

# Montañismo

El **montañismo** es una disciplina deportiva que consiste en realizar excursiones por las montañas. Es también el conjunto de técnicas, conocimientos y habilidades orientadas a la realización de este objetivo. El montañismo es un deporte, pero quienes lo realizan están convencidos de que, mucho más que eso, es un estilo de vida y de ver el mundo que los rodea.

El montañismo se encuentra dividido en doce especialidades: senderismo, media montaña, alta montaña, expediciones, escalada deportiva, escalada clásica (subdividida a su vez en escalada en roca y escalada en hielo), esquí de travesía, barranquismo, duatlón en montaña, media maratón de montaña y maratón de montaña.

El término montañismo muchas veces se entiende como el deporte practicado en las altas montañas, es decir, el montañismo de altura. Así quien asciende a las montañas se le llama montañero y no a quién solo practica una de las especialidades mencionadas.

También cuando se habla de un curso o manual de montañismo, éste se enfoca al excursionismo por las montañas y no a toda la gama de especialidades que se mencionan.

Las doce especialidades pueden agruparse en cuatro grupos por su afinidad. Con ello se simplifican también los materiales, las técnicas y los entrenamientos.

Estos grupos son:

| 1. Área de marcha | 2. Área de escalada  | 3. Área de resistencia     | 4. Área de específicos |
|-------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|
| • senderismo      | • escalada clásica   | • duatlón en montaña       | • barranquismo         |
| • media montaña   | • escalada en hielo  | • media maratón de montaña | • esquí de travesía.   |
| • alta montaña    | • escalada deportiva | • maratón de montaña.      |                        |
| • expediciones    | • boulder            | +                          |                        |
| +                 | +                    |                            |                        |



Grupo de montañistas en el Tirolo.

Cada especialidad, tiene características propias en técnicas deportivas, en entrenamiento, en materiales y en medicina deportiva. El punto en común que tienen todas, salvo la escalada deportiva, es que “el campo de juego” es la naturaleza que, con sus particularidades ambientales, modifica sustancialmente la actividad deportiva según la época del año, la altitud, la temperatura o la climatología del día. Por lo tanto este deporte es de gran complejidad por las diferentes técnicas que hay que utilizar, por los diferentes materiales para cada una, por la variabilidad del escenario del trabajo deportivo y por la necesidad de mantener un nivel de seguridad permanente, lo que hace que el montañismo precise un desarrollo profesional ordenado.

Entre los términos utilizados en el lenguaje de montañismo, podemos encontrar:

- *Primera-* cuando se realiza por primera vez el ascenso en determinada montaña, o ruta de la misma.

## Alpinismo, andinismo e himalayismo

Es importante decir que los términos alpinismo, andinismo e himalayismo se usan a veces como sinónimos del montañismo de altura, sobre todo el primero debido a que la actividad montañista moderna y sus escuelas se originaron principalmente en Europa y es allí, en la cadena montañosa de los Alpes, y más concretamente en el Macizo del Mont Blanc, donde más se practicaba esta actividad. Por esta razón el término «alpinismo» se ha utilizado —y se sigue utilizando aún— como sinónimo de montañismo de altura. Sin embargo el término




montañismo refiere muchas actividades deportivas en las montañas, mientras que el alpinismo se refiere a la actividad de ascender montañas en los Alpes y por tanto inferiores a los 5000 msnm (o ascender montañas escarpadas, pues *alpe* significa montaña escarpada), el andinismo consiste en ascender montañas en los Andes y por tanto sobre los 5000 msnm y bajo los 7000 msnm y el himalayismo consiste en la ascensión de montañas del Himalaya, vale decir sobre los 7000 msnm. Estas distinciones no sólo implican diferencias en el equipamiento a utilizar y planificación del ascenso, sino también en la condición física del montañista, su aclimatamiento y los recursos disponibles. Para evitar confusiones, lo más conveniente es llamar a todos montañistas. <sup>[*cita requerida*]</sup>

A instancias del Touring Club Argentino en el año 1939 se pidió<sup>[*cita requerida*]</sup> a la Real Academia Española se le llamara «andinista» al que escalara los Andes y se logró que fuera aceptada.<sup>[1]</sup>

## Referencias

[1] *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* (<http://buscon.rae.es/draeI/>) Andinismo. (De andino2). 1. m. Am. Mer. *Deporte que consiste en la ascensión a los Andes y a otras montañas altas.*

## Enlaces externos

-  Wikimedia Commons alberga contenido multimedia sobre **Montañismo**Commons.
-  Wikilibros
-  Wikilibros alberga un libro o manual sobre **Montañismo**.
- Andeshandbook (<http://www.andeshandbook.org>)

# Fuentes y contribuyentes del artículo

**Montañismo** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?oldid=54727959> *Contribuyentes:* .Sergio, AITask, AVivanco, Albasmalko, Allforrous, Andoexplorando, Andreasperu, Angus, Araoz.jose, Ardilla99, Biasoli, Bonaperez, Caizer, Capucine8, Caregz, Cheveri, Columbares36, Daniel G., Delphidius, Deportesextremos, Descansatore, Dgilperez, Dieguesjaimes, Doctor seisedos, Dodo, Draxtreme, Drmarro, Edslov, Emijrp, Ensada, Er Komandante, Farnaboldi, Francograsso, Franxo, Furado, Gengiskanhg, HUB, Hansel Songlu1987, Jarisleif, Jarke, Jcaraballo, Jhon freddis, Jjvaca, Jkbw, Jorge 2701, Jorsaa, Josewe, Jsanchezes, Kaornega, Kfree, Khiari, Klemen Kocjancic, Magister Mathematicae, Mahadeva, Manwe-Morgoth, Mareoinfernal, Mariana de El Mondongo, Matdrones, Mel 23, Michelangelo-36, Miguel303xm, Miharbi, Moriel, Nomada2004, Noventamilcientoveinticinco, Pedro Felipe, Periku, Platonides, Poco a poco, Porao, Qwertyytrewqqwerty, R0MAN0, Resped, Retama, Revistak, RoyFocker, Sanbec, Sanzulu, Sapientisimo, Savh, Sebreve, Sms, SnowPanther, SuperBraulio13, Tano4595, ThomasPusch, Tirithel, Tiroles, Vanbasten 23, Waji, Wikipedista, Yaoc10, 167 ediciones anónimas

# Fuentes de imagen, Licencias y contribuyentes

**Archivo:Ortler Ascent - South Tyrol.jpg** *Fuente:* [http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Ortler\\_Ascent\\_-\\_South\\_Tyrol.jpg](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Ortler_Ascent_-_South_Tyrol.jpg) *Licencia:* Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contribuyentes:* Noclador

**Archivo:Commons-logo.svg** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Commons-logo.svg> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab.

**Archivo:Wikibooks-logo.svg** *Fuente:* <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Archivo:Wikibooks-logo.svg> *Licencia:* logo *Contribuyentes:* User:Bastique, User:Ramac et al.

# Licencia

---

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported  
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)