



Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana  
Tullio Vidoni

## EL ALPINISMO

### ORÍGENES

El Alpinismo nace oficialmente en Italia el 8 de Agosto del 1786 con el primer ascenso al Mont Blanc (4 807 msnm.) por parte del estudioso suizo Michel Gabriel Paccard y del buscador de cristales Jaques Balmat bajo el papel de guía alpino. La difusión de la noticia de este increíble logro se traduce en Inglaterra en un fervor dirigido al ascenso y la conquista de las vírgenes cumbres de los Alpes, en línea con la surgente corriente filosófica iluminista de ese entonces.

¿Pero que ocurría antes de esto? Es notorio que el hombre ya había subido varias montañas del mundo. Está documentado que en el 633 el monje japonés En No Chokaku subió el volcán Fuji-Yama (3,776 msnm.) y que en 1334 el famoso escritor y poeta Petrarca subió el Mont Ventoux (1,909 msnm.), pero no queda registro de todos los ascensos efectuados por cazadores, buscadores de cristales y religiosos que desde generaciones anteriores subían continuamente muchas cumbres.

En Latinoamérica, la situación no es diferente: en México ocurre uno de los primeros ascensos documentados (en el año 1519) por parte de un grupo de soldados de Hernán Cortés que subieron al Popocatepetl (5,400 msnm.) para abastecerse de azufre. Pero con base en las muchas hazañas de restos de tipo ceremonial y de característica evidentemente prehispánica, se tiene la certeza de que en todo Latinoamérica el hombre nativo haya alcanzado estos lugares de altura muchos siglos antes.

En México, se ha encontrado un amplio número de restos en muchos lugares de Alta y Media Montaña, entre los cuales la cumbre del Ajusco y el Glaciar de la Panza y del Pecho del Volcán Iztaccíhuatl, mismo como en toda la zona Inca de Perú, Chile, Ecuador y Colombia.

Analizar estos antecedentes y conocer a los protagonistas, nos ayuda a evidenciar el panorama que desde siempre ha rodeado el alpinismo: sustentación y tradición, religión y misticismo, espíritu de conquista y de autosuperación.

### DEFINICIÓN

Hasta ahora es muy difícil dar una Definición de Alpinismo (también dicho montañismo de forma genérica, o andinismo e himalayismo, según las respectivas ubicaciones geográficas). En un primer tiempo, con este término se quiso indicar una forma de actividad deportiva y recreativa que el hombre del siglo XIX empezó a realizar en la montaña que, según la definición clásica europea, comprende todos aquellos lugares a partir de los 700 msnm.

Debido a la internacionalización de su práctica y al desarrollo de nuevas actividades deportivas cercanas, esta definición queda hoy en día definitivamente limitada. Por ejemplo, en los soleados altiplanos tropicales de 2,000 metros de altura, se suelen encontrar un tipo de conformación y vegetación típicas de las áreas geográficas mucho menos elevadas. Éste fenómeno es debido al aumento de la concentración parcial del oxígeno librado por la vegetación abundante, que crece favorecida por el intenso sol. Por otra parte, además, resulta siempre común encontrarse con disciplinas que extienden su campo de acción a la montaña. Es este el caso del *Skyrunning* (carrera de montaña), del [Nordic Walking](#) (caminata con bastones) y de la Bicicleta de Montaña. En este sentido, hay una infinidad de ejemplos.

Para complicar este panorama, aún tenemos que sumar el creciente fenómeno del turismo de aventura (que nada tiene que ver con el alpinismo), ofrecido por agencias especializadas en expediciones de montaña que proponen cómodos paquetes para turistas aventureros, inclusive llevándolos a la cumbre del Everest.

Ahora si es fácil comprender cómo, debido a todo esto, el foco de atención ha ido cambiado desde la búsqueda de una definición del Alpinismo hasta la disquisición sobre el [Estilo Alpino](#), con base a las experiencias de los alpinistas de elite de los años '80, como es su inventor, el famoso alpinista italiano Reinhold Messner. Para empezar, en esta práctica no se incluyen todos aquellos deportes que admiten el uso de medios extras (bicicleta, moto, parapente etc.) o de carrera, así como todas aquellas actividades que no contemplan un ascenso a una cumbre o la resolución de una



Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana  
Tullio Vidoni

vía técnica de pared. Sólo con este fin, entran en el *Estilo Alpino* la práctica de la escalada en roca, en hielo y en terreno mixto (roca y nieve), aun con medios artificiales (básicamente: clavos, cuerdas, piolets y crampones). Es obvio que en aquellas montañas o rutas no muy demandantes, no será necesario escalar, sino solamente caminar para alcanzar la cumbre.

Aquellas disciplinas cercanas como la [Escalada Deportiva](#), la [Escalada en Hielo](#), el [Esquí Alpino](#) o el [Snowboard](#) suelen tener sus rubros particulares, además de contar con sus reglamentaciones específicas, cuando se practican como disciplinas de competencia.

Pero lo más importante es que el *Estilo Alpino* también abarca temas Éticos y de Desarrollo Sustentables, sea en el ámbito deportivo o el sociológico, ya que por ejemplo, no admite del uso de guías de montaña y de una logística predeterminada, así como tampoco permite contratar porteadores después del campo base o usar el oxígeno suplementario, éste último, también considerado doping por [World Anti-Doping Agency](#), a partir del 1 Enero 2007.

