¡Vamos a la *montaña!*

Por Margaritainés Restrepo Santa María

Fueron esas ganas de estar con la naturaleza, ese deseo de conocer las alturas y tocar la nieve. Y fue, por supuesto, el ánimo de hacerlo. Así se metieron en el maravilloso mundo de la montaña Patricia Echeverri Palacios y Julio César Correa Rodríguez.

¡Bienvenidos al Nevado del Ruiz! Sin mapas. Con bombachos, gorro de lana y botas pantaneras. Una carpita elemental. A falta de guantes, medias. Todas las preguntas. Y ¡a buscar respuestas!

Fue todo eso. Hace ocho años. Se metieron... Y los agarró la magia de la montaña -en especial con nieve-. La montaña que durante siglos se *ignoró* por temor y por respeto; a la que hoy acuden hombres y mujeres de todo el mundo en una aventura que combina deporte, magia y ciencia.

SUBIR, ¿PARA QUE?

¡Bienvenidos a las alturas!

Pero escalar ¿para qué? ¿Qué es lo que dan allá, arriba, tan bueno?

En eso que llaman montaña Patricia y Julio César encuentran paz, serenidad. De tanto *tocarla*, más que ser visitantes, se transforman en parte de ella. Allí están cerca de flores de colores vivos y de frailejones. De pájaros que sobreviven a bajas temperaturas. De liebres escurridizas. De nubes. De amaneceres y atardeceres de película. De la neblina que juega entre las montañas y crea espectaculares formas y ambientes.

QUE SEA UN MOTIVO

Han estado en el Cotopaxi y el Chimborazo. En su ruta cercana tienen el Acuncahua. Piensan que puede ser fenomenal ir a los montes Himalaya. Pero, ante todo, disfrutan con lo que tienen cerca. Sienten un gran amor por la Sierra de Santa Marta. En Colombia se ha concentrado la mayor parte de sus experiencias.

La montaña -en general con nieve-. En programas de tres a quince días (contando la desplazada desde Medellín, por tierra). Y unos puntos claros que quedan de sus vivencias:

Hay rutas y esquemas generales. Clubes locales (como Escalar, Altiud y Cimas) y libros que orientan. Pero cada quien debe definir sus propios gustos, necesidades y ritmo.

El sentido común es el mejor compañero y la escalada un permanente ejercicio de autocontrol y disciplina.

Y hay que estar abiertos a recibir lo que la montaña, día a día, nos entregue. Disfrutarla paso a paso, enamorarse del camino y no sólo de la cumbre (que no siempre se alcanza); la emoción se puede sentir en alturas medias.

Montañismo.... Y ahora que tenemos el tiempo de vacaciones para disfrutar del contacto con la naturaleza, hablamos con Patricia y Julio César. ¿Qué nos recomiendan? ¿Quién puede practicarlo? ¿Qué llevar de equipo y de comida? ¿Cómo vestirse? ¿Qué precauciones tener? ¿Dónde ir? Hacemos una síntesis de sus respuestas.

¡Bienvenido a la montaña! ¡Venga! ¡Acérquese!

Es el encanto de la Sierra Nevada de Santa Marta.

¿Y cómo lo hago?

Montañismo, ¿para quién?

Se necesitan personas con espíritu abierto a la aventura y el contacto con la naturaleza. No seres físicamente extraordinarios. Hay gente que practica el montañismo a los 50 y 60 años. Naturalmente, este no es el programa para quien se asfixie subiendo a un segundo piso o tenga problemas de corazón (a partir de los 4 mil metros falta el oxígeno). Y es riesgoso -por lo inquietos que son- que los niños se le midan al paseo.

Lo que efecte el cuerpo afecta la práctica del montañismo. Ayuda: ser sano, en materia de trago, trasnocho, cigarrillo. Y como preparación: caminatas, trote, natación, pesas, ejercicios de elasticidad.

¿Qué equipo llevo?

Vayas donde vayas, por dos o diez días... Básico: reducir el peso de lo que cargas a la mínima expresión. Así y todo, es corriente llevar mínimo 20-25 kilos a cuestas. ¿Y qué es todo que hay que cargar?

