

Alfredo Merino

350

DEPORTES

que puedes practicar

AL AIRE LIBRE



350

DEPORTES

que puedes practicar

AL AIRE LIBRE

Alfredo Merino

350 deportes que puedes practicar al aire libre

1ª edición

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664. 08034 Barcelona
info@geoplaneta.es - www.geoplaneta.com

© Editorial Planeta, S.A., 2023
© Textos: Alfredo Merino
© Fotografías: véase página 397

ISBN: 978-84-08-27673-9
Depósito legal: B. 10.630-2023
Impresión y encuadernación: Macrolibros
Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.



SUMARIO

INTRODUCCIÓN 8

TIERRA 13

MONTAÑA

Alpinismo	14
Montañismo	17
Excursionismo	18
Travesías	20
Trekking	20
Expediciones	22
Coleccionismo de cimas	24
Ochomilismo	25
Los 14 ochomiles y las siete cumbres	28
Travesías polares	30
Travesías de desiertos	33
Escalada clásica	34
Escalada artificial	37
'Bigwall'	38
Escalada deportiva	41
Escalada libre	43
Escalada limpia	44
Escalada trad	45
Escalada de bloque	46
Escalada de competición	48
'Rallies' de escalada	50
Escalada de velocidad	51
Escalada en solitario	53
Escalada solo integral	54
Psicobloc	55
Escalada urbana	57
Escalada glaciar	58
Mixto extremo	60
Competiciones de escalada en hielo	63
Barranquismo	64
Rapel	66
Descenso de cascadas	67
Vías ferratas	68
Espeleología	70
Espeleobuceo	72

GAMINATAS

Senderismo	74
Senderos de gran recorrido	77
Senderismo de larga distancia	78
Caminos extremos	80
Senderismo fluvial	81
Senderismo glaciar	82
Raquetas de nieve	83
Marcha nórdica	85
Marcha nórdica de competición	86
Marcha rápida	87
Caminata acuática	88

CARRERA

'Fastpacking'	90
'Plogging'	91
'Barefoot'	92
'Earthing'	94
Carreras de montaña	95
Ultramaratón	97
'Skyrunning'	98
Carreras verticales	99

'Fastest known time'	99
Ultra Climbing	101
Carreras de escaleras	101
'Backyard ultra'	102
Carreras de obstáculos	103
'Snowrunning'	105
Carreras con raquetas de nieve	106

MULTIDPORTES

'Scrambling'	108
'Coastering'	109
'Swimrun'	110
'Triathlon cross'	112
Triatlón blanco	113
Triatlón de invierno S3	114
'Cuadrathlon cross'	115
Cuadratlón de invierno	116
Acuatón	116
'Aquabike'	117
'Biathle'	118
'Triathle'	118
'Tetrathle'	118
'Duathlon cross'	119
Hidratlón, 'Kayak-bike biathlon'	
y 'Kayak-bike triathlon'	119
'Run archery'	120
Surf Ironman & Ironwoman	120

ORIENTACIÓN

Orientación a pie (O-PIE)	122
TRAIL-O	123
Orientación en bicicleta (MTB-O)	123
Esquí de orientación (ESQUI-O)	124
'Rogaine'	124
Orientación en canoa (CANOE-O)	125
Raides de orientación y aventura	125
'Geocaching'	127

NIIEVE 129

Esquí nórdico	130
Maratones blancas	132
Esquí alpino	133
Kilómetro lanzado	135
'Uphill ski'	137
'Freestyle'	138
'Acroski'	140
'Telemark'	140
Esquí de montaña	142
'Skimo' de competición	145
Esquí fuera de pista	146
Freeride World Tour	148
Esquí extremo	149
'Snowboard'	151
'Snowboard' fuera de pista	153
'Snowboard' extremo	153
Splitboard	154
Monoesquí	154
'Skwal'	155
'Snoc'	156
Esquí en las montañas más altas	157
'Snowboard' en alta cota	160
'Powdersurf'	161
'Snoglide'	162
'Bidek'	163
'Snowblade'	163
'Skiboard'	164
'Bigfoot'	165
'Skiskates'	166

