en viaje	39
Salud	40
Comidas y bebidas	42
Transporte	42
Vacaciones y días festivos	43
Capítulo 4 / Logística	45
Planificación	45
Compras para la expedición	47
Permisos	47

Acceso en vehículo	48
Aproximaciones	53
Guías de montaña	54
Refugios	55
Capítulo 5 / En la montaña	57
Seguridad	57
Aclimatación	59
Salud y primeros auxilios	63
Hidratación y alimentación	78
Orientación	85
Meteorología	92
Comunicaciones	95
Equipo	96
Apuntes útiles para la práctica del andinismo	105
Escalada técnica	122
Esquí	122
Capítulo 6 / Particularidades técnicas	125
Fronteras	125
Campos minados	126
Cartografía	127
Toponimias	132
Clubes de montaña	132
Rescates	133
Escalas de dificultad	134
Fotografía de montaña	135
Capítulo 7 / Cumbres sagradas y arqueología de alta montaña	139
Índice de abreviaturas y siglas	153
Glosario andino	155

ESTE manual nació como la introducción a una guía de ascensos a las 13 montañas de más de 6.500 m de los Andes. Pero pronto se hizo evidente la necesidad de un manual completo y específico. Porque las altas montañas andinas presentan dificultades distintas a las habituales en las cordilleras europeas, y moverse en ellas requiere dominar ciertos conocimientos que no se encuentran compilados en los manuales existentes. Altas, aisladas y solitarias, implican un compromiso que más tiene que ver con la autosuficiencia que con la capacidad de escalar altos grados de dificultad técnica.

El objetivo del libro no es ofrecer una descripción completa de la técnica necesaria para su ascenso sino tan sólo una selección de ideas útiles para cada tema. Ningún manual suplente a la experiencia, y el verdadero conocimiento proviene de la participación en cursos y de la irremplazable práctica en el terreno. El foco de este trabajo está puesto sobre los conocimientos que se precisan en los Andes para ascender una montaña de más de 5.000 m, por una ruta que implique dificultades técnicas de hasta III grado y no más de un largo de cuerda. O sea, el desafío que probablemente afronten los montañeros españoles en sus primeras experiencias en altitud. Los itinerarios más exigentes en altura están reservados a especialistas.

Esta obra se propone acompañar al montañero a lo largo de todas las etapas que median entre la gestación de la idea de ir a los Andes y la cumbre de su montaña, presentando información útil para cada una de ellas. También es su intención colaborar para hacer más interesante su viaje, más segura su experiencia y más imperceptible su paso.

Los altos Andes son la porción de la cordillera en la que sus montañas superan los 5.000 m. Los *seismilquinientos* son su máximo exponente, y serán motivo de una gran parte de las expediciones. Por ello, en ocasiones se los menciona en representación de todas sus montañas. En los altos Andes muchos cincomiles son considerados montañas de aclimatación, y algunos pueden ser incluso ascendidos en el día.

Esta obra trata sobre Argentina, Chile, Bolivia y Perú, donde, de hecho, se hallan todos los seismilquinientos. Los altos Andes se extienden, sin embargo, más al N, abarcando un área de cada país andino, aunque en Venezuela sólo su montaña más alta supera la cota de 5.000 m, y lo hace por sólo 7 m. En Ecuador el ambiente humano es semejante al de Perú, las altas montañas son, en general, volcánicas y la temporada alta de escalada es de diciembre a febrero, aunque durante el resto del año siempre es posible realizar algún ascenso, excepto de marzo a mayo. En Colombia hay serios problemas de seguridad y las dificultades son mayores bajo las montañas que sobre ellas.