

# MONTAÑISMO

## El montañismo

Su objetivo es conseguir **llegar a la cima** de una determinada **montaña**, como **un reto** a la naturaleza,

Se trata de la disciplina, en general deportiva o recreativa, que consiste en la realización del ascenso y descenso de montañas.

Es también el conjunto de técnicas, conocimientos y destreza o habilidades orientadas a la realización de este objetivo.

El montañismo no es un simple deporte, pues deriva de una antigua actividad exploratoria del ser humano y como tal cuenta con una historia y tradiciones muy importantes que determinan una ética bien definida (*by fair means*) que es la parte entre esta disciplina y otras formas de turismo de aventura.

Además, quienes lo practican, lo consideran como un verdadero estilo de vida y una forma de experimentar e interpretar el mundo que los rodea.

El montañismo se puede dividir en varias áreas que engloban diversas especialidades, algunas de las cuales se alejan de la definición estricta de ascender montañas, pero que, no obstante, requieren de ese medio natural para su práctica:

- **senderismo** (o *hiking*),
- **excursionismo** (a menudo mal llamado *trekking*, lo cual significa en realidad "caminar durante varios días por lugares remotos") y **expediciones**;
- **escalada deportiva** (y *boulder*),
- **barranquismo** (o rapel, cuando se hace solo como especialidad de descenso y no como complemento de la escalada) y
- **escalada en hielo**;

asimismo, existen variantes deportivas, como el

- **duatlón** en montaña,
- **media maratón** de montaña y **maratón** de montaña; barranquismo,
- **esquí de montaña** (también llamado esquí de travesía o esquí-alpinismo),
- **parapente en modalidad "Hike & Fly"** (escalada y descenso en parapente) y
- **bicicleta de montaña**.<sup>12</sup>

El término **montañismo** muchas veces se entiende como el deporte practicado en la alta montaña, es decir, el montañismo de altura.

Así, a quien asciende a las montañas, se le dice "montañista" o "montaño" y no a quién solo practica una de las especialidades mencionadas. También, cuando se habla de un curso o manual de montañismo, se enfoca al excursionismo por las montañas y no a toda la gama de especialidades que se mencionan.

El término *montañismo* se suele usar de forma general para varias actividades deportivas que se desarrollen en las montañas, mientras el alpinismo es un término específico para la actividad de ascender montañas que implican diversas técnicas de escalada

El término *montañismo* se aplica para ascensiones de baja dificultad (marcha o senderismo), es decir que no impliquen escalada alpina, y se suele diferenciar mucho de la actividad de *alpinismo* que indica ascensiones más técnicas y exigentes.

Las doce especialidades pueden agruparse en cuatro áreas por su afinidad. Con ello se simplifican también los materiales, las técnicas y los entrenamientos:

## 1. Área de marcha

- senderismo
- excursionismo
- expediciones

## 2. Área de escalada

- escalada clásica
- escalada deportiva
- escalada en hielo

## 3. Área de resistencia

- duatlón en montaña
- media maratón de montaña
- maratón de montaña.

## 4. Área de específicos

- barranquismo
- esquí de travesía
- bicicleta de montaña
- parapente "Hike & Fly".

El punto en común que tienen todas, salvo la escalada deportiva, es que “**el campo de juego**” es la **naturaleza** que, con sus particularidades ambientales, modifica sustancialmente la actividad deportiva según la época del año, la altitud, la temperatura o la meteorología del día.

## Senderismo

El **senderismo** es una actividad deportiva no competitiva que consiste en **caminar siguiendo un itinerario determinado**. Se acostumbra a realizar en **senderos balizados y homologados** por el organismo competente de cada país, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar.

El senderismo busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando especialmente senderos de tierra, antiguos caminos de herradura y carreteros, cañadas y caminos reales, caminos forestales y otros, evitando en lo posible el tránsito a través de rutas asfaltadas u hormigonadas.

El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.

Aunque sin carácter competitivo, el senderismo cuenta en ocasiones con eventos deportivos con clasificaciones por orden de llegada o por número de caminatas finalizadas.

