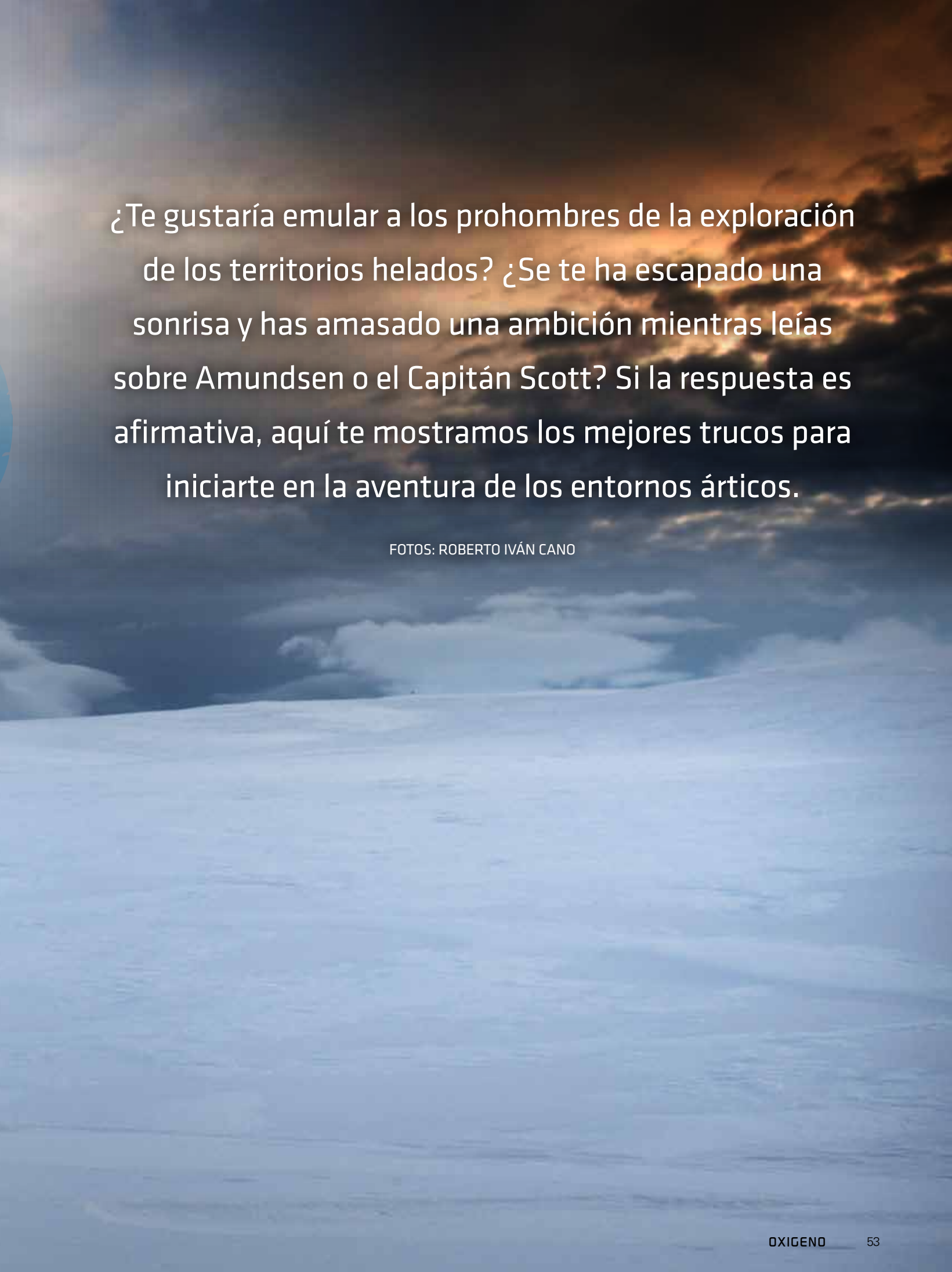


ROMPER EL HIELO

INICIACIÓN A LA TRAVESÍA POLAR





¿Te gustaría emular a los prohombres de la exploración de los territorios helados? ¿Se te ha escapado una sonrisa y has amasado una ambición mientras leías sobre Amundsen o el Capitán Scott? Si la respuesta es afirmativa, aquí te mostramos los mejores trucos para iniciarte en la aventura de los entornos árticos.