'Snowfeet'	166
'Fusesnow'	167
'Skateslider'	168
Esquí sobre arena	168
'Sandboarding'	170
'Sand kiteboard'	171
Esquí sobre hierba	172
'Grassboarding'	173
'Dry ski'	174
Esquí sobre acículas	176
'Speedriding'	176
'Speedriding' extremo	179
'Paraskimo'	179
'Snowboardriding'	180
'Speedflying'	180
'Snowkite'	180
'Snowkite' extremo	182
'Wing ski' y 'Wing snowboard'	182
Salto de esquí	184
Alas de esquí	185
'Snowkayak'	186
'Skyaking'	188
'Tubbing'	188
'Archery ski'	189

TRINEOS

Trineo de Davos	190
'Kreek'	191
'Flexible flyer'	191
'Bobsleigh'	192
'Luge'	193
'Skeleton'	193
'Rocket sled'	194
'Kicksled'	195
'Sandboarding'	196
'Volcanoboard'	196
'He'e hōlua'	197

VEHÍCULOS TERRESTRES 199

BICICLETAS Y TRICICLOS

'Velogemel'	200
Bicicleta de montaña	201
Enduro	203
'Downhill'	203
BMX	204
'BMX freestyle'	205
Mini BMX	206
'Slopestyle'	206
'Pump track'	207
Gravel	207
Cicloturismo	209
'Bikepacking'	210
Grandes travesías ciclistas	210
'Fatbike'	212
Ruedas gordas eléctricas	213
Bicicleta de nieve	214
'Snowtrike'	215
'E-snowbike'	216
'Cyclosnow'	216
'Kickbike'	217
Bicicleta de pie todoterreno	218
'Footbikes' eléctricas	218
'Dirtsurf'	219
'Wind dirtsurfing', 'Kite dirtsurfing'	
y 'Wing dirtsurfing'	220
Triciclo todoterreno	220
Triciclo de nieve	221

'Quad 4WD'	221
'Drift trike'	222
'Speed trike'	223
'Kite drifttrike'	223

PATINES Y PATINETES

Patinetes	224
Patinetes todoterreno	225
'Eskootr'	225
Patinete oscilante	225
'Snow trike'	228
'Snowscoot'	228
Patines todoterreno	230
'Inline alpine'	231
Patinaje nordico	232
'Agressive inline'	233
'Downhill inline'	234
'Rollerski'	235
Esquí de ruedas todoterreno	237

'SKATEBOARD'

Monopatín	238
'Longboarding'	239
'Downhill skateboarding'	239
'Street luge'	240
'Extreme skateboarding'	241
Monopatín todoterreno	241
'Surfskate'	243
'Carveboard'	244
'Freeline skate'	245
'Casterboard'	246
'Snake board'	247
'Freeboard'	248
'Flowboard'	249
'Rockboard'	250

MICROVEHÍCULOS

Microvehículos	251
'Segway'	251
'Stowboard'	253
'Onewheel'	253
'Hoverboard'	254
'Skatecycle'	254
Monociclo	255
'Moonwalker'	255

VEHÍCULOS MOVIDOS POR EL VIENTO 257

VEHÍCULOS TERRESTRES

Carrovelismo	258
'Blokart'	261
'Kitebuggy'	262
'Speedsail'	263
'Landwing'	264
'Kite landboard'	265
'Kite jumping'	266
'Roller sail'	266

VEHÍCULOS SOBRE HIELO

Barcos de hielo	267
'Ice blokart'	267
'Winterboard'	269
'Snowfer'	269
Patines de hielo	270
'Tour skating'	272
'Wind ice skating'	273
'Ice kite skating'	274
'Ice skimbat'	274

AGUA

NATACIÓN

Buceo	278
Esnórquel	279
Buceo bajo hielo	280
Apnea	281
Nado en apnea	283
'Skandalopetra'	284
Natación subacuática	284
Orientación subacuática	285
Natación en aguas abiertas	285
Los siete mares	287

TABLAS

'Bodysurf'	288
'Bodyboard'	289
Surf	290
'Surf freestyle'	293
Grandes olas	293
'Foil surf'	296
'Sit ski'	298
'Skimboard'	298
'Kneeboard'	299
'Waveski'	299
'Waveski foil'	301
'Waveski' de grandes olas	301
'Waveski foil' de grandes olas	301
'Paddle surf'	302
'Touring sup'	303
'Paddle sup foil'	303
'Paddle surf' de grandes olas	304
'Windsurf'	304
'Wave windsurf'	306
'Windsurf freestyle'	307
'Wave windsurf extreme'	308
'Windsurf' de grandes olas	308
'Kitesurf'	309
'Hydrofoil kite'	310
'Kitesurf extremo'	311
'Kitesurfing' de grandes olas	312
'Wing surf'	312
'Wing foil'	314
'Wing surf freestyle'	315
'Wing foil freestyle'	315
'Wing surf' grandes olas	315
y 'wing foil' grandes olas	315

