

| Título            | Autor           | Tema                   | Colección       | N.º |
|-------------------|-----------------|------------------------|-----------------|-----|
| Y todo por Hannah | Sigrid Zeevaert | Excursión a la montaña | Alandar 12 años | 12  |

### EXCURSIÓN A LA MONTAÑA

Las excursiones a la montaña deben organizarse con antelación. No se puede ir a la aventura: hay que equiparse bien, conocer el camino y tener en cuenta las previsiones meteorológicas antes de salir.

### ORIENTACIÓN

Aunque hay personas que parecen saber orientarse de manera instintiva y otras que siempre se equivocan. En cualquier caso, no hay que olvidar que existen métodos artificiales y naturales para orientarse en la montaña. Saber dónde está el Norte es el primer paso para encontrar el camino. La brújula y el mapa son un material imprescindible.

El mapa nos ayudará a conocer las dificultades que iremos encontrando en el camino, a localizar los puntos de referencia -como, por ejemplo, dónde hay agua o refugios-, y a calcular el tiempo del recorrido.

La brújula nos dará una referencia constante de la dirección -el Norte.

Utilizando mapa y brújula conjuntamente podemos localizar nuestra situación -identificar lo que estamos viendo y movernos, por ejemplo, por un terreno en el que haya una espesa niebla.

### EL MAPA

El mapa es un documento indispensable en cualquier marcha, pero hay que saber descifrar toda la información que contiene.

- Preparar el itinerario:

Antes de salir, se debe organizar el itinerario que se va a seguir. Se puede trazar a lápiz en el mapa y anotar las curiosidades, los

lugares con vistas panorámicas y las dificultades del recorrido -subidas, obstáculos.

- Símbolos y colores:

En la leyenda del mapa se explican los colores y los símbolos utilizados. También se indica la escala: 1:25 000 significa que 1 cm. del mapa representa 25.000 centímetros del terreno; es decir, 250 m.

Las curvas de nivel indicadas representan el relieve. A veces, un número precisa la altitud.

En España, a partir de 1975 el Instituto Geográfico inicia la publicación del Mapa Topográfico Nacional 1:25 000; la totalidad del mapa se termina de imprimir en el año 2001.

### PARA NO PERDER EL NORTE

Hay que aprender a utilizar la brújula. Con ella uno puede orientarse en la montaña sin riesgo de perderse.

- Orientar el mapa:

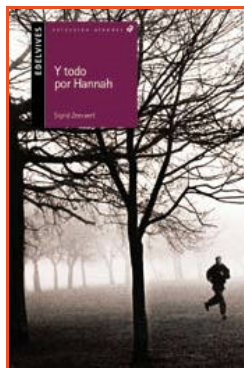
Antes de leer un mapa, hay que orientarlo correctamente. Una vez desplegado, hay que buscar la flecha que indica el norte magnético y colocar la brújula junto a ella. Al mismo tiempo, hay que hacer girar el mapa y la brújula hasta que la aguja roja y la flecha del mapa marquen la misma dirección. De esta manera el mapa está bien orientado.

- Buscar puntos de referencia:

Hay que localizar en el mapa el lugar donde está uno y, después, seguir el itinerario que se ha marcado, verificando los puntos de referencia -torrentes, cruces, puentes,...

- Descifrar el paisaje:

Cuando se llega a un sitio con vista panorámica, se debe leer el



| Título            | Autor           | Tema                   | Colección       | N.º |
|-------------------|-----------------|------------------------|-----------------|-----|
| Y todo por Hannah | Sigrid Zeveaert | Excursión a la montaña | Alandar 12 años | 12  |

paisaje e intentar identificar el nombre de las montañas que se ven:

- Primero, apuntando a la cima con la brújula, al tiempo que se gira la esfera para que la aguja que marca el Norte esté sobre la N.
- Con el mapa orientado, hay que tratar de localizar nuestra posición, colocando encima la brújula y orientándola para que su aguja roja marque la N. De esta forma, la brújula indicará en el mapa a qué cima corresponde.

#### OTROS INSTRUMENTOS DE ORIENTACIÓN

Existen, también, otros aparatos que nos pueden ayudar a orientarnos. Su utilidad dependerá de nuestro objetivo en la excursión. Por ejemplo:

- El altímetro: mide la presión atmosférica. Esto nos ayuda a saber a qué altura estamos.
- El podómetro: cuenta los pasos que damos.
- El clinómetro: mide los ángulos verticales y sirve para calcular la inclinación de la pendiente o para saber si las cumbres que nos rodean están a mayor o menor altura que la nuestra.
- El GPS: es uno de los más modernos aparatos. Por medio de un satélite nos proporciona las coordenadas de posición. Puede indicar el rumbo a seguir entre dos puntos, el tiempo aproximado para realizar el desplazamiento, la altitud, etc.

#### EI EQUIPO

Para salir de marcha hay que estar bien equipado:

- La ropa: en verano hay que llevar camiseta, gorra, pantalón corto e impermeable. Tanto en verano como en invierno no hay que

olvidar un jersey, pantalón largo, calcetines gordos, guantes y gorro.

- La mochila: debe ser una mochila mediana-de unos quince litros- en la que se pueda meter todo lo necesario: ropa, cantimplora, provisiones-frutos secos, barritas de cereales-, navaja, brújula, mapa de la región, linterna...
- Calzado apropiado: que sujete bien los tobillos.

No hay que cargar, en cualquier caso, demasiadas cosas porque pesarán al subir.

*Estos datos cambian con el paso del tiempo. Si quieres actualizarlos, puedes consultar los periódicos o las páginas web de estos organismos.*