

APPALACHIAN TRAIL

EL CAMINO DE UNA VIDA

ES UNA DE LAS TRES TRAVESÍAS CLÁSICAS DE ESTADOS UNIDOS, LA SANTA TRINIDAD DEL SENDERISMO. EL APPALACHIAN TRAIL O SENDERO DE LOS APALACHES ES UNA TRAVESÍA ÍNTEGRAMENTE DE MONTAÑA. 3.523 KM Y 141.580 M DE DESNIVEL ACUMULADO ATRAVESANDO ALGUNOS DE LOS PAISAJES NATURALES MÁS IMPRESIONANTES DE LOS ESTADOS UNIDOS.

— *Texto y fotos: Jon Caldós Elguezabal* —

El Appalachian Trail forma parte de lo que se conoce en EEUU como National Scenic Trail, una extensa red de caminos repartidos por toda la geografía del país, y que de alguna forma es equivalente a nuestros GR (Senderos de Gran Recorrido). En total existen once National Scenic Trail, que suman 30.500 km de caminos señalizados. Junto con el Pacific Crest Trail (4.200 kilómetros) y el Continental Divide Trail (5.000 kilómetros) compone lo que se conoce como la Triple Corona, la Santa Trinidad del senderismo. Únicamente, unas cien personas han logrado semejante hazaña.

El Appalachian National Scenic Trail, el Sendero de los Apalaches, es una travesía íntegramente de montaña, con una longitud de 3.523 kilómetros y un desnivel acumulado de 141.580 metros. Discurre a través de una masa forestal impresionante y de primer orden, atravesando grandes bosques y Parques Nacionales, como es el caso de Great Smoky Mountains (las Grandes Montañas Humeantes Cherokee),

Shenandoah National Park y Baxter State Park.

La ruta pasa por 14 estados: Georgia, North Carolina, Tennessee, Virginia, West Virginia, Maryland, Pennsylvania, New Jersey, New York, Connecticut, Massachusetts, Vermont, New Hampshire y Maine.

La creación de esta ruta se debe a Benton MacKaye, un ingeniero forestal que, en 1921, concibió un recorrido que uniera, para los habitantes de las grandes ciudades, una serie de granjas y campos de trabajo, permitiendo con ello a los ciudadanos acercarse a la naturaleza salvaje.

El 7 de octubre de 1923 se abre el primer tramo del sendero entre el Parque Estatal de Harriman (Harriman State Park) y Arden, ambos en el Estado de Nueva York. En marzo de 1925 se crea en Washington el Appalachian Trail Conference, hoy llamado Appalachian Trail Conservancy (ATC). En 1929, se cartografía gran parte de la ruta. El Appalachian Trail, tal y como se conoce actualmente, data de 1968, aunque grandes tramos tienen una antigüedad de unos 90 años.

POR EL BUEN CAMINO

La ruta está marcada con tres tipos de señalización. La principal y más extendida es una marca rectangular, de unos 8 x 15 cm, de color blanco, pintada en los árboles. Es idéntica, tanto para los que realizan



la travesía de norte a sur, como en sentido contrario (esto suele dar pie a algún despiste). En los pocos lugares donde los árboles escasean, una marca similar pintada sobre las rocas, marca el camino. Por último, en alta montaña donde no hay árboles y la niebla o nieve pueden ser un problema, el camino está marcado con hitos de piedra. Los accesos a los servicios propios de esta ruta, como pueden ser las cabañas (*shelter*), *campsites* o los puntos de agua están marcados con una señal azul, con idéntica forma y tamaño que la señal blanca. Finalmente, cada Estado aporta su propia información, mediante carteles, normalmente de madera, donde se indican direcciones, distancias, etc. Toda la información escrita está rotulada exclusivamente en inglés y las distancias indicadas en millas (1 = 1,609 km).

APLICACIONES GPS

Es muy recomendable instalar en el teléfono móvil alguna de las APPs específicas que existen en el mercado sobre Appalachian Trail. Prácticamente todas ellas están diseñadas para ser utilizadas en terminales con sistema operativo IOS y Android, algo a tener muy en cuenta para quien pretenda realizar esta ruta.