BOTES

Canoa	316
Canoa 'raft'	317
Canoa canadiense	318
Kayak	318
'Open kayak'	319
Kayak surf	320
Kayak costero	321
Travesías oceánicas kayak	321
Kayak de aguas bravas	322
Descenso de cascadas	323
Remo oceánico	323
'Surfski'	324
'Surfboat'	325
'Beach sprint row'	326
'Va'a'	327
'Rafting'	328
'Rafting' expedición en aguas calmas	329
Canoa rafting	329
'Hidrospeed'	330
'Bellyak'	331

277

'Packrafting'	331
'Bikerafting'	333
'Skirafting'	333

AIRE 335

VUELO

Ala delta	336
Parapente	338
Paralpinismo	341
Parapente de altitud	342
Parapente de larga distancia	343
'Hike & fly'	343
Vuelo vivac	344
Acroparapente	345
Paramotor	346
'Paratrike'	347
Ultraligeros	348
Globos aerostáticos	349
Planeadores	352

SALTOS

Salto BASE	353
'Base free solo'	355
'Wingsuit'	355
'Wingsuit proximity'	358
Saltos extremos	358
'Death diving'	361
'Benji'	361
'Skyjump bungee'	363
'Scad diving'	363
'Puenting'	364
'Swingjump'	365
Brinco canario	366
'Fierljeppen'	367

EQUILIBRIO

'Stackline'	368
Tirolina	371
'Kiiking'	372
'Parkour'	373
'Freerunning'	375
'Animal flow'	375

DEPORTES CON ANIMALES 377

'Mushing'	378
'Pulka'	381
'Skijoring'	382
'Horse skijoring'	383
'Mushing' en tierra	384
'Bikejoring'	385
'Trikejoring'	385
'Canischoot'	386
'Canicross'	387
Canitriatlón	388
'Trail riding'	388
Rutas a caballo	390
Resistencia ecuestre	392
TREC	392

ÍNDICE ALFABÉTICO	394
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	397





TIERRA



El alpinismo es uno de los tres grandes deportes al aire libre de aventura, junto con el esquí y el surf, que deben considerarse origen de una amplia relación de modalidades deportivas evolucionadas a partir de ellos. El origen del deporte tiene una fecha rigurosamente recogida en las crónicas, el 8 de agosto de 1786, cuando se subió por primera vez al Mont Blanc, cumbre absoluta de los Alpes. Desde aquel momento, el alpinismo se convirtió en el robusto tronco del que han brotado las más variadas actividades deportivas que se desarrollan en el ámbito de las montañas.

El alpinismo es un deporte al aire libre que consiste en realizar recorridos por las montañas, especialmente alcanzar sus cimas. El término *alpinismo* deriva del hecho de que fue en los Alpes donde primero se practicó. Apareció por primera vez en 1877 en una publicación del Club Alpino Francés, una de las primeras entidades de alpinismo, fundada tres años antes.

Se define el alpinismo como una actividad que se desarrolla en la alta montaña. Del alpinismo han surgido un gran número de deportes y otras actividades, entre ellas algunas intelectuales y científicas, que se desarrollan en el ámbito de la montaña. Su trascendencia ha permitido que se haya incluido en el inventario del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

Antes de que las montañas se convirtieran en el terreno de juego de este deporte, las altas tierras habían despertado la atención del ser humano desde tiempo inmemorial. Asociadas a mitos y supersticiones, diferentes culturas colocaron en ellas la residencia de sus dioses. El monte Ararat, el monte Sinaí, el monte Kailash y el monte Fuji son buenos ejemplos de ello.

Las espantosas condiciones que percibían en su entorno fueron el origen de tales leyendas. El Mont Blanc, considerado hasta tiempos modernos la cumbre más alta de Europa, se llamó durante siglos la Montaña Maldita. Aquella aura de maldad hizo que nadie se atreviese a aventurarse en sus alturas, excepto para cumplir ritos de carácter

religioso o por ser obligado a atravesarlas. Así hizo Aníbal en su mítico viaje con elefantes a través de los Alpes para conquistar Roma, que realizó dos siglos antes del inicio de nuestra era.

