

PRINCIPALES DEPORTES DE AVENTURA EN LA NATURALEZA :

"La aventura de pasear"

–Escalada

Breve Historia sobre la Escalada No se tiene un dato exacto sobre el surgimiento de la escalada en roca como tal; por ejemplo, los antiguos cazadores seguramente escalaban paredes al perseguir a sus presas. Fue hasta 1786 que se registró el primer ascenso al Mont Blanc y de ahí que es desarrollara un interés más profundo sobre las montañas; primero por conquistar sus cumbres y después por escalarlas por vertientes cada vez más difíciles. De allí surge el desarrollo de la escalada en roca como deporte, al principio en la montaña y más tarde como especialidad en murallas independientes. Junto con esto se desarrolló la tecnología del material de Escalada con el único fin de ampliar las posibilidades del escalador, y al mismo tipo garantizar su seguridad. Hasta entonces la Escalada había tenido la cualidad de ser un deporte ermitaño que tenía motivación o remuneración alguna, salvo la espiritual, que para muchos de nosotros continúa siendo la más, sin embargo las necesidades de entretenimiento y las comerciales, más tarde, impulsaron la creación de muros artificiales en los que aparte de entrenar se podía producir un espectáculo al que pudiese acudir público en general, así surge la Escalada Deportiva. Escalada en Hielo Como su nombre lo dice, es subir por fuertes pendientes de hielo para lo cual se requieren herramientas especiales, por no mencionar la ropa, calzado, entrenamiento y alimentación y equipo relacionado con la Escalada Equipo Personal.

Cuando no es tan importante la cima y la altitud que se coronan como el propio hecho de la ascensión en sí mismo, como el sentimiento de fuerza, de progresión, de superación de los obstáculos y de las dificultades, o como la sensación de autocontrol del miedo, del dolor y de la fatiga, entonces, las posibilidades de disfrutar de la aventura se multiplican allí donde la roca se eleva vertical e insuperable en forma de altas paredes y espectaculares murallones. Los lugares, muchos de ellos ya clásicos de España, para practicar la escalada son muy abundantes, tanto en el Pirineo y sus sierras como en todo el Sistema Ibérico: Riglos, Morata, Jaraba, esto ha permitido el surgimiento de un buen número de escaladores bien conocidos.

Descubrir nuevas paredes, afrontar nuevos retos o, sencillamente, iniciarse en la práctica de la escalada deportiva, es otro de los alicientes que los deportes de aventura ponen a nuestra disposición, sea cual sea nuestro nivel.

–Espeleología Técnicas similares a las de la escalada, aunque más especializadas y relacionadas con otras disciplinas deportivas, son imprescindibles para descender al misterioso mundo encantado de las numerosas grutas y simas que las guías especializadas marcan en Aragón. De hecho, la Federación Aragonesa de espeleología figura entre las más notables del mundo.

–Mountain Bike

- Montados en una bici de montaña recorreremos caminos insólitos para acceder a bosques o a inhóspitos parajes. Uno de los deportes más practicados sin lugar a dudas entre los deportistas de aventura. Algunas de las modalidades de ciclismo más importantes las incluiremos a continuación junto con unas breves explicaciones: Mountain–bike hilldown(descensos);es una modalidad en la que los deportistas descienden por caminos muy inclinados o pistas de esquí sin nieve.

La modalidad de descenso es ir contra el reloj; la distancia depende de la pendiente. 500 metros de pendiente se hacen en cuestión de segundos.

Es una de las diferentes modalidades del mountain–bike (mtb) o bicicleta de montaña. Esta modalidad es

considerada de riesgo y es practicada en la naturaleza. El recorrido deberá presentar diferentes sectores como:

- Pistas estrechas y anchas.
- Caminos forestales.
- Pistas campestres.

- Zonas de bosque.
- Zonas pedregosas.
- Otros...

(Zonas de asfalto hasta un 3%, aunque en ocasiones puede haber más)

Los descensos deberán tener todo tipo de tramos, más o menos rápidos y técnicos. Estos deberán tener medidas de protección como lonas, balas de paja o rellenos especiales, además de tener las adecuadas referencias visuales.

Descenso o downhill(montaña abajo), es una prueba cronometrada individual, en la cual se desarrollará según un sistema de mangas que puede tomar una de las tres siguientes formas:

1. Un descenso de calificación, seguido de una semifinal que llegue a una final en la que el corredor más rápido es proclamado vencedor (sistema utilizado en la copa del mundo).

2. Un descenso de calificación, que determina el orden de salida, seguido del descenso oficial, en la que el corredor más rápido es proclamado vencedor (Campeonatos del mundo).

3. Un sistema basado en dos mangas, en el que el mejor tiempo marcado en una de las dos mangas es el que cuenta para el resultado final.

Hay una serie de entrenamientos mínimos que la organización debe respetar (necesarios para que el corredor conozca el trazado, mejore sus tiempos,...) Un entrenamiento deberá ser organizado el día anterior a la prueba oficial. Los corredores deberán poder efectuar un último entrenamiento la mañana del día de la carrera. La organización debe poner un transporte que desplace a los corredores hasta la línea de salida.

Posiblemente es la modalidad de ciclismo más peligrosa, ya que las grandes velocidades que se alcanzan (hasta 100 km/h) son demasiado para un firme (suelo) en mal estado lleno de piedras, baches, curvas cerradas, barro... Por eso quién practica este deporte debe hacerlo con las protecciones adecuadas (coderas, rodilleras, peto protector, casco, gafas, botas especiales...) y las bicicletas utilizadas cuentan con suspensiones delanteras, traseras y centrales, cuadros de barras de aluminio de gran grosor, neumáticos anti pinchazos, frenos muy potentes. El especialista de hilldown o descenso es un loco de la velocidad y el riesgo y a menudo son pilotos de moto-cross retirados. Para llegar a la salida de la prueba, que se encuentra en lo más alto del recorrido se utilizan tele-sillas o en algunos casos, si hay un buen acceso, vehículos todo-terreno. El recorrido es cronometrado (no salen todos los deportistas a la vez) para evitar caídas en las curvas. Y evitar que los deportistas se estorben entre ellos. Es un deporte de riesgo caro y al alcance de unos pocos, ya que para descender a altas velocidades por pistas en mal estado es necesaria un buen material.

