



PREPARARSE YA ES NAVEGAR. HAGA SU LISTA DE CONTROL

Autor: Didier PLOUHINEC

La excursión en kayak de mar tiene una enorme ventaja sobre la excursión hecha a pie, la embarcación transporta el equivalente de tres mochilas bien repletas. Mi Nordkapp, salida de la fabrica pesaba 23 kg. ... en una gran marcha cuando se impone su transporte para atravesar el declive que lleva al punto de acampada, lo llevábamos entre cuatro. Para la excursión de una semana a las islas Anglonormandas, no he embarcado menos de 65 kg. de equipaje.

Me preguntarán: ¿cómo cabe todo en una embarcación tan pequeña? La experiencia es irremplazable y sólo después de varias excursiones grandes es cuando he podido separar lo indispensable de lo superfluo. Para que también Uds. a su vez puedan procurarse un material básico y comiencen sus primeras excursiones por mar sin olvidar lo indispensable, les entrego los contenidos de mi "check-list". Se orientan hacia cuatro necesidades primarias: palear, vestirse, comer y dormir.

Muchos otros kayakistas utilizan con éxito equipos diferentes. Les presento aquí el mío; ya ha pasado sus pruebas.

PALEAR

Bajo el verbo palear reagrupé todos los elementos indispensables para navegar en kayak de mar durante una excursión. Estos elementos están clasificados en las categorías siguientes: material básico de kayak, equipo de seguridad, ropa de mar, transporte, víveres de mar y material de pesca.

1. Material básico de kayak

El **kayak**: debe tener compartimentos bien estancos, estar equipado con una bomba y, naturalmente, debe estar en buen estado (cierres de escotillas, apoyo de los pies,

líneas de vida ...).

El cubrebañeras es de neopreno, o de nylon y debe estar bien ajustado a la bañera. Pienso que el ideal es el cubrebañeras de dos materiales: la cubierta de neopreno y la chimenea con correas, de nylon.

La pala, la mejor para la excursión es la que sea su preferida, la que utiliza habitualmente para largas distancias y para esquimotaje, la que no le hace ampollas en las manos.

El chaleco debe ser muy escotado para que proporcione comodidad y poseer un ajuste en la cintura. Dispongo de un modelo de expedición con cinco bolsillos en los que meto mi silbato y un minikit de bengalas de alarma (Nicosignal).

El compás puede ser fijo o desmontable y poseer una rosa y no una aguja (no es una brújula). Le protege un cubrecompás.

La vela es muy agradable en grandes excursiones, permite que se pueda descansar, comer o pescar con red de arrastre a la vez que se navega, lo cual es una ventaja.

2. Equipo de seguridad

La caja de seguridad contiene el material indispensable para navegar en la 5ª categoría: 3 focos rojos de mano, 1 lámpara eléctrica impermeable, 1 silbato, 1 espejo heliógrafo, 1 bolsa de fluorescéina, 1 compás pequeño y otros objetos útiles: librito de supervivencia, cialume, lista de teléfonos y de números de urgencia, un rollo de cordel, tabletas de coramina-glucosa

La carta de la zona de navegación: preparo siempre de antemano la fotocopia de la carta para la etapa del día en las rutas ya previstas, con cabos, distancias, corrientes,

horas de marea, metida en una bolsa de plástico bien estanca.

El cuchillo, flotante se desliza dentro de su estuche amarrado al kayak.

La miniregla de navegación permite verificar las rutas en el mar. Mide unos 20 centímetros y se mete entre los elásticos portacartas.

El compás para marcar la posición, de dimensiones reducidas, dará la posición para una navegación a la vista de tierra. Los afortunados se comprarán un GPS.

La radio emisor-receptor VHF es el elemento de seguridad por excelencia; es cara (de 3000 a 6000 francos). Tengo un modelo impermeable pero hay también bolsas estancas muy aceptables. También da la meteorología marítima.

La pala de socorro, esquimo o desmontable, debe estar al alcance de la mano una vez que esté Ud. dentro de la embarcación.

La cuerda de remolque.

El flotador de pala está constituido por una tabla de natación cortada en dos, las dos partes superpuestas se sujetan con cuatro elásticos de cámara de aire: esta "paddle float" será muy útil para volver a subir por si mismo a bordo del kayak después de un vuelco inesperado, pues el agua fría hace que a veces se olvide el reflejo de esquimotaje. Este flotador sirve también como asiento aislante en acampadas. En el mar está sujeto a la cubierta.

