

PREPARANDO UNA EXCURSIÓN

Uno de los atractivos fundamentales que tiene la bicicleta de montaña es la aventura. Desde investigar las cercanías de nuestra casa hasta preparar grandes rutas, el sentimiento de adentrarse en lo desconocido fascina en gran medida. Es posible que nos hayamos hartado de "patear" una zona concreta a la cual tenemos un acceso fácil (por cercanía o comodidad) y que nos apetezca poner la rueda un poco más allá. La cuestión es que para realizar excursiones por lugares poco conocidos, hay que prepararse la ruta, porque de lo contrario nos arriesgamos a perdernos o a pasar un mal rato en una zona que no habíamos previsto que fuera tan difícil. Si todo transcurre bien, no hay ningún problema, pero una caída o una avería en un lugar poco controlado puede hacernos pasar la noche a la intemperie.

Preparar una ruta

La mejor manera de adentrarse en un lugar desconocido es de la mano de alguien que lo conozca. Evidentemente no vamos a tener siempre un guía a nuestro servicio, por lo que la mejor manera de hacer una ruta con toda seguridad es comprar un libro de rutas de nuestra zona. Existen muchos libros dedicados con infinidad de recorridos para todos los niveles y adaptados para cada época del año. Son de destacar los de rutas BH de Mountain Bike (Ed. Tutor) y especialmente los de Pablo Bueno (Ed. Desnivel) por su calidad y precisión.

En este tipo de libros viene prácticamente todo lo que se necesita para seguir la ruta, aunque convendrá tener un ciclocomputador (cuentakilómetros) bien ajustado para seguir las indicaciones del autor. Bastará con estar al tanto en los cambios de ruta. Es la mejor manera de comenzar la aventura con un mínimo de seguridad, sin embargo, para rutas complicadas los autores siempre facilitan los mapas de S.G.E. (Servicio Geográfico del Ejército) o del I.G.N. (Instituto Geográfico Nacional). Se trata de mapas de escalas 1:50.000 y 1:25.000 que sirven perfectamente para la práctica del mountain bike, ya que vienen reflejados los caminos y sendas que vayamos a tomar.

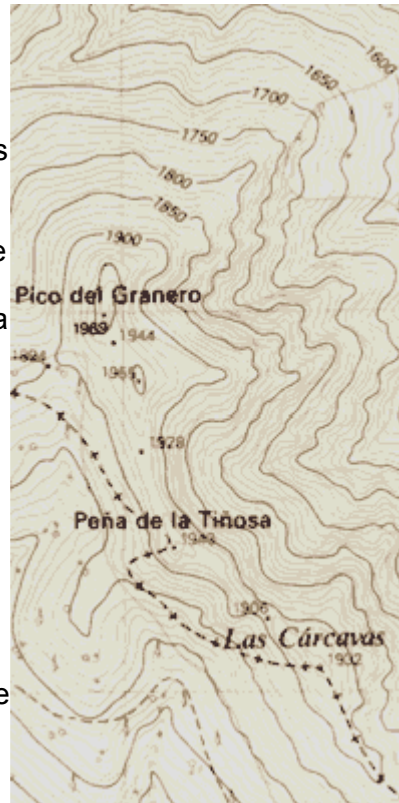
Siempre convendrá leer detenidamente la ruta y las notas que se suelen incluir, cotejándola con el mapa, para hacernos una idea mental del recorrido. No es necesario aprendérsela de memoria, simplemente recordar aquellos puntos que puedan parecer conflictivos. Es muy útil tomar notas de la ruta, e incluso podemos hacernos un rutómetro para incluir los puntos singulares del recorrido y no tener que sacar el libro y el mapa continuamente. Aún así, es muy recomendable llevar ambos en la mochila, porque nadie está exento de dudar en un momento dado.

Por último recomendamos no sobrevalorar las capacidades físicas de uno, so pena de pasarlo realmente mal. En estos libros se incluyen rutas muy sencillitas para aquellos que empiezan y otras de montaña realmente duras con las que no todo el mundo puede. Otro dato importante es la dificultad técnica, hay que plantearse si realmente estamos dispuestos a hacer 15 kilómetros de trialeras (a veces es lo que buscamos), porque la excursión se puede convertir en un infierno. Es mejor empezar con rutas fáciles, para disfrutar del paisaje, y progresivamente ir subiendo la dificultad, para poder disfrutar del paisaje y de la bici.

Uso del mapa

A veces los libros no recogen rutas a nuestro gusto, o no cubren una zona concreta que nos gustaría investigar. Si queremos preparar una ruta de un día o de varios días, hay que hacerlo a conciencia, porque aquí no tenemos al guía virtual en la mochila. Lo principal es hacerse con los mapas de la zona, a escala 1:50.000 bastará, aunque para zonas con una orografía muy variada o con muchos caminos son también válidos los de 1:25.000 (abarcen la cuarta parte del terreno, pero con mayor precisión). Dejaros aconsejar por la gente de la tienda donde vayáis a comprarlos, serán por lo general gente experta que podrá guiaros en vuestra aventura.