–Rápel

Es un sistema de descenso por cuerda ideado en principio para evitar los peligrosos destrepes que en muchas ocasiones es necesario efectuar para descender de alguna montaña escalada o para bajar a las simas en exploraciones subterráneas. Con el tiempo, el rápel ha dejado de ser una técnica auxiliar de la escalada y se ha convertido en una actividad practicada por sí misma.

La sensación de volar al practicar rápel, junto con una relativa facilidad de aprendizaje y su componente de riesgo lo convierten en un deporte muy atractivo.

Muchos mantienen que el rápel está considerado como sexto grado de dificultad, el máximo para las posibilidades humanas. Es cierto que al rapelar tu cuerpo pende solamente de los útiles que utilizas, pero no es lo mismo el rápel como técnica auxiliar de la escalada que como deporte por sí mismo. Si lo utilizamos para descender una montaña que antes hemos escalado, es lógico que estemos más cansados y con muchas ganas de regresar, lo que puede provocar accidentes. Si el rápel, como deporte, es practicado con unas elementales normas de seguridad y conocimiento, es una actividad realmente segura y divertida, apta para todos los públicos.

–Senderismo

Actividad que se desarrolla recorriendo caminos, generalmente montañosos para disfrutar de los más perdidos e insólitos parajes que nos puede ofrecer la madre naturaleza.

–Motociclismo Nombre genérico que recibe un deporte de competición del que existen varias modalidades, siempre caracterizadas por el pilotaje de una motocicleta: carreras en pistas de hierba o césped, en pistas de hielo, resistencia en pista, trial de observación, carretera, sidecars, speedway, aceleración, trial cronometrado y motocross.

–Las carreras en pistas de barro precisan de potentes máquinas y son muy populares en Estados Unidos; se realizan sobre un circuito abierto de forma ovalada, con 1,6 Km de longitud. La carrera comienza con una salida en masa de los participantes y el primero que cruza la línea de meta es el ganador.

–Las carreras de dragsters son similares a las de coches. Dos participantes que utilizan máquinas especiales compiten sobre una distancia de 400m; las carreras son eliminatorias pasando el vencedor a la siguiente ronda, registrándose tanto los tiempos empleados como las velocidades alcanzadas. –Las carreras sobre hierba tienen lugar en pistas pequeñas parecidas a las que se utilizan en speedway. Son ovaladas y suelen estar en zonas del campo con obstáculos naturales como piedras, baches y barro. La mayoría de este tipo de carreras suelen ser para máquinas del tipo de speedway , para motos normales o para motos con sidecar.

–Las carreras sobre hielo se desarrollan en estadios y las máquinas son parecidas a las de speedway, con neumáticos que llevan clavos especiales para que se agarren en el hielo. Este tipo de carreras se dan sobre todo en Europa.

–Las carreras de trial de observación son pruebas en las que los participantes intentan sortear las numerosas dificultades de una pista campestre, sin tocar en el suelo con ninguna parte del cuerpo. –La pista está dividida en un número de obstáculos que forman las secciones de observación de la prueba. El objetivo es pasar limpio por estos sitios (atravesarlos sin incurrir en penalizaciones); un dab consiste en tocar el suelo una vez con cualquier parte del cuerpo y está penalizado con un punto; footing es cuando se toca el suelo más de una vez y la penalización .

–Las carreras de carretera son pruebas que se celebran en vías cerradas al público o en circuitos construidos con las características propias de las carreteras. Los participantes salen todos juntos y el vencedor es el que atraviesa la línea de meta en primera posición. Existen diferentes clases de carreras, para motos normales o para motos con sidecar.

El deporte goza de un gran seguimiento en Europa, Oceanía y Estados Unidos. Se celebran numerosas pruebas de Grand Prix cada año en las que los participantes consiguen puntos como en las pruebas de velocidad. Algunos de los principales eventos de carreras de carretera son designados como TT(Trofeo Turismo), siendo el más famoso el de la ISLA DE MAN, celebrado por primera vez en 1907. Las clases principales en carreras de motos son: 50cc, 80cc, 125cc, 250cc, 350cc, 500cc, 750cc y sidecar.

Las carreras de speedway se realizan con máquinas ligeras que no tienen frenos. Se desarrollan sobre unas

pistas ovaladas con superficies de ceniza o gravilla, con un máximo de cuatro participantes que deben cubrir cuatro vueltas a la pista, siendo el ganador el que pasa primero la línea de meta.

Las carreras aceleración son contrarreloj y se celebran en una pista recta de 1,6 Km; la distancia normal es de 400m y existen categorías para motos normales y para sidecars.

Las carreras del trial cronometrado son pruebas campo a través, celebradas en terreno similar al del trial de observación. A los participantes se les facilitan sobres cerrados con las distancias y los tiempos, que les serán sellados en puntos de control durante la ruta. Se penaliza con un punto cada dos minutos de retraso en llegar a una zona de control. El tiempo uniforme se fija con el tiempo más rápido conseguido por un participante y el ganador es el corredor con menos puntos de penalización.

Las carreras de motocross también se desarrollan en el campo y pueden ser sobre una distancia concreta o sobre un tiempo específico.

Historia

La primera carrera de motos que se conoce se celebró en septiembre de 1896 cuando ocho competidores tomaron parte en una carrera desde PARIS hasta NANTES, ida y vuelta; la carrera cubrió 152 Km y el ganador fue M. Chevalier con un triciclo Michelin–Dion empleando 4h 10m 37s. La primera carrera de máquinas de dos ruedas se celebró sobre una pista de 1,6 Km en la localidad inglesa de Sheen House, Richmond, en 1897. Desde principios del siglo XX se ha convertido en un deporte muy popular que arrastra multitudes. El órgano rector a escala mundial es la Federación Internacional Motociclista (FIM), que se creó en 1904 con el nombre de Fédération Internationale des Clubs Motorcyclistes.