Casi al mismo tiempo, en el otro lado de Europa, el rey macedonio Filipo V emprendía la ascensión del monte Haimos, la cumbre más alta de los Balcanes. Movido sin duda por fines militares, quiso comprobar la veracidad de la tradición griega que aseguraba que desde sus alturas se podían contemplar a la vez los mares Adriático y Negro.

Las motivaciones de Pedro III de Aragón para subir al Canigó fueron diferentes. El hijo de Jaime I fue el primero que subió a lo alto de una montaña no para cruzarla, sino para encontrarse con la historia. Así al menos lo asegura la leyenda sobre su ascensión al Canigó, considerada en el siglo XIII la montaña más alta de los Pirineos.

Lo relata en su *Chronica* el fraile Salimbene de Parma. El monarca aragonés emprendió la subida con dos de sus caballeros, aunque estos pronto desistieron del empeño, aguardándole al pie del monte. Pedro III continuó en solitario hacia las alturas, hasta que encontró su objetivo: un dragón, al que se enfrentó y mató. Cinco siglos más tarde, en 1726, el médico y naturalista suizo Johann Jakob Scheuchzer describe en su *Itinera Alpina* los principales dragones que vivían en las montañas alpinas.

Las primeras incursiones a las montañas que no estuvieron motivadas por fines religiosos ni utilitarios las protagonizaron dos grandes escritores italianos: Dante Alighieri y Petrarca. El primero da pistas a lo largo de su obra de su interés por las cimas. La precisión de sus relatos certifica la visita a algunas montañas de Liguria, los Apeninos y los Alpes Apuanos.

Petrarca repite la visita a las montañas un siglo después, cuando el 26 de abril de 1336 alcanza la cima del Mont Ventoux, en el sureste de Francia. Sube sin ningún objetivo práctico. En una carta posterior a su confesor lo relata. En ella se vislumbra su emoción al contemplar el paisaje desde la

cima y la interiorización de sus sentimientos, actitudes todas ellas presentes en el alpinismo.

No podía faltar en esta referencia histórica del alpinismo la figura de Leonardo da Vinci. El carácter inquieto del genio transalpino no pasó por alto las grandes montañas. Aunque no se conservan sus escritos geográficos, algo queda de sus relatos montañosos. En uno de ellos, recogido en el *Códice de Leicester*, relata un viaje que realiza por los Alpes del Piamonte, en el que describe su trayecto a finales del siglo xv por el Momboso y los glaciares del Monte Rosa, en la que debe catalogarse como primera excursión alpina.

En 1741, dos inquietos ingleses, William Windham y Richard Pococke, en su Grand Tour, viaje iniciático que emprendían los hijos de la nobleza europea por el continente rumbo a Tierra Santa, visitan Chamonix. Allí ascienden ayudados por los lugareños al glaciar más extenso, que bautizan con el nombre con el que desde entonces es conocido: Mer de Glace. Tal vez subiesen para entretenerse, seguramente por curiosidad, pero fue una de las

más tempranas actividades montañosas realizadas en los Alpes.

Pocos años después, en 1760, el sabio ginebrino Horace-Bénédict de Saussure, movido por el interés científico, en su primer viaje a Chamonix, al pie del Mont Blanc, imaginó alcanzar la cima entonces considerada la montaña más elevada de Europa. «Desde mi infancia siento hacia la montaña la más decidida pasión», llegaría a escribir sobre el sentimiento que le despertaban las cimas.

Incapaz de hacerlo por sus propios medios, Saussure ofreció una recompensa al primero que alcanzara la cima. No se conseguiría hasta el 8 de agosto de 1786, fecha en la que el cazador y buscador de cristales Jacques Balmat y el médico Michel-Gabriel Paccard pisaron la cumbre de la montaña. La fecha está considerada el nacimiento del alpinismo.

Un año después, el 3 de agosto de 1787, el propio Saussure consiguió finalmente alcanzar la cima del Mont Blanc en una expedición dirigida por Jacques Balmat y formada por dieciocho guías de



montaña. Sus intereses seguían siendo científicos, como prueba el voluminoso equipo que se hizo transportar hasta la cima. Allí mandó instalar una tienda de campaña y procedió a realizar diferentes mediciones y experimentos.

