

**Alfredo Merino**

# 350

## DEPORTES

que puedes practicar

## AL AIRE LIBRE



# 350 DEPORTES que puedes practicar AL AIRE LIBRE

**Alfredo Merino**



## *La guía definitiva para practicar deportes al aire libre*

El enorme **interés hacia la naturaleza y el aire libre** ha hecho aparecer un gran número de **actividades deportivas** que permiten un acercamiento distinto. Algunas son de sobra conocidas, como el *trekking*, la escalada y la *gravel*. Otras empiezan a serlo, como el traje con alas y la caída libre. Y hay unas terceras que son tan novedosas y absolutamente desconocidas como sus nombres: *plogging*, *swing jump*, *slakline*, *canorotf*, *paravelo*, *bushcraft*, *scrambling*, *splitboard*, etc.

Este libro es un **repaso exhaustivo** a la historia de estos **deportes** que explica, además, su técnica, el material necesario y los lugares donde se practica.

**Una recopilación, completa y exhaustiva**, de todos los deportes que pueden practicarse al aire libre, desde el alpinismo hasta el espeleobuceo o desde las múltiples variedades de triatlón hasta el *plogging* (correr mientras se recoge basura).

*Los deportes al aire libre viven su edad de oro. Al interés que suscita el deporte en todos sus ámbitos se suma la tendencia a buscar el contacto con la naturaleza siempre que sea posible, una opción que se consolidó durante la pandemia y que permanece con nosotros sin fecha de caducidad.*



Se consideran **deportes** las actividades físicas que se practican con un objetivo lúdico y de entretenimiento, bajo determinadas reglas, en las que prima conseguir un objetivo y que obligan a realizar un esfuerzo físico y mental. Bajo estas premisas, **deportes al aire libre** son las actividades que reúnen tales circunstancias y se desarrollan en la naturaleza.

Los deportes al aire libre, deportes de riesgo, deportes de aventura, deportes extremos o deportes *outdoor*, en su acepción internacional, forman un conjunto de actividades tan fáciles de identificar como complicado resulta darles nombres y definiciones precisas. Cada uno de estos deportes ha sido objeto de numerosos estudios y manuales y el objetivo de este libro es ofrecer una visión de su conjunto, incidiendo en los más importantes y significados.

La efervescencia que han experimentado los deportes al aire libre en los últimos tiempos, incrementada desde el final de la pandemia, ha supuesto una constante cascada de cambios en los deportes al aire libre, con la aparición de nuevas disciplinas. Esto obliga a una cuidadosa revisión de marcas, récords y resto de realizaciones deportivas. Los abundantes datos recogidos en este libro han sido puestos al día hasta su envío a la imprenta.

La juventud de muchos de estos deportes, junto con la ausencia o escasa reglamentación de algunos y su señalado carácter individual, hace que en ocasiones no sea sencillo diferenciar algunas modalidades de otras.

Existen dos características comunes que se perciben de inmediato en el amplio conjunto de los deportes al aire libre: el lugar donde se practican, lejos de estadios e instalaciones deportivas, y su exposición a las circunstancias que definen este escenario. La importancia de ambas es tan grande que condicionan de forma absoluta la práctica de estos deportes.



Ha sido habitual pensar que muchos de estos deportes carecen de una condición básica en la práctica deportiva: la competición. Es cierto que muchos carecen de una reglamentación, pero, como veremos, se trata de una ausencia aparente. La creencia está determinada por el hecho de que son actividades individuales, con el añadido de que se practican en solitario, es decir, sin espectadores ni árbitros, y en la mayor parte de los casos alejados de instalaciones deportivas. No falta, sin embargo, una manera de competir: la consecución de un objetivo lo es, al igual que el enfrentamiento a las circunstancias ambientales y, especialmente, a las limitaciones de cada uno. La lucha contra estas es una constante en estos deportes. La motivación es idéntica a la que moviliza al deporte urbano más practicado en la actualidad: las carreras populares. Para la mayoría de los corredores lo importante es llegar a meta, sin importar el resto de participantes ni la marca que se logre; la competición va con ellos mismos.

El que se practiquen en el medio natural, muchas veces en lugares apartados, difíciles y extremos, transforma los deportes al aire libre en vehículos para vivir una aventura, lo que le regala otro de sus apellidos: de aventura.

## QUÉ ESPERAR DE ESTE LIBRO: DEPORTES DE TIERRA, NIEVE, AGUA Y AIRE

*El libro perfecto para todos los amantes del deporte gracias a un diseño atractivo, un texto ameno y lleno de curiosidades y sugerentes fotografías a color*

Este libro es el primero que reúne de manera exhaustiva la amplia nómina de deportes al aire libre, aventura, riesgo y extremos que se practican en las primeras décadas de la segunda década del siglo XXI. Empezó su elaboración con la idea de alcanzar la centena de ellos, y finalmente la cifra se disparó hasta 350. Han quedado fuera más de uno, bien por ser simples variantes de otros sí incluidos, bien por ser excesivamente minoritarios. Se describen atendiendo a su historia, la manera de practicarlos, los principales lugares donde hacerlo y las singularidades más interesantes de cada uno de ellos.