Hasta la II Guerra Mundial la mayoría de las motos más rápidas eran británicas; después de 1945, las italianas (Guzzi, Garelli, Gilera, MV Augusta) y las alemanas (BMW) tomaron el relevo. Posteriormente, las fábricas de Europa y las japonesas fabricaron las mejores máquinas. La campaña japonesa para conquistar el mercado mundial fue espectacular. En la mayoría de las modalidades de este deporte (menos speedway), los nombres de Honda, Yamaha, Suzuki y, más tarde Kawasaki coparon los primeros lugares de las listas de clasificaciones y continúan haciéndolo.

–Orientación

La orientación es una modalidad deportiva consistente en que los participantes de dicha modalidad deben recorrer un determinado recorrido marcado en un mapa basado en un terreno real en el menor tiempo posible y marcado mediante puntos de control por los que los participantes han de pasar en un orden determinado en el plano. Los participantes han de ir solos, y llevando un mapa y una brújula como único instrumento para guiarse desde la salida hasta la meta, mientras se van marcando una tarjeta en cada valiza.

Un buen participante debe manejar bien unas determinadas cualidades tales como la técnica del manejo de los instrumentos de orientación, capacidad para no salirse de la ruta, capacidad para concentrarse en la orientación, capacidad para elegir una ruta y la lectura correcta del mapa.

Las cualidades físicas básicas más relevantes en esta modalidad deportiva son: la resistencia, la velocidad, la flexibilidad la capacidad para correr, la técnica de carrera, la capacidad de valorar cuando correr rápido y cuando no dependiendo de la situación, y la fuerza.

Este interesante deporte te permite disfrutar del deporte al mismo tiempo que disfrutas de la naturaleza.

Normas de uso de la montaña Un recorrido por la montaña te llenará de satisfacción: el paisaje, el silencio y el aire favorecen la aproximación a la naturaleza y a uno mismo.

Los siguientes consejos te ayudarán a desenvolverte en este medio no habitual:

- Lleva el equipo adecuado, calzado de suela dura y ropa de abrigo.
- No tires basura, no la entierres.
- No enciendas fuego.
- No bebas agua de los arroyos ni comas frutos que no conozcas.
- No arranques flores del monte. Fotografíalas.
- Infórmate antes de acampar, pescar o cazar.
- Sigue siempre el sendero, no tomes atajos ni vayas campo a través.
- Si hay niebla tiende a bajar. Si te sorprende una tormenta evita permanecer de pie o protegerte bajo un árbol.
- Ve siempre acompañado y di dónde vas.
- Tienes que saber renunciar, no dejes que te sorprenda la noche si no lo tienes previsto.

Normas para la montaña

- Antes de iniciar el descenso
- Deja aviso de dónde vas. -Infórmate de las características y dificultades del barranco.
- Valora tu capacidad técnica y condición física.
- No formes grupos muy numerosos, ya que ocasionarás atascos y ante una emergencia hay que darse prisa.
- Comienza el descenso a una hora prudencial.
- No intentes bajar el barranco con tiempo incierto. En caso de tormenta, el nivel del agua puede subir varios metros rápidamente.
- Lleva siempre cuerda de socorro, traje de neopreno, un arnés con descensor por persona, comida, frontal, ropa seca.
- Durante el descenso.
- Ve siempre agrupado.
- Verifica sistemáticamente el buen estado de los anclajes.
- No emplees más tiempo del necesario en previsión de emergencias o mal tiempo.
- Respetar a los demás barranquistas. No ocasionar atascos por tu culpa.

"La aventura de los ríos"

–Descenso de barrancos

Saltar, nadar, rappelar...esta es la combinación perfecta que nos ofrece el descenso de cañones o barranquismo. Accederemos a las entrañas de los ríos, equipados con cuerdas, neopreno, casco y nos maravillaremos observando una parte de la naturaleza casi inaccesible y salvaje.

–Barranquismo

Seguir el curso de un río en sus tramos más angostos e imposibles, siempre que se controlen riesgos como hipotermia, riadas y otros accidentes, es una auténtica aventura en medio de un entorno sobrecogedor y sorprendente. Desde el fondo de un barranco, el punto de vista es completamente diferente al del caminante que tan sólo puede asomarse al precipicio.

–Aguas Bravas Descender por el curso salvaje de un río en alguna embarcación casi ingobernable a causa de la formidable corriente de aguas blancas y espumosas es una experiencia inolvidable. Pero requiere conocer tanto las diferentes técnicas de navegación como el tramo concreto del río que se va a recorrer, ya sea en un bote (rafting), en piragua, en kayak, en hidrospeed, etc.

–Piragüismo

Deporte practicado sobre embarcaciones accionadas a remo, denominadas piraguas o canoas, que son propulsadas por palas sin punto de apoyo.

Los recorridos realizados en las pruebas de piragüismo pueden ser con o sin obstáculos a superar y en aguas bravas o tranquilas. En todas las modalidades se utilizan embarcaciones de dos tipos: el kayak y la canoa (sólo en categoría masculina), aunque las pruebas presentan características diferentes en cada caso. Los kayacs pueden llevar uno, dos o cuatro remeros y las canoas uno o dos. En éstas se utilizan remos de una sola pala, mientras que en los kayacs son de dos.

–Aguas tranquilas

La modalidad de aguas tranquilas se practica preferentemente en agua embalsada o canales artificiales. Las pruebas se realizan en línea recta sobre distancias de 500, 1.000 y 10.000 m en categoría masculina y 500, 1.000 y 6.000 m en la femenina. Aguas bravas

La principal característica de la modalidad de aguas bravas es la fuerza del agua. El recorrido no puede superar los 800 m y a lo largo de él el deportista debe franquear de 20 a 25 puertas (dos palos paralelos entre los que ha de pasar la embarcación). Otro tipo de prueba es la denominada maratón o de largo recorrido, realizada habitualmente a través de ríos, donde se llegan a cubrir distancias mínimas de 20 y 15 Km (categoría masculina y femenina, respectivamente).