- *Morral cómodo*, ojalá impermeable, para todo el equipaje.
- *Carpa*. Sencilla, para dormir sobre tierra; más impermeable y resistente a vientos fuertes, para hacerlo a grandes alturas, sobre nieve.
- *Cobija o saco de dormir*: más práctico, abrigado y liviano el segundo.
- *Piolet* o especie de varilla en forma de *T* que sirve de bastón y freno.
- *Cuerda*. Elemento de seguridad para avanzar (los escaladores van unidos con ella y la llevan atada a un par de arneses: de pecho y cadera).
- *Estufa* de gas o gasolina. Para preparar o calentar la comida. Ollita, plato, pocillo, cuchara, cuchillo pequeño (para abrir latas o cortar una cuerda), y un trapo.
- *Linterna*.
- *Vela* (para calentar carpa en noche de frío).
- *Reloj*: para despertar; organizar y medir el tiempo, definir cuándo parar o seguir; tener un ritmo y mantenerlo. Combinado con el *altímetro* que, a su vez, mide lo que se sube, y orienta (por ejemplo, para encontrar la carpa, cuando no hay buena visibilidad).
- *Termómetro*. Para ver las condiciones ambientales.
- *Mapa* del Agustín Codazzi.
- Aunque pese: *la cámara*. Ese registro vale la pena tenerlo en el *álbum de los recuerdos*.

¿A qué ritmo subo?

- Tranquilo, que no está compitiendo. Usted marca su propio paso y sube hasta donde puede. Si son varios los escaladores (un grupito de 3 es bueno), escoja el ritmo de acuerdo con el más lento. Y nada de escalar solo y de «arriba te espero». Recuerde: el peso del equipaje cuenta; la lluvia puede hacer el camino intransitable, y el exceso de calor, desgasta el cuerpo. Así que, paciencia; respire con ritmo; hable poco mientras camina.
- Para un principiante el ritmo puede ser de 45 minutos de camino por 15 de pausa. Para gente más experimentada 50 minutos de caminata, por 10 de reposo. De todas maneras, no hay que dejar agotar el cuerpo y tampoco enfriarlo con pausas demasiado largas.
- ¿Cuánto subir? «Lo que te dé el cuerpo en las once o doce horas luz» (en la noche no se debe avanzar). Un promedio bueno para gente con experiencia: 300 metros por hora (de 50 a 80, si se está a más de cinco mil metros). Para menos experimentados de 150 a 200 metros, en las partes más bajas.
- La última escalada es bueno hacerla al amanecer (antes de que el sol ablande la nieve que hace más pesada y peligrosa la marcha); y sin peso encima: sólo con una cuerda y una mochilita con comida.

¡Ojo a los enemigos!

Ya saben que hay extraños ruidos que hace el viento al chocar con las focas. Que ante la falta de visibilidad no hay brújula ni mapa que sirvan; sólo la paciencia y el autocontrol... Y ¿a qué temerle en la montaña?

Al miedo.

A deslizamientos de rocas, en algunos sectores. Poner pilas. Desde lejos, el ruido avisa.

A arenales y terrenos resbaladizos -cuando ha llovido-.

A grietas. Muchas veces no se ven sino cuando estás encima.

¿Y qué como, por allá, arriba?

- Se come medido y se cargan cosas prácticas. Así que, la *mecatada*, déjela para el regreso.
- Es más fácil comer mejor al principio y al final del día (un desayuno con huevo, chocolate y pan con margarina; una comida con sopa de sobre, atún, aguapanela, por ejemplo). Y tener un almuerzo muy ligero (Milo con galletas de soda, es una alternativa).
- Bendita: la panela. Da bastante calorías (puede llevar un poco más de la necesaria, de refuerzo, para una emergencia).
- Enlatados: lo estrictamente necesario (son muy pesados).
- Líquidos. Normalmente lo que se pueda mezclar con el agua que se recoge en la montaña o con nieve que se derrite.
- La lista de mercado puede incluir sal, gelatina, chocolatinas, maní, leche en polvo y confites.