Estas APPs tienen una versión free y otra de pago. La primera de ellas muestra una información limitada, por lo que es recomendable la compra del programa, que supone un pago único de unos 60 dólares. Las versiones de pago presentan al usuario información detallada y actualizada sobre el lugar en que se encuentra situado, altitud, perfiles, distancias a los *shelter*, *campsites*, puntos de agua, así como información sobre los servicios en los pueblos próximos al camino. Las más utilizadas son: *AT Hiker* y *Maps me*.

APPALACHIAN TRAIL CONSERVANCY

El Appalachian Trail Conservancy es una organización que aglutina un total de 31 clubes de montaña, y son los encargados del cuidado y mantenimiento de esta ruta, en lo que se refiere a la señalización, *shelters* y lógicamente el propio camino. En esta tarea colaboran infinidad de voluntarios, que prestan sus servicios de una manera desinteresada. Todo el sendero está mantenido impecablemente por voluntarios. Este organismo tiene su sede en la pequeña localidad de Harpers Ferry, en el Estado de West Virginia. Es aquí, en la sede de Appalachian Trail Conservancy, donde los *Hiker* son registrados, como aspirantes a *Thru-Hiker*.

ATC publica anualmente un libro oficial sobre esta travesía. El libro está disponible únicamente en inglés y es actualizado por voluntarios del Appalachian Long Distance Hikers Association (ALDHA). En el mismo se proporciona información detallada de todo tipo. Tiene un coste de unos 15 dólares y su compra es imprescindible.

APPALACHIANTRAIL.ORG

CONSIDERACIÓN DE HIKER Y THRU-HIKER

Se conoce como *Hiker* a la persona que practica senderismo o montañismo, con independencia de si está realizando Appalachian Trail o no, aunque normalmente el término se aplica a grandes senderistas, acostumbrados a la montaña y que realizan largas travesías. Se denomina *Thru-Hiker* a quien haya realizado íntegramente la ruta, de una sola tirada.

Todo *Hiker* que intenta recorrer Appalachian Trail lo hace con un apodo o trailname. Yo lo he hecho con el apodo **Basajaun**, personaje de la mitología vasca, mitad hombre mitad animal, que define muy bien lo que supone vivir varios meses seguidos dentro del bosque.

LIBROS DE REGISTRO

En Appalachian Trail no existe una trazabilidad sobre los aspirantes a *Thru-Hiker*, mediante un salvoconducto y unos puntos obligatorios de sellado, con su correspondiente control por parte de la organización ATC. El control de los *Hiker* se realiza mediante libros de registro, ubicados en los *shelter* y *hostel* (albergues), aunque también se pueden encontrar en otro tipo de establecimientos, como hoteles, restaurantes o tiendas. Los *Hiker* registran en estos libros su paso por los diferentes lugares, indicando al menos la fecha y su "trailname". Es muy importante dejar constancia del paso en estos libros.

Finalizado el año, la organización Appalachian Trail Conservancy revisa los Libros de Registro, verifica que el *Hiker* efectivamente ha completado la travesía y emite un certificado reconociendo la condición de *Thru-Hiker*, aproximadamente a mediados del año siguiente.

