

Unas recomendaciones previas

Quiero reiterar que la mayoría de las rutas descritas son fáciles de realizar y aptas para casi todo el mundo. Bien es verdad que en alguna de ellas necesitaremos cierto entrenamiento (son rutas relativamente largas) y otras discurren por terrenos algo escarpados que necesitarán cierta experiencia montañera. Pero nada que no se pueda conseguir con voluntad.

Unas botas de senderismo que protejan el tobillo con una buena suela siempre son preferibles a las simples zapatillas de deporte. Los calcetines también son básicos y deben ser de buena calidad y transpirables, evitando pliegues.

Para las rutas más largas recomendamos llevar una pequeña mochila con algo de comida y agua.

Y otra recomendación básica es usar siempre bastones. Dos mejor que uno. Si se saben usar adecuadamente son de una inestimable ayuda, no solo para las subidas sino también para las bajadas, aumentando nuestros puntos de apoyo y descargando significativamente las rodillas, que a ciertas edades y en caminatas largas se agradece mucho.

Ojo con el tiempo. Hoy en día tenemos muchas posibilidades de conocer el pronóstico con antelación así que nos equiparemos según el tiempo que vayamos a encontrar. Si no es bueno y estable y amenaza algo de lluvia un chubasquero en la mochila no pesa y no estorba y nos protege tanto del frío como del agua. Ya no digamos un pequeño paraguas, que sin duda en el monte es la mejor protección contra la lluvia si no hay excesivo viento.

Con sol no olvidaremos jamás llevar un sombrero o gorra y unas buenas gafas de sol, mejor polarizadas. ¡Y crema protectora solar!, fundamental, a poder ser de alta protección, y si hay niños con más razón. Si pega el sol hay que ponérsela antes de salir de casa y debemos repetir la operación al menos cada hora.

La ropa que llevemos siempre dependerá de la temperatura y el tiempo, pero deberá ser cómoda, ligera y a poder ser transpirable, evitando apreturas, que combinan muy mal con el sudor y la humedad. Una camiseta o unos pantalones ajustados y con costuras, largos o cortos, pueden provocarnos roces indeseables que pueden hacer fracasar la excursión. Un forro polar en la mochila, sobre todo en épocas no estivales no está nunca de más.

Un detalle importante es tener siempre en la mochila un pequeño botiquín con lo imprescindible para curar o aliviar roceduras o pequeñas heridas, y tampoco pesa mucho.

No podemos dejar de recordar que debemos dejar los sitios por donde hemos pasado tal como estaban, sin desperdicio alguno. Llevar unas bolsitas para meter cualquier tipo de residuo que generemos y llevarlo de vuelta para desecharlo adecuadamente es una magnífica alternativa.

No esta tampoco de más recordar unas mínimas normas de camaradería y educación en el monte. Por terrenos y sendas poco frecuentadas hay que saludar siempre a las personas con las que nos cruzamos, es algo que siempre hemos hecho y que se agradece, y esto tanto si estamos en el Ermua, en el Pagasarri, en Pirineos o en el Cervino. La amabilidad nunca está de más. Y un detalle de importancia, cuando nos cruzamos con otras personas por senderos muy estrechos o escarpados, siempre el que baja debe ceder el paso al que sube haciéndonos a un lado para facilitar su paso, y no digamos en esta época de pandemia.

Y por fin, ojo con aventurarnos por zonas peligrosas, de piso inestable, taludes muy verticales o salirse del camino atajando por zonas desconocidas. A veces nos sale bien, pero otras podemos meternos en un problema serio o llevarnos un buen susto. Siempre que podamos, advertiremos en el texto aquellas zonas que puedan representar algún hipotético peligro para los caminantes, que en estas 19 rutas son muy pocas.

Y nada más, ahora toca elegir ruta y... ¡en marcha!

Pedro Pablo Uriarte Astarloa