Con la conquista del Mont Blanc las montañas dejaron de ser un territorio prohibido para convertirse en el mejor terreno de juego posible para el desarrollo de unas actividades que han devenido en los denominados deportes de riesgo y aventura. Las ascensiones se sucedieron, como la realizada un año después de la de Saussure, en 1787, por el británico William Woodley acompañado por veintidós guías de Chamonix. En realidad fueron escasas hasta bien entrado el siglo xix. Entre las personas que lo consiguieron destaca la francesa Marie Paradis, que en 1808 se convirtió en la primera mujer en alcanzar la cima del Mont Blanc.

Los preceptos instaurados por la Ilustración, el impulso del Romanticismo y el eco del mencionado Grand Tour, que se extendió no solo entre los jóvenes de las clases altas, pusieron de moda las montañas alpinas, que desde finales del siglo xviii empezaron a ser ascendidas de manera sistemática. La tendencia trajo consigo la llamada Edad de Oro del alpinismo, que se prolongó un siglo. Concluyó cuando se alcanzó la cima de la última gran montaña que quedaba sin conquistar en los Alpes, el Matterhorn, o Cervino, situado en la frontera entre Italia y Suiza.

Se logró con una escalada histórica, a su vez convertida en la primera gran tragedia de la historia del alpinismo. El 14 de julio de 1865, una numerosa cordada alcanzó la cima. La expedición estuvo impulsada por el inglés Edward Whymper, quien había protagonizado media docena de intentos previos; junto a él subieron el guía francés Michel Croz, los suizos Peter Taugwalder padre e hijo, y los también ingleses lord Francis Douglas, Douglas Hadow y Charles Hudson. En la bajada, Hadow resbaló, arrastrando al abismo a Croz, Douglas y Hudson, que se despeñaron al romperse la cuerda que los ataba.

Concluidas las primeras ascensiones de todas las cumbres, el alpinismo dio una vuelta de tuerca y puso en el punto de mira las ascensiones de aquellas mismas montañas, pero por rutas más difíciles. En especial las caras norte, las más verticales y las

de mayor exposición a las inclemencias meteorológicas, junto con las escaladas en invierno. Al mismo tiempo comenzaron las primeras ascensiones sin guía. Tuvo que pasar un siglo desde el nacimiento del alpinismo para que los alpinistas renunciasen a la seguridad que otorgaba su compañía.

Hasta las primeras décadas del siglo xx, los deportes de montaña —en especial el alpinismo, pero también el esquí, el otro gran deporte de las montañas— fueron asunto prácticamente exclusivo de las clases adineradas. A partir de entonces, el resurgimiento de la clase media, con un incremento de sus capacidades económica y cultural, permitió que la montaña se democratizase. Transcurridos dos siglos y medio desde la primera ascensión al Mont Blanc, cada año inician la ascensión a la montaña más de 20 000 personas.

En España el deporte de subir montañas tiene un claro precursor, el insigne ingeniero de minas Casiano de Prado. Gran conocedor y enamorado de la naturaleza agreste de las cordilleras españolas, debe reconocerse en él al primero que acometió ascensiones a cumbres por el deseo de subir las. Algunas de ellas por rutas que, sin dificultades extraordinarias, sí deben incluirse en algo más que sencillas ascensiones montaÑeras.

Sus subidas, que algunas fuentes califican como verdaderas escaladas, en 1856 a la Torre del Llambrión, entonces considerada la cumbre más elevada de los Picos de Europa, y en 1864 a la Peña del Yelmo, en la Pedriza del Manzanares, son las primeras actividades alpinas realizadas en nuestro país.

No puede pasarse por alto en nuestro país la figura de Roberto Frassinelli, hombre polifacético nacido en Ludwigsburg, Alemania, que se trasladó a vivir en 1854 a la aldea asturiana de Corao, al pie de las montañas de Covadonga. Este personaje singular, enamorado de los Picos de Europa, gustaba de perderse durante largos periodos por aquellas montañas, realizando toda clase de travesías, escaladas y ascensiones. Por desgracia, no quedan referencias precisas de tales actividades, aunque es muy posible que realizase las primeras escaladas de cumbres tan singulares como la Torre de Santa María de Enol y Peña Santa de Castilla.

Cualquier actividad alpina supone recorrer terrenos de roca, nieve, hielo o naturaleza mixta, en

proporciones muy variables. Esto obliga a practicar otros deportes afines, como la escalada en roca y sobre hielo. El alpinismo incluye del mismo modo la aproximación hasta el pie de la montaña, así como el descenso desde la cumbre, que se realizan caminando, lo que añade el excursionismo e, incluso, el senderismo.

