



Guía para la compra de material individual para el frío

Este documento solo pretende servir de pequeña ayuda para el material necesario y recomendable para los excursiones y acampadas que habitualmente hacemos durante la época fría. En cada línea de productos aquí comentada se puede profundizar todo lo que una quiera, naturalmente. Aquí solo van unas nociones generales y recomendaciones muy concretas para las necesidades habituales que nos encontramos

1 - Ropa para acampadas en clima frío

La oferta disponible en el mercado es gigantesca y, cada vez más, muy especializada. Adecúan la ropa a los deportes de montaña que se realizan y por eso es fácil equivocarse. La técnica general por el que se rige todo montañero que tiene que pasar horas al frío, a menudo con viento y lluvia o nieve, es la que aquí describimos. Se desmarcan estas necesidades así de las que aplican a deportes como carreras de montaña, bicicleta de montaña, esquí, escalada libre, etc.

Técnica de las 3 capas

Es todo lo que uno debe vestir para estar a gusto, caliente y seco en cualquier circunstancia de clima frío

1ª CAPA: La que va en contacto con la piel, así se suele llamar "2ª piel" o, lo más normal, "técnica". Es muy ergonómica y debe ajustarse al cuerpo totalmente sin dejar bolsas de aire. A pesar de ajustarse es muy cómoda de llevar. Suele haber de varios grosores según las temperaturas. Nos interesarán las que proporcionan más calor.

De nuevo, por debajo no se debe poner ninguna otra camiseta, reducirá totalmente su efecto térmico.

También hay pantalones con el mismo principio.

2ª CAPA: su misión retener lo mejor posible la temperatura del cuerpo



"Nuestro" forro polar o cualquier otro de gran grosor sirve perfectamente para estos

Efectos. En la tienda Scout cuesta 30€, pero el grupo de mayores del grupo que pretende ir a

Canada cuando saque dinero suficiente lo vende a 25 €. Pedirlo a cualquier responsable.

Las tiendas especializadas empiezan a recomendar ahora una segunda capa hecha de nuevos materiales, aún más ligeros, pero muy eficaces. Desgraciadamente las que son realmente buenas suelen ser muy caras

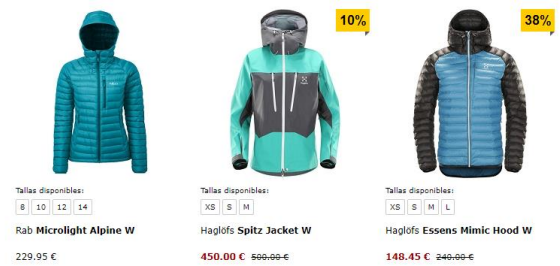


QUECHUA
CAMISETA MANGA LARGA DE SENDERISMO NIEVE
HOMBRE SH100 WARM NEGRO.
★★★★★ (41)



QUECHUA
CAMISETA DE MANGA LARGA DE SENDERISMO
NIEVE HOMBRE SH500 WARM AZUL.
★★★★★ (1)

Estos ejemplos de la derecha son de tiendas especializadas y dan un resultado magnífico, pero el precio lo hace prohibitivo en muchos casos. En las unidades menores, raramente nos encontramos ocasiones en que sean necesarias. Naturalmente hay disponible ofertas mucho más baratas aunque con prestaciones notablemente inferiores



En todo caso, a menos que estemos en tiempo seco y sin viento, esta no debe ser la capa exterior que el chaval debe usar, dado que no es impermeable y no protege del viento fuerte. Esa es precisamente la misión de la

3ª CAPA: es la que nos protege del agua (lluvia y nieve) y del viento. Debe ser robusta, muchos abrigos



concebidos para el esquí no cumplen esta última característica. En las acampadas y excursiones los chavales pasan entre arbustos y árboles y se arrastran por el suelo. Muchas prendas del mundo del esquí a pesar de su precio y de ir a la moda no resisten la primera acampada scout.

Más que las demás prendas las variaciones de precio en esta son enormes. Protegerán de las condiciones más extremas las más caras, naturalmente. Las membranas tipo Goretex, realmente se notan pero aumentan mucho el precio. De forma general este tipo de chaquetas como las de las imágenes cumplirán bien su función





Pantalones



Empecemos por señalar lo que es claramente inadecuado:

- Vaqueros. No importa el grosor y menos aún la marca o lo bien que le sientan al chico o chica. No protegen contra el frío y basta una gota de agua para dejarlos inservibles durante toda la acampada
- Leggings. Lo mismo con aún menos protección
- Pantalones cortos. Solemos ir a la Sierra de Madrid que son montañas muy serias y de clima riguroso. ¡No es lugar para tonterías!
- Pantalones impermeables de esquí. Muy incómodos para una acampada y débiles frente a desgarrones, rozaduras, etc. Estos pueden servir para las excursiones que hagamos con seguridad de que vamos a tener nieve o mucha lluvia.



El pantalón de uniforme Scout será adecuado para la práctica totalidad de nuestras excursiones y acampadas. Con previsión de temperaturas muy bajas será bueno combinarlo con las prendas térmicas interiores (ver 1ª capa) y con previsión de lluvia o nieve, deberemos llevar en la mochila unos cubrepantalones impermeables.

Los de la imagen son de marca y buenos, los hay más baratos aún. Doblados, ocupan muy poco en el macuto y se podrán sacar solo si son realmente necesarios →



En general, serán adecuados los que tienen efecto “perlante” – no son totalmente impermeables pero la gota de agua tiende a resbalar -. La mayor parte de las ocasiones serán suficientes. Las tiendas de deporte ofrecen también a menudo pantalones muy ligeros – para combinar con interiores térmicos – con este mismo efecto. Lo que debemos considerar en estos casos es su resistencia para chavales “moviditos”.

