

INDICE

Historia	3
Equipo personal	4
Material	6
Técnicas	7
Consideraciones físico-psíquicas	8
Bibliografía	11

ALPINISMO

Desde siempre, el hombre ha tenido un interés por las montañas. Por una parte, porque constituían una muralla que le impedía trasladarse a otros lugares y por lo tanto, tenía que descubrir pasos que le permitiera atravesar la frontera natural. De otra, el hombre ha sentido la necesidad de aceptar ese riesgo que supone alcanzar una cima y contemplar el maravilloso panorama que se extiende a sus pies. Los ingleses con el espíritu de aventura que poseen, fueron los primeros en atravesar los Alpes y concretamente fueron Pococke y Windham, los que realizaron esa travesía, que en aquella época encerraba serios peligros.

Sin embargo, fueron Michel Paccard y Jacques Balmat, los primeros en alcanzar la cima del Mont Blanc, en el año 1786. Un año después lo hizo De Saussure.

El interés por el alpinismo comienza con gran incremento a finales del siglo XIX, siendo los Alpes las montañas que atraen el interés de los deportistas. Pero pronto, su punto de mira se extiende a otros continentes y así en 1898, el suizo Zurbriggen alcanza la cima Aconcagua de 6.959 m de altitud.

Otro grupo de escaladores se dirigen hacia África para escalar los <<Montes de la Luna>>. También Alaska es centro de interés, escalando en 1.913 el McKinley los alpinistas Robert H. Tatum y Harper Karstens. En todos estos años, se ha desarrollado una nueva industria de material deportivo para escaladas, que permite estas expediciones y otras más. En 1921, el inglés Howard, intenta escalar el Everest, utilizando mascarillas de oxígeno pero no pudo alcanzar

la cima y tiene que regresar cuando llega a una altura de 7.000 m. Durante muchos años esta cima ha sido un reto para muchos alpinistas, cobrandose en numerosas ocasiones vidas humanas. Pasaron muchos años hasta que se logro alcanzar la cumbre de Everest, siendo el ingles Edmund Hillary y el sherpa Tensing, en 1.953 los que consiguieron llegar al fin a su cumbre de 8.848 m.

En España fueron los catalanes los pioneros en la practica de este deporte, creandose el Centro e excursionistas de Catalunya, siendo la zona central y los Pirineos, por las que tuvieron predilección los montañeros españoles. Nombres que han dejado historia en el alpinismo español son: Espinosa, Oliveras, Spinola (culmino el Mulacen).

En epocas mas modernas tenemos a los hermanos Jaime y Juan Cerdá. Fueron importantes las expediciones a Alaska, Tierra de Fuego y la Trans Himalaya y la expedicion al Hindu-Kush con la conquista de Istor-o-nal, de 7.398 m de altura. En 1.974, Alnglada y Civis, ascienden a la cumbre del Annapurna, de 8.026 m alcanzando un gran éxito. En la actualidad, un esforzado montañero, es Cesar Perez de Tudela.

EQUIPO PERSONAL

El equipo de alpinista es de vital importancia para la practica de este deporte, pues de el depende ne gran parte, el exito del deportista y lo que es mucho mas importante, su vida. Dependera del tipo de montañismo que se vaya a efectuar, pues es distinto segun se trate de una simple excursion o de una complicada excalada. El alpinista se tiene que enfrentar a menudo con una serie de imprevistos que se derivan de las condiciones climatologicas que tiene que preveer. Dentro de la calidad del material deportivo, tiene que tener en cuenta el peso que tiene ue transportar a sus espaldas. Por lo tanto, tendra que elegir todo aquello que le resulte imprescindible, teniendo encuanta todos los posibles imprevisto que le puedan surgir, dado las características del terreno.

De siempre se han utilizado materiales de primerisima calidad como son: la seda natural, la lana, el plumon.

A estos materiales se han añadido otros muy importantes como:la fibra de nylon y sus derivados. En los que mas ha evolucionado el material ha sido en la fabricacion de la cuerda de escalada, que hace unos años se hacia de cáñamo trenzado y actualmente se hace de fibra sintética.

En el alpinismo resulta tan importante el equipo como el material empleado, gusrdando todo una estrecha relación. Dentro del equipo encontramos:

Calzado: en la actualidad existen diferentes clases de botas para cada modalidad de escalada. Todas ellas son de suela de goma con grandes relieves para favorecer la adherencia a las paredes de hielo o roca. Existen diferencias entre las botas que se emplean para roca y las que se usan para nieve. Las primeras son más rígidas e impiden el deslizamiento del pie en su interior. Las destinadas para nieve, llevan en su interior un acolchamiento especial, que sirve de aislante y mantiene el pie seco.

Calcetines: lo ideal son dos pares de calcetines, uno en contacto con la piel que tiene que ser de seda natural sobre los que se ponen unas medias de lana de primera calidad que lleguen hasta las rodillas.