FOTOS: ROBERTO IVÁN CANO

EN EL ÚLTIMO RINCÓN DE EUROPA

Por Jorge Jiménez Ríos

Conocí a José Mijares poco después de que firmara la primera travesía nacional Norte-Sur del Campo de Hielo Norte patagónico, en compañía de "Hilo" Moreno. Un hito exploratorio para nuestro país, en un terreno envenenado, cambiante y duro para el ser humano, que no traspasaba la frontera de los grandes medios, algo lógico ante la falta de tradición en España por las empresas sobre el hielo. Pero para un joven plumilla de este universo paralelo que es la aventura, ver a estos dos hombres, con la barba escarchada, las pulkas encalladas en un perfecto caos blanco y la mirada en los horizontes difusos, supuso la apertura de un mundo natural insólito, imperturbable y presto a ser conquistado con el esfuerzo de los pasos. Con esa toma de contacto, y las tantas páginas leídas sobre Amundsen, Nansen y otros herederos noruegos del gran viaje humano, una idea germinaba, no se si en la cabeza o en el espíritu. Quería vivir esa indiferencia de los elementos. Ese avanzar cauto entre abismos horizontales. Supongo que como a buena parte de los mortales, mi indigencia física y económica y los zarandeos y exigencias de la ciudad y el trabajo, evitaban acercarme a ese concepto puro. La oportunidad iba a llegar, antes o después, en un tren irrechazable. Había que iniciarse en esto de la progresión por territorios árticos, para empezar a soñar con metas un poco más ambiciosas.

Tuvieron que pasar los años, sí, pero la idea ya estaba instalada, atrincherada y defendiéndose a uñas de los ataques de la razón. José Mijares, experto expedicionario de las Laponias y otras geografías gélidas, proponía a finales del pasado invierno su primer curso de "Técnicas de expedición polar y progresión en terrenos árticos", en un enclave inmejorable: la isla de Magerøya, donde reside y dirige el Artico Ice Bar, lugar de encuentro para viajeros e interesados en el norte europeo. Por encima de los 70ª de latitud, pasadas las fronteras del Círculo Polar Ártico, en un lugar con más de 300 días de auroras boreales y un enorme campo de juegos en forma de plateaus, tímidas cumbres y lagos helados. Noruega. La Noruega que puso al primer hombre en el Polo Sur. La que hizo que un tipo como Nansen, fornido estudioso de las banquisas, lograra no solo entrar en la historia del conocimiento, también poner en sus vitrinas un premio Nobel de la Paz. Era el primer paso perfecto, como ese primer beso de una mujer de corazón frío, que sabes que terminará haciéndote daño. Y haciéndote feliz, sea lo que sea eso.

En fin, nos apuntamos al curso. Aprendimos que esquiar 30 kilómetros hasta Cabo Norte merece una copiosa cena para recuperarse. Que las auroras boreales son esquivas y caprichosas, y bien capaces de sobrecoger el cielo y

la vista cuando creías que te ibas a volver a casa de vacío. Que cargar una pulka es tan romántico como parece. Y que tratar de pescar en un agujero en el hielo está reservado para expertos (pasé más tiempo tratando de quitar el anzuelo enganchado en mi guante que molestando a los pequeños bichos del lago). Una experiencia reconfortante, durante diez días, que además de servir para absorber todo lo que Mijares puede ofrecer (que no es poco precisamente), es capaz de enamorar tal y como lo habías imaginado. Y decían que el amor romántico había muerto. Eso es porque no han mirado a los limpios ojos del hielo.

Es una actividad capaz de transportarte a otros tiempos y a otros mundos. La experiencia de ese primer curso ha hecho que José Mijares siga adelante con su proyecto, creando, con el beneplácito del gobierno noruego, la Norwegian Polar Academy (nombre que incomprensiblemente nadie tenía registrado), con base en Honningsvåg, en la sugerente bahía del sur de Magerøya.

En este artículo os presentamos un resumen de lo aprendido, organizado en toda una jornada de trabajada progresión. Por supuesto, sobre el terreno la cosa cambia. Disfrutad del hielo, disfrutad de los paisajes prístinos.

Disfrutad de vuestros pequeños sueños.