El alpinismo utiliza técnicas y materiales sofisticados, cuyo empleo precisa una sólida experiencia que se consigue con años de práctica. El conocimiento de la montaña y sus condiciones ambientales también es indispensable para minimizar los riesgos. Es habitual por ello recurrir a los servicios de guías profesionales. La estrategia no libera de otro condicionante inexcusable para una adecuada práctica del deporte: una buena forma física.

Se señala con frecuencia que, antes que un deporte, el alpinismo es una forma de vida. A diferencia de la mayoría de las actividades deportivas, que se realizan durante unas horas, partiendo y regresando a lugares seguros y confortables, o no abandonando estas zonas de confort, el alpinismo, igual que sus deportes afines, exige largas estancias, de meses en ocasiones, en un medio riguroso que con frecuencia se vuelve hostil.

El aspecto mental es decisivo en el alpinismo, deporte en el que tiene gran trascendencia. Si bien es cierto que los intereses deportivos se imponen cada vez en mayor grado, los anhelos metafísicos, que incluyen una rigurosa ética, no han dejado de estar presentes en el deporte de subir montañas ●

● MONTAÑISMO

La línea que separa el montañismo del alpinismo es tan delgada que no resulta sencillo separarlos. Ambos deportes consisten esencialmente en lo mismo: subir montañas. Así lo certifica la Real Academia Española, que en su diccionario define el *alpinismo* como un «deporte que consiste en escalar montañas» y en la entrada correspondiente a *montañismo* señala una equivalencia entre las dos modalidades.

Algo más preciso resulta el *Oxford Dictionary* de la lengua inglesa, pues en Inglaterra surgieron estos deportes. Define el *montañismo* como «la actividad de subir montañas», y el *alpinismo* como «el deporte de subir altas montañas, especialmente en los Alpes».

El deporte de subir montañas se inició a finales del siglo XVIII en los Alpes, circunstancia que propició su nombre. El desarrollo de la actividad hizo que los alpinistas extendiesen su radio de acción a cordilleras alejadas de la cadena centroeuropea, surgiendo nuevas denominaciones en razón del lugar donde las subían. Así surgieron el *himalayismo* y el *andinismo*. En otros lugares, el deporte empezó a denominarse genéricamente *montañismo*.

Con el paso del tiempo, se estableció una diferencia según la dificultad de las actividades, de-



nominándose *alpinismo* el ascender montañas con cierto grado de dificultad, mientras que el *montañismo* sería subir montañas relativamente sencillas. Puede establecerse una clasificación de los deportes de montaña más afines atendiendo a la clase de terreno que recorren. En la práctica los términos de las diferentes actividades se emplean sin excesivo rigor, entre otras razones porque en la misma actividad o recorrido pueden realizarse varias de ellas.

El alpinismo es la más técnica. Se desarrolla en montañas a partir de una altura mínima, establecida en nuestro entorno por encima de dos mil metros, con actividades que tienen cierto grado de compromiso y dificultad superior a los de otros deportes de montaña. El alpinismo más técnico incluye la escalada en diferentes terrenos: roca, nieve, hielo y mixto.

El montañismo, tal y como se entiende en nuestro territorio, está un escalón por debajo del alpinismo. Las ascensiones carecen de dificultades técnicas notables y las montañas y travesías pueden ser de cualquier altitud, aunque es habitual que las que se practican a partir de cuatro mil metros se incluyan en el alpinismo.

En el otro extremo del montañismo se sitúa el excursionismo, realizar caminatas por la montaña. Su objetivo son los recorridos por el medio natural montano, sin que las cimas sean el asunto prioritario. Más elemental es el senderismo, que consiste en recorrer caminos sencillos y pistas, que pueden estar o no en ámbitos montañosos. No es una actividad que frecuente las montañas, mucho menos las cimas. El objetivo del senderismo son recorridos por el medio natural sin ninguna dificultad.

El montañismo se practica caminando; excepcionalmente, en algunos tramos hay que superar sencillas trepadas sobre rocas. Los recorridos en

cuesta están siempre presentes. La actividad contempla ascensiones sobre nieve y laderas heladas, pero sin las dificultades técnicas habituales en el alpinismo. En el capítulo dedicado a la escalada sobre nieve y hielo se profundiza en este tipo de terreno que ocasionalmente visitan los montañeros.