Polainas: que serán de fibra o bien de lana y que impiden el paso de la nieve o agua a través del hueco que queda entre la caña de la bota y el tobillo.

Pantalón: deben ser cómodos y permitir la libertad de movimientos. En todo caso, serán diferentes según el tipo de escalada de que se trate.

Camisa: deberá ser amplia y su tejido puede ser de algodón o bien de poliéster.

Jersey: deberá ser de lana, grueso y no ir ajustado al cuerpo y suficientemente largo para no dejar los riñones al efectuar los movimientos de la escalada.

Anorak y pantalón antitormenta: son imprescindibles para la lluvia o nieve. Deben estar hechos de nylon.

El plumífero: es una prenda de la que no se debe prescindir en ninguna ascensión de montaña alta.

Es de gran utilidad y de muy poco peso. El material del que está confeccionado es de fibra y en su interior contienen plumas, que al mantener una cámara de aire permanente, impide la pérdida del calor del cuerpo y lo mantiene caliente.

Manoplas: son necesarias para las alturas, siendo confeccionadas en lana con una cubierta de tela de nylon.

Dentro de un material complementario, tenemos el saco de dormir, que tendrá la misma confección que el plumífero. Dentro del equipo son muy importantes las gafas de sol, que evitan el posible peligro de conjuntivitis, y que deberán ser hechas con cristales de buena calidad. Los cristales serán oscuros y con unos laterales de cuero para proteger la piel de la cara.

La mochila es imprescindible en cualquier excursión, pues deja los brazos en libertad. Puede ser de diferentes materiales, como algodón, fibra, piel. Es imprescindible que sea ligera y al mismo tiempo

resistente y con capacidad suficiente.

MATERIAL IMPRESCINDIBLE PARA LA PRACTICA DE MONTAÑISMO

Cuerda de escalada: existen dos modalidades de cuerda: la cuerda simple y la cuerda doble. La cuerda simple tiene un diametro de 11 mm y se emplea una sola cuerda en la cordada para la ascensión. La doble tiene un diametro de 9mm y exige para la seguridad del deportista la utilización de dos cuerdas. Estan hechas de fibra de nylon multiples y recubiertas de una funda del mismo material. Estas cuerdas no se alteran con la humedad, por lo que ofrecen una gran seguridad y resistencia.

La longitud de las cuerdas puede ser de 40 m o en casos especiales de 60 m. Para las escaladas sencillas basta con la cuerda simple, no ocurre lo mismo para las ascensiones dificiles.

Los piolet: se ha convertido en la pieza imprescindible para cualquier ascensión en la que haya nieve, sirven para hacer peldaños en las paredes heladas. El mango esta hecho de fibra de vidrio o bien metálico.

Crampones: son unas piezas metalicas que se adaptan al suelo de la bota y que contienen unas diez puntas aceradas que se sujetan perfectamente al suelo helado, pudiendo de esta manera guardar el equilibrio sin resbalar.

Hasta aqui hemos enumerado el ABC de los elementos que son indispensables en cualquier escalada. Existen otras muchas herramientas que son complementarias, muchas de ellas especificas para determinadas escalas dificiles.

TECNICAS DEL ALPINISMO EN ROCA

Existen dos modalidades de escalada: la escalada libre y la escalada artificial.

En la escalada libre el escalador se vale de sus propios medios, empleando la tecnica mas natural, tanto para la ascensión como para el descenso. El cuerpo debera estar separado ligeramente de la pared, descansando el peso del mismo sobre las puntas de sus pies, mientras que intentasn agarrarse con las manos a los salientes y posibles accidentes del terreno que encuentren en la roca.

En la escalada artificial el monañero necesita para su ascensión de unos utiles, como son: clavijas, estribos, mosquetones. Ese tipo de esclada necesita de un aprendizaje especial y de una larga preparación por la parte del deportista. No de los utiles empleados en este tipo de esclada son las clavijas que pueden ser de diversas clases, siendo las mas utilizadas las horizontales o de tipo universal.

Antes de colgarse de una clavija es indispensable comprobar su seguridad, pues de ello depende la vida de los miembros que componen la cordada. Para evitar un excesivo peso sobre una clavija, el escalador se sirve de los llamados estribos, en los cuales se puede apoyar e incluso le sirve de descanso cuando esta suspendido en el vacío.

Para el descenso por la pared rocosa, el escalador se puede valer solo de sus manos si la pendiente no es muy grande, o bien si la inclinación es mucha, se servirá de una doble cuerda o rappel. Este se puede hacer en forma de <<S>>, cuando los trayectos son cortos o si por lo contrario se trata de caminos largos, se emplea un aparato llamado descendedor.

Los escaladores suelen ir en grupos llamados cordadas, que están compuestos de dos o tres montañeros. En las ascensiones, el montañero que va en la cabeza debe ser el más experto, invirtiéndose los términos en el descenso. En algunas ocasiones se hacen escaladas en solitario, pero esta forma requiere de una gran técnica y experiencia.