UN DÍA DE MARCHA... EN EL ÁRTICO

Vivo en la Laponia Noruega desde hace más de 10 años. El Ártico puede ser muy cruel, hay que saber enfrentarse a él, y eso sólo se aprende tras muchas travesías con sus luces y sus sombras. Para dar cauce a mi conocimiento y experiencia he creado la Norwegian Polar Academy en Cabo Norte y en invierno y otoño doy cursos sobre técnica polar y *wilderness*. Este artículo es solo un aperitivo de los muchísimos trucos que se pueden aprender de cara a un viaje, travesía o expedición.

DURANTE LA PERNOCTA

Acampado sobre el mar o en lo alto de los glacieres de Svalbard a 78°, 79° u 80° norte en primavera, lo normal es que amanezca por debajo de los -20° C. Salir del saco es la parte más dura del día, no hay duda, pero si hay sol y las montañas no lo ocultan, la tienda se convertirá en un agradable invernadero y puede que la diferencia de temperatura entre el interior y el exterior sea sorprendente. En el Ártico, y especialmente cuando se va de travesía encima del mar, lo más natural es dormir en tres sacos. El primero es una bolsa de nylon completamente estanca, el segundo es uno grueso de fibra y el tercero otro de fibra más ligero. Debajo del cuerpo coloco dos esterillas gruesas. Al salir de los sacos me pongo rápido la chaqueta impermeable que uso como almohada. Lo normal es que el interior de la tienda tenga hasta un centímetro de hielo, depende de cuantos hayamos dormido dentro, de cuanto vapor de agua hayamos expulsado. Este vapor de agua se congela de inmediato. La primera y más visible prueba, si eres de dormir con la boca o nariz fuera, es una especie de babero de hielo sobre el saco. Si has dormido en la bolsa de nylon los sacos de fibra estarán secos. Con un cepillo se puede quitar el hielo de la superficie del saco exterior

para después meter los tres sacos en la bolsa que se usa para transportarlos encima de la pulka. La bolsa estanca en que los porto los va a aislar de las inclemencias.

En mi experiencia, suelo dejar una de las dos esterillas dentro de la tienda y pongo la cocina de gasolina en marcha sin perder más tiempo. En un par de minutos la temperatura sube fácilmente hasta 20°, ahora ya puedo desperezarme, secar un poco la humedad que provoca dormir en una bolsa de nylon y empezar a desayunar con calma. No me gustan las prisas mañaneras. Si todo va bien estaré 10 horas a la intemperie, así que necesito esa pequeña dosis de sauna para afrontar el día.

La noche anterior dejo dos termos llenos con agua caliente, así no necesito empezar a fundir para hidratar, además tengo en el porche un montón de ladrillos de nieve que funden a toda velocidad en el agua caliente del cazo. Mientras echo en una taza de plástico el contenido del desayuno y añado el agua caliente, el hornillo en marcha va fundiendo la nieve suficiente para llenar los termos y me proporciona una agradable estancia en la tienda que de paso se está secando por completo.



LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA

En unas sencillas bolsas de supermercado, no hacen falta zip ni nada parecido, hago una mezcla de cereales y frutos secos en casa, a mi gusto. Son 200 gramos que resultan en unas 1.200 kcal. La papilla entra bien, apenas mancha el cazo de plástico e ingiero un litro de líquido caliente que me va a venir muy bien.

Mientras desayuno uso la esterilla como silla, los pies están calientes dentro de los patucos de lana y forro polar que uso para caminar dentro de la bota y que me sirven para dormir y estar en la tienda sentado. Ojeo el mapa y calculo hasta dónde puedo o quiero llegar ese día, necesito plantearme retos diarios y olvidarme del total del viaje, disfrutar del día a día.



ALIMENTACIÓN DURANTE LA MARCHA

La comida de marcha viene a ser un combinado de frutos secos. Suelo comer 100 g al día y otros 100 g de chocolate. Pero hay días que prefiero cambiar los 100 g de frutos secos por chorizo o salchichas que crudas entran muy bien o incluso un liofilizado de sopa al que añado unos gramos de queso rallado y que lo vuelven muy sabroso y apetecible. A veces si hace mucho frío suelo llevarme unos liofilizados helados para los primeros días, pero si la temperatura sube de -18° se descongelan y se quedan hechos una pena y son difíciles de comer.