Botas y calcetines

Las botas son una prenda de importancia crítica en la montaña en Invierno. Se suele decir entre montañeros que con pies secos y calientes, todo el cuerpo está bien. ¡Con pies fríos y mojados todo va mal! En algunas excursiones tendremos que dejar en casa a quien venga con calzado inadecuado, por las repercusiones que puede esto tener sobre la seguridad personal.

Una vez más la oferta existe es enorme y las variaciones de precio van de 20€ a 1000€. Las buenas noticias son que para nuestras necesidades habituales hay mucha oferta a bajo precio de calidad muy adecuada. ¡Es imprescindible que cada chaval las pruebe con calcetines de montaña antes de comprarlas. Las botas deben ser muy cómodas, sentar “como un guante”, el pie no debe “navegar” dentro, ni que sienta presión sobre dedos, talones, laterales, etc. Todo esto se traducirá en heridas más tarde en las marchas. Deberán ser de media caña (no bajas), impermeables y resistentes



En excursiones a la nieve complementaremos las botas con guetres o polainas



En las unidades mayores (pioneros y rutas) ya recomendamos botas de una gama más alta, dada las necesidades de marchas sobre roca, hielo, etc. En estas edades, además los pies ya suelen dejar de crecer y ya tiene más sentido invertir en algo de más calidad.



Calzado tipo botas “après ski”, snowboard, o de borreguillo como las de la imagen hay que evitarlas completamente ¡Zapatillas igual!

Los calcetines técnicos, tipo los de esta imagen, son los más adecuados. Protegen muy bien del frío y hacen maravillas en la prevención de ampollas. El pequeño sobrecoste que se paga por estos calcetines merece la pena. Como calcetines de repuesto (siempre hay que llevar calcetines de repuesto) para ponerlos en zona de campamento, aunque no en las marchas, cualquiera de lana gorda desempeñará bien u función



Capas de agua: son baratas y ligeras, ocupan muy poco. Siempre que haya tiempo inestable conviene llevar una en el macuto



2 – Material para dormir

Sacos de dormir

Consideraciones generales:

- Es habitual que alcancemos temperaturas negativas donde pasamos las noches
- No existe el caso “con este saco el niño se asará” ni siquiera en Verano a los sitios donde solemos ir de campamento. En invierno menos
- El mejor material de relleno es la pluma o plumón. También es el más caro
- Cuanto más caliente, ligero y pequeño más caro será
- Si no optamos por un saco mejor hay complementos como los saco sabana que aumentan la retención de la temperatura
- Un saco bueno dura toda la vida. Los sacos no se compran pensando solo en el corto plazo o en el tamaño del niño/a
- Muchos especifican la adecuación con el nº de estaciones. Nos interesan los de 4 estaciones

- Los sacos deben especificar estas 3 temperaturas. De forma general nos referiremos siempre a la de confort y nos interesan de – 3 para abajo. Las otras son límites de seguridad vital.

No someteremos a los chavales a este tipo de condiciones nunca. El frío real se suele sentir un poco antes de la llamada “de confort”

- El saco siempre es lo primero que se guarda en el fondo del macuto. Es lo mejor para la distribución de peso y es la prenda que más debemos resguardar del agua
- Las fundas de los sacos rellenas de jerseys, forros polares, etc. hacen almohadas estupendas (Por eso suele ser tan suaves). No son necesarias otras



Ejemplos de sacos adecuados:



NatureFun Saco de Dormir estilo momia agachada, para las 4 temporadas, para acampar, excursionar, mochilear, a prueba de agua, cremallera de uso pesado, Saco de compresión de NATUREFUN

EUR 79,99 v_prime
Recibelo el miércoles, 17 octubre

★★★★★ - 2

Características del producto
... siguiente, por lo que un buen saco de dormir es necesario para su viaje.



Patrocinado (7)
Hyke & Byke Eolus Saco de Dormir Momia con 800 Plumitas de Pluma de Ganso Desde -10 & -15 Grados C: Saco de Dormir Ultraligero para Mochilero, Acampar en Clima Frío y Senderismo (-10 Grados C (Azul /Verde Lima), Regular)

EUR 156,69 v_prime
Recibelo el jueves, 18 octubre

★★★★★ - 156

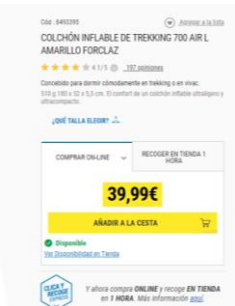


Estos sacos sabana hecho en distintos materiales especializados, se usan dentro y como complemento al saco de dormir. Pueden resolver muy bien las temperaturas más bajas si el saco de dormir no es muy bueno, aunque sus precios tampoco son muy bajos. Puede ser interesante en familias con varios hermanos, tener 1 ó 2 de estos en casa para ser usado por el que más lo necesite. Se compran en tiendas especializadas de montaña. Estos ejemplos son de Barrabes

Por debajo del saco:

Lo más universal es una esterilla como la de la imagen →

Se ofrece hoy, aún así, productos más cómodos, pequeños en el transporte y de mejor aislamiento. ¡Como no podría ser de otro modo, también más caros! Pondré algún ejemplo:



¡En todos los casos debemos involucrar al chaval activamente en la compra! ¡Que opine y lo pruebe! Que lo conozca bien, así tenderá a cuidarlo mejor y a no extraviarlo.