Hasta remedios

Cada persona debe aprender a conocer las necesidades de su propio cuerpo. Pero es importante considerar:

- Antisolar.
- Vendas (por ejemplo para proteger rodillas para bajar) y traspore (para envolver dedos de los pies y evitar ampollas); pomadas calientes (para relajar los músculos).
- Pastas para el daño de estómago, el dolor de cabeza.
- Antibióticos. Por si algún día...

- A veces, por la altura, se produce el tal soroche: palpitaciones, dolor de cabeza, náuseas. ¿Qué hacer? Repose, a ver si su organismo se equilibra. Si no, baje; e intente -sin forzarse- subir al otro día.

¿Cómo me visto?

* Una chaqueta abrigada y liviana. Unos bombachos de sudadera. Camisilla de algodón (para no exponer el pecho), camiseta, medias de lana gruesas, gorro, guantes. Y gafas oscuras (que rodeen el área de los ojos) para protegerse de la brisa y el reflejo de la nieve. Botas: desde pantaneras, en terreno corriente, hasta las muy resistentes, de cuero y con crampones (plantillas con chuzos o clavos de acero) que se agarran de la nieve.
* Mientras más alto más impermeable debe ser el atuendo -acudir a ropa rompevientos y pasamontañas-.
* En definitiva: una muda para caminar, y otra, seca, para la noche.

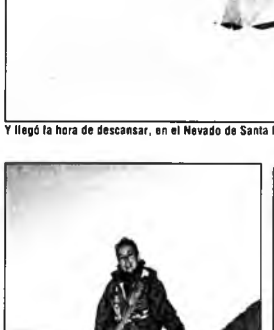
¿Dónde ir en Colombia?

Tiempo ideal: verano (diciembre y julio). Si tiene tres o cuatro días -incluyendo movilización desde Medellín-: nevados El Ruiz (tiene más caminos, vigilancia y gente, como para el que sea más novato), Santa Isabel, Tolima. El Páramo de Frontino.

Para ocho días: el volcán nevado Puracé y el volcán Galeras.

Si cuenta con dos semanas disponibles: la Sierra Nevada del Cocuy y la Sierra Nevada de Santa Marta.

Y llegó la hora de descansar, en el Nevado de Santa Isabel.



Hasta nubes «a la carta» encuentran, en el ascenso al Cotopaxi, Patricia y Julio César.

BALANCEADORA
PARA MOTORES UNIVERSAL
SE VENDE Y EN PERFECTO ESTADO
Interesados llamar al teléfono 235-1292
Preguntar por el Sr. Hernando Ospina

IMPORTANTE EMPRESA DE SERVICIOS A LA SALUD
SOLICITA
CONTADOR PUBLICO TITULADO
Con experiencia mínima de 4 años, es necesario tener conocimientos en Sistemas y Tributaria.
Los interesados favor enviar hoja de vida al apartado aéreo 6509 Oficina Recursos Humanos.

MUNICIPIO DE MEDELLIN
INVITACION PUBLICA
El Municipio de Medellín, a través de la Secretaría de Hacienda, invita a participar a quienes estén interesados en recibir a título de arrendamiento unos locales, para la instalación de cajeros electrónicos, situados en los CERCAS que funcionarán en las siguientes direcciones: SAN ANTONIO DE PRADO: Carrera 9 Nº. 11-3; BELEN: Calle 31 Nº. 75-22; GUAYABAL: Carrera 52 Nº. 9 Sur-42, para lo cual deberán cumplir con los requisitos y especificaciones determinadas en el respectivo pliego de condiciones, los cuales serán entregados en las oficinas de la División Administrativa de la Secretaría de Hacienda, ubicada en la calle 44 Nº. 52-165, Centro Administrativo Municipal La Alpujarra, oficina 517, desde las 9:00 de la mañana del día 20 de diciembre, hasta las 3:00 de la tarde del día 21 de diciembre de 1994, éstos deberán ser presentados conjuntamente con la propuesta.
Una vez realizada la evaluación de las propuestas, se harán las respectivas adjudicaciones.
MEDELLIN PARA TODOS