LA MARCHA

Las horas de marcha diarias suelen ser de 8 a 10, camino 50 minutos y descanso 10, pero tampoco evito caminar dos o tres horas seguidas al principio si me encuentro bien y animado e incluso llego a montar la tienda para la comida y me relajo 30 minutos en mitad del día. Es importante tener unas rutinas claras para poder avanzar según lo previsto. Los días duros de tormenta me detengo menos y camino por lo general más tiempo seguido y más rápido. Sin embargo los días soleados y que a priori parecen más sencillos, me los tomo con más calma. Lo normal en la banquisa o subiendo y bajando glaciares es que avances 15/20 km diarios, pero en condiciones óptimas de nieve y sin desniveles esquiar el doble tampoco es tan raro. A la hora de calcular las rutas es muy importante saber leer bien los mapas y no dejarse llevar por euforias. Los termos los lleno de agua y si hace frío la bebo caliente y si

me quiero refrescar la mezclo con nieve. Si quiero café o té lo meto en la taza y así el termo de agua siempre me resulta útil para añadir a una sopa o un liofillizado.

Los esquíes son unos de back country que llevan un escamado en la suela que hace que no tengas que usar ceras. Si has de avanzar cuesta arriba es necesario meter pieles o hacer la tijera unos metros, depende de lo larga que sea la subida; si vas de bajada tienes que llevar cuidado porque la bota es blandita y solo se fija a la tabla por la puntera, puedes bajar haciendo Tele-mark, pero si llevas dos pulkas a tu espalda no es tan fácil. Después de 8 o 10 horas de marcha y calculando 3 o 4 km/h con el descuento de las pausas y la parada larga al mediodía para comer, es muy probable que te puedas dar por satisfecho si has conseguido avanzar por terreno de banquisa y tirando de 60 kilos unos 20 kilómetros.

VOLVER A EQUIPARSE

Las botas han dormido en la tienda y como uso también unos calcetines de nylon entre un calcetín fino de fibra y otro de lana, mi transpiración queda atrapada en el calcetín fino. De esa manera la bota está seca y sin humedad, lo que significa que nunca se va a congelar. Por eso mi bota de piel está suave y moldeable como una zapatilla. Lo único que está húmedo es el primer calcetín, el que hace de primera capa, que es fino y que encima del fuego de la cocina se va a secar en 1 minuto.

Debido a la cantidad de sudor que puede acumular este primer calcetín fino, suelo usarlo un máximo de 1 semana, el de lana grueso externo ni siquiera huele después de un mes.

Para calzarme las botas empiezo por quitarme los patucos de lana y forro y me pongo ese calcetín fino, después el de nylon y encima el de lana. A continuación me pongo un patuco de lana como los que usan los sami y encima otro de forro polar que es de uso común en marineros noruegos. Después uso una bota simple de cuero, puede ser una de cuero doble que llevaba botín, pero prescindo del botín. ¡No se puede estar más cómodo! A la bota le he incorporado un cubre botas para que sea más resistente.

Con las botas puestas y la ropa de marcha puesta ya estoy listo. De primera capa interiores de lana, 2 o 3 camisetas dependiendo del frío y dos mallas. Encima peto y chaqueta impermeable y transpirable. Ahora ya puedo salir al exterior de la tienda. Encima del goretex me pongo mi chaquetón de plumas para desmontar la tienda y organizar las pulkas. Unos guantes de forro grueso son suficientes para maniobrar cómodamente el desmontaje de la tienda.



DESMONTAR EL CAMPAMENTO

Desmonto la tienda de una manera especial, dejo libres los palos de la tienda y estirados la enrolló sobre sí misma e introduzco en una bolsa junto con las piquetas. El proceso es increíblemente rápido. La longitud de esa bolsa es 135 cm, justo el largo de mi pulka.

Si estoy más de 2 semanas fuera prefiero llevar dos pulkas ligeras. Las pulkas naranjas están bien para cargar 60 kilos, pero es muy fácil que crezcan en altura y eso las vuelve muy inestables. Por eso prefiero llevar dos pulkas y cargar esos mismos 60 kilos repartidos. La que uso para llevar la comida es siempre distinta de la que lleva la gasolina para usar la cocina, que suele ser una MSR. Unos 400g de gasolina pura por persona y día. Mi fiel perro Lonchas ha dormido encima de su pulka bien aislado del hielo y sus tres capas de pelo y el capote térmico que le pongo le dan el suficiente calor para dormir a pata suelta... Una vez tengo las pulkas preparadas, el saco va encima de una de ellas y la tienda en la otra. Suelo llevar una mochila con la comida de marcha, los termos y el rifle.

