

equilibrio, para tallar escalones en la nieve y el hielo, para detener caídas, para realizar anclajes en el hielo y en la nieve, para escalar, etc. Un elemento muy útil pero que necesita un aprendizaje y su uso esta destinado a excursiones de mayor envergadura.

Otro elemento son los crampones, especie de suela con pinchos. Se instalan en la bota por medio de correas o de suje-



ciones del tipo de los esquís y son imprescindibles para caminar por el hielo. Su uso esta destinado para montañeros expertos ya que el terreno por el que son utilizados es peligroso y necesita del conocimiento de una técnica depurada. Además los crampones son peligrosos ya que podemos clavarnos alguna de sus puntas de acero en la pierna o el pie.

Para evitar posibles accidentes lo mejor es conocer los peligros que encierran los paisa-

jes nevados. Para iniciarse en este medio hay que hacerse acompañar de algún experto conocedor de la montaña. No nos aventuraremos a explorar por nuestra cuenta, separandonos del grupo, por fácil que parezca el terreno.

Todos conocemos el peligro de las avalanchas de nieve. Estas se dan en un tipo determinado de pendientes y con unas características especiales de nieve. Por el tipo de clima de Gredos no suelen producirse aludes en esta sierra, lo que no quiere decir que no los haya.

Nos debe preocupar más que los aludes la presencia de niebla. No es necesario que sea muy densa para que en unión con la nieve perdamos todos los puntos de referencia y no lleguemos a saber si estamos subiendo o bajando. Lo mejor en estos casos es permanecer agrupados en un lugar y esperar a que detectemos algún punto de referencia para poder continuar.

Debeos perder el miedo a la nieve, si evitamos riesgos innecesarios los peligros será mínimos y podremos disfrutar de los paisajes más impresionantes que nos ofrece la naturaleza.

Torcuato Cortés

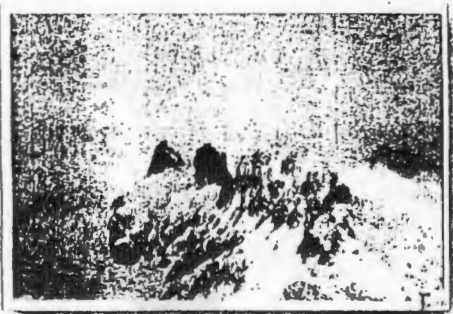
la  
facendera

NIEVE EN

GREDOS



La nieve es un elemento inhóspito que encierra terribles peligros en su interior. Pero también nos permite disfrutar de unos paisajes sin igual y de días de diversión.



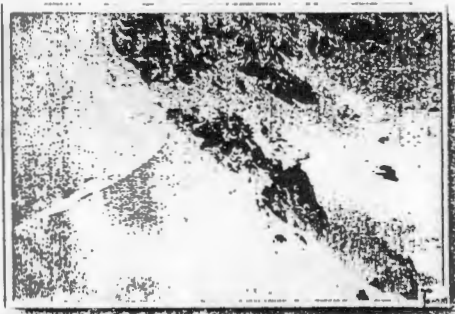
Aunque parezca que todo va a ser frío y humedad lo cierto es que la mayoría de las veces no es así. Conociendo los peligros podremos evitarlos y convertir el paseo por la nieve en una excursión cualquiera. Necesitaremos equiparnos mínimamente, para que nuestra incursión en el mundo helado no sea un calvario.

Como de momento solamente iremos esporádicamente a la montaña invernal, no precisaremos un equipo demasiado sofisticado y caro. Nos podremos apañar con nuestras botas de Trekking habituales, pero teniendo la precaución de impermeabilizarlas convenientemente

con algún producto del tipo grasa de caballo o similar (hay productos específicos para las botas de membrana).

Llevaremos dos pares de calcetines, unos finos y encima unos más gruesos de lana, para mantener los pies calientes. Unas polainas o guetres impedirán que la nieve entre por la parte superior de la bota, manteniendo así los pies secos. No nos olvidaremos de llevar algunos calcetines de repuesto, por si las medidas tomadas hasta ahora no resultaran eficaces.

Manteniendo los pies secos y calientes el resto ya es muy simple. Llevaremos un pantalón cálido y que no absorba demasiado el agua, si disponemos de él, no está demás un pantalón impermeable. Nos abstendremos de llevar pantalones térmicos del tipo de los de los monos de esquiar, ya que al



caminar nos darán un excesivo calor, haciendonos sudar abundantemente y causandonos un enfriamiento posterior.

La parte superior del cuerpo la cubriremos con diferentes capas según el frío en cada ocasión. Hay que tener en cuenta que en un día de invierno en la nieve, con sol y sin viento podemos estar en manga corta y achicharrandonos. Pero también hay que tener en cuenta que en pocos minutos esto puede cambiar a un frío insoportable, por lo que tendremos prevista suficiente ropa para ponernos y combatir esta circunstancia.