Esta menor tecnicidad no impide que el montañismo entrañe riesgos. El territorio de alta montaña siempre condiciona por la altitud, la naturaleza del terreno y la meteorología, especialmente cambiante.

Por ser un deporte menos técnico, el equipo que se precisa en el montañismo es más sencillo que el del alpinismo. Dejando al margen la ropa, que debe reunir condiciones adecuadas de aislamiento térmico, impermeabilidad y transpirabilidad, así como un calzado con protección y adherencia al terreno, la equipación puede incluir de manera ocasional piolet, crampones y cuerda, útiles que sí son imprescindibles en el alpinismo.

Por la orografía del territorio y la altitud de las montañas de nuestro entorno, en España el montañismo es uno de los deportes al aire libre más practicados. España es el segundo país más montañoso de Europa, solo por detrás de Suiza. Los sistemas montañosos más importantes de la geografía española para practicar deportes de montaña son los Pirineos, Picos de Europa, sierras de Guadarrama y Gredos, Montes Vascos y Sierra Nevada.

Al margen del Teide, de 3715 m, situado en las islas Canarias, las mayores alturas de la península ibérica están en Sierra Nevada y los Pirineos. En la primera cordillera la eminencia más elevada es el Mulhacén, con 3479 m; en la segunda, el Aneto, 3404 m. En el resto de cordilleras no se sobrepasan los 3000 m de altitud ●

● EXCURSIONISMO

En numerosas ocasiones se califica con este nombre indistintamente a actividades de senderismo y de montañismo. La costumbre tiende a la confusión entre ambos deportes, entre otras cosas porque la

variedad de la geografía española hace que en una misma ruta se combinen las tres modalidades. El término es un auténtico cajón de sastre en el que también se incluyen las excursiones en bicicleta,

con esquís, a caballo, etc. Además, vale tanto para actividades de unas horas y escasa distancia como para rutas de largo recorrido y varias jornadas de duración. No es infrecuente incluso denominar excursiones a viajes de carácter turístico.

El excursionismo es un deporte de caminata situado entre el senderismo y el montañismo. Consiste en recorrer caminos, sendas y campo a través por un terreno de baja y media montaña. Se aleja, por tanto, de las rutas propias del senderismo, tales como caminos naturales, vías verdes, vías pecuarias, pistas y similares, descritas en el capítulo dedicado al senderismo. También difiere del montañismo, al ser el objetivo de este último el recorrido por las montañas, muchas veces para alcanzar sus cumbres.

Resulta imposible separar *excursionismo* y *senderismo* en el habla común, que se refiere a ambas modalidades como si fueran una sola, algo lógico si se tiene en cuenta que en la misma actividad se pueden practicar rutas excursionistas y caminatas por vías senderistas. Las estadísticas no las separan, señalando que, en conjunto, conforman el deporte al aire libre más practicado por los españoles.

Este elevado número de practicantes es una de las razones por las que estos deportes de caminata son los que registran los mayores índices de siniestrabilidad. Según una encuesta de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada de 2019, el 51 % del total de accidentes de sus afiliados se produjo caminando. La cifra contrasta con la de los accidentes de alpinismo, la más difícil de las modalidades montaÑeras, que solo registra el 1 % del total de los accidentes de deportes de montaña. Los datos son coincidentes con los recogidos por la Guardia Civil, cuyas estadísticas de rescates en montaña en 2020 señalan que el 52,8 % de los accidentes sucedieron en simples caminatas.

El elevado número de excursionistas no es la única razón que explica tan alto grado de siniestrabilidad. En la sociedad española actual un gran número de personas se interesa por el medio natural y lo visita; la mayoría lo hace sin una preparación adecuada, sin experiencia, sin el equipo imprescindible, y esto determina que la más sencilla de las actividades de montaña y naturaleza, la caminata, sea en la que se produce un mayor número de accidentes. Por el contrario, quienes practican alpinismo tienen por lo general un grado determinado de experiencia.



A pesar de la ausencia de dificultades técnicas, el excursionismo se practica en terreno cuya orografía puede presentar ciertos tránsitos en los que los no demasiado experimentados pueden sufrir traspies y resbalones que sobre asfalto no suelen tener consecuencias, pero que sí las tienen en el medio natural. Las condiciones ambientales y los cambios meteorológicos imprevistos también pueden favorecer los accidentes. Perderses es el otro factor que provoca estos percances.