Su puesta en página está organizada de manera intuitiva, en base al lugar donde se practican: tierra, nieve, agua y aire, que componen las áreas principales del libro, y en cada una de ellas se agrupan por afinidad los diferentes deportes. En los de tierra aparecen en primer lugar los deportes de montaña, cuyo conjunto es el que aglutina mayor número de practicantes. Destaca entre ellos el alpinismo, origen y matriz de la práctica totalidad de estas modalidades deportivas que se practican en las montañas. Son afines los de caminata y las carreras de montaña, concluyendo con los multideportes y el subgrupo de deportes de orientación.

El área de nieve, una forma del agua y que en el ámbito deportivo está sobre todo en las montañas, lo ocupan de manera mayoritaria la amplia variedad de modalidades de esquí y snowboard, concluyendo con los trineos y deportes de hielo.



Sin salir del agua, toman el turno los de natación y buceo, seguidos por la amplia variedad de tablas acuáticas, para concluir con los diferentes botes y pequeñas embarcaciones.

El **aire** es la última área, en razón a que sus deportes fueron los más tardíos en aparecer. Junto a ellos, se presentan los saltos y deportes de equilibrio, en cierta manera también aéreos.

Por su capacidad contaminante y suponer una agresión al medio natural **se han excluido los deportes motorizados**. Y precisamente por su componente ecológico, se incluyen deportes que han desarrollado motorizaciones eléctricas, como las bicicletas y los patinetes. Por tierra, mar y aire, **sencillos y complejos, parecidos entre sí y opuestos, relajados y estresantes, explosivos y armoniosos, para gastar unas horas de ocio cerca de casa o para vivir semanas de aventuras lejanas, muy económicos o tremendamente costosos**, con nosotros como rival y frente a otros adversarios... **las posibilidades de este grupo de deportes son inagotables**.



Su objetivo final debe ser **practicarlos con la máxima prudencia y ciertas dosis de arrojo**, pero **siempre de la forma más ética posible**. Es la mejor manera de respetar su filosofía, a compañeros y adversarios, pero también a nosotros mismos. Los deportes de naturaleza, extremos, al aire libre, de riesgo y de aventura componen, en fin, **una imbatible batería de actividades en el mejor de los escenarios: el medio natural**. Que el afán deportivo no nos hurte sentirnos privilegiados por estar en esa naturaleza y que nuestro paso por ella sea respetuoso solo depende de nosotros.

**Según Strava, la mayor plataforma deportiva del mundo, la práctica de deportes al aire libre, y de manera especial el senderismo, ha aumentado en España más del 130% desde el final de la pandemia. A nivel global se repite la tendencia, habiéndose triplicado la práctica de este deporte los tres últimos años.**

**La Encuesta de Hábitos Deportivos en España corrobora estos datos al subrayar que en nuestro país 8.352. 402 personas practican el senderismo y el montañismo. La cifra supone un aumento de más del 200% de los practicantes federados en los últimos doce años. Un incremento que convierte al senderismo y el montañismo en los deportes de moda de la era postpandémica.**

## ALPINISMO



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 **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.

### **Orígenes del alpinismo en España**

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 subirlas. 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**.

## ACROSKI O SKI BALLET

Nacido al rebufo de las modalidades de esquí más radical aparecidas en la década de los sesenta, el acroski o ski ballet fue **una manera de esquiar que rompió con la tradición** que se había impuesto en aquel momento. Señalado como **uno de los puntos de partida del actual freestyle**, esta **delicada mezcla de baile y esquí** se asemeja al patinaje artístico y a la gimnasia rítmica. En solitario y en pareja, el ski ballet es **auténtica danza sobre la nieve con música de fondo**. En una pista en suave pendiente desarrolla una **estudiada coreografía que combina deslizamientos con saltos, volteretas y giros**.



La amable apariencia de la modalidad **no significa que carezca de recursos atléticos**. Entre ellos, **pararse sobre las puntas de los esquíes y el pole flip**, salto mortal apoyándose en los bastones. Estos son de gran longitud, hasta los hombros del esquiador. Por el contrario, los esquíes son mucho más cortos que los alpinos, que han llegado a medir 2,15 metros. **Los esquíes de acroski miden un máximo de 1,40 metros**. Su proximidad a deportes más reconocidos como los citados patinaje artístico y gimnasia auguraba un futuro prometedor para la modalidad. Así fue durante unas décadas, en el que sus exhibiciones y pruebas eran seguidas por gran número de espectadores. En **1980 se celebró la primera Copa del Mundo de Ski Ballet**. En los **Juegos Olímpicos de Invierno de 1988**, en Calgary, y **1992, en Albertville**, el ski ballet fue incluido como deporte de demostración. Finalmente **se eliminó en favor de otras modalidades** del entonces novedoso freestyle, cuyo auge fue arrinconando al ski ballet, que celebró los **últimos Campeonatos del Mundo en 1999**. **Su estilo amable y falto de agresividad y la inexistencia de enfrentamiento directo entre los competidores, al contrario que otras modalidades del freestyle, fue, según algunos críticos, la razón de su declive**. En la actualidad el ski ballet se practica de manera marginal, con exhibiciones, festivales y concentraciones, de manera especial en Canadá y Estados Unidos.