El reloj de la velocidad, el mío tiene también profundímetro, barómetro y altímetro, lo que es muy útil para prever los cambios meteorológicos y para los ratos de ocio fuera de la navegación: caza submarina, exploración de las "cimas" cercanas.

3. Las ropas de mar

El cubrecabezas: aprecio la capucha de forro polar para el invierno, 9 meses, porque incluso bajada, protege eficazmente la nuca y evita las corrientes de aire en torno al cuello. Para el verano, he descubierto el sombrero ideal en los Estados Unidos, el único que flota y que resiste a un viento de fuerza 10, gracias a un cordón astuto. Asegura la protección contra el sol y las salpicaduras este sombrero es el Tilley-Hat.

La camiseta de fibra de propileno con mangas largas género Lifa: evacua bien la transpiración, seca enseguida, y también lo hay con cuello vuelto o con mangas cortas.

El jersey de forro polar completa idealmente la "Lifa". Lo llevo siempre a mano porque al parar, el cuerpo se enfría rápido.

El pantalón corto, short, de neopreno en verano y el pantalón "Long John" en invierno, deben estar equipados con cierre de cremallera que permitan orinar cómodamente en el mar (prever un recipiente a bordo que haga las veces de orinal y amarrarlo para que no se pierda).

El anorak cortaviento es clásico en kayak. En invierno el anorak impermeable e incluso el mono seco son prendas de seguridad.

Los calcetines de neopreno, muy flexibles me convienen más que los escaarpines cuando paleo durante mucho tiempo. Los hay también de Darlex.

Las sandalias de plástico completan los calcetines de neopreno cuando salgo de la cabina. Son verdaderamente prácticas, no necesitan cuidado y son baratas. En verano, las llevo también a las acampadas, incluso en ciudad, con calcetines bajos como los ingleses.

4. El transporte

Numerosos kayaks de mar sufren grandes daños al ponerlos en el agua, al desembarcar o durante el transporte. Con el peso que lleva un kayak en las excursiones estos riesgos aumentan aún más.

He aquí algunos accesorios que prolongarán la vida de su querido esquife y a Ud. le ahorrarán fátigas y tormentos.

El carro desmontable de acero inoxidable es el resultado de discusiones y de varios modelos de carros artesanales fabricados por amigos kayakistas. Es mejor que se prevea un pasador de recambio para más seguridad.

Las dos correas que mantienen el kayak sobre el carro en un terreno accidentado tal como una playa de guijarros.

Los protectores del casco son unos cojines que ciñen el casco del kayak cuando se le coloca sobre una superficie dura y agresiva (gravilla de un parking). Son fáciles de fabricar con una goma, un tubo de gas de caucho, un tubo de espuma y una cámara de aire de VTT. Cuando se posee un carro, basta con una sola protección en la parte delantera del casco.

El tensor de cubierta es siempre práctico para sujetar un squito en la cubierta cuando los compartimentos están llenos. Poner mosquetones de plástico en los dos extremos.

La bolsa impermeable es una seguridad, ya que los compartimentos no se mantienen secos mucho tiempo.

El cubrebañera-estanco mantiene la cabina limpia durante el transporte por carretera y permite además mantener secas la ropa de mar que Ud. habrá colocado cuidadosamente en la cabina, al atardecer, al acampar, antes de que caiga el rocío.

5. Los víveres en el mar

Una de las condiciones indispensables para mantener el potencial físico en el agua cuando se va de excursión con kayak, es la de comer antes de tener hambre y beber antes de tener sed. Los víveres específicos para este uso deben estar al alcance de la mano, bajo la red de cubierta, en la cabina o en los bolsillos del chaleco.

La cantimplora o la botella de agua mineral (en cubierta).

El termo con té (té con miel, con limón, o en infusión), se pone dentro de la cabina, entre las piernas y sujeto por un pequeño tensor.

La botella isotérmica de acero inoxidable, con agua hirviendo se coloca en el apoyo de la rodilla y sirve para preparar en el mar comidas liofilizadas y sopas instantáneas.

