



aventuras



DEPORTES DE MONTAÑA

NATURALEZA EN ESTADO PURO

Los deportes de montaña tienen todas las ventajas para los deportistas natos: diversión, afán de superación, poner a prueba los propios límites... pero además cuenta con un valor añadido, que es el de poder disfrutar de la naturaleza en todo su esplendor.



Los primeros en sacarle partido a la montaña fueron aquellos osados que en el siglo XVIII acudían a los Alpes para subir la montaña por el puro placer de hacerlo. Desde entonces hasta la conquista del Everest por Edmund Hillary (con permiso del sherpa Tenzing Norgay) ha llovido mucho. Tanto que las modalidades deportivas que ofrece la montaña se han multiplicado en los últimos años.

La mayoría de ellas tienen unas características comunes, condicionadas por lo exigente que es el medio. Se requiere cierta preparación,



conocimiento del material, de Climatología... y practicar los deportes con un equipo adecuado: piolet, crampones o pies de gato son palabras comunes entre los aficionados a los deportes de montaña.

El **alpinismo** es el deporte estrella. Además de ser el pionero, es el más duro. Exige grandes dotes físicas y mentales, estar dispuesto a realizar grandes esfuerzos físicos, a soportar inclemencias, madrugones, frío... y tardar en ver la recompensa... que finalmente llega.

Una versión más "light" es el **montañismo**: recorridos por la montaña mucho menos exigentes, que precisa un equipo más ligero, sin olvidar vestimenta adecuada, botas de montañismo o trekking y algo de avituallamiento que proporcione energía rápida, como frutos secos o chocolate.

Para los apasionados del ascenso, la **escalada** es su deporte. Tradicionalmente se realiza en roca, aunque también existe la escalada

en hielo, que implica unas técnicas más complejas por la combinación de hielo, nieve y roca. Conocer el manejo de anclajes, nudos básicos y sistemas de aseguramiento es primordial.

La montaña también ofrece sus recursos a los corredores: las **carreras de montaña** cuentan con cada vez más adeptos. Esos sí, implica una enorme capacidad de resistencia, pues al recorrido de varios kilómetros (un mínimo de 21 en las competiciones oficiales) hay que sumarle los desniveles del terreno, algunos incluso precisan de cuerdas para superarse.

El esquí también tiene su hueco. Por un lado está el **esquí de fondo**, fácil de practicar por la mayoría. Se trata de travesías por la montaña sobre esquís, apoyándose sobre bastones. Por otro, está el **esquí de montaña**, que exige una gran técnica al combinar alpinismo y esquí: se asciende con los propios esquís (se precisa un material específico como las "pieles de foca"



que permiten que no se vayan hacia atrás a la hora de ascender) y se desciende sobre nieve virgen. Requiere un material especializado y conocimientos avanzados de seguridad, actuación en caso de alud, conocimiento de la meteorología, etcétera.

Sin duda, el deporte más asequible es el **senderismo**. Se puede practicar por todo el territorio nacional y en cualquier época del año. No

precisa una condición física excepcional ni materiales muy especializados. Existen senderos homologados, equipados con códigos de señales que garantizan la seguridad del caminante. Son senderos con diferentes grados de dificultad y distancias para recorrer (se puede incluso caminar por todo el país de punta a punta). Este deporte, por tanto, es apto para todos los públicos. ■

Can Planas
 Una casa con más de 300 años de historia
 Un entorno mágico con la naturaleza como protagonista
 Sencillez de Paixans de Contemplación
 Tel.: 972 740 963
 www.traspedalors.com
 A 10 km. de Caparrore (Girona) en Rodoreda

El Universo en Monfragüe
 C/ Somana 3
 11680 Malpartida de Plasencia
 Telfs. 096 144 910
 927 059 512
 ordelcorral@hotmail.com x www.ordelcorral.com