Hace años me gustaba llevar la comida de cada día metida en bolsas individuales, pero ahora prefiero llevar 3 bolsas grandes, una para desayuno, otra para comida de marcha y la última para cena, de esa manera elijo que comeré o cenare cada día.

EL GÉLIDO ÁRTICO

Para mí aparte de los pies, las zonas más sensibles son la cabeza y las manos. Un guante fino de forro, una manopla de lana gruesa y otra manopla exterior impermeable son suficientes. Todas estas capas lo hacen muy versátil y sobre todo se secan muy rápido. Para acampar me coloco unos guantes de forro polar grueso de una talla más encima de los finos y así puedo usar los dedos con precisión, además todo se puede reparar con aguja e hilo.

En la cabeza suelo usar una balaclava fina y un gorro de lana, si tengo frío añado una máscara de forro grueso para nariz y boca y otro gorro de lana encima. Lo mejor es caminar ligero de ropa y abrigarte en las paradas, si empiezas a sudar y luego te paras, te congelas. Toda mi ropa es siempre de lana, lo más caliente que he probado nunca.

Si las pulkas están bien estibadas y la nieve no es profunda están deslizaran bien. Si hace mucho frío, por debajo de -35° , la nieve desliza mucho peor y cualquier tarea se hace mucho mas dura, dan pocas ganas de parar, y en las pausas es crucial ponerse el chaquetón de plumas encima y si esta va a ser breve, tan solo el rato de comerse unos frutos secos y beber algo caliente, lo mejor es sentarse sobre la pulka sin quitarse siquiera los esquís. Los pies van aislados al ir sobre las tablas, en el momento que sacas esos centímetros de esquís bajo tu pie y lo colocas sobre la nieve o el hielo el frío se nota mucho más.

ORIENTACIÓN

El mapa debe de ir metido en una bolsa plástica junto con la brújula y atado encima de la pulka muy visible. Si el clima lo permite lo mejor es ir reconociendo el entorno conforme se ve en el relieve del mapa. Largos valles de acceso a una bahía o ascensos por glaciares enmarcados por montañas son pasos evidentes que no necesitan más que la lógica para no perderse. Si has de pasar por algún collado poco evidente o si la ruta cambia bruscamente en mitad del plateau glaciar es mejor llevar ese punto de GPS guardado en tu aparato y llevarlo a mano. Si ese punto dista por ejemplo 7 km es fácil imaginar que lo alcanzaras en 2 horas, es mejor sacar el GPS solo cuando se acerque el momento y no estar usándolo cada dos por tres.

CERRAR LA JORNADA

Coloco las dos esterillas y los tres sacos y con paciencia me voy metiendo en ellos, sin olvidarme de dejar una botella a mano para hacer pis. También me gusta dejar el termómetro a vista y un reloj, que ninguno sea digital para evitar que no se vean por el frío. No suelo tener mayor problema en conciliar el sueño y para cuando suene la alarma 9 o 10 horas mas tarde seguro que habré dormido del tirón.

OSOS CURIOSOS

Si te mueves por el Ártico lo normal es que encuentres osos, por eso llevar un rifle y saber usarlo es crucial. Por encima del mar estás en su hábitat natural, pero encima de los glaciares en Svalbard no significa que estés a salvo, ni siquiera en la cumbre de los collados o en lo alto de las montañas.

Es muy frecuente que un oso polar pase de largo o se detenga a mirar sin que le entren muchas ganas de venir a saludar, pero nunca se sabe. Los osos jóvenes y con poca experiencia en la caza, son de largo los más peligrosos. Los adultos y expertos prefieren carne de foca a carne humana, pero en verano y sin hielo es cuando la fauna esta mas hambrienta y cuando se registran la mayoría de los ataques.

Una bengala suele ser una advertencia más que de sobra para dar a entender que no tienes ganas de charla en ese momento.

Aun así, mirar para atrás y echar un buen vistazo a tu alrededor de vez en cuando es un hábito más que recomendable.