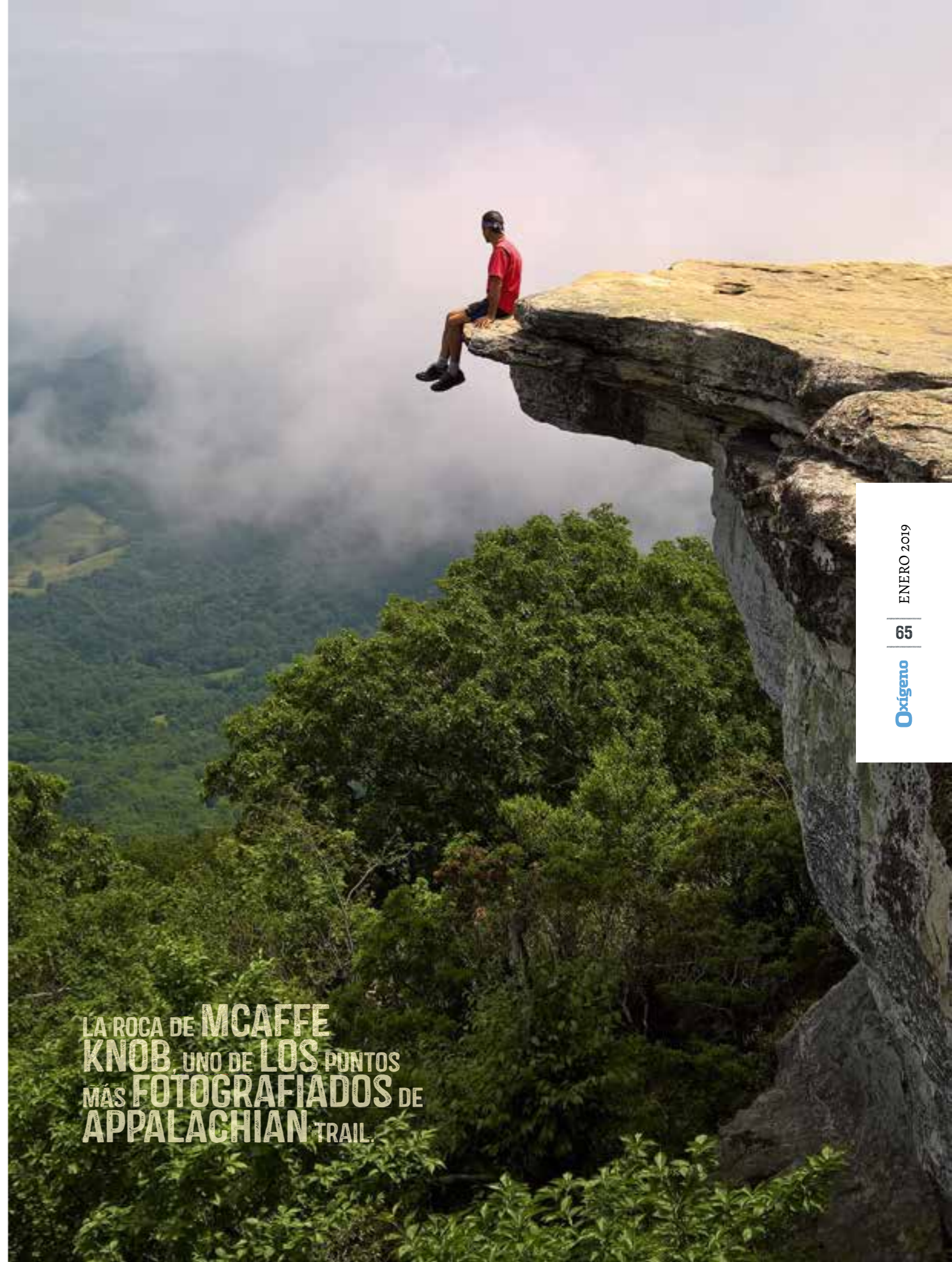
SERVICIO POSTAL

Todos los *Hiker* se apoyan en el Servicio Postal de Estados Unidos para realizar el Appalachian Trail. Recorrer de una sola vez toda la ruta conlleva diferentes escenarios y condiciones meteorológicas. Por ello, es necesario llevar muchos materiales (ropa, comida, etc.), pero esto es inviable por el enorme peso que habría que llevar en la mochila, así que los *Hiker* envían materiales a través de las Oficinas Postales a medida que van avanzando.

CUÁNTOS LOGRAN TERMINAR LA RUTA

Cada año, algo más de tres millones de personas, fundamentalmente estadounidenses, se acercan a Appalachian Trail para realizar caminando algún tramo del sendero, disfrutar de la montaña y conocer también, de este modo, los pequeños pueblos y ciudades que lo rodean, los cuales poseen una cultura y un modo de vida alejado de lo que se puede encontrar en las grandes ciudades.

Alrededor de 6.000 *Hiker* intentan anualmente completar el recorrido de una sola tirada, consiguiéndolo aproximadamente un 15 por ciento. A quien realiza la ruta en sentido sur a norte, de Georgia a Maine, se le denomina *NoBo* y a quien lo hace en sentido contrario, se le conoce como *SoBo*. Hay un tercer grupo, muy pequeño, denominados *Flip-Flop's* que parten de un punto medio (P.e., Harpers Ferry) dirigiendo-



LA ROCA DE MCAFFE
KNOB, UNO DE LOS PUNTOS
MÁS FOTOGRAFIADOS DE
APPALACHIAN TRAIL.