## ENDURO

Entre las diferentes modalidades de la bicicleta de montaña, el enduro ocupa una posición destacada. Mezcla de subidas y bajadas extremas, en los que no faltan saltos y derrapajes extremos, discurre en recorridos muy prolongados, por lo general en áreas montañosas. El enduro nació al tiempo que lo hacía la bicicleta de montaña en la californiana Tamalpais, en los años setenta. Caminos de fuerte pendiente, sembrados de rocas, raíces, vegetación cerrada, tierra y piedras sueltas son el escenario favorito del enduro. Este se encuentra especialmente en los senderos de montaña, denominados en el argot ciclista single tracks, que, hasta la aparición de las bicicletas, eran de uso exclusivo para los excursionistas.

## SUMARIO

*Introducción*

### **TIERRA**

Montaña  
Caminatas  
Carrera  
Multideportes  
Orientación

### **NIEVE**

Todos  
Trineos

### **VEHÍCULOS TERRESTRES**

Bicicletas y triciclos  
Patines y patinetes  
Skateboard  
Microvehículos

### **VEHÍCULOS MOVIDOS POR EL VIENTO**

Vehículos terrestres  
Vehículos sobre hielo

### **AGUA**

Natación  
Tablas  
Botes

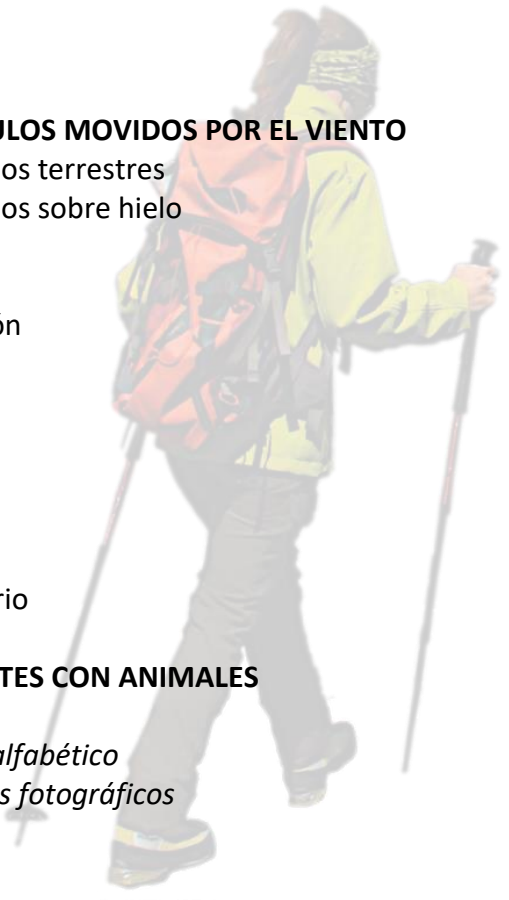
### **AIRE**

Vuelo  
Saltos  
Equilibrio

### **DEPORTES CON ANIMALES**

*Índice alfabético*

*Créditos fotográficos*



## SOBRE EL AUTOR: ALFREDO MERINO



**Alfredo Merino** no había cumplido dos años cuando en una acampada con sus padres en la Sierra de Guadarrama echó a andar por primera vez. Desde entonces no ha dejado de recorrer las montañas. **Fotoperiodista, escritor, dibujante, guía de alta montaña, naturalista y divulgador**, se dedica a contar sus experiencias y, ‘con toda la humildad y respeto’, enseñar a **recorrer la naturaleza** y estar en ella de manera sostenible.

Más de 7000 artículos y reportajes, una docena de libros, 500 conferencias, 2000 salidas guiadas y **20 expediciones a las cordilleras más elevadas** y los lugares más remotos del planeta lo avalan. Esta labor divulgadora ha sido reconocida con diferentes **galardones**, otorgados entre otras entidades por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, Federación Madrileña de Montañismo, Festival Internacional de Cine de Montaña de Torelló, Comunidad de Madrid y Ayuntamiento de Madrid.



**350 DEPORTES QUE PUEDES PRACTICAR  
AL AIRE LIBRE**

**Alfredo Merino**

Geoplaneta, 2023

18 x 24 cm.

400 páginas

Rústica c/ solapas

PVP c/IVA: 32,90 €

A la venta desde el 25 de octubre de 2023



**Para más información a prensa y entrevistas:**

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Geoplaneta/ Lonely Planet

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