Cada una de las pruebas se indica con una letra que representa el tipo de embarcación («K» o «C»), seguida del número de tripulantes (1, 2 o 4) y la distancia. En los Juegos Olímpicos sólo se realizan pruebas de 500 y 1.000 m

Historia

El piragüismo se inició como práctica deportiva a mediados del s XIX. En 1924 se creó la Federación Internacional de Piragüismo. En 1936, la modalidad de aguas tranquilas pasó a ser olímpica en categoría masculina y desde 1948 lo es también en la femenina. En 1992 se incorporaron al programa oficial las pruebas en aguas bravas. La URSS y Alemania han sido los países con más nivel en la práctica de este deporte, donde también han destacado los españoles Herminio Menéndez en kayak, y Enrique Míguez y Narciso Suárez en

canoas.

–Canoa y Kayak

Ya sea en los lagos más tranquilos o bajando los rápidos más imponentes. La naturaleza nos ofrece bajar los ríos en embarcaciones ligeras donde se puede sentir la bravura del río.

–Hidrospeed

Para sentir el río y ver toda su fuerza a ras del agua, nada mejor que disfrutar del hidrospeed, uno de los deportes más de moda en nuestro país. Con una tabla la que se apoya el tronco, con los brazos agarrados en sus asas y con las piernas en el agua, experimentaremos las maravillas fluviales.

–Rafting

Actualmente es una de las actividades reinas del nordeste español. En una embarcación de goma con una capacidad media de unas seis personas, bajaremos el río a toda velocidad, sorteando obstáculos, olas y corrientes.

–Buceo

Generalmente se piensa que el buceo es un deporte peligroso para el que es necesaria una gran preparación física y amplios conocimientos, además de tener que realizar un largo viaje para practicarlo. En definitiva, un deporte de élite y para ricos. Sin embargo en España abundan los buenos lugares de inmersión y donde realizar un corto cursillo para iniciarse en este fascinante deporte en cualquier época del año a un coste por debajo de lo que cabría esperar. El buceo autónomo es un deporte que, sabiendo practicarlo y siguiendo unas pautas, resulta más seguro que otros deportes más comunes como el esquí o el alpinismo.

EL EQUIPO.

A continuación pasaremos a dar una enumeración del equipo ligero necesario para sumergirse de manera segura, así como algunas características que deben poseer:

*GAFAS.– El cristal ha de ser de seguridad, de vidrio templado y no de plástico (y perfectamente ajustado a la montura); para obtener una buena visión ha de quedar paralelo a los ojos. No han de quedar excesivamente prietas ni sueltas. Para comprobar que el ajuste a la cara es perfecto bastará con realizar la siguiente operación: quitar la goma que las sujeta normalmente a la cabeza, pegar las gafas a la cara, agarrándolas con una mano, absorber el aire con la nariz para crear el vacío. Si al soltarlas después no caen, entonces nos quedan bien, pudiendo estar seguros de que no entrará agua.

*ALETAS.– Se aconsejan las de trazado oblicuo para evitar calambres. El pie debe alojarse cómodamente, que no existan bordes ni durezas que puedan dañarlo. Es preferible comprarlas de un número mayor del normal para que no presione excesivamente. Usando siempre sujetadores de aletas evitaremos perderlas, lo que nos pondría en una situación comprometida.

*TUBO.– Cuanto más sencillo más seguro y práctico será. Es recomendable el de tubo recto en su parte superior y forma arqueada en la boquilla. El tubo ha de ser liso en su interior y de boquilla suave de goma para no dañar las encías. El diámetro no debe ser mayor de 25 mm. Y la longitud del tubo no mayor de 30 o 40 cm. para evitar la condensación de anhídrido carbónico en la parte curva.

*CINTURÓN DE LASTRE.– Da el equilibrio hidrostático necesario para permanecer en el fondo. Se ha de tener en cuenta que las botellas, al ir cediendo su oxígeno, pierden peso, pudiendo provocar un ascenso

indeseado (con todas sus consecuencias), siendo por ello mejor pasarse al lastrar, utilizando pocas pastillas de plomo de 2 Kg que muchas de 1 Kg. que podrían estorbarnos.

***CUCHILLO.**– En contra de lo que se suele creer no se lleva como arma, es una herramienta muy útil que nos puede sacar de algún apuro o usarse para llamar la atención del compañero si se golpea contra la botella. Basta que tenga unos 20 cm. de hoja.

***TRAJE ISOTÉRMICO.**– Protege al buceador de la pérdida de calor.

***RELOJ.**– Debe ser impermeable, antichoque y antimagnético, con corona graduada de 0 a 60 min. para tener un control exacto del tiempo de inmersión. Debe soportar al menos 200 metros de profundidad.

***REGULADOR DE EMERGENCIA.**– Sustituirá al regulador de presión en caso de que se averíe en plena inmersión.

***PROFUNDÍMETRO.**– Nos marcará la profundidad exacta. Para que funcione correctamente debe sumergirse en agua dulce tras cada inmersión.

***BRÚJULA.**

***LINTERNA.**

***CHALECO COMPENSADOR DE FLOTABILIDAD.**– Permite mantenernos a cualquier profundidad, pudiendo constituir una reserva de aire para casos de extrema necesidad. También nos facilitará el ascenso ahorrándonos energías y como chaleco salvavidas en la superficie.

***DESCOMPRESÍMETRO ACUÁTICO.**– Registra la disminución de la presión parcial de nitrógeno en el organismo, para así saber cuándo y cómo podemos volver a sumergirnos.

CONSEJOS

Siempre es bueno adquirir una serie de pautas a seguir antes, en, y después de sumergirse, para poder disfrutar plenamente, evitando así problemas más o menos graves que pudieran convertir una diversión en una desagradable experiencia. Las más significativas serían las siguientes:

- Antes de comenzar la inmersión conviene comprobar todos los componentes del equipo, ya que en el agua es más difícil.
- Comprobar la presión de las botellas si llevan cargadas varios días. Si están más de 3 meses almacenadas, debe renovarse el aire.
- Debe llevarse siempre cuchillo, nunca se sabe...
- No practicar el buceo si no se está en perfectas condiciones físicas y psíquicas.
- No sumergirse nunca en solitario. Si hay corriente, iniciar la inmersión contracorriente, así facilitamos la vuelta.
- Si se pierde de vista al compañero, ascender (siempre que se pueda) para verse, si no, no se sabría si se encuentra en dificultades.
- Al conectar la reserva de las botellas, advertir al compañero y comenzar el ascenso.

