

<b>PRÓLOGO POR JOHN HARLIN III</b> .....	9
<b>INTRODUCCIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL MANUAL</b> .....	13
<b>CAPÍTULO 1. ¿LA MONTAÑA Y LOS NIÑOS SON COMPATIBLES?</b> .....	17
Dónde, cómo y cuándo iniciar a los niños en la montaña .....	24
Cuerdas, mosquetones, cascos y pies de gato .....	29
La importancia de los clubes, <i>por Francesc Sanahuja</i> .....	34
<b>CAPÍTULO 2. UN POCO DE PSICOLOGÍA</b> .....	39
La montaña puede ser muy divertida .....	45
Los parques infantiles y las zonas de juegos .....	48
Wolli y la importancia de las mascotas, <i>por Marc Scheurer</i> .....	51
<b>CAPÍTULO 3. SEGURIDAD</b> .....	55
La anticipación y prevención de peligros y posibles riesgos .....	55
Los niños y el miedo a lo desconocido .....	58
La temperatura y la altitud .....	62
Cuidado con el sol .....	64
Cómo proteger los ojos de los niños, <i>por Laura Moragrega</i> .....	68
Los golpes de calor .....	72
Riesgo de aludes .....	74
El <i>föhn</i> , el viento alpino .....	76
Picaduras y mordeduras .....	78

<b>CAPÍTULO 4. EL EQUIPO DEL NIÑO: VESTUARIO, MATERIAL Y COMPLEMENTOS</b>	<b>87</b>
---	-----------

<b>CAPÍTULO 5. TODO LO QUE HAY QUE LLEVAR Y QUE LOS PADRES NO PODEMOS OLVIDAR</b>	<b>95</b>
---	-----------

<b>CAPÍTULO 6. VIAJAR A LA MONTAÑA CON NIÑOS</b>	<b>101</b>
¿Viajar cerca, lejos o muy lejos?	106
Coche, ferrocarril, avión y autocar	109
La gastronomía de montaña y los niños	117
De monte con niños, por Luis Aurelio González Prieto y Loli Palomares	127

<b>CAPÍTULO 7. ESQUIANDO EN FAMILIA</b>	<b>133</b>
---	------------

<b>CAPÍTULO 8. DESTINOS PARA IR DE VACACIONES A LA MONTAÑA CON NIÑOS</b>	<b>143</b>
--	------------

<b>CAPÍTULO 9. CONCLUSIONES</b>	<b>171</b>
---------------------------------	------------

<b>CAPÍTULO 10. PELÍCULAS Y LIBROS</b>	<b>175</b>
--	------------

<b>AGENDA</b>	<b>183</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA</b>	<b>185</b>

# INTRODUCCIÓN Y CARACTERÍSTICAS DEL MANUAL

**A**NTES DE INICIAR LA LECTURA DE ESTE MANUAL, es nuestro deseo exponerle al lector nuestro punto de vista como autores y como padres acerca de la práctica del montañismo con niños y los motivos que nos han impulsado a acometer su redacción.

Hace ya bastantes años que practicamos deportes de montaña durante todo el año, principalmente en los Pirineos y en los Alpes, aunque cuando el bolsillo lo permite nos encanta ir más lejos y descubrir mundo. El alpinismo, el senderismo y el esquí nos llenan muchísimo, y cuando nos planteamos darle continuidad a los apellidos Riverola y Nikitina, por nuestras mentes asomó una pregunta: «¿y si a nuestro hijo o hija no le gusta la montaña?». Algunos amigos que hace años nos acompañaban a la montaña dejaron de hacerlo una vez que tuvieron hijos, y otros dejaron de acompañarnos al tenerlos nosotros (demostrando que no eran muy amigos), y aunque reconocemos que nos afectó bastante ver cómo los niños cambian algunas vidas, en ningún momento decidimos replantearnos las nuestras. Tres meses antes de nacer nuestro primer hijo, seguíamos haciendo montaña y en la cumbre del Matagalls (1.698 m), en el Montseny (Barcelona), estando Jekaterina embarazada de siete meses, nos preguntamos seriamente qué pasaría una vez que naciera el pequeño Artur, pues hasta la fecha siempre hacíamos montaña juntos, pero sin niños, casi siempre solos y a nuestro aire.