**El senderismo es una actividad que puede confundirse con el excursionismo**. Según se desprende de la extensa literatura sobre deportes al aire libre, el excursionismo sería la disciplina más cercana y precursora del senderismo, aunque a diferencia de este, discurre por senderos no balizados y, por tanto, no cuenta con las garantías de seguridad y calidad que proporcionan los senderos homologados. En la mayoría de ocasiones, la actividad suele desarrollarse durante un mismo día.

Un sendero homologado es una instalación deportiva, identificada por un **código de marcas** patentado, que se desarrolla preferentemente en el medio natural y sobre viales tradicionales, y que cuenta con el visto bueno del organismo competente al cumplir los requisitos exigidos por la legislación de cada país. Su fin es facilitar al caminante su recorrido con seguridad y calidad.

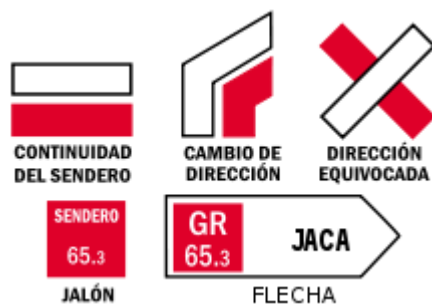
El hecho de estar homologado implica que el sendero **se encuentra señalizado** con un sistema de marcas, que cuenta con una topoguía descriptiva, que existe un compromiso de mantenimiento por parte del promotor y que cumple los requisitos establecidos por el organismo competente en cada país.

En principio, las características que pueden esperarse de un sendero homologado son las siguientes:

- **Ser apto** para la gran mayoría de la población.
- Ser transitable durante **todo el año**.
- La utilización y recuperación de antiguos viales de comunicación (viejos caminos de herradura y caminos carreteros) frente a viales modernos.
- **Tener interés** paisajístico, histórico, etnográfico o medioambiental.
- **Fomentar la actividad senderista** de una zona.
- No tener grandes desniveles durante tramos prolongados y evitar la ascensión a cimas montañosas.
- No transitar por tramos con tráfico rodado o zonas que en condiciones normales presenten algún riesgo.
- **No precisar** para su recorrido de conocimientos, técnicas o materiales especiales.
- Estar señalizado suficientemente con el sistema oficial de cada país.
- Contar con una topoguía descriptiva del itinerario, así como de los valores ambientales, paisajísticos, culturales y etnográficos del recorrido.

## La señalización

Señalización correspondiente a **Senderos de Gran Recorrido** en España y Francia.



Señalización correspondiente a **Senderos de Pequeño Recorrido** en España. En Francia se prescinde de la franja blanca.



Los diferentes tipos de senderos se encuentran balizados mediante un código de marcas diferente según el tipo de sendero y el país en el que se encuentre. A pesar de tal diversidad de marcas, todas ellas señalizan el recorrido del sendero cumpliendo las directrices establecidas por la Asociación Europea de Senderismo.<sup>1</sup> Dichas directrices fueron establecidas en la 1.ª Conferencia Europea en Marcaje de Senderos, organizada por dicho organismo, y celebrada entre el 28 de abril y el 2 de mayo de 2004 en Bechyne (República Checa). Dicho acontecimiento reunió a 24 organismos nacionales de senderismo de 17 países europeos, representando todos ellos a más de 5 millones de senderistas europeos.

En la *Declaración de Bechyne* se acordaron unas directrices comunes que dotaran de coherencia a la red de senderos europeos, pero no se creó un código común de marcas para todos los países. Los diferentes códigos de señalización existentes en las diferentes partes de Europa hacen que dicho objetivo sea difícil de conseguir y se dictaminó que la imposición de un sistema de marcas común sería un acto perjudicial para el senderismo, debido a las consecuencias que podría acarrear, tales como la creación de costes económicos a las diferentes asociaciones, la pérdida de voluntarios, confusión y la pérdida de la identidad histórica creada por los sistemas tradicionales de marcaje. En su lugar se acordó que la diversidad de sistemas de marcaje no era obstáculo para la movilidad de los senderistas a través de los diferentes territorios, siempre que el cambio de sistema de marcaje sea notificado e informado al senderista siempre que este se produzca.