La caja hermética de plástico debe ser redonda para que sea realmente estanca y ni muy pequeña ni muy grande. He encontrado en Inglaterra un modelo de 13 cm. de diámetro, con una capacidad de 0,35 litros, justo lo necesario para hacer la comida principal en el mar: sémola, ensalada de arroz. Este formato cabe en los bolsillos inferiores de mi chaleco.

La cuchara de mar, en acero inoxidable, sujeta por un cordón de nylon, es una cuchara corriente con el mango acortado y con un agujero para pasar el cordón.

6. El material de pesca

Esto entra en la sección "palear" porque debe estar siempre dispuesto para ser utilizado. Sería una lástima estar paleando a veces durante varias horas por encima de una comida gratuita sin intentar aprovecharse. Este material que, con algunos kayakistas es un verdadero arsenal que a veces comprende también el equipo de caza submarina, lo limitó al mínimo más estricto.

Una caña de mano, de nylon de 50/100 con una longitud de 100 m.

Una boya para caballas que sirve para otras especies: merluzas

Un plomo de 300 gramos.

Una boya y un plomo de recambio.

VESTIRSE

Por arriba de los 45° del paralelo norte, incluso en verano, las tardes pueden ser frescas y húmedas. Lo primero que hago cuando desembarco de mi kayak, con frecuencia empapado de los pies a la cabeza, es ponerme ropa

caliente y seca. La lista de la indumentaria que describo ahora es la base suficiente para una excursión de 2 a 3 semanas. Hay que pensar que como mínimo, la mitad de la jornada se pasa sobre el agua y que se tiene a menudo la oportunidad de lavar un poco de ropa.

El par de botas para excursión ofrece buena comodidad así como impermeabilidad y permite excursiones por la comarca. Cuando el programa de navegación está cargado y no deja tiempo para visitar los alrededores, las botas de media caña de caucho son también muy prácticas y muy apreciadas en las regiones con mucha lluvia, como Escocia por ejemplo.

Dos pares de calcetines, uno grueso y caliente y un par más fino.

Una chaqueta y un pantalón encerados, que bien doblados ocupan poco sitio.

Un cubrecabezas: gorro o capucha, que si no se han llevado en el mar estarán secos. El gorro conviene mejor para la lluvia o para un sol de plomo, la capucha para el frío seco. Hay que saber que el cuerpo humano pierde mucho calor por la cabeza, por el cuello, por los costados y por la ingle; en tiempo frío hay que proteger estas zonas prioritariamente.

Una camiseta de mangas largas, en polipropileno, género Lifa que podrá llevarse en el mar cuando la destinada a este uso esté todavía mojada.

Una camiseta corriente, por ejemplo, con la efigie de su club.

Un niki o un jersey.

Un forro polar: la cazadora es perfecta. El conjunto de estos cuatro artículos superpuestos bajo el traje encerado ofrece una excelente protección en todo tiempo.

Un slip y un traje de baño.

Un pantalón de tela del ejército que ha sido estudiado para un uso similar.

Un pantalón corto, en verano

COMER

Describir menús tipo sería inútil porque todos los gustos están en la naturaleza, además prefiero detallar los utensilios que hay que llevar para cocinar cómodamente al aire libre. Preparo mis menús de antemano y llevo siempre lo estrictamente preciso. Sé que me quedarán algunas provisiones en caso de prolongación forzosa de la excursión, porque la mar nutricia siempre proporciona algún

alimento. Aconsejo que se establezcan estos menús con el estómago vacío para obtener comidas abundantes. Hay que saber que los esfuerzos físicos prolongados y la vida al aire libre, sobre todo con frío, consumen gran cantidad de calorías: en Noruega, de marzo a mayo, durante la expedición del cabo Norte al cabo Sizun, quemé 6.000 kilocalorías por día.

El cortavientos de modelo pequeño, de aluminio, es plegable y permite economizar combustible del hornillo.

El hornillo Coleman de gasolina C, tiene una potencia calorífica importante. La gasolina de coche sin plomo es también compatible con este aparato, pero calienta menos. La gasolina C no deja residuos ni olores en caso de fuga y sirve también de quitamanchas para la ropa manchada por fuel-oil, demasiado presente en nuestras costas. También lo utilizo para mi mechero de tormenta. Este hornillo posee una regulación del gasto, eficaz para cocer a fuego lento pequeños platos, cosa imposible con otros hornillos más potentes que no sirven más que para hervir el agua necesaria para los platos liofilizados. Además uno de estos modelos es muy ruidoso; un verdadero soplete que me obligaba a cocinar lejos de los compañeros para no ahogar sus conversaciones. Pongo mi Coleman en una pequeña funda al no haber encontrado la cocina ideal que habría podido contenerle (Markill Trekking 2 litros) que en Francia no se encuentra. La cocina de gas cuesta más cara y requiere más tiempo.