ELEGIR EL NUEVO CAMPAMENTO

La elección del campamento es crucial, hay que buscar campo abierto, nada de esconderse en mitad del caos de bloques de hielo que provoca la banquisa, muchísimo menos esa inestable zona de tránsito entre el mar helado y la orilla. Si puedes subir a la orilla sin colocarte debajo de acantilados, mejor que mejor. Digo lo de los acantilados porque en el Ártico y en esa época suele estar lleno de nidos de aves y más de una roca sale ladera abajo. Si encima del mar tienes mas campo de visión, no lo dudes. Lo idea es encontrar un lugar en el que al amanecer el sol inunde de luz y calor la tienda. En primavera hay 24 horas de luz a esa latitud, pero no significa que el sol sea visible a todas horas, sobre todo si hay altos acantilados o montañas en tu zona de acampada. El sol está muy bajo en el horizonte y hay algunas horas de la noche que vas a estar en sombra, y esa diferencia pueden ser un montón de grados bajo cero e incomodidad y frío a la hora de salir del saco

Bien plantada la tienda, preparada para la peor tempestad, aunque no venga, es la mejor manera de pasar una buena noche. Hay que usar una tienda que tenga faldones y cubrir estos de nieve. Si esperas tormenta fuerte, colocar un murete de ladrillos de nieve es buena opción. También llenar el porche de ladrillos de nieve y preparar la cerca anti osos a conciencia.

Si llevas un perro colócale la pulka para que pueda dormir encima y átalalo al campamento, no vaya a ser que le de por explorar a media-noche y salten todos los petardos de la cerca...Y sobre todo no dejes nada fuera que se pueda volar, porque si se levanta viento y sale lanza-do contra la cerca, igualmente los detonadores entrarán en acción. Después de mis expediciones en el campo de hielo patagónico, una lección he aprendido a fuego. No dejar nada absolutamente nada fuera de la tienda que no esté pasado por un cordino. Si le da por nevar es muy fácil perder cosas bajo la nieve. En el ártico no precipita por lo general mucho, pero sí se arremolina mucha nieve alrededor, ponerte a buscar la pala al día siguiente es tarea ingrata.



EL DESCANSO DEL GUERRERO

Lo primero que hago tras montar el campamento es encender la cocina de gasolina y empezar a caldear el interior de la tienda, con esa estufa en marcha empiezo a quitarme la chaqueta y me quedo con los interiores de lana, encima me pongo una chaqueta y pantalón de primaloft, tampoco se trata de quedarse desnudo, puede surgir cualquier imprevisto o incluso que se acerque un oso, por eso es mejor estar siempre preparado.

Si queda algo de agua en el termo empezar a cenar con una sopa es la mejor manera. La tarea primordial es empezar a fundir nieve, si acampas encima del hielo marino mucho cuidado que esta nieve no sea de profundidad, sino será nieve salada. La mejor ecuación volumen cantidad de agua es siempre con el hielo. Si tenemos hielo a mano y tenemos como cortarlo en pedazos, un cuchillo o un hacha, es mejor fundir hielo que nieve.

La cocina es mejor llevarla montada sobre una plancha de madera fina, le va a dar mucha estabilidad y además evitamos montar y desmontar cada día. Estas cosas ahorran mucho tiempo y de eso se trata, de transformar el tiempo inútil en tiempo de descanso que a la larga va a hacer que nuestra expedición sea mucho más agradable.

Mientras fundimos agua o tenemos la cocina en marcha los sacos de dormir han de estar en el exterior, la humedad es el mayor enemigo del Ártico y tenemos que combatirlo con todo nuestro ingenio.

Si tienes una malla en la parte superior de la tienda o te has fabricado un tendadero, hay que colocar los guantes y calcetines en el para que se sequen y también las pilas del teléfono satelital y el teléfono mismo para que cuando llames a casa gaste menos batería.

Comprobar el rifle antes de acostarte o que el revolver de bengalas este cargado es fundamental, hay que dejarlo a mano y sabiendo como usarlo a la mayor rapidez posible si fuera necesario, también dejo el cuchillo fuera de la vaina, por si hay que salir de la tienda a toda velocidad rajándola.

UNA CENA FUNDAMENTAL



Para la cena una buena sopa, un liofilizado de carne y un puré de patatas con abundante aceite de oliva y tropezones que pueden ser torreznos o chorizo es mi cena favorita, después algo de chocolate y medio litro de te. Con semejante cena es más fácil entrar en calor.

Normalmente después de la cena me gusta salir al exterior y dar unos achuchones a Lonchas o hacer alguna foto del paisaje, a veces incluso me doy un corto paseo por los alrededores bien abrigado. Me suele maravillar lo sencillo que es vivir cuando vas de travesía y la estampa que proporciona la tienda montada en mitad del mar congelado o en lo alto de un glaciar. Es de las cosas que más me gustan.