- No ascender a más de 18 metros por segundo para evitar los efectos de la descompresión.
- Respetar las tablas de descompresión escrupulosamente.
- Antes de salir a la superficie, observar bien el entorno y agudizar el oído para asegurarse de que ninguna embarcación anda cerca.
- En caso de cansarse o sofocarse durante la inmersión, permanecer en el fondo inmóvil basta recuperar el ritmo respiratorio normal, si ocurriera en superficie colóquese de espaldas y respire profundamente por la boca y sin el respirador.
- No intente sobrepasar nunca las propias posibilidades.
- Debe conocer y saber interpretar el Código de Señales Submarinas, homologado por CMAS.
- Lavar el equipo tras la inmersión con agua dulce.

Para terminar, es necesario mencionar que para practicar el buceo autónomo es necesario disponer de un carácter que dé siempre un riguroso control de los nervios, permitiéndonos afrontar las situaciones con serenidad y control emocional, con sangre fría, siendo metódico y rápido en la acción.

No es recomendable que las personas grasas buceen, ya que el tejido adiposo absorbe gran cantidad de nitrógeno, lo que puede causar problemas en la descompresión.

No deben bucear todos aquellos que padezcan enfermedades pulmonares o con componente obstructivo, o con problemas tromboembólicos, hipertensión (con valores de tensión mayores a 15 – 9,5), nefritis o nefrosis, cálculos renales, enfermedades que provoquen pérdida de consciencia (como epilepsia) o inflamación de los órganos sexuales. Sin embargo, el buceo es compatible con la menstruación.

-Espeleobuceo

El espeleobuceo es el más peligroso de los deportes que conjugan afición y actividad científica tan bien, que no se distinguen. Sumergirse conlleva ya un riesgo inherente por adentrarse en un medio que no es natural al hombre, y al bajar a las profundidades de la tierra se arriesga a perderse por túneles inexplorados o caer a una sima y no ser encontrado nunca. El espeleobuceo reúne el peligro de ambas actividades, conformando una categoría aparte con métodos, técnicas y equipos distintos reservados para un grupo de escogidos expertos que anteponen su vida por la exploración y la investigación.

Las dificultades comienzan en este deporte mucho antes de salir de casa. Muchas veces no se encuentra información sobre el lugar que se desea explorar y el precio de mantenimiento y adquisición del equipo requiere de amplios fondos o subvenciones. Pero todavía quedan más dificultades, ya que los lugares de exploración suelen encontrarse en lugares inaccesibles o remotos (en mitad de la selva amazónica o en la pared vertical de un acantilado), lo que no lo haría muy diferente de otros deportes de aventura si no fuera por la gran cantidad de equipo que es necesario transportar: hasta 4 botellas por persona de 25 kg. de aire, instrumentos de trabajo, cámaras, traje, casco, lancha neumática con motor, el equipo de un sólo explorador puede llegar a pesar más de 250 Kg., por lo que se hace necesario también un medio de transporte subacuático: este aparato (generalmente un Acuazep) con forma de torpedo o trineo tira de los buceadores para que éstos no tengan necesidad de nadar y gastar energías; hay que recordar que pueden recorrer longitudes de más de 2 Km. por estrechos túneles y pasadizos, también se evita así remover el fondo.

Generalmente ,el método de realizar las expediciones consiste en que una o más personas hagan de ayudantes para colocar el equipo a los buceadores y les aguardan pacientes en la entrada. Cada vez que se recorre un

pasadizo inexplorado se tiende un hilo que evita que el aventurero se pierda en su regreso, de modo que la mayor parte del recorrido se hace cogido a estos hilos guía hasta el lugar deseado. Una vez allí y según el trabajo, los componentes pueden realizar su tarea en grupo o dividirse. En el buceo convencional se desaconseja siempre trabajar solo, sin embargo en este deporte los expertos aseguran que es mejor que cada uno vaya a lo suyo, ya que así se concentran mejor y se tiene mucho más cuidado, evitando confiarse, así cada uno es responsable de su vida. El recorrido por los pasadizos y pozos subterráneos casi nunca es fácil, ya que la mayor parte de las veces los lugares son estrechos y de una disposición caprichosa que desorienta, la oscuridad y lo desconocido siempre están presentes, al igual que la cantidad de aire disponible. Se suele dejar una tercera parte del oxígeno para la ida, otra para la vuelta y el otro tercio para emergencias.

Otra dificultad añadida suele ser las superficies lodosas que con la más mínima alteración, ya sea por el aleteo o por rozarlas, se desprende tal cantidad de partículas que inundan el agua de modo que no permiten ni que uno pueda verse la mano, aquí el hilo guía es nuestro único medio de salir con vida.

Las cuevas submarinas reservan muchas sorpresas al explorador, generalmente desagradables, como las corrientes que impulsan casi sin sentir a la ida pero que frenan enormemente la vuelta, o la narcosis producida por la profundidad, que llega sin esperarse y emborracha al explorador, además de los peligros típicos del buceo, como la descompresión, que obligan a estar pendiente de los indicadores para hacer las paradas correspondientes, la última hasta de más tres horas, que se convierten en una lucha contra el frío y el aburrimiento.

Son muy pocos los que se hallan capacitados para practicar este deporte, son siempre personas responsables y conscientes del peligro, nunca temerarias y con una buena razón para arriesgar su vida en cada inmersión (ya sea por la ciencia, por la exploración o con fines económicos). La sangre fría siempre está presente en estos hombres y mujeres, de tal modo que si no han regresado a la superficie a la hora prevista (una inmersión puede durar 9 horas) saben que no pueden hacer nada más que esperar, y cuando el oxígeno ya ha acabado sólo les queda ir a avisar a las autoridades para que, generalmente ellos mismos, bajen de nuevo a rescatar el cadáver.

–Remo y Canotaje

Deporte acuático practicado en embarcaciones ligeras impulsadas con remos.

