



Preparación para el Montañismo

El montañismo es para todos...
independientemente de la edad? ¿Por qué?

Cuando hablamos de "Montañismo", nos referimos a una actividad donde se unen un sin número de modalidades que van desde "La Caminata", pasando por carreras de montaña y escalada en "Grandes Paredes", sin embargo un criterio común las une casi de manera inevitable y este es, el contacto con la naturaleza y la interrelación entre el "Yo interno" y el ambiente, resaltando la toma de iniciativas, el reto personal y el logro de las metas propuestas. Esto hace que el "Montañismo" trascienda el calificativo de "Actividad Deportiva" y se convierta en una ESCUELA, en "Una Forma de Vida" en la que muchas veces se "nace y se muere" (En el buen sentido de la palabra)... en su práctica.

- ¿Qué condiciones físicas debe tener alguien que desee hacer montañismo?

Las condiciones físicas del Montañista van a depender del volumen de sus exigencias personales, de sus metas y muchas veces de las motivaciones que el entorno logre inducir en el interesado. Siempre es importante poseer una condición física mínima, ya que las características del esfuerzo en el "Montañismo", suelen subestimarse en calidad y cantidad, y a veces nos encontramos a personas con poco entrenamiento físico, afrontando largas y arduas caminatas con consecuencias "nefastas" física y emocionalmente.

- ¿Qué ejercicios debe hacer alguien que se entrena por primera vez para hacer montañismo?

En vista de que el "Montañismo", desde el punto de vista físico, es una actividad esencialmente "AERÓBICA", lo más importante es concentrar nuestro entrenamiento en actividades que desarrollen potencialmente esta condición. Estas son, en orden de importancia: La Carrera larga o "Trote", el ciclismo y la natación. Las he colocado en este orden estricto por condiciones "intrínsecas" de nuestro país en los que la práctica de uno u otro entrenamiento se suele complicar por la existencia de un entorno poco favorable para su práctica.

- ¿Qué precauciones deben tomar los principiantes?

En cuanto a los que se inician en esta actividad... "El Montañismo", hay detalles dignos de ser tomados en cuenta. Lo primero es asegurarse de poseer una condición física apropiada al esfuerzo al cual vamos a estar sometidos, por otro lado, a pesar de que esta es una actividad de introspección personal, uno de los aspectos fundamentales en su práctica es la seguridad, lo que obliga a encontrar un buen compañero o grupo para su práctica y dotarnos de un equipo y buen conocimiento técnico para su uso... evidentemente un elemento fundamental que nunca debe faltar es "La Motivación", elemento que ha logrado las más grandes proezas en las personas más inesperadas, las que han abierto nuevos horizontes para las generaciones de "relevo".

- ¿Cómo se mantiene en forma un montañista?

El montañista, por las mismas características de la actividad que practica, que lo motiva a plantearse metas cada vez más exigentes, debe ser una persona con mucha dedicación al cultivo de una vida sana física y emocionalmente, lo que lo obliga a plantearse buenos hábitos de entrenamiento cotidiano para mejorar su "performance" físico y su paz emocional... Hacer ejercicios aeróbicos dos o tres veces por semana, tal vez un poco de meditación, combinado con alguna lectura de textos técnicos, me parece un buen complemento para todo aquel que desee iniciarse en estas "lides".

- ¿Qué beneficios para la salud brinda el montañismo?

Más allá de cualquier otra actividad deportiva, el "Montañismo" abarca mucho más que la parte de competencia y bienestar físico que "El Deporte" pudiera implicar, por lo cual podemos estar en presencia de una actividad "Integral" que implica beneficios, no solo para el que lo practica sino para la sociedad en general.

- ¿Existen algunos riesgos al practicar montañismo?

La practica del Montañismo, al igual que toda actividad humana implica "riesgos" que esencialmente se circunscriben a que este se practica en un entorno al cual el "Montañista" no está habituado... no es su ambiente cotidiano, lo que implica un aprendizaje que debe ser llevado de manera progresiva y paulatina. Excederse en los objetivos planteados puede traer implicaciones de riesgos con consecuencias físicas y emocionales que pueden ser fatales.

- Consejos para quien desee iniciarse en el montañismo.

Todo aquel que desee iniciar sus pasos por este fabuloso camino... el de las Montañas, debe estar dispuesto a entregar una cuota de sacrificio personal, que de seguro redundará en una gran satisfacción el logro de metas "Impensables", en el mejoramiento personal y en una nueva manera de ver la vida a través de los entornos naturales... evidentemente también los "urbanos".

- Otros datos importantes.

Hoy día el "Montañismo" es una actividad promocionada en casi todas las partes del mundo y sus beneficios personales están fuera de cualquier discusión. Esto permite que todo aquel "enamorado" de su práctica pueda dedicar su vida no solo a nivel "amateur", sino profesionalizarse y emprender el camino hacia metas más concretas en cuanto a logros y alcances.

En nuestro país, ya existen Asociaciones de Guías Profesionales, con parámetros de servicios a la par de los países más desarrollados en el área, esto permite una mayor información y más seguridad en su práctica, así como un acercamiento más asertivo de todo aquel que se quiera acercar al mágico mundo de las pendientes, de los vientos fríos y de las altas cumbres... al mundo de las Montañas.