NORWEGIAN POLAR ACADEMY OFRECE DOS CURSOS EN 2015:

Técnicas de expedición polar y progresión en terrenos árticos

Fecha: 13 de febrero

Duración: 7 días completos

Precio: 1.150 euros


Curso de fotografía de auro ras boreales y en condiciones extremas

Con el fotógrafo Roberto Iván Cano

Fecha: 23 de febrero

Duración: 7 días completos

Precio: 1.350 euros

Más info  en josemijares.com

UNA JORNADA ÁRTICA con José Mijares

Es una de las actividades más sugerentes, exigentes y beneficiosas para el conocimiento de las fronteras de la humanidad, pero no precisamente accesible para novicios. Os contamos cómo es una jornada de progresión polar, una experiencia al más puro estilo de los grandes hombres de la exploración.

El duro despertar

Salir del saco es la parte más dura del día. Lo normal es que el interior de la tienda tenga hasta un centímetro de hielo. El vapor de agua exhalado se congela de inmediato.



Con la cocina de gasolina en marcha, en un par de minutos la temperatura sube fácilmente hasta +20° C.

Abrígate bien

Suelo usar una balaclava fina y un gorro de lana



Con frío, añado encima una máscara de forro grueso y otro gorro de lana



Primera capa: 2 ó 3 camisetas interiores de lana



Luego, chaqueta impermeable y transpirable



En las paradas o con frío intenso, añadir el chaquetón de plumas



Primera capa: 2 mallas interiores de lana



Segunda capa: peto impermeable y transpirable



Un guante fino de forro



Una manopla de lana gruesa



Otra manopla aislante



Primero un calcetín fino de fibra



Luego, unos de nylon



Encima, los de lana



Y un patuco de lana



Encima otro de forro polar



Después una bota simple de cuero con cubre botas



El mapa y la brújula deben estar bien a la vista, metidos en una bolsa plástica atada encima de la pulka.



La marcha



8-10 h/día



50' marcha
10' descanso



3-4 km/hora

Ordena la carga

Cada pulka puede cargar 60 kilos, pero al crecer en altura se vuelven inestables. Para más de 2 semanas prefiero repartir el peso en dos pulkas ligeras, además de una mochila.

3 SACOS DE FIBRA + 2 ESTERILLAS



COCINA DE GASOLINA



GASOLINA unos 400gr por persona y día



Por el Ártico es normal encontrar osos, por eso llevar un rifle y saber usarlo es crucial. Por encima del mar estás en su hábitat natural, pero estar sobre glaciares o en las cumbres de las montañas no significa que estés a salvo.



A descansar

La elección del campamento es fundamental, hay que buscar el lugar con más campo de visión para que al amanecer el sol inunde de luz y calor la tienda.



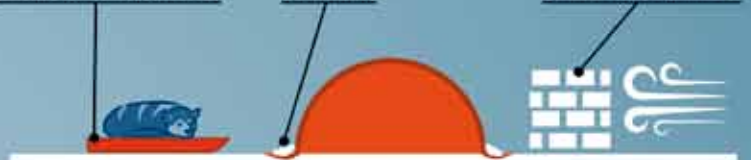
Aunque en primavera hay 24 horas de luz, durante la noche el sol está muy bajo en el horizonte y no será visible si hay altos acantilados o montañas. Unas horas de sombra pueden suponer muchos grados bajo cero, incomodidad y frío a la hora de salir del saco.

La tienda debe estar preparada para la peor tempestad

Deja una pulka para que duerma encima el perro y átalalo al campamento

Cubre los faldones con nieve

Si esperas tormenta fuerte, coloca un murete de ladrillos de nieve



Antes de acostarte, hay que revisar y dejar junto al saco



<p>15-20 km/día media</p>	<p>30 km/día máxima</p>	<p>-35° la nieve desliza mal</p>
--	--	---

Dentro del saco

Sacos de dormir: Primero, una bolsa de nylon estanca

Segundo, un saco grueso de fibra

Tercero, otro de fibra más ligero



Debajo del cuerpo, dos esterillas gruesas

Conviene tener a mano

Una botella, para hacer pis

Un reloj (no digital, para que se vea aunque haga frío)

Un termómetro (que tampoco sea digital)



TIENDA



ROPA



COMIDA
aprox. 1kg por
persona y día

RIFLE Y
MUNICIÓN



COMIDA
DE MARCHA
Y TERMOS