Las diferentes pruebas existentes en este deporte vienen determinadas por el tipo de embarcación utilizado y el número de personas que la impulsan. Existen dos modalidades en función del número de remos que maneja cada deportista: el remo en punta, en la que cada remero utiliza un solo remo largo y el scull o couple, en la que cada deportista utiliza dos remos cortos. Dentro de la primera se realizan diversos tipos de pruebas: dos remeros con o sin timonel, cuatro con o sin timonel y ocho siempre con timonel. Esta última es la prueba más rápida y espectacular del remo, ejemplo de ella es la clásica regata disputada entre las universidades de Oxford y Cambridge.

Modalidades

Las modalidades de couple, siempre practicadas sin timonel, son: el skiff, embarcación individual; el doble scull, para dos remeros, y el cuádruple scull, para cuatro remeros. En todos los casos el recorrido es de 2.000 para hombres y de 1.000 m para mujeres, realizados en línea recta.

Los dos tipos de remos utilizados en las pruebas se diferencian en longitud y peso. Los cortos miden alrededor de 3 m y pesan unos 3 Kg y los largos los superan 80 cm en longitud y 200 g en peso.

Historia

Las más lejanas referencias históricas de competiciones con embarcaciones de remos se encuentran en el antiguo Egipto. En 1715 se organizó en Londres una carrera en honor al rey entre los barqueros del río Támesis, y a principios del s XIX tuvo un gran impulso entre las escuelas y universidades británicas. En 1829 se celebró por primera vez la regata entre Oxford y Cambridge. En 1892 se creó la Federación Internacional de Remo y desde 1900 (París) es deporte olímpico. J. B. Kelly, V. Ivánov y P. Karppinen destacaron por los éxitos logrados.

la aventura del remo y canotaje los participantes sienten la furia vertiginosa de las aguas y el golpe traicionero de las piedras afiladas; la balsa se estremece, brinca, se zarandea y tienen que remar con constancia y pasión, mientras su corazón acelera sus latidos y aparece el cansancio aprietan los dientes cuando ya casi no tienen fuerzas para dominar los rápidos de un río que brama y se encabrita. Todo es rápido en esta aventura fascinante, salpicada de emoción y adrenalina, en esta lucha atávica entre el hombre y la naturaleza, en la que hay que remar y remar para cortar las aguas de un río de la costa o enfrentarse al torrente cristalino que nace en las cumbres de la cordillera o al poderoso caudal de un gigante de la selva. Los ríos caudalosos y profundos son un auténtico e irresistible desafío para los amantes del canotaje, una de las actividades deportivas de aventura más difundidas.

En los deportes extremos la aventura provee la diversión y el peligro importa poco. Son muchas las personas que disfrutan de practicar deportes extremos, buscando una salida y como forma de pasear, distraerse, al tiempo que se exigen hasta un límite poniéndose a prueba.

La mayoría de las personas que se involucran en estas actividades sobreviven a muchas alternativas, forman grupos aventureros que se encargan de preparar paseos extremos que sirven para liberar de sus cuerpos toda la adrenalina acumulada. Los deportistas de aventura organizan paseos de alta exigencia, muchas veces sin las prácticas de rigor, tomando las competencias como entrenamientos, donde los retos resultan bien agradables. En los deportes extremos los atletas o peregrinos desarrollan excelentes aptitudes físicas, gran resistencia corporal, al tiempo que reconocen las destrezas que antes ignoraban. Por bastante tiempo en la República Dominicana el deporte de aventura ha estado presente, pero sin ninguna formalidad. Hay quienes por tradición gustan de subir a las montañas y explorar los ríos montañosos. En la actualidad se les está brindando mayor nivel de organización a los deportes aventureros como remo, canotaje, buceo, pesca deportiva, skateboard, surf, motos y otros deportes de escape. Nuestro país tiene a su favor un escenario histórico que data desde las comunidades formadas por indígenas. Además de la variedad de climas y paisajes que le convierten en el escenario ideal para las actividades turísticas más aventureras.

Este turismo de aventura debiera promoverse en el país e involucrar a gente joven que busca escapar de las ciudades, con ideas ecologistas y algo románticas en su mayoría. Al igual que en los demás países del área, en la República Dominicana existen entidades que tienen bien definidos sus programas de actividades y le sacan el máximo de ventaja a los deportes de aventura.

Desde finales del decenio pasado las playas de la Región Norte del país sirven de sede a eventos mundialistas, en los que prevalece el windsurf, que ha tenido un gran desarrollo y se espera que se mantenga en los años venideros. Por lo regular los deportes al aire libre gustan bastante y nuestro país hace poco le dio la bienvenida a las actividades de remo y canotaje, ampliamente conocidos a nivel mundial y que en los Juegos Panamericanos del 2003 serán celebrados en la Presa de Rincón.

"La aventura de volar"

–Vela Tanto el vuelo a vela, como especialmente el ala delta y el parapente, son lo más parecido a volar como las aves aprovechando las corrientes térmicas. En los dos últimos casos, la ausencia de nave produce una sensación de total libertad al lanzarse sobre los valles desde grandes alturas.

Deporte consistente en completar un recorrido determinado, en el menor tiempo posible, desplazándose sobre el agua con una embarcación impulsada únicamente por la fuerza del viento.

Embarcaciones

Los diferentes tipos de embarcación utilizados en la práctica de la vela dan lugar a las denominadas clases o modalidades existentes. Las embarcaciones que participaron en los Juegos Olímpicos de 1992 celebrados en Barcelona fueron: Lechner A-390 y 470 (en categoría masculina y femenina), Finn (sólo hombres), Europa (sólo mujeres, clase en la que la medalla de oro fue para la española Natalia Vía) y Soling, Star, Flying Dutchman y Tornado en abierto. La plancha de vela o wind-surfing, con un único tripulante, fue olímpica en los Juegos de Los Angeles en 1984. Otras embarcaciones ligeras son la Dragón (olímpica de 1948 a 1972), la 505 (olímpica de 1952 a 1968), Moth, 420, Snipe, Tempest (olímpica en 1972, 76 y 84) y las de iniciación: Optimist, para niños, y Vaurien para adultos.

Soling

El Soling es la más grande de todas las embarcaciones y la única que lleva tres regatistas. Más de la mitad de su peso corresponde a la quilla, lo que proporciona gran estabilidad a la embarcación. Es olímpica desde 1972 (Munich). El Star es un yate de quilla diseñado en 1911 por el arquitecto norteamericano William Gardner. Su actual vigencia se debe a su inmejorable diseño y la difusión mundial que ha alcanzado. Fue clase olímpica de 1932 a 1972, volviéndose a incorporar al programa oficial de Moscú en 1980.