El grado de dificultad de una escalada se mide mediante una numeración que va del 1 al 11. Al tercer número se añaden los signos (+) y (-), con lo cual resultarían catorce matices diferentes.

La técnica empleada en nieve tiene diferentes modalidades, ya que esta puede ser de diferente consistencia. Para efectuar la escalada por nieve o hielo hay que utilizar tres elementos imprescindibles, como son: la cuerda, el piolet y los crampones; que se usarán en cada caso según lo requiera el terreno. El número de elementos que forman la cordada son el mismo que en las escaladas por roca. La escalada por nieve tiene un peligro que no existe en la de roca, y es que en este medio pueden producirse avalanchas de nieve o bien roturas de cornisas, que arrastran al escalador o pueden hacerlo con toda la cordada.

CONSIDERACIONES FÍSICO-PSÍQUICAS DE ESTE DEPORTE

Podemos distinguir según la altitud, tres tipos de montañismo:

- 1._ Baja montaña, que está considerada hasta los 1.000 m.
- 2._ Media montaña, que llega hasta la altura de 2.500 m.
- 3._ Alta montaña, que es a partir de los 2.500 m.

La baja montaña ofrece una serie de ventajas para ser practicada por los niños y por personas con una edad bastante avanzada. El clima en esta altitud resulta muy agradable. Es aconsejable que se practique

a partir de los 7–8 años de edad.

En la media montaña, ya se requiere de un equipo adecuado y de una preparación física, además de una experiencia adecuada. Puede ser practicada por jóvenes, siempre que estos estén debidamente entrenados y en cuyo grupo vaya alguna persona de más edad y conocimientos.

La alta montaña solo está reservada para aquellos especialistas con edad suficiente, preparación y por supuesto, con una edad no inferior a los 18 años.

La alimentación es un factor muy importante para la práctica de este deporte. En la baja montaña la alimentación del chico será la normal, siendo el número de calorías de unas 4.000. No se tomará mucho pan en las comidas, se llevará fruta, especialmente naranjas, un termo con una bebida caliente y una cantimplora con agua.

Cuando se trate de una marcha por media montaña se ha de cuidar más la comida, se llevarán alimentos con un gran número de calorías y que abulten poco, como jamón, pollo asado, frutos secos y un termo con bebidas calientes, así como zumos de frutas.

En la alta montaña a de tenerse en cuenta una serie de factores muy importantes, como son: el frío y el esfuerzo físico hacen necesario ingerir un mayor número de calorías que se hará principalmente a expensas de las grasas y de los glucidos. Con el frío es necesario un mayor aporte de vitamina C. Además al ser mayor la sequedad de aire y más dificultosa la respiración, se pierde mayor cantidad de agua, por lo que es necesario un mayor aporte de estos.

Existen tres factores que afectan al deportista de la alta montaña que son: la altura, el frío y las radiaciones solares.

Con la altura puede aparecer el llamado <<mal de montaña>>, que se debe a la disminución de la presión atmosférica y como consecuencia se produce un menor aporte de oxígeno a los tejidos. Como consecuencia, pueden aparecer dolores de cabeza, sensación de ahogo y vértigo. Estas molestias suelen aparecer antes en personas no entrenadas y desaparecen al descender.

El efecto del frío excesivo puede llevar a la congelación de las partes expuestas al frío. La manera de evitar este accidente será llevando un equipo adecuado, que contrarestre el efecto del frío. En caso de producirse síntomas de congelación se deberá obligar al individuo a caminar, no dejando que permanezca quieto en ningún momento. Es conveniente introducir la parte afectada por el frío en agua a temperatura

ambiente y luego ir añadiendo agua caliente hasta alcanzar los 40°C. No es conveniente durante la marcha ingerir bebidas alcohólicas, aunque en un principio pueden resultar estimulantes, pues tras la vasodilatación que se produce en un principio, viene de nuevo la vasoconstricción, con lo cual, si se está en el límite de la congelación general puede provocar la muerte.

Para evitar el efecto de las radiaciones, será necesario proveerse del atuendo adecuado, con gafas de cristales oscuros, gorros de lana, no dejar ninguna parte del cuerpo expuesto a las radiaciones solares, que con la altitud se hacen más intensas. Como todo deporte practicado en grupo aislados y en unas condiciones que encierran una serie de dificultades, es posible que se pongan de manifiesto unas actitudes que no se producirían en condiciones normales. Es pues, muy importante a la hora de preparar una expedición, sobre todo si se trata de una escalada que encierra una grave dificultad, elegir los compañeros adecuados, ya que del comportamiento de los individuos que componen el grupo dependerá el éxito de la expedición.

BIBLIOGRAFÍA

Este trabajo ha sido elaborado con la colaboración de un consultor pedagógico en el área de educación física.