LOS TRAIL ANGELS CONSAGRAN SU VIDA A AYUDAR A LOS SENDERISTAS.

se hacia uno de los extremos, regresando posteriormente a ese punto medio para, a continuación, dirigirse hacia la otra punta, completando de este modo Appalachian Trail.

Para un *NoBo* es muy importante saber que Baxter State Park se cierra el 15 de octubre, por lo que debe prever llegar a Katahdin antes de esa fecha.

La inmensa mayoría de *Hiker* que intenta hacer *AT* tienen entre 25 y 40 años y emplean algo más de seis meses en completarlo. El pueblo norteamericano considera poco menos que héroes a los *Hiker* que consiguen finalizar con éxito esta durísima prueba de montaña, mostrándoles su admiración, apoyo y respeto a lo largo de toda la travesía.

SEGURIDAD, LOS PELIGROS... (OSOS, AGUA, ETC.)

En mi opinión, el encuentro fortuito con serpientes representa el mayor peligro en Appalachian Trail. Una mordedura de estos animales conlleva un altísimo riesgo de muerte.

Los osos no los considero un problema, salvo que se les provoque o se vean en la necesidad de defender a sus crías. Durante la noche, la comida hay que colgarla en lo alto de los árboles, de forma que no puedan acceder a ella. Son muy abundantes en Georgia, Shenandoah National Park y Great Smoky Mountains National Park.

El hecho de ir solo supone también un elevado riesgo, ya que hay numerosos tramos técnicos, con gran verticalidad y muy peligrosos. Un accidente en estos lugares podría tener consecuencias muy graves. Añadir que la cobertura de móvil es escasa o nula en multitud de lugares y por tanto la ayuda llegaría demasiado tarde.

El agua es necesario filtrarla con bombas y se debe de tener muy en cuenta los puntos en los que abastecerse. En tramos largos el acarreo de agua es un sobrepeso muy importante en la mochila. Estimo en unos siete litros diarios la cantidad de agua que he ingerido, dependiendo lógicamente del clima.

Es habitual contraer enfermedades, por ejemplo *norovirus*, presentes en los *shelter* por la suciedad, y una bacteria (protozoo) que vive en el agua. Ambas infecciones afectan al estómago de una manera muy importante, especialmente la bacteria.

Por último, mencionar a los mosquitos y otros insectos, que aún no siendo en principio peligrosos, suponen un auténtico martirio, especialmente en zonas húmedas o pantanosas.

RATIOS DE DIFICULTAD

Después de decir que en Appalachian Trail no hay nada fácil, mencionar que toda la ruta está clasificada en una tabla de ratios de dificultad, de entre 1 y 10. En los Estados de New Hampshire y Maine existen numerosos tramos con la máxima dificultad técnica y muy peligrosos, donde avanzar apenas una milla puede suponer entre una y dos horas.

TRAIL ANGELS

Un gran número de personas ayudan a los *Hiker* de forma altruista y totalmente desinteresada, a lo largo de toda la ruta. Se les conoce como Trail Angels. Muchos han realizado la ruta o grandes tramos y, algunos de ellos ya jubilados, consagran su vida a ayudar a los senderistas, destinando su propio dinero y medios a esta tarea.



Es habitual verlos en muchos puntos del camino con sus camionetas ofreciendo comida y bebidas, así como todo tipo de enseres que un *Hiker* pudiera necesitar. También es normal que dejen comestibles en los *road* o áreas de descanso. Unas palabras o un solo abrazo de estas personas pueden ser suficientes para recobrar el espíritu de lucha en momentos de gran decaimiento.

El *Hiker* debe abandonar necesariamente el sendero cada cierto tiempo, para comprar alimentos y todo tipo de materiales. Ellos, los *Trail Angels*, te llevan en sus coches a las ciudades y te devuelven al sendero.