Las botellas de carburante son de aluminio. Tengo una Markillmatic (Alemania) dotada con un vertedor especial que suprime el empleo del embudo para rellenar el depósito del hornillo. Mi botella SIGG (Suiza) con un tapón simple de rosca tiene una fastidiosa tendencia a chorrear cuando echo la gasolina con ayuda de un embudo. Estos dos litros de carburante además del depósito del hornillo lleno dan una autonomía de dos emanar o más porque a veces es posible asar pescado en fuego de leña.

La cocina de aluminio, tipo ROC o CRO tiene 17 cm. de diámetro y pasa por las escotillas redondas clásicas VCP y Henderson. Una cacerola de gran dimensión sería oportuna para cocer el marisco (mejillones, cangrejos de mar); el problema es donde meterla: en algunos casos detrás del apoyo de los pies si el tabique de delante lo permite. Las cocinas de acero inoxidable son más sólidas pero también más pesadas.

El hervidor de aluminio Trangia de 0,9 litros se guarda muy bien dentro de la cocina.

La sartén pequeña de aluminio y con un diámetro de 18 cm. como máximo reemplaza mejor a la tapa de la cocina que entonces sirve como plato. Es difícil de encontrar, mejor buscarla en supermercados que en tiendas especializadas en camping.

La jarra con tapa, isoterma de doble pared, de plástico duro, con un contenido de 0,35 litros, evita la pérdida de calor durante la absorción de la bebida; la tapa que se encaja con fuerza, está perforada con dos agujeros. Permite beber caliente incluso con mar agitada sin riesgo de derrame ni de quemarse (15 francos).

La "caja paratodo", rectangular 16 x 10 x 7 cm., contiene lo indispensable:

- * 2 mini abrelatas plegables.
- * 1 llave universal.
- * Pinzas.
- * Mis cubiertos combinados: cucharas pequeña y grande, y un tenedor con los mangos acortados y agujereados para atarlos con un cordón de nylon.
- * Un cuchillo multihojas, del tipo cuchillo suizo.
- * Una piedra de afilar.
- * Una cajita de cerillas estanca.
- * Un mechero tormenta Zippo.
- * Un embudo pequeño para el carburante.
- * Tres botecitos de película fotográfica que contienen sal, pimienta y guindilla.
- * Un "rascador-lavador" del género tampón Jex.
- * Una botellita de jabón líquido para vajilla (muestra gratuita).
- * Un tapón de colchón inflable.
- * Algunas gomas de diferentes diámetros (cámara de aire).
- * Tres cantimploras de 1,5 litros, que con la botella de agua mineral y el termo de agua caliente dan una provisión de 7 litros de agua o sea, de 2 a 3 días de autonomía. El almacenamiento de las tres cantimploras es más fácil que el de un bidón de 5 litros. Es muy práctico tener una bolsa de agua de 5 litros, como único medio de estar completo en los lavabos.
- * Bolsas para congelados, dobles, cerradas por gomas, para reemplazar los envoltorios de origen de los alimentos (pastas, arroz). Para el puré en copos, agujereo el saquito con una aguja para sacar el aire y reducir sus dimensiones.
- * Sacos de tela (hechos de una sábana vieja) protegen las bolsas para congelados que así se agrupan por tipos de producto o por menús. Para los extremos del kayak se fabrican sacos triangulares.
- * Varios frascos pequeños de plástico para alimentos, para poner aceite, vinagre, azúcar en polvo, harina, mostaza.....
- * 2 botes de plástico moldeados para 2 huevos.
- * 2 tubos recargables para la miel y mermelada.
- * 1 Bola de té, metida llenando la caja de té.

Próximo capítulo:

- PREPARARSE YA ES NAVEGAR. HAGA SU LISTA DE CONTROL (continuación).

