

Travelsauro

No importa si estás pensando en subir una pequeña montaña o afrontar un trekking de 10 días como el [circuito de Huayhuash](#), siempre debes estar bien preparado y tener cierto conocimiento de la ruta.

Además, debemos saber cómo actuar en la montaña para completar nuestra aventura con éxito. Aunque muchos de estos conocimientos vienen con la experiencia, es importante tener en cuenta unos conceptos básicos que a veces pasamos por alto.

Me gustaría compartir estos **consejos de trekking** con vosotros, amantes de la montaña, para que podáis preparar todas vuestras rutas como auténticos pros!

Consejos de trekking para iniciantes

Antes que nada: Planifica

1. Ten en cuenta tu nivel y la dificultad de la ruta

No es lo mismo llegar hasta la laguna del Fitz Roy que coronar la cumbre del Cotopaxi a casi 6.000 mts, ¿verdad? Ten en cuenta el tiempo que llevas entrenando (o el tiempo que llevas sin entrenar), la dieta que estás siguiendo y valora bien tu estado físico. Pide consejos a otros montañeros para planear rutas que estén dentro de tus posibilidades.

2. Decide tu ruta

Una vez tengas claro tu nivel físico, piensa en un trekking que te gustaría hacer. La altura, el clima y la duración del trekking son factores cruciales.

3. Busca compañeros o informa a alguien de donde estás

Personalmente, me gusta ir a la montaña con amigos. Como mínimo con una persona. Me parece más gratificante compartir los buenos momentos con un buen amigo, y además, es mucho más seguro en caso de que ocurra cualquier accidente.

4. Comprueba el tiempo

Una semana bajo la lluvia puede arruinar totalmente tu aventura. Comprueba cuando es la temporada de lluvias del país que vayas a visitar. [Esta web](#) tiene una predicción meteorológica bastante acertada.

5. Estudia bien el mapa

¿Sabes leer un mapa topográfico? Aprende a leer un mapa y estúdialo antes de salir a la montaña. Comprueba los pasos más altos, lugares para acampar, ríos cercanos, grandes picos o referencias que después te puedan ayudar a orientarte correctamente.



Prepara tu mochila

6. Trata de ir ligero

Básicamente, cuanto más ligero vayas, mejor. Tranquilo, todos hemos pecado de ir pesados alguna vez. La verdad, es que son pocos los que consiguen ir realmente ligeros, pero es algo que tenemos que ir mejorando poco a poco.

7. Lleva buena ropa

Ya sé que la ropa de montaña es cara, pero es una buena inversión si empiezas a meterte en el mundo del trekking. Unas botas que calan o una chaqueta que no calienta pueden hacerte pasar un mal rato.

8. No te olvides el chubasquero

Un chubasquero es algo fundamental. Te puede servir como protección contra el agua y también contra el viento. Si vas a una zona de montaña alta, no olvides llevar uno.

9. Importante, un gorro

Puede ser una visera para el sol o un gorro para las frías noches de montaña.

10. Lleva un protector de lluvia para la mochila

Tienes tu mochila bien equipada, pero ¿y si empieza a llover y no puedes protegerla?

11. Intenta no vestir prendas de algodón

El algodón es pesado y tarda mucho en secarse. Intenta llevar prendas transpirables.

12. Comprueba que no olvidas nada

Mira esta [lista completa](#) con todo el material que te puede hacer falta para un trekking.



Comida y bebida

13. Comida compacta

Hoy en día venden muchos preparados deshidratados que sirven como almuerzo o cena. También puedes comprar leche en polvo y cereales para el desayuno.

14. No te olvides de los snacks

Además de las comidas, lleva unas barritas energéticas o chokolatinas para comer durante alguna parada.

15. Guarda una pequeña provisión extra

Cuando sepas cuantos días vas a tardar en completar el trekking, lleva comida para un día más (por lo menos). A veces, puedes tardar más de lo planeado.

16. Bebe agua regularmente

Es muy importante que hidrates tu cuerpo constantemente. Sobre todo si estás haciendo un trekking a

gran altura.

17. Lleva pastillas purificadoras

A veces es difícil encontrar un arroyo fresco o puede que no estemos seguros del origen del agua.

18. Calcula el gas que necesitas

Parece una tontería, pero a más de uno se le ha terminado la botella de gas a medio trekking.

Piensa en la seguridad, no queremos accidentes

19. Haz paradas para descansar cada hora

Puedes hacer una parada de 5 o 10 minutos cada hora o como que te vaya pidiendo el cuerpo.

20. Lleva un mapa, brújula o GPS

Llevar un mapa es fundamental si vas a completar una ruta de varios días. También puedes llevar una brújula, un reloj de trekking o incluso un GPS.



21. Cuidado con las bajas temperaturas

Las noches a determinada altura pueden ser muy frías. Comprueba que llevas el material necesario y un buen saco de dormir.

22. Usa protector solar y de labios, incluso en los días nublados.

Protege tu piel del sol y el viento.

23. Botiquín

Lleva un botiquín básico. Intenta aprender algo sobre primeros auxilios. Si no encuentras cursos presenciales cerca, puedes aprender algunos conceptos básicos en tutoriales de youtube.

Otros consejos

24. Comienza por rutas más cortas

Si te estás preparando para un gran travesía, empieza completando rutas más cortas. Deja que tu cuerpo se vaya adaptando.

25. No dejes basura en la montaña, seamos limpios.

Pues eso, no seamos guarretes! 😊

26. No olvides tu cámara

Los lugares más espectaculares que he visto en mi vida, los he encontrado en la montaña. Retrata esos momentos para toda la vida.

27. Haz estiramientos de vez en cuando

No te olvides de estirar todos los días y si puedes varias veces al día, mejor.

28. No es una carrera, tómalo con calma

Cada uno tiene su ritmo. No intentes ir al ritmo de otros montañeros más rápidos. Tampoco ellos tienen que ir al tuyo. Encuentra tu ritmo, mantén una respiración constante y adelante!

29. Aunque creas que no puedes, puedes!

Pocas veces ponemos nuestras fuerzas tan al límite como en la montaña. A veces parece que no podemos seguir, pero quizás solo necesitamos un descanso. Obviamente, si crees que no vas a poder terminar la ruta, pues no se termina... y no pasa nada.

30. Comienza ya!

Escoge una ruta, prepara tu mochila y sal a explorar las montañas!



[Travelsauro](#)

Hola, soy Miguel; Un viajero adicto a la aventura, el buceo y la montaña. Llevo 5 años recorriendo el mundo y espero inspirarte a viajar con historias fascinantes, fotografías y rutas de montaña.