Una vez en casa empezaremos por encontrar el objetivo de la excursión. Puede ser una cima, un río, otro pueblo, o lo que os hayáis propuesto. Una vez localizado el destino, es hora de encontrar el punto de partida, a veces no nos quedará más remedio que abordar la ruta por un sitio, pero otras será posible escoger la salida, lo cual condicionará notablemente el resto de la ruta. Para la elección de la salida es importante tener una visión global de la zona y tener en cuenta si queremos pasar por algún punto en concreto. Si la excursión es de varios días, es conveniente buscar los lugares en los que se va a parar a dormir, y hacer las etapas de una longitud adecuada para que no se nos caiga la noche encima pedaleando.



Si ya hemos elegido la zona por la que abordaremos la ruta, es hora de escoger el camino idóneo para llegar al destino. Lo más conveniente siempre es plantear una ruta circular, de modo que podamos contemplar el paisaje en distintos lugares. Si esto es posible, siempre intentaremos buscar para la subida el camino con menos pendiente, o el que se encuentre en mejor estado (una pista en el mapa será más fácil que una senda) y procuraremos que la parte ascendente se encuentre al principio de la ruta y la descendente al final, de este modo iremos más relajados. Para observar qué partes del camino elegido son ascendentes y cuales son descendentes y valorar la pendiente, es necesario "leer" el mapa y las curvas de nivel, que son una serie de líneas finas que unen lugares con la misma altitud. Una serie de curvas de nivel muy juntas indican una pendiente alta (para los que hayan estudiado física, un gradiente elevado), y por el contrario curvas de nivel separadas implican poca pendiente, así que evitaremos los caminos que se crucen con muchas curvas de nivel en poco recorrido. Para diferenciar las curvas zonas ascendentes y descendentes hay que fijarse en los arroyos (zonas bajas) y en los altos (generalmente marcados en el mapa con un punto y una cota altimétrica). La equidistancia (vertical) de las curvas de nivel suele ser de 20 metros en los mapas de 1:50.000 y de 10 metros en los de 1:25.000.

Nociones básicas de orientación

La orientación es un deporte que consiste, a partir de un plano y una brújula, en realizar un recorrido completo pasando por una serie de puntos de control, generalmente marcados con balizas. Cada baliza es diferente y el deportista debe llevar una tarjeta en la que va marcando su paso por las diferentes balizas. Sin

pretender convertirnos en practicantes devotos de esta disciplina, sí que es conveniente tener ciertas nociones de orientación que os puedan ayudar en la montaña, tanto si estáis perdidos como si no.

Para empezar, lo principal es la adquisición de una brújula. A partir de unas 3.000 ptas podéis encontrar brújulas con la esfera calibrada (de 0 a 360 grados) giratoria, y con un cordoncito que no sólo sirve para colgársela al cuello, como ya veremos más adelante. Estamos hablando de un instrumento de precisión que os será muy útil, pero si no disponéis de él, hay otros modos de orientarse. Si el rastro de miguitas de pan que habíais dejado tras de vosotros ha desaparecido y estáis perdidos, hay algunas maneras de encontrar el norte. La primera de ellas es el sol: sabemos que sale por el este y se pone por el oeste así que, exceptuando las horas del mediodía en las que el sol está en lo más alto, podremos saber nuestra orientación. Otro modo se basa en la observación de los troncos de los árboles y las piedras. Los que estén orientados hacia el norte tendrán por ese lado más musgo y líquenes que de lado del sur. Si estamos por la noche, es posible orientarse por la estrella polar, siempre al norte, aunque lo más normal es que hayamos visto la puesta de sol, con lo que sabremos dónde está el oeste. Todo esto nos lo podemos ahorrar con la adquisición de una brújula.

Supongamos ahora que disponemos de mapa y brújula y que no sabemos exactamente dónde estamos. En primer lugar observaremos las características del lugar en el que nos encontramos: tipo de camino, algún río, etc. Después hay que observar las características de nuestro entorno cercano (en un kilómetro a la redonda) e intentar cotejarlas con los datos que nos ofrece el mapa (picos, carreteras, lagos, etc.), con lo que deberíamos tener una posición aproximada del lugar en el que nos encontramos. Si aún así no es suficiente, podemos situarnos mediante triangulación.

La triangulación es un método que permite, a partir de la situación conocida de dos puntos y de la posición respecto a ellos, el lugar exacto en el que nos encontramos. Lo primero que hay que hacer es localizar esos dos puntos (por lo general montañas) orientados hacia el norte y que se encuentren suficientemente separados (un tercio del campo de visión). Tomamos nuestra brújula con el cordoncito y situamos el norte de la esfera rotatoria graduada en el mismo lado que donde se encuentra el cordón atado. Pasamos el cordón por debajo de la brújula y sujetamos el extremo con la boca, haciendo que el cordón se alinee con la flechita que hay al otro lado de la brújula. En ese momento sabemos que el norte de la esfera (no el que marca la aguja) está apuntando exactamente al primero de los lugares singulares que hemos escogido. En ese momento hay que tomar el valor que marca la aguja en la esfera. Apuntamos el resultado y procedemos de la misma manera en el otro punto. Una vez que tengamos esos dos valores, situamos el mapa hacia el norte y trazamos con un lápiz una línea que pase por cada uno de los puntos, con la inclinación dada por los ángulos que hemos apuntado. El resultado es que las dos líneas se cruzarán en un punto, que es exactamente donde estamos.