He sentido su cariño en multitud de ocasiones. A mí me han alojado en varias ocasiones en sus casas, sacándome de situaciones muy duras que he vivido, llegando incluso en una ocasión a dormir en la misma habitación que ellos. Todo esto emociona profundamente, algo que guardo dentro de mí como un patrimonio muy importante. Creo firmemente, que sin estas personas sería prácticamente imposible completar esta ruta. Sin ninguna duda, ellos son el alma y los que dan sentido a Appalachian Trail.

LA COMIDA

Habría que preguntarse qué comida sería la más apropiada para esta locura. Yo os lo diré. Toda, absolutamente todo aquello que se pueda comer, hasta las uñas. Para alguien que se acerca a EEUU desde nuestro país, esto es algo muy doloroso, ya que la comida es muy distinta y gran parte de ella está procesada o modificada genéticamente. Un ejemplo: es casi imposible encontrar pan, algo tan básico como esto. Al comienzo de la ruta no sabía lo que tenía que comprar, y tampoco dónde hacerlo. Poco a poco, observando a mis compañeros, fui viendo lo más conveniente y lo que mejor se adaptaba a mi organismo. Durante estos cinco meses en el bosque mi alimentación se ha basado en tortillas mexicanas, *peanut*, miel (unos 50 botes), pasta en sobres (casi siempre tallarines), carne seca, salchichas, queso jalapeño, atún envasado, chorizo, aceite, galletas *coconut*, chocolate, mix de frutos secos, barras energéticas, nutela (unos 30 botes), caramelos de miel, etc.

En los pueblos aprovechaba para comprar fruta y yogures, que comía nada más salir del supermercado. Cuando tenía la oportunidad de ir a un restaurante comía pasta en condiciones, carne con la mayor cantidad de grasa posible, ya que mi peso descendía constantemente. También procuraba tomar bebidas con alto contenido de azúcares, como refrescos.

Las gasolineras son puntos muy a tener en cuenta. En algunas de ellas cocinan la comida en el momento. También es posible comprar provisiones, al menos lo más básico.

Señalar que recorrer Appalachian Trail no es algo que resulte barato, sino todo lo contrario. Los precios son muy elevados por la falta de competencia, y también por el lugar donde están situados los servicios, en muchos casos alejados de las grandes poblaciones y de los supermercados. Os aseguro que he pasado hambre muchos días, llegando a perder el 15% de mi masa corporal, hasta situarme en 66 kg para una estatura de 181 cm. Un auténtico saco de huesos envasado al vacío.

FORTALEZA MENTAL

Es quizá el punto más importante de Appalachian Trail. Caminar diariamente entre 10 y 12 horas, una media de 25 km, todo el tiempo dentro del bosque, en un continuo *up&down*, llevando una mochila a la espalda con un peso medio de 24 kg, llegando hasta los 29 kg en el tramo conocido como "las cien millas a muerte", donde no hay servicio alguno, requiere poseer un gran dominio de tu propia persona. Son muchas las ocasiones en las que un *Hiker* se encuentra bajo de moral, debido a la soledad, al esfuerzo continuado, llegando incluso a la desesperación... Caer mil, y levantarse mil y una veces, sólo es posible si se posee un carácter y una fortaleza mental a prueba de todo. Y también, un compromiso personal muy fuerte con lo que estás haciendo.



La cabeza ha de tener siempre una actitud positiva para encontrar en todo momento un motivo para continuar, día tras día, a pesar de las dificultades, del esfuerzo y de todo el sufrimiento acumulado. Vivir dentro del bosque durante tanto tiempo es algo durísimo de sobrellevar.

EL BOSQUE

Ha sido mi hábitat durante todo este tiempo. En los primeros días sentía el bosque como un medio hostil, casi como un enemigo, algo temible y del que debía guardarme. El paso del tiempo fue conformando una opinión sobre el mismo diametralmente distinta. Hoy soy consciente de que el bosque me protegió; por ejemplo, del sol, del calor, de los temporales... Me proporcionó agua (algo esencial) y hierbas con las que he llegado a hacer emplastes para mis heridas. He aprendido a vivir dentro de él, en convivencia y armonía con el resto de animales. He disfrutado de sus sonidos, de sus silencios, de atardeceres bellísimos, de noches negras, de noches cubiertas de estrellas y de amaneceres en los que centenares de pájaros me daban los buenos días y animaban con sus cantos a proseguir el camino.