Fue la primera y última vez que nos lo planteamos. Por nuestra mente pasaron muchos momentos, mil y un detalles, fotografías, recuerdos..., incluyendo las imágenes de muchas familias con niños que nos encontramos a lo largo de nues-



*En el Matagalls durante el mes de junio de 2007, con Jekaterina de siete meses y con un paisaje impresionante que nos invitaba a pensar en el futuro.*

ficado, pero creemos que vale la pena, pues la satisfacción de llegar a un refugio, a un lago o a una cumbre y poder compartir el momento con tus hijos supera con creces el esfuerzo realizado. Cuando empiezan a andar y a trepar, poco a poco vamos ganando en velocidad y en comodidad, y en el momento en que dejamos en casa las mochilas portabebés, las cosas cambian muchísimo. Aunque en ocasiones seguimos llevando un pequeño cochecillo plegable, cada salida marca un cambio y una evolución.

Sentados frente al teclado, recordamos como si fuera ayer la primera salida a la montaña con nuestro hijo Artur. La pequeña Greta todavía no había venido al mundo (se llevan unos dos años) y tres semanas después de nacer nuestro pequeño, lo colocamos suavemente en la mochila delantera (la de espalda vendría un poco más tarde) y nos fuimos en tren a pasar un fin de semana a Gombrèn (1.050 m), una población entrañable que nos agrada por su silencio y tranquilidad, situada en la comarca del Ripollès (Pirineo de Girona).

La sensación de llegar a Ripoll y subir en coche hasta Gombrèn, con el pequeño bien amarrado, y poder respirar al atardecer el aire puro y fresco del Pirineo es algo que no se olvida fácilmente, con el añadido de ser la primera bocanada de aire puro de montaña que Artur respiraba. Con solo tres semanas, Artur nos acompañó bien dormidito hasta el santuario de Montgrony, situado a más de 1.300 m y a unas dos horas de Gombrèn, descubriendo el placer de ser amamantado al aire libre, bajo un intenso cielo azul y con un paisaje impresionante a sus pies. Para nosotros fueron unos días muy especiales, pues justo unos tres meses antes no teníamos ni idea de cómo respondería nuestro pequeño ni su madre, pues un parto es un par-

tras aventuras alpinas. Americanos, holandeses, belgas, suizos, franceses, alemanes, españoles, finlandeses, austríacos... Tantos y tantos nombres de padres y madres que recordamos cargados con los críos a cuestas no se olvidan fácilmente, y tras analizar la situación, decidimos seguir con nuestras actividades alpinas, con la intención de formar parte de ese peculiar grupo de seres humanos que se lanza a la aventura cargado con una o dos mochilas portabebés, felices y contentos de emular a la familia Von Trapp.

Reconocemos que es duro y sacri-

to y solo si lo vives en primera persona eres consciente de lo que significa. El observar cómo volvíamos a la montaña esta vez tres y no dos marcó el inicio de nuestros *trekkings* en familia.

Con nuestra hija Greta las cosas fueron algo más fáciles, pues ya teníamos experiencia y muchos de los problemas que se nos presentaban se convertían sencillamente en retos a superar. A partir de la llegada de nuestro segundo retoño, el peso en nuestras mochilas aumentó, y a la hora de dormir empezamos a planificarlo todo con algo más de antelación, pero tampoco nos crearon muchas dificultades pues uno seguía (y sigue) al otro y a la hora de dormir, si durante el día se han cansado y los cuentos de los Jóvenes Castores no nos fallan, suelen dormirse en menos de media hora. Recomendamos a todos aquellos padres que tengan acceso a ferias de libros antiguos o a librerías grandes que todavía conserven libros de hace unos años que recuperen los manuales de los Jóvenes Castores de Walt Disney y toda su colección de libros de aventuras editados por Montena Ediciones hace unos treinta o treinta y cinco años, pues son auténticas minas de ideas. Los dinosaurios de *Jurassic Park* también son efectivos, aunque puede que les den algo de miedo si son muy pequeños. Los padres que tengan más de treinta o cuarenta años seguro que los recordarán, y los que no... que los busquen con cariño pues valen realmente la pena. Libros de este tipo ya no se publican y es una auténtica lástima, pero por fortuna parece que el espíritu de los años setenta y ochenta regresa con cierta fuerza, tanto en la literatura como en el cine, y con un poco de suerte puede que nuestros hijos logren empaparse, aunque solo sea un poco, de la inocencia y la frescura que caracterizó dicho periodo.