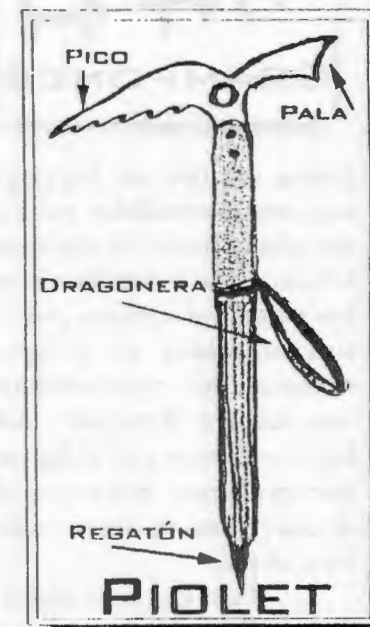
Unos guantes y un gorro completaran nuestra indumentaria. No necesitaremos más para un solo día, ya que las botas nos aguantarán más o menos bien este tiempo, que es la parte más importante, y al regresar al autocar podremos cambiarnos y ponernos ropa seca y caliente.

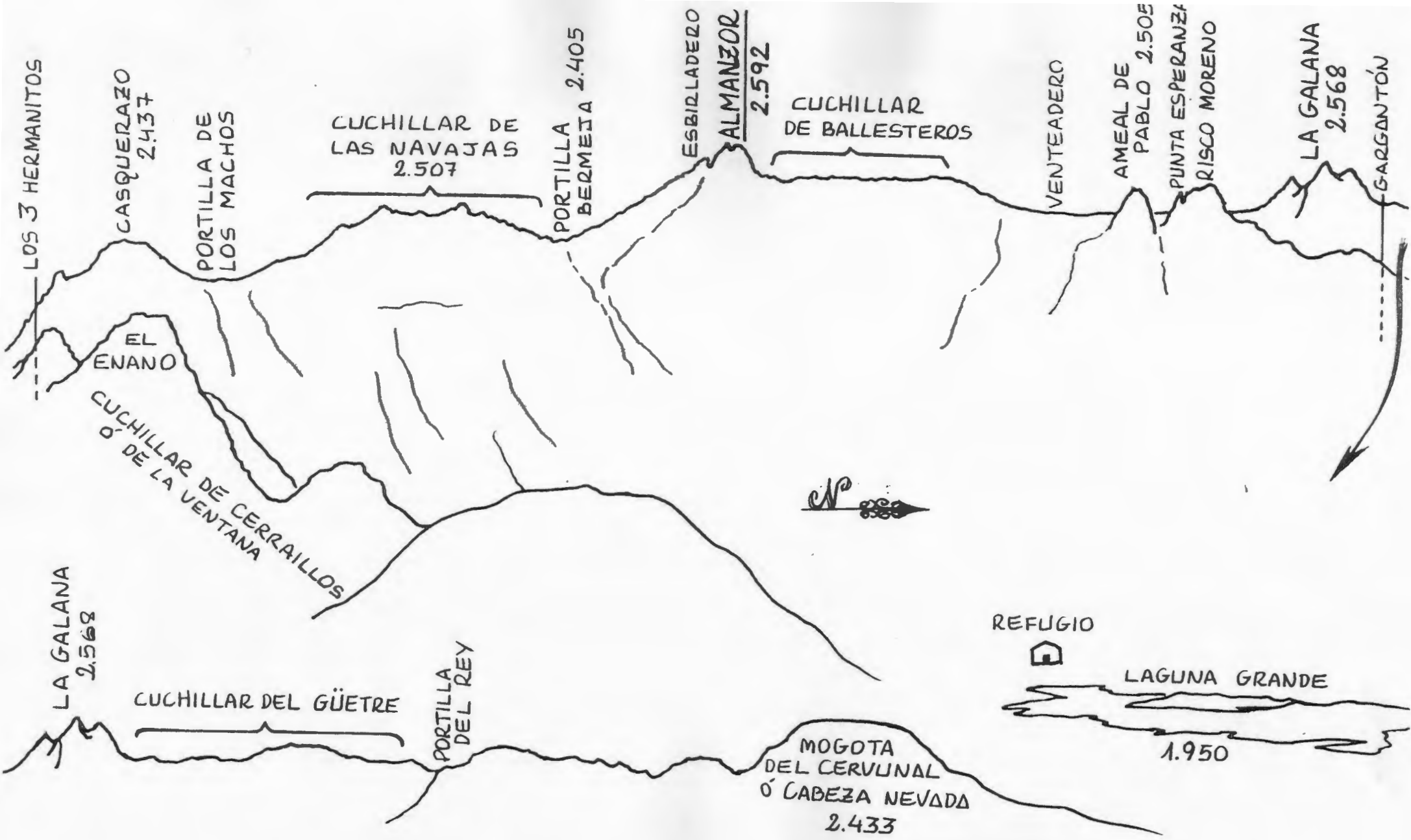
Además del frío nos tendremos que proteger de sol, ya que a estas alturas y con la reflexión en la nieve las radiaciones ultravioletas son muy fuertes. Por lo tanto utilizaremos una crema de factor de protección alto, incluso si somos muy morenos y no nos quemamos nunca (aquí sí lo haremos). Unas gafas

de sol serán imprescindibles para proteger los ojos de las radiaciones y de la intensidad de la luz, incluso cuando este nublado.

Hay otra serie de accesorios que podemos utilizar en nuestras excursiones a la nieve si disponemos de ellos, pero que no son en absoluto imprescindibles. Uno de ellos es el bastón de esquí que nos dará mayor sensación de seguridad al ayudarnos a mantener mejor el equilibrio en la nieve.

Más sofisticado es el piolet, una especie de pico-bastón de muy variadas utilidades y usos. Nos sirve para mantener el





PERFIL DEL CIRCO DE GREDOS DESDE EL MOREZÓN