- * papel de aluminio para cuando se vaya a asar, metido en el tuvo de cartón de papel secante.
- * El papel secante que reemplaza con ventaja a los paños de cocina y al papel higiénico.
- * 2 mallas de transporte fabricadas con hule de red para gambas, que son ligeras, sólidas, ocupan poco espacio, son extensibles y sirven para el transporte de cosas del kayak al campamento, para el aprovisionamiento en los pueblos, para recogida de mariscos (mejillones ...).

DORMIR

Muy temprano, una mañana de excursión particularmente húmeda en un río sajón, escuché a mis compañeros exclamar con despecho: "water-bed, water-bed".

Por más que se alaben las ventajas de la superfunda de campamento de "alta tecnología" cuando cae el fescor de la tarde o cuando usted se prepara para una quinta noche consecutiva bajo un diluvio, entonces apreciaría una buena y verdadera tienda para poder pasar una noche confortable y reparadora. Dos kilos de más por la tienda, en seco dentro de sus compartimentos, valen más que una tienda ligera, un saco de dormir empapado, con la ropa mojada que nos baja la moral.

¡Examinemos más de cerca mis pertrechos de campista! La tienda es una cúpula que no me satisface mucho por su longitud interna de 2,10 m. que resulta demasiado corta. Utilizo un plumón de 2,30 m. que empuja al interior de la tienda contra el doble techo: contacto = pies húmedos.

La forma de túnel me parece mejor adaptada para grandes estaturas, se coge más fácil para montar con gran viento (la tienda interna está cosida al doble techo) con una tela vieja si es posible. Esta banda de tela sólida sobre el pontón inferior del doble techo permite montar la tienda sin estacas, con piedras ... lo cual es muy interesnate para los suelos muy duros (varadero, playa pedregosa ...).

El saco de dormir: aunque son menos compactos una vez enrollados, hay que dar preferencia a los sacos de fibras sintéticas huecas de calidad (quallofil) que temen menos la humedad que el plumón de oca que utilizo por ahora. Algunos kayakistas duermen en sacos ligeros (Rexotherm) vestidos con forros polares. Sobre todo sin los calcetines del día, por frío que haga: átese los pies (menor pérdida de calor).

La sábana de saco, llamada también saco de carne es un acierto en lo que se refiere a comodidad, higiene e incluso isoterminia. Cósala de las dimensiones de su saco de dormir y tenga paciencia, se acaba uno acostumbando al efecto

"salchichón".

El colchón: aquí es inútil hacer economías porque el colchón permite dormir con comodidad casi en todos los sitios, lo cual facilita la elección del sitio de acampada. Utilizo el tejido hinchable, pero el modelo que es todo de plástico, un poco más frágil, parece que se adapta mejor; es más ligero y no teme la humedad. El autoinflable, más caro, suprime el fastidioso acto de inflarlo (aueda el desinflarlo), hay que elegirlo de suficiente espesor.

La bomba para hinchar es el complemento del colchón hinchable, porque no introduce humedad en el colchón como pasa cuando se infla con la boca.

La lámpara frontal es suficiente en las excursiones con kayak y deja las manos libres; no sabría más que aconsejar la más conocida: Zoom Petzl, que es la solución.

"Y bueno, con los alimentos, esto se pone en 65 kilos".

No lo olvide, lo ligero en las puntas, lo pesado en el centro. Y ¡bueno! ¡ya tienen un biplaza! ...

En mi Alent Sea II, llevo la parrilla de barbacoa, la olla a presión de 8 litros y a veces hasta a mi perro, esquimoteo a pesar de todo, pero esto es otra historia.

Todavía necesita sitio para ...

Un estuche de tela conteniendo como mínimo: jabón especial para agua de mar, un cepillo de dientes y un tubo de dentífrico; crema solar de índice alto; una toalla de baño; un estuche de farmacia; un pequeño kit de costura metido en un bote de película fotográfica; un kit de reparaciones para el kayak: sikkflex, pegamento poliéster, algunas gomas elásticas, pinzas para colgar la ropa, un bloc pequeño, un lapicero y una goma de borrar para el diario de abordaje; el cargador de 220 voltios de la VHF: es un medio más para tomar contacto con la población local; una cámara fotográfica, estanca si es posible; un par de gemelos para utilizar en tierra porque en el kayak es casi imposible; dinero, divisas, carnet de identidad; una mochila pequeña, ligera y flexible, poco engorrosa; una o dos bolsas impermeables de más; algunas bolsas para la basura.