El excursionismo consiste en una caminata sin dificultades técnicas notables, aunque con mayor exigencia que el senderismo. Son habituales los tramos en pendientes, de inclinación variable, tanto en subida como en bajada, que pueden incluir sencillas trepadas por terreno rocoso. De igual modo, pueden presentarse tramos cubiertos por nieve.

El excursionismo tiene como ámbito altitudes que, por lo general, son superiores a las del senderismo. Una excursión también puede alcanzar la cima de alturas de medio rango, como colinas, mesetas y montes de escasa entidad, pero no son su objetivo las cumbres de las montañas, asunto propio del montañismo. Las altas cotas pueden constituir un inconveniente debido a la disminución de la proporción de oxígeno atmosférico. Por encima de 1800 metros pueden desencadenarse episodios leves de mal de altura.

Las excursiones se realizan en un único día. Si la actividad que se realiza es de varias jornadas, se trata de una travesía. En ocasiones, esta consiste en empalmar varias excursiones, siendo necesario pernoctar entre ellas. Esto implica dormir al raso —es decir, realizando vivac—, en una tienda de campaña o en un refugio ●

TRAVESÍAS

Las travesías son actividades al aire libre que tienden a asimilarse al concepto de excursión. En ocasiones lo son, aunque el término se utiliza del mismo modo para otra serie de actividades muy variadas. La Real Academia Española recoge en su diccionario esta ambigüedad y establece diferentes acepciones de *travesía*, entre las que se incluyen: «Sitio o terreno por donde se atraviesa», «Distancia entre dos puntos de tierra o de mar» y «Viaje por mar o por aire». Por consiguiente, cualquier recorrido entre dos puntos es una travesía.

Referida a la caminata, travesía es una marcha en la que se recorre a pie un trayecto de distancia variable, que discurre por caminos, o incluso fuera de ellos, pero lejos de pistas y vías de similar entidad. Las travesías implican mayor preparación y compromiso que las excursiones, que por lo general se realizan en un día; las travesías suelen ocupar varias jornadas.

En nuestro ámbito, las actividades de varios días al aire libre tienen lugar en la mayoría de las ocasiones en las montañas, se practica entonces montañismo o travesía de montaña. La equipación es la misma que la necesaria en el excursionismo, aunque incluye el material para dormir en los casos necesarios, así como víveres y elementos para cocinarlos. Esto supone el transporte de una carga

más pesada e implica una exhaustiva preparación de la actividad.

Las travesías son el equivalente al *backcountry*, término de la lengua inglesa más preciso que define las caminatas de varias jornadas, en las que el caminante transporta en la mochila todo lo necesario, incluyendo saco y colchoneta para dormir, utensilios de cocina y, a veces, tienda de campaña.

No se debe confundir este *backcountry* con el también inglés *backpacking*, caminatas de varias jornadas en las que, a diferencia del primer caso, se duerme en refugios o albergues. El término se puede corresponder al recorrido de los grandes caminos presentes en la geografía española; en nuestro ámbito se denomina *mochileros* a las personas que practican la caminata por estas rutas.

En el uso deportivo popular se utiliza el término *travesía* para señalar tanto las travesías pedestres como las que se realizan con esquís, las ciclistas, las acuáticas y las que se realizan a caballo. En la actividad denominada *esquí de travesía* se emplean los esquís del mismo nombre.

Las travesías más complicadas son las que suceden en la alta montaña, las travesías alpinas. Se trata de recorridos que cruzan cordilleras como los Alpes y los Pirineos, en las que se emplean técnicas del montañismo, el alpinismo e incluso la escalada ●

TREKKING

Más exigente que el senderismo y el excursionismo, el trekking incluye técnicas de montañismo e incluso alpinismo, siendo habitual que discurra por lugares de gran altitud, donde se presentan problemas de aclimatación. El trekking es una caminata de gran fondo, que implica recorridos a pie de varios días, semanas en ocasiones, por áreas naturales remotas.

La lejanía geográfica respecto a lugares civilizados y la prolongada duración de la actividad son las principales características del trekking. Es habitual utilizar de manera errónea el término para señalar recorridos por lugares cercanos, simples excursiones de una jornada a veces, a lo sumo travesías por territorios poco alejados, donde incluso se pernocta en entornos urbanos.