## Excursionismo

El excursionismo (o *trekking*) puede definirse como una modalidad deportiva no competitiva que consiste en recorrer de forma autónoma, generalmente a pie, parajes aislados generalmente con dificultad de tránsito, tales como zonas montañosas o lugares remotos sin senderos. *Trek* es un anglicismo originado en Sudáfrica y se utiliza para describir la realización de un viaje más largo y complicado. Es una palabra que comenzó a usarse en los años ochenta por los alpinistas que viajaban al Himalaya o a los Andes para definir las largas marchas de aproximación a la base de las montañas a las que pensaban ascender.

El excursionismo desde la primera mitad del siglo XIX es considerado formalmente una actividad deportiva que consiste en realizar travesías siguiendo ciertas reglas y técnicas con el uso adecuado de ciertos elementos propios del equipo de excursión. Varias ciencias han contribuido a la divulgación de esta actividad, dado que el conocimiento científico ha crecido considerablemente y ha dado aportes fundamentales para expandir masivamente el excursionismo. Como respuesta a esto, en 1857 se funda el primer club alpino del mundo en Londres, que daría ejemplo para el resto de clubes, posteriormente fundados en el resto del mundo.<sup>6</sup>

En la actualidad, el excursionismo es principalmente practicado en Europa, América del Sur y Asia, sin embargo no se excluye otras regiones del mundo. Aunque se trata de una actividad recreativa, es importante poner a consideración que quienes más practican excursionismo son los “geógrafos, arqueólogos, paleontólogos, biólogos, artistas y deportistas”.<sup>4</sup> Aunque hay cierto equipamiento para excursionar, debe entenderse que esta es una actividad física que recibe tal nombre siempre y cuando no se use algún objeto mecánico para lograr el traslado o travesía.

Con la evolución del concepto, hoy se considera al excursionismo como un deporte de aventura y/o deporte extremo según las condiciones físicas del medio natural en el que se lleva a cabo. Sin embargo, esta actividad se diferencia de la mayoría de deportes extremos al darse en ambientes naturales y no en otros contextos con potencial peligrosidad.<sup>4</sup>

# Reglas básicas.

El senderismo y el excursionismo cuentan con ciertas reglas básicas,<sup>37</sup> como cualquier otra actividad física o deporte:

- **Seguridad**, la cual es básica en cualquier actividad física.
- **Respeto al medio ambiente**, pues el hábitat de especies de fauna y flora, y en ocasiones de campesinos del lugar.
- **No utilizar vehículos motorizados**, ya que estos pueden producir daños al espacio físico por el que se excursiona, además una de las características de la actividad en cuestión es el no uso de objetos mecánicos para el traslado.
- **Realización de un plan de marcha previo**, lo cual da más seguridad y protección a los participantes de la excursión, evitando desorientación y otros riesgos.
- **Usar los elementos de orientación necesarios**, dado que son los que dan dirección a la travesía, evitando riesgos durante el tiempo de marcha.<sup>8</sup>

## Plan de la marcha

Es sumamente importante considerar factores tales como las personas que asistirán y su respectiva condición física, el clima probable del lugar a visitar, el equipo mínimo indispensable tanto personal como colectivo y los conocimientos necesarios para realizar tal marcha o excursión, entre otros, ya que de esto depende el éxito de la actividad. Dicho esto, un plan de excursión se caracteriza por:<sup>9</sup>

- **Definir el lugar y duración de la marcha**, por lo general, teniendo en cuenta el interés científico, histórico y/o cultural de los participantes de esta.
- Obtener **información previa**, tanto de las condiciones físicas del lugar, como **meteorológicas**, sobre las diferentes rutas de llegada y la distancia.
- Calcular **el tiempo aproximado de travesía**, para así determinar cuál debe ser el equipamiento adecuado para la excursión, que incluye la cantidad de viáticos necesarios.
- Localización de los **puntos clave en la ruta**, dado que estos pueden funcionar como puntos de encuentro en caso de desorientación o pérdida de algún integrante de la excursión.
- Contar con medidas de precaución, sobre todo relacionadas con la salud de los excursionistas, por ello uno de los elementos obligatorios es un botiquín, entre otros elementos básicos para la actividad.

