

Planificar

A mayor información acerca del lugar a donde vamos (estado del terreno/sendero, infraestructura, topografía, distancias, etc.) y de las condiciones meteorológicas pronosticadas, tendremos mayor eficiencia al seleccionar solo lo indispensable a meter en la mochila según la ocasión, evitando así acarrear cosas "por si acaso" que luego no utilizaremos y que al poco rato de caminar podrían comenzar a disminuir considerablemente nuestro bienestar durante la excursión. **MENOS PESO = MAYOR PLACER.**

Los servicios de pronóstico meteorológico disponibles en la actualidad son muy precisos y accesibles. En el caso del sendero al refugio Meiling conviene mirar la previsión para la altitud correspondiente (1900 metros) ya que, dado el gran desnivel a cubrir y la ausencia de bosque en el tercio superior del recorrido, las condiciones reinantes podrían variar de manera sustancial entre las partes bajas y altas del sendero. Además, hay que ver cómo será la evolución del tiempo durante toda la salida planificada, incluso por las noches. También puede ser que haya barro resbaladizo en el sendero y/o nieve en el tercio superior del recorrido. En condiciones de bajas temperaturas es fundamental abrigar la cabeza y las manos.

En base a toda esta información podemos decidir, por ejemplo, qué tipo de calzado y ropa harán falta, si es necesario ropa para lluvia y abundante abrigo o solo con una camisa basta, etc.

Si hubiese nieve, habrá que tener en cuenta que su consistencia cambia mucho según las condiciones meteorológicas pudiendo ser necesario el uso de calzado especial, polainas o raquetas. En todo caso, para caminar sobre la nieve, siempre es de gran ayuda y podría ser indispensable contar con al menos un bastón con roseta (disco en la base).

Si prevemos lluvia durante la marcha debemos saber que la mochila sola no impedirá que nuestras cosas se mojen. Es necesario proteger especialmente el saco de dormir y ropas de recambio dentro de bolsas plásticas bien cerradas. Lo que se nos moje supondrá, además de la imposibilidad de su posterior utilización, un mayor peso acarreado.

Si el calzado que pensamos usar estuvo mucho tiempo guardado o cerca de una fuente de calor, esto es muy frecuentemente causa de que se despegue su suela durante la caminata, por lo cual es menester controlarlo antes de decidir su uso.

Mochila

Siempre deberíamos tener: botella para agua o sistema de hidratación, crema protectora solar y gafas oscuras de buena calidad (mandatorios sobre nieve dado su altísimo índice de reflexión), gorros para el sol y de abrigo, linterna pequeña con potencia suficiente para caminar de noche en terreno de montaña, tela adhesiva para prevenir las eventuales ampollas en los pies, bolsa para residuos y una mínima muda de ropa seca para estar dentro del refugio.

Las mochilas especiales de montaña poseen un cinturón acolchado con una hebilla ajustable para que la mayor parte de su peso se apoye sobre los huesos de la cintura. Esto evita sobrecargas en la espalda y mejora el equilibrio al caminar. Las tiras de los hombros también son acolchadas pero su función no es cargar peso sino mantener la mochila cerca de la espalda. Hay que regular la mochila para que funcione de esa manera.

Debemos intentar usar todo el espacio interno que la mochila ofrece ya que lo que atemos afuera o llevemos colgando tenderá a desequilibrarnos, especialmente si hay viento. Los cobertores para mochila pueden ser útiles, pero tienen que estar bien anclados en caso de viento para no perderlos.

La distribución de los pesos dentro de la mochila también es importante para un andar cómodo y eficiente. Lo ideal es que lo liviano y voluminoso (como bolsa de dormir) vaya en la parte más baja de la mochila, mientras que los ítems que concentran más peso (por ejemplo, alimentos, agua) vayan cerca de la espalda y arriba. Todo lo pequeño y que necesitamos a mano se puede llevar en el bolsillo superior o tapa de la mochila.

Caminar

- Regístrese con el Guarda Parques en Pampa Linda e infórmese acerca de las características y condiciones actuales del recorrido antes de comenzar la caminata.
- No existen lugares de campamento habilitados entre Pampa Linda y el refugio.
- No está permitido hacer fuego dentro del Parque Nacional, salvo en lugares habilitados.
- No está permitido el ingreso con mascotas al Parque Nacional.
- Comience lo más temprano que sea posible. Es importante tener suficiente margen de tiempo por cualquier eventualidad.
- La hidratación es la clave para una mejor experiencia cualquiera sea la condición meteorológica, y especialmente cuando hace calor. Prevea la disponibilidad de agua durante el recorrido según la época del año. En época seca el último lugar de carga suele ser antes de los Caracoles. Beba antes, durante y después del esfuerzo. Un litro y medio como mínimo durante la marcha. Protéjase del sol.
- Comience la caminata muy lentamente para entrar en calor y para mantener la energía alta hasta el final. Lento y constante se llega mejor.
- En las subidas, cuanto más empinado, más lento el ritmo, más cortos los pasos y pisando con toda la planta del pie.
- Siga siempre el sendero indicado. Las cortadas no son parte del sendero y, lamentablemente, son marcadas por el tránsito repetido de personas sin conocimiento.

Al tomar cortadas usted:

- Se expone a lesiones.
- Se fatiga en exceso.
- No ahorra tiempo.
- Erosiona y destruye suelo natural delicado de modo irreversible.
- Deteriora un sendero que es diseñado y mantenido para su seguridad y comodidad.

Ayúdenos a cuidar este lugar único, para que podamos disfrutarlo entre todos.

- No arroje residuos. Incluso los papeles tardan años en degradarse. Disponga de una bolsa para sus residuos en su bolsillo. Las colillas de cigarrillos son causantes de incendios forestales.
- Procure transitar en grupos pequeños y en silencio, para no disturbar a la fauna y tener mayor oportunidad de apreciarla.
- Es conveniente adaptarse al ritmo del más lento del grupo y asistirlo de ser necesario. Permanezca con su grupo.