Flying Dutchman

El Flying Dutchman es un yate de orza (pieza triangular metálica asegurada a la quilla que da mayor estabilidad a la embarcación) con patrón y proel. Este último sostiene un trapecio que, sujeto al palo mayor, le permite con su propio peso compensar la inclinación de la embarcación. Alcanza grandes velocidades y es la que requiere mejores atletas de entre todas las clases olímpicas. Fue admitida por vez primera en los Juegos de 1960 (Roma). Los españoles Alejandro Abascal y Miguel Noguera consiguieron la medalla de oro en 1980 (Moscú), en 1992 repitieron ese triunfo Luis Doreste y Domingo Manrique.

Tornado

El Tornado es una embarcación de dos cuerpos o flotadores unidos con dos velas que deben sumar 21,7 m de superficie. Es la más veloz de las clases y, por su fragilidad, muy difícil de dominar. Desde 1976 (Montreal) es clase olímpica. La 470 es una embarcación de orza, de fácil manejo, que tripulan un patrón y un proel. En España, donde está muy extendida, se encuentran auténticos expertos en su práctica. «Toño» Gorostegui y «Piti» Millet consiguieron medalla de plata en las Olimpiadas de Montreal (1976), primeras en las que se incluyó esta clase.

–Parapente

Y si queremos volar y probar una sensación de tranquilidad inimaginable a la vez que contemplamos el paisaje desde el cielo. Despegando desde la ladera de una montaña, planearemos a lo largo de un tiempo y aterrizaremos sobre un espacio llano.

El Parapente es una de las disciplinas aéreas más nuevas y es, también, la que ha experimentado el crecimiento más rápido. En España, al igual que en el resto del mundo el aumento de nuevos pilotos es constante.

El objetivo más común que sigue este deporte, junto con el aladeltismo y los planeadores, es el de poder ganar altura valiéndose de corrientes de aire ascendentes, que pueden ser las llamadas TERMICAS o las corrientes de ladera, que se las suele indicar como DINAMICA. Esta última, se produce cuando el aire se encuentra con un terreno en pendiente, de modo que experimenta en su velocidad una componente vertical, que si es convenientemente aprovechada, permite el ascenso. Toda esa altura obtenida, se la puede "gastar" en el

descenso hacia la zona de aterrizaje, o iniciar un

vuelo de distancia (si es que la altura alcanza)

–Qué es un parapente?

El parapente es un planeador ultraligero flexible. Es un tipo especial de paracaídas diseñado para volar y aterrizar sin otro requerimiento que viento, fuerza de gravedad y la fuerza del piloto.

–Es el parapente seguro?

El parapente al igual que otros deportes aéreos tiene riesgos asociados. Para operar en forma segura es necesario tener una buena instrucción teórica y práctica y mantenerse siempre dentro del límite de sus capacidades.

–Cómo se despega un parapente?

La forma usual es la de correr (un par de pasos) por una pendiente moderada con el parapente desplegado e inflado sobre el piloto

–Qué sucede si el viento se termina?

El vuelo del parapente no depende de el viento y los parapentes pueden volar también sin viento.

–Qué tan alto y lejos se puede volar en parapente?

Alturas de más de 6000 metros y distancias mayores a 330 km se han volado en parapente. Por supuesto al principio las alturas son muchísimo menores y realizar vuelos de distancia resulta muy técnico.

–Quiénes pueden volar en parapente?

Todas aquellas personas que tengan una condición física mínima y pesen más de 45 kg. Los menores de edad necesitan autorización notarial de los padres. En la actualidad los participantes del parapente son muy variados encontrándose desde pilotos muy pequeños; 45 kg hasta pilotos de más de 120 kg. Además, las edades son también variadas desde 16 hasta casi 60 años.

–Es difícil aprender a volar en parapente?

El parapente es una de las formas más sencillas de vuelo. La etapa inicial es relativamente fácil y muy gradual. Además, es necesario aprender una serie de conocimientos teóricos como meteorología, aerodinámica, etc.

–Es posible utilizar un motor con el parapente?

Si, al parapente con motor se le llama paramotor. El motor va como una mochila en la espalda y permite al piloto desplazarse con total independencia.

–Cuanto tiempo se puede permanecer en el aire?

Depende de las condiciones del día, del tipo de parapente y del nivel del piloto. En un día razonablemente bueno un piloto normal puede permanecer volando por más de una hora. Pilotos entusiastas se quedan por varias horas en el aire.

RIESGOS

Algunas veces la tela del parapente puede sufrir pequeños daños (cortes) por lo cual resulta necesario repararla. Si los cortes son mayores de 15 cm o se producen en lugares delicados como en las costuras o puntos de anclaje ya es conveniente que la reparen personas expertas; pero si los cortes son pequeños es posible repararla en casa. A continuación una explicación de como se deben reparar estos pequeños cortes:

–El nudo de los frenos :

Muchas veces nos sucede que debemos acortar ó alargar los frenos y no sabemos como realizar el nudo. El siguiente es uno de los nudos más comunes para utilizar en los frenos de los parapentes (también hay otras formas).

Cada vez que acortes ó alargues los frenos de los parapentes debes hacerlo en no más de 5 cm cada vez. Recuerda, además, que el freno debe tener un margen

libre de unos 10 cm. Sigue siempre las instrucciones del manual de tú parapente.

El objetivo más común que sigue este deporte, junto con el aladeltismo y los planeadores, es el de poder ganar altura valiéndose de corrientes de aire ascendentes, que pueden ser las llamadas TERMICAS o las corrientes de ladera, que se las suele indicar como DINAMICA. Esta última, se produce cuando el aire se encuentra con un terreno en pendiente, de modo que experimenta en su velocidad una componente vertical, que si es convenientemente aprovechada, permite el ascenso. Toda esa altura obtenida, se la puede "gastar" en el descenso hacia la zona de aterrizaje, o iniciar un vuelo de distancia (si es que la altura alcanza) Además material de completo (parapente, arnés, casco y radio), manual de vuelo, video de instrucción y maniobras de emergencia.

