

La práctica del montañismo atrae a muchas nuevas personas cada año, la mayoría queda enganchada para siempre y otras deciden dejarlo de inmediato. Esta práctica supone muchos sufrimientos y penalidades pero a cambio regala muchas satisfacciones, sensaciones y experiencias que no pueden vivirse en ningún otro lugar de nuestro actual mundo moderno. A muchos les atrae la experiencia de vivir la aventura en plena naturaleza, puesto que ésta última les encanta y el montañismo les permite conocer nuevos y magníficos parajes que sin su práctica nunca llegarían a descubrir. A otros, además de lo anterior, les supone un reto el enfrentarse con lo desconocido, con el misterio. Otros, además, buscan también superarse a sí mismos superando las dificultades y peligros que la montaña entraña. Y a otros, además de todo lo anterior, la montaña les supone un sentimiento de paz y tranquilidad que les hace olvidarse de la vida cotidiana.

Pero antes de poder disfrutar de todo esto es necesario prepararse física, técnica y mentalmente, y este proceso de preparación y aprendizaje es largo y complicado, es más, el perfeccionamiento de un buen montañero nunca termina. Toda esta preparación y aprendizaje servirá para asegurar nuestra propia seguridad y para que disfrutemos cada vez más de la montaña.

Este aprendizaje permitirá saber qué tipo de ropa llevaremos en cada salida dependiendo de las condiciones meteorológicas previstas, cómo evaluar esas predicciones y sacar conclusiones, qué equipo hay que incluir para una determinada ruta y/o ascensión, qué tipo de alimentos son los más adecuados, cómo recorrer largas distancias sin llegar a la extenuación, cómo orientarse por sí mismo, qué técnicas de trepada y/o escalada se deben emplear en cada situación, cómo se maneja una cuerda y el equipo de escalada, cómo actuar en caso de accidente, en fin a cómo hacerse valer por uno mismo en un terreno inhóspito al ser humano y alejado de la civilización.

Dos condicionantes principales que pueden hacer seguir en esto o abandonarlo a las primeras de cambio son la preparación física y la preparación mental. El montañismo y/o alpinismo es una actividad muy exigente, hace trabajar en exceso tanto al propio cuerpo como a la mente. Un buen estado físico es fundamental para poder superar con éxito y sin gran sufrimiento la mayoría de rutas y ascensiones de la alta montaña. Si aún no estás preparado no salgas a estas zonas altas, haz primero rutas de mediana y baja montaña. Cuanto más fuerte estés a mayores aspiraciones podrás optar, permitiéndote disfrutar de

tus salidas en lugar de simplemente terminarlas y aumentado además tu propia seguridad. Si te enganchas a esto no abandones jamás tu estado físico o estarás comprometiendo tu propia seguridad y la de tus compañeros de salida. En montaña hay que tener en cuenta siempre la siguiente norma: un grupo es tan fuerte como la fortaleza que tenga el más débil. Pero en muchas ocasiones no bastará solo con tener una buena forma física para culminar con éxito una ascensión, habrá que tener además la suficiente fuerza, entereza y calma mental. De la calma mental, sobre todo, dependerá que podamos o no superar pasos comprometidos, aguantar el mal tiempo, recorrer grandes distancias e incluso enfrentarnos a un accidente en montaña. Y de la calma mental, también, dependerá que sepamos reconocer y aceptar cuando nos deberemos retirar ante una situación de peligro o ante un paso para el cual no estamos preparados aún. Una persona sin el debido entrenamiento mental lo puede llegar a pasar muy mal, aún teniendo muy buen estado físico, en pasos aéreos como crestas o incluso en la misma ascensión al último tramo de la cumbre. Los retos mentales a los que nos somete la montaña hacen que muchas veces nos encontremos con nuestra verdadera forma de ser, con nuestro verdadero yo, cara a cara con nosotros mismos. En el aspecto mental todo lo que avancemos o aprendamos en una salida nos servirá de experiencia en las siguientes sabiendo poco a poco como enfrentarnos y resolver situaciones de peligro.

Otro condicionante importante para disfrutar del montañismo y/o alpinismo, como ya se ha indicado anteriormente en este artículo, es el amor por la naturaleza. Una persona amante de la naturaleza sabrá que la recompensa no está sólo al final de la ruta marcada si no durante todo el trayecto de la misma al ir descubriendo nuevos parajes. Ir observando durante toda la ruta la naturaleza y el entorno que nos rodea ayudará a hacer más llevadero el camino, por muy largo que éste sea. Un buen montañero debe estar completamente concienciado de que su actividad puede acarrear grandes destrozos y graves trastornos, por lo que desde un primer momento debe quedarle claro que es sumamente importante no dejar huella de su paso, dejando todo como estaba. Es una auténtica pena llegar a un paraje de singular belleza y encontrarse con basura. De hecho por muchos lugares donde solo pueden acceder montañeros con cierta experiencia se encuentran papeles, latas, botellas, etc., una auténtica vergüenza para nuestro colectivo. En la mente de un buen montañero debe estar siempre la necesidad de salvaguardar el entorno que ama y en el que disfruta. Y ese entorno incluye también a las diferentes especies de fauna que allí se puedan encontrar, a las cuales nunca se molestará. En las sierras existen varias especies que están

en serio peligro de extinción, algunas de ellas endémicas de cada sierra, por lo que siempre respetaremos las prohibiciones que pudiese haber en determinadas épocas del año para transitar o escalar por una determinada zona donde aquellas se encuentren.