Altas rutas

El GR10

¡No hace falta presentar la ruta de larga distancia que une Hendaya a Banyuls! Perteneciendo a la gran familia de los GR, está marcado a lo largo del camino y se mantiene con regularidad. Sin embargo, queda un sendero complejo, que no requiere habilidades especiales pero si una buena forma física. Esta ruta tiene la ventaja de discurrir por el fondo de los valles. Eso permite repostar y descubrir la variedad de pueblos pirenaicos.

El GR11 (Senda Pyrénaïca)

Creado en 1986, este trekking cruza los Pirineos permaneciendo siempre del lado español. Empezando de Cabo Higuer y llegando al Cap de Creus, no tiene nada que ver con su homólogo francés, excepto por las marcas rojas y blancas. ¡Este magnífico sendero nunca dejará de encantarle! Sin embargo, debido a su entorno y refugios menos frecuentados, la previsión y la organización son esenciales.

ARP (Alta Ruta Pirenaica)

Grabado en la historia de la aventura pirenaica por Georges Véron, la ARP baila con crestas y altos pasos. Esta ruta más técnica requerirá una buena condición física. El sendero no está marcado y a veces implica algunas dificultades. El período de verano es el más adecuado.

Los GRT

Recientemente, también ha habido rutas transfronterizas de larga distancia. Estas rutas se descubrirán en los Pirineos. ¡Entre Francia, España y Andorra, estas son rutas que conectan refugios sin preocuparse por las fronteras!

En la **mochila**

Aquí hay un resumen de lo que es útil llevar en su mochila (mínimo 30 L) para una caminata básica:

El material

- 1 botella de al menos un litro
- 1 par de gafas de sol de protección fuerte
- 1 crema y barra de protección solar (cara y labios)
- 1 lámpara frontal o linterna
- 1 manta de supervivencia, silbato de seguridad, navaja de bolsillo y encendedor
- 1 mapa IGN detallado
- 1 bolsa de basura
- 1 bolsa de sábanas (tela ligera, hay edredones o mantas en los refugios)
- 1 pequeño botiquín personal (compuesto por cura de ampollas, paracetamol, medicamentos personales...)

La ropa

- 1 par de botas de montaña
- 1 chaqueta impermeable
- 1 jersey polar o cálido
- 1 camisa polar fina o cálida
- 1 pantalón o mallas calientes
- 1 buen par de calcetines de repuesto
- 1 gorra, gorro o sombrero

La vida en el **refugio**

Los refugios no son cabañas ni hoteles de altitud. Son atendidos por guardas apegados a su edificio que hacen todo lo posible para darle la bienvenida.

Organizan la vida del refugio: despiertan a los montañeros y excursionistas, comidas, limpieza, gestión de suministros. Pueden aconsejar sobre la elección de rutas y las condiciones climáticas.

Ayúdenlos ofreciéndose a traerles productos frescos, correo ... y a bajar cualquier cosa que necesiten.

El refugio es un espacio amigable donde todos deben respetar las reglas de vida colectiva. Los montañeros y los excursionistas se acuestan temprano porque a menudo se levantan antes del amanecer. Alrededor de las 9:30 p.m., el refugio debe estar en silencio.

La cena se toma alrededor de las 6:30 a 7:30 p.m., ¡llegue a tiempo! En general, se compone de una sopa, un plato principal único con carne, almidón, queso y postre.

Los guardas suelen ofrecer sabrosas comidas con productos locales. Su ayuda para quitar la mesa y participar en la limpieza será apreciada. Informe al guarda antes de su partida. No olvidar para pasar una buena noche en un refugio: tapones de oídos, lámpara frontal, ropa de abrigo, sábanas (edredones y mantas disponibles en el sitio, que tienen que doblar a la salida).

Caminar **con niños**

Planear un tiempo de caminata adaptado a las habilidades de todos. Un niño sano de 5 años puede caminar durante varias horas con la condición de respetar su ritmo y tomar descansos regulares.

El trekking no tiene ningún interés contemplativo o deportivo para ellos, así que tienen que presentar la subida al refugio como una aventura o una búsqueda del tesoro.

Para un primer descubrimiento de la montaña, mejor elegir un refugio de fácil acceso. Siempre permitan que los niños disfruten de la caminata. Elijan su ruta de acuerdo con el pronóstico del tiempo. Si el clima es incierto, no realicen una ruta larga.

Acampar

A veces es posible colocar la tienda alrededor de los refugios en áreas adecuadas. Los servicios del refugio son accesibles de acuerdo con los modos de operación de cada uno. Para cualquier información, pregunta a los guardas.

Pueden también reservar una comida caliente con el guarda.

En la práctica, debe montar su tienda una hora antes del atardecer y desmontarla una hora después del amanecer.

Seguridad en montaña

El montañismo requiere prudencia y un mínimo de precauciones. Un comportamiento inapropiado puede conducir a una situación de riesgo o incluso a un accidente. En un grupo, es importante que un adulto sea identificado como responsable. Los niños siempre deben estar a la vista y al alcance del oído.

Antes de irse, es necesario:

- Proveerse un mapa IGN preciso (referencias dadas en los sitios web de los refugios o por los guardias),
- Informarse sobre las condiciones clima en oficinas de turismo o en la web:
  www.aemet.es para España
  www.meteo.ad para Andorra
  www.meteofrance.fr para Francia

Si existe el riesgo de tormenta, es mejor posponer la hora de salida. Si se prevee una perturbación para varios días, es preferible posponer su ruta.

En las montañas, el clima puede cambiar rápidamente. Una perturbación puede ocurrir al final del día y dar paso al buen tiempo en la mañana siguiente. La montaña sigue hermosa con un cielo nublado.

Un empeoramiento inesperado del clima, un niño o un adulto que está más cansado de lo esperado debe provocar una decisión. A menudo es más sabio dar marcha atrás que continuar en malas condiciones. Si están más cerca del refugio, es mejor terminar la caminata para refugiarse allí. Si deciden no llegar al refugio, avisa al guarda que se preocupara por no verlos llegar.

El 112

Si usted es víctima o testigo de un accidente, avise a los servicios de emergencia llamando al 112. En los refugios, los guardas saben cómo manejar esas situaciones de emergencia y pueden contactar telefónicamente con los servicios de emergencia.

Pastoreo

En las montañas es común cruzarse con rebaños.

Se recomienda evitar el rebaño para no molestarlo. Para proteger a los rebaños de los predadores, los pastores usan perros mastines. Estos perros viven al ritmo de los rebaños, pero cuando aparece un extraño, sus instintos los empujan a intervenir. Generalmente, esta intervención es puramente disuasoria.

Si el senderista mantiene la calma y no hace gestos bruscos, en una actitud de pasividad, el mastin no tiene motivos para atacar. Si tienes un perro con correa, manténganlo cerca de ustedes y aléjense en silencio (sobre todo, no crucen el rebaño)