Las horas canónicas del senderismo

Las horas canónicas del senderismo

Por Juan Carlos Carmona Sandoval





Fotos: Nadia López

Levantarse a *maitines,* cuando la noche aún no es ahuyentada por el alba, y empezar a caminar sobre la hierba en *laudes*, al asomar el hermano Sol su dorada corona entre los picos de una sierra. Sentir a *prima* hora el viento húmedo y helado sobre el rostro mientras se camina por veredas o a campo traviesa, y el oscuro bosque aparece entre la grisácea niebla.

En la hora *tercia*, la frente del senderista brilla bajo el sol matinal, cual rocío sobre la verde hierba, y su respiración se torna rítmica y vigorosa, al igual que sus piernas, las cuales atacan con enjundia la falda de la montaña, en contrapunto con la cadencia de los brazos que mueven los bastones o, raramente, el cayado.

Avanzando hacia la hora *sexta*, la primera capa de ropa ha dejado el cuerpo del senderista y ya fue recluida en la mochila, de donde ha salido algo de la ración de marcha (gomitas, frutas secas, semillas…), para reponer la energía gastada en el arranque, y buenos sorbos de algún hidratante, que brinda humedad al cuerpo, anticipándose a la sed.

Al caer la *sexta*, pueden verse lagartijas asolear y escucharse zumbidos de abeja, aleteos y trinos de pájaros, susurro de corrientes de agua descendiendo hacia algún paúl donde chapalean las botas del senderista, o hacia alguna charca. Una vez cruzado el tremedal o sentado sobre alguna piedra desde donde se domina un estanque, el senderista se saca una segunda capa de ropa, se

retira el sombrero o la gorra, se enjuga el sudor, come algo más de ración y bebe nuevamente.



Desde ahí se contempla hacia abajo el pueblo de donde ha partido la excursión de la jornada y se puede comparar la cima que se busca alcanzar en este día con las metas de otros días ya vividos o por vivir.

El siguiente envión hacia la cumbre suele iniciarse con cautela hasta volver a encontrar el ritmo de respiración y caminado que eleve al senderista hasta la cima. Si se sobrepasan los tres mil quinientos metros sobre el nivel del mar, el bosque desaparece y comienza una pendiente más aguzada, cubierta



de matorrales amarillentos o piedras y arena, a veces enverdecidos por la acción de los escurrimientos de lluvia o el deshielo.

Llegar a la cumbre alrededor de la hora *nona* es una acción acompañada de una explosión de endorfinas cuyo efecto se queda en el senderista varios días: no solo es la liberación de esos péptidos por la acción del ejercicio aeróbico de la marcha y anaeróbico del esfuerzo para trepar, sino la profunda felicidad de hacer cima, de extender la mirada hacia las cercanas nubes o las lejanas poblaciones, de posarla sobre los bosques que quedaron abajo y cuyo saludable aroma nos alcanza si el viento sopla a favor nuestro.

Es el momento de sacar las tortas, los sándwiches, las frutas… el refresco que hidrata y aporta calorías para el descenso, el cual debe ser prudente y placentero.

Para *vísperas*, el montañista ha tocado el punto de llegada y descansa un poco antes de emprender el regreso a casa.

A *completas*, suele estar el senderista ya bañado, enfundado en su pijama, mientras escucha música relajante, selecciona las mejores fotos de la jornada, o bien, sentado frente a una taza de chocolate caliente, ve algo en el televisor, para luego preparar la ropa y los útiles de la siguiente jornada.



Juan Carlos Carmona Sandoval es maestro en Humanidades por la UAEMéx, donde actualmente se desempeña como técnico académico. Dirigió la revista de humanidades y artes *La Colmena*, publicada por esta institución, y la revista de divulgación científica *Polaris. La aventura de la imaginación*. Estudia el Doctorado en Estudios Latinoamericanos en la UNAM.