Si realizamos un viaje en el tiempo y nos situamos en el papel de nuestros hijos, seremos testigos de cómo la historia se repite, observando cómo nuestros padres, que ahora son abuelos, nos llevaron a la montaña y al bosque y nos transmitieron su amor y su respeto por la naturaleza salvaje. Sea en los Pirineos, en los Alpes, en los Cárpatos, en los Sudetes, en Finlandia o en Lituania, nuestra familia sigue mostrando un gran interés en que sigamos subiendo cumbres y cruzando valles, y si bien no vamos tan lejos (Estados Unidos, Canadá, Asia...) como antes, todo llegará y cuando los dos niños tengan más de diez años partiremos con ellos hacia tierras lejanas con el objetivo de mostrarles las maravillas que hace años nos



*Subiendo al Coll  
d'Eina (Vall de Núria)  
con la pequeña Greta.  
En la foto estaba a  
punto de cumplir dos  
meses de vida.*



*Padre e hijo en Zermat a más de 2.800 m.*

*Volviendo de Sant Jeroni en Montserrat con el abuelo Antonio, piedra angular del montañismo en la familia Riverola-Nikitina, junto a la abuela Isabel.*



fascinaron a nosotros. Actualmente, la montaña se ha convertido en un enorme campo de juegos para Artur y Greta, que disfrutan de cualquier salida, sea cerca de casa o lejos de ella.

Las excursiones a Sant Jeroni (Montserrat) o al Montseny con el abuelo Antonio, que a sus 70 años sigue tirando a pesar de sus achaques, se han convertido en una especie de liberación familiar, donde tres generaciones disfrutan de la montaña al unísono, con todo lo que ello conlleva a nivel de logística y alimentación. Creemos que el relevo generacional es vital a la hora de

transmitir a los más pequeños el respeto y el amor por la montaña. Si un niño ve cómo sus padres y sus abuelos hacen montaña todos juntos, se acostumbrará a subir montañas con mayor facilidad, aunque siempre existan excepciones.

Por supuesto, no todos los abuelos y abuelas conservan una buena forma física, y siempre deberemos ajustar las salidas a las posibilidades familiares. También puede suceder lo contrario, que nadie haya hecho nunca montaña en la familia y que ahora surjan por diversos motivos unas ganas tremendas de subir cumbres. En ese caso, nunca es tarde para empezar, y a los nuevos padres aventureros solo nos queda felicitarles y decirles de corazón aquello de «Bienvenidos al club».

Para finalizar esta introducción, añadiremos unos detalles. Ante todo, entendemos que nuestras vivencias personales son, como la palabra indica, personales,

y seguramente no serán las mismas vivencias que las de muchas familias que ahora mismo se están planteando ir de vacaciones con los críos a los Picos de Europa, los Pirineos, los Alpes o cualquier otra cordillera. Nosotros no somos psicólogos, por tal motivo no pretendemos escribir un tratado sobre educación y psicología infantil. Creemos que sería un grave error y una falta total de ética y profesionalidad intentar inmiscuirnos en la apasionante y deli-

cada labor que realizan los profesionales de la psicología infantil; no obstante, consideramos que, como padres y como alpinistas, podemos ofrecer un interesante punto de vista a nivel familiar que resulte práctico a la hora de plantearse salir a la montaña con niños.

Al principio, empezamos a trabajar sobre las clásicas preguntas-tipo: ¿qué llevar?, ¿cómo y dónde ir para empezar?, ¿la tienda de campaña y los refugios son recomendables para niños pequeños?, ¿cómo les entretenemos?, ¿y si no les gusta la montaña?, ¿qué animales nos vamos a encontrar?, etcétera. Con el paso de los meses, fuimos añadiendo opiniones y comentarios de amigos y profesionales del sector y empezamos a recopilar material fotográfico con el objetivo de recordar viajes y aventuras, y finalmente nos dedicamos a trabajar el apartado de prevención de riesgos y seguridad, tratando temas como la óptica, el frío o los golpes de calor. El esquí y la escalada también tienen su parcela en este manual, defendiendo en todo momento el papel de entidades y clubes a la hora de fomentar el amor y el respeto por la montaña en los más pequeños de la casa.

Este manual recoge no solo nuestra opinión, sino la de muchos familiares, amigos, guías, guardas, ópticos, médicos y profesionales de la educación infantil y juvenil que se han prestado a colaborar aportando sus ideas, sus opiniones y sus propias vivencias familiares, que nos ayudan año tras año a seguir avanzando con pasión y alegría. Si a través de la páginas de este manual logramos transmitir al lector dicha pasión y alegría, aderezada con una buena dosis de prudencia y seguridad y una pizca de sentido del humor, consideraremos nuestro objetivo más que cumplido.



*La motivación y la comunicación con los niños son esenciales a la hora de disfrutar en familia de la montaña.*