

Terminología sobre los deportes de montaña

Hay conceptos que no están claros, ni siquiera a la hora de hacerse un seguro deportivo, como son los de “**Baja montaña**” (0-1000 m), “**Media Montaña**” (1000-2000 m.), “**Alta Montaña**” (2000-5500 m.), Altitud extrema (**5500-8848 m**). Estas cotas se basan en cuestiones fisiológicas y médicas. Otra cosa es considerar a la “alta montaña” como una altura indefinida, donde no es posible la vida vegetal perenne y la vida animal es bastante efímera, con los riesgos inherentes que conlleva a causa de la nieve, cambios climatológicos, mal de altura, etc.). Se relaciona con el alpinismo. La baja montaña, excluyendo la escalada, se asocia con el montañismo, trekking y senderismo.

Y sobre estos términos, apoyándome en las definiciones de Wikipedia, voy a intentar aclararlos, por eso de que siempre se nos pregunta:

- **Senderismo**: actividad deportiva no competitiva que se realiza sobre caminos balizados y homologados por la Federación de Montaña. Busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos.

- **Trekking**: la diferencia principal con “senderismo” sería que discurre por senderos no balizados y que por lo tanto no cuentan con las garantías de seguridad y calidad de los senderos homologados. Nosotros lo hacemos extensible a rutas fáciles, incluso cumbres que no exijan las exigencias de “montañismo”.

- **Montañismo**: consiste en ascender a cimas montañosas y que puede llegar a precisar de conocimientos, técnicas y material propios de la escalada y que por lo tanto implica en ocasiones un importante nivel de dificultad que hace que no sea un deporte abierto a la gran mayoría de la población.

(José Antonio Bardasco, Técnico de Senderos)