He podido sentir que el bosque es algo vivo, que también sufre y muere, pudiendo comprobar los efectos de los temporales con miles de árboles caídos o dañados para siempre, así como los efectos de los incendios, especialmente en North Carolina, en los cresteríos de Cherokee Great Smoky Mountains, en una franja quemada de varias decenas de kilómetros de longitud.

LA AVENTURA

Fui a EEUU, a finales del mes de abril de 2017, con inquietud por la magnitud del reto que tenía por delante, de alguna forma desbordado en todos los sentidos, con la inseguridad propia de un niño que comienza a dar sus primeros pasos, pero con la determinación inquebrantable de cumplir un sueño.

Este proyecto no fue improvisado en modo alguno. El embrión del mismo comenzó a gestarse allá por el año 2008, estando en Argentina, cuándo un norteamericano me habló de Appalachian Trail. Fueron muchos los meses dedicados a su planificación, leyendo y recogiendo información, creando el blog donde he ido relatando esta aventura, comprando materiales, obteniendo el visado de entrada al país, vuelos, entrenando y sobre todo mentalizándome y preparándome psicológicamente para algo extraordinario, como es esta travesía. Estoy acostumbrado a la montaña y tengo mi experiencia, pero como digo, los comienzos en Appalachian Trail fueron como los de ese niño que pongo como ejemplo. Recuerdo que no sabía ni siquiera las señales que debía de seguir o dónde comprar provisiones y cómo hacerlo. Pero la necesidad pronto te marca el camino. Significar que, en los cinco primeros días perdí cuatro kilos debido al esfuerzo -al sobreesfuerzo sería más correcto decir- y al estrés que supuso para mí entrar en un medio que en ese momento me superaba totalmente. La travesía está realizada íntegramente en solitario y sin equipos de apoyo, algo muy complicado de soportar, os lo puedo asegurar. Los despistes, errores y decisiones personales pueden llegar a tener consecuencias muy serias, al igual que los accidentes, o los encuentros fortuitos con animales peligrosos, especialmente con las temibles serpientes cascabel o similares.

Durante estos casi cinco meses he sentido gran parte de lo que una persona puede llegar a sentir y vivir a lo largo de su vida, en una escala reducida de tiempo. He pasado frío, llegando a temer incluso por mi vida debido a los tem-

porales en alguna de las noches que viví con angustia en Georgia y en las Grandes Montañas Humeantes de los Cherokee. He pasado calor, hambre y sed. He estado alegre y triste, he disfrutado y sufrido, reído y llorado. He sentido pereza, desesperación, impotencia, rabia, ira, miedo, desprecio, ansiedad, estrés, nostalgia y soledad, ésta última hiriendo como un cuchillo...

He padecido enfermedades, infecciones, numerosos golpes, quemaduras, caídas y dolores de todo tipo y he sentido la debilidad más absoluta, a causa de la importante pérdida de mi peso habitual. Y obviamente, he sentido a diario el cansancio y la fatiga, en ocasiones de forma brutal.

Pero con todo, gracias a Dios no he tenido lesiones y he estado feliz, con la voluntad sin quebrar, dispuesto siempre a avanzar paso a paso hacia ese objetivo que me llevo a EEUU, caminando diariamente entre diez y doce horas.

Pienso que el término "Ruta Honorable" aplicado a Appalachian Trail es muy acertado, porque supone un reconocimiento al esfuerzo, entrega y generosidad de todas las personas que dan vida a esta ruta de leyenda. **Ox**

SOBRE EL AUTOR

Jon Galdos Elguezabal es un auténtico apasionado del deporte de montaña, curtido en travesías y marchas de ultra fondo, reconocido como el primer Thru-Hiker español que completa el Appalachian Trail en solitario. Montañas clásicas como el Aconcagua, el Mont Blanc, el Pico Lenin o el Kilimanjaro también pueden atestiguar la perseverancia de Jon, que está preparando ahora un libro sobre su experiencia en el Appalachian Trail.

jongaldosappalachiantrail2017.blogspot.com

EN ESTOS 5 MESES HE SENTIDO GRAN PARTE DE LO QUE UNA PERSONA PUEDE LLEGAR A SENTIR Y VIVIR A LO LARGO DE SU VIDA.