## Equipamiento

Toda marcha requiere de un equipamiento básico que incluya diferentes elementos, los cuales dependerán tanto de la geografía del lugar a recorrer como de la cantidad de tiempo que se emplee en la actividad.

### Alimentación

El senderismo y el excursionismo requieren de forma indispensable contar con la suficiente agua y bebidas energéticas según la duración de la actividad; asimismo, los alimentos que se lleven para el trayecto no solo deben satisfacer las necesidades de los excursionistas, sino que deben contar con los nutrientes que proporcionen bastante energía ocupando poco espacio, por ejemplo chocolate, frutos frescos y secos, barras de cereales, entre otros.<sup>7</sup>

### Vestuario

Teniendo en cuenta que es una actividad física, por lo general a pie, requiere de una vestimenta adecuada para el medio por el que se va a transitar. Lo más común es usar botas de media caña, con suela antideslizante y cómodas. En cuanto a la ropa, debe ser adecuada al clima del lugar al que se visitará, se recomienda que sean pantalones y prendas de manga larga para la protección de los rayos solares y de picaduras. Para la cabeza, es apropiado llevar un pañuelo que refresque esta parte del cuerpo, aún más para quienes sufren un desmayo, una herida, una lesión o fractura.<sup>7</sup>

Como se ha indicado anteriormente, los elementos que se requieren en el excursionismo dependen de la duración de la actividad, por ello hay algunos elementos que son esenciales para cualquier duración, mientras que otros están sujetos a esta:

## Lista de elementos esenciales

- **Mapa** del lugar de excursión.
- Botiquín de **primeros auxilios**.
- Brújula y, como complemento, un **Sistema de Posicionamiento Global (Global Positioning System-GPS)**: Estos corresponden a elementos propios de la orientación. Algunos consideran que tener un guía con un buen conocimiento sobre el sistema de posición de las estrellas y del sol es importante para situaciones en las que no se cuenta con los demás elementos o aun cuando se cuenta con ellos.[910](#)
- Pedernal, **encendedor y/o fósforos**.
- **Lámpara y/o linterna**.
- **Cuchillo o navaja**.
- Cuerda.
- Elementos para protegerse de los rayos solares (lentes, protector, **gorros**, etc.)
- Tienda de campaña o carpa – colchoneta aislante (según la duración de la actividad).
- Zapatos de *trekking* (protección de los pies adecuada a las geografías agrestes del excursionismo).

## Tipos de excursionismo

A continuación se indica algunas modalidades de excursionismo que son importante tener en cuenta a la hora de participar en dicha actividad:

- **Cultural:**
- **De Naturaleza o Ecoturismo:** Son aquellas que se relacionan con el disfrute de la naturaleza de manera responsable, teniendo en cuenta que se trata del cuidado de la flora y fauna del lugar que se visita.
- **De Montaña y Aventura:** Son excursiones que también tienen contacto con la naturaleza, sin embargo dicha relación es de manera más activa y puede incluir mayor riesgo según la altura de montaña.
- **Deportiva:** Son excursiones que usan, por lo general, rutas en las que se puede acceder con bicicleta, patineta u otro elemento propio de algún deporte.
- **Gastronómica:** Como su nombre lo indica, son aquellas que tienen como objetivo conocer sobre culturas culinarias y sus tradiciones gastronómicas. Según el conocimiento de los excursionistas, puede hacer uso o no de un guía turístico profesional sobre el lugar que se visita.
- **De Salud y Bienestar:** Son excursiones breves con las que se pretende el descanso y buscando la mayor relajación posible.
- **Religiosa:** Tienen que ver con visitas a santuarios, a tumbas de santos, participar en celebraciones religiosas y/o peregrinaciones. La motivación de esta actividad es la fe.
- **De Acompañamiento / Traducción:** Son excursiones con fines de negocios, en las que las jornadas entre las partes negociantes son cortas pero dinámicas para facilitar la negociación.
- **De Traslado:** Son aquellas, que, por lo general, se dan de un punto a otro que requiere un corto pero dinámico trayecto, por ejemplo de una isla a un hotel, entre otras.