Pero en la diferencia mas tentadora del parapente es su comodidad de transporte. Se debe tener en cuenta que una vez plegado, el parapente (me refiero al equipo completo) no ocupa mayor espacio que una mochila de campamento. Un punto muy fuerte si se compara con un ala delta, cuyo transporte se dificulta por las dimensiones no de lo más cómodas.

–Ultraligeros Cuando el avión se reduce a su mínima expresión en cuanto a casco, peso y dimensiones. Volar a baja altura con un ultraligero nos proporciona nuevas y emocionantes perspectivas de paisajes más o menos conocidos.

–Paracaidismo En sus diferentes modalidades, el paracaidismo supone la máxima expresión de la libertad y de la aventura de volar, pero con un rigurosísimo control del riesgo.

–Puenting

Relajarse, mirar al cielo y tres, dos, uno... la adrenalina se desborde en los saltos de puenting. Deporte arriesgado a la vez que intrépido y divertido.

Aviso importante Las actividades aquí reseñadas exigen una adecuada preparación tanto física como técnica, una experiencia suficiente y un equipamiento apropiado y específico para cada caso la asistencia de guías expertos y un buen conocimiento del medio geográfico y climático, para evitar posibles accidentes, fruto de la imprudencia.

"La aventura en la nieve"

–Esquí fuera de pistas Fuera de las pistas balizadas, mecanizadas y con la nieve preparada específicamente

para la práctica del descenso alpino de las modernas estaciones de esquí, que cuentan con todos los servicios de hostelería y restauración, es posible practicar el descenso por laderas vírgenes cuyas cimas se alcanzan por medios propios o gracias al helicóptero (heliesquí), como en Cerler y en Panticosa. Evidentemente, esta práctica exige un total dominio del esquí y un conocimiento amplio del clima y los factores que favorecen el desencadenamiento de aludes, así como una notable precaución. Igualmente divertido es el snowboard, o tabla de nieve, algo así como el surf, pero cambiando las olas por la nieve virgen.

–Esquí de travesía Supone la culminación de todas las posibilidades del esquí: descenso y ascenso con esquíes, recorridos en llano como en el esquí de fondo ... Exige, por tanto, una buena preparación tanto montañera como esquiadora, y a cambio ofrece el acercamiento a lugares inaccesibles en invierno y visiones privilegiadas de parajes únicos. Deporte y técnica consistentes en deslizarse sobre superficies cubiertas de nieve con los pies acoplados a unas tablas largas y estrechas, llamadas esquíes, que distribuyen el peso del esquiador sobre un área mayor, además de evitar que se hunda en la nieve. Se han desarrollado dos modalidades principales de esquí, alpino y nórdico, con distintas pruebas de tres tipos: descenso, carrera y saltos. El esquí alpino consiste en bajar cuestas empinadas; en las carreras la victoria se consigue compitiendo contra el cronómetro; en el nórdico, en cambio, se esquía sobre superficies relativamente planas y las carreras consisten en cubrir pistas de diferentes longitudes, preparadas con ondulaciones, en el menor tiempo posible. Una modalidad importante dentro del esquí nórdico es el salto de trampolín, en el que los saltadores se lanzan por una rampa (trampolín) y culminan con un salto (vuelo) valorándose la distancia recorrida y el estilo del saltador. Desde la década de 1980 se ha popularizado, como diversión y como deporte, una tercera modalidad: el esquí de estilo libre.

–Esquí náutico

Este deporte nació en E.U.A, en los años veinte y su pionero fue Ralph Samuelson. Hoy en día se practica en América del Norte, América del Sur, Europa occidental, Australia y Sudáfrica, y se desarrolla también en el Este de Europa y Asia oriental (Japón, Taiwan). En total, unas cuarenta naciones se encuentran afiliadas a la Unión mundial de esquí náutico, que organiza campeonatos del mundo anuales. (Desde 1949).

Las competiciones se celebran en las tres especialidades siguientes:

- **Slalom**

Se practica únicamente en monoesquí de una longitud de 160 a 175 cm. El recorrido (sobre una pista de 259 metros de largo y 23 de anchura) tiene una puerta de entrada, 6 balizas que hay que rodear, a derecha y izquierda, y una puerta de salida. La distancia entre las balizas y la embarcación es de 11'50 m.

Después de cada pasada completa, la embarcación aumenta su velocidad hasta 55 Km/h, para mujeres, y 58 Km/h, para hombres; después, la cuerda es acortada progresivamente desde los 18 metros hasta 10'50 metros.

El vencedor es el esquiador que pasa mayor número de balizas con la cuerda más corta.

- **Figuras**

Los esquís son más cortos, entre 93cm y 1m, pero son más anchos, más ligeros y sin orza, para poder pivotar mejor.

- **Salto**

Los esquís son más pesados y gruesos. El trampolín debe ser bastante bajo para los debutantes (alrededor de 1,30 m). En el momento del contacto con el trampolín, el esquiador debe de tener la cabeza y el busto erguidos, el palonier sujeto muy cerca la cadera hacia delante, las rodillas flexionadas e inclinadas hacia

delante y los pies planos.

Además de esas tres formas de practicar el esquí acuático nos encontramos con el Barefoot. Se practica con los pies libres y desnudos sobre el agua. Esta disciplina, que necesita velocidad mínima de 60 Km/h, se practica en competiciones detrás disciplinas clásicas (Slalom, figuras y salto).

–Paseos en la nieve En invierno, cuando los caminos llenos de nieve impiden caminar normalmente por ellos, se puede acceder a desconocidos parajes invernales con ayuda de las raquetas de nieve o de esquís de fondo de paseo (también llamado esquí *telemark*) y descubrir la belleza de la naturaleza dormida bajo la nieve.

Aviso importante Las actividades aquí reseñadas exigen una adecuada preparación tanto física como técnica, una experiencia suficiente y un equipamiento apropiado y específico para cada caso, cuando no la asistencia de guías expertos y un buen conocimiento del medio geográfico y climático, para evitar posibles accidentes fruto de la imprudencia.