Aunque no sea una verdadera definición en sí del Alpinismo, ésta, que es la línea guía de los alpinistas profesionales de todo el mundo, quizá pueda ser también la línea más práctica que podamos seguir para llevar a cabo nuestra práctica de alpinismo con respeto a las poblaciones locales y el medio ambiente que encontramos cada vez que viajamos a las montañas de todo el mundo.

La única organización de referencia mundial para el alpinismo es la [Unión Internacional de Asociaciones de Alpinismo](#) que tiene como su representante en México a la [Federación Mexicana Deportes de Montaña y Escalada](#), que comprende diferentes asociaciones y clubes, como por ejemplo el [Club Alpino Italian TREK](#).

## ACTUALIDAD

El alpinismo es un deporte hoy en día practicado por todo tipo de personas en los cinco continentes del mundo e inclusive en el continente Antártico. Las metas más concurridas son los Alpes, los Balcanes y el Cáucaso en Europa, los Andes en América del Sur, los Volcanes de México, las Montañas Rocosas y las Cordillera de Alaska en Norteamérica, los Himalayas y los Montes Urales en Asia, la zona del Rift Valley y la Cordillera del Atlas en África, las Sierras de Nueva Zelanda, etcétera.

Al intentar comprender algunas de las razones de la popularidad del alpinismo podemos individualizar, de entrada, la evidente accesibilidad y versatilidad de este deporte para jóvenes y mayores (¡hubo muchos alpinistas practicando el alpinismo hasta la edad de noventa años!), así como para mochileros y deportistas.

El alpinismo amateur, lejos de ser un deporte extremo, es una actividad sumamente saludable y aconsejable por varios aspectos: se practica junto con nuestros amigos y/o pareja y, al salir de campo los fines de semana, nos ayuda a descargar el estrés psicofísico acumulado durante la semana laboral o escolar.

Otra razón se evidencia en el hecho que, por ofrecer una vasta variedad de destinos internacionales, el alpinismo se convierte en una experiencia muy aprovechable para conocer y entender los escenarios de las diferentes culturas.

Por sus aspectos más técnicos, cabe mencionar que practicar el alpinismo a nivel básico puede ser confundido con excursionismo de montaña o *Higking*. Aunque en este nivel ya sea necesario contar con conocimientos de logística y técnicas especiales (a diferencia del *Higking* que normalmente se practica en lugares frecuentados y no de aventura), no se está hablando del alpinismo que imaginamos comúnmente, lo que se ve en la televisión. De todas formas, esto se constituye como el primer escalón de este deporte y es el más practicado. Es verdad que subir una montaña siempre conlleva riesgos, sin embargo, si lo hacemos bajo una correcta formación previa, son casi los mismos del salir de campo.

Otro tipo de alpinismo que hoy en día se está difundiendo siempre más, es el de nivel intermedio. Se constituye como el paso siguiente y se practica en montañas más difíciles, que exigen al alpinista el dominio de las técnicas de escalada y mucha experiencia. Gracias a la creciente atención y desarrollo de materiales especiales, técnicas y de las normas de seguridad internacionales, actualmente es posible practicar alpinismo a este nivel en lugares parcialmente equipados (con protecciones fijas como clavos a expansión) y que cuentan con mapas y guías muy detallados. Todo esto hace posible practicar este deporte con mucha seguridad, como lo demuestran las bajas estadísticas de accidentes.



En el nivel avanzado hay solamente un pequeño círculo mundial de alpinistas académicos de elite que se dedica prácticamente a abrir rutas de montaña, a repetirlas en diferentes épocas o con diferentes modalidades. Practicar alpinismo a este nivel significa no sólo representar naciones o delegaciones particulares, sino también exponerse a riesgos muy elevados. Al considerar las proporciones de personas que practican el deporte en estos diferentes niveles, queda claro cómo la definición genérica de alpinismo como deporte extremo es definitivamente impropia.

## ALPINISMO EN MÉXICO

Al hablar de alpinismo nacional, se necesita profundizar en algunos aspectos ya evidenciados. Por ser México un país tropical en gran parte ubicado en un gigantesco altiplano, presenta conformaciones y vegetación muy características. Por ejemplo, todos sabemos que el Distrito Federal se encuentra a una altura superior a los 2,000 msnm. Según el sistema europeo, México se encuentra en montaña, los cerros a sus alrededores, como el Ajusco, están en la zona de alta montaña (desde 3,000 a 4,000 msnm.), mientras que sus volcanes más altos están en la zona definida de altísima montaña (desde 5,000 msnm.). Sin embargo, es evidente que este sistema no es muy adecuado. Por esto se propuso que para los países tropicales es oportuno trasladar esta escala de niveles hacia arriba. Entonces, los que practican alpinismo en México suelen ocupar otra nomenclatura para que sea más cómoda y aprovechable. Simplificando, hablamos de media montaña aproximadamente hasta los 4,000 msnm. — altura hasta la cual crecen los bosques— y de alta montaña hasta arriba de los 5,000 msnm.

Entonces hablamos de media montaña con referencia a aquellos lugares como los alrededores del Distrito Federal (Ajusco y el Cerro San Miguel), la Sierra de Baja California, la Sierra Oaxaqueña, la Sierra Chihuahuense y muchos más.

El Nevado de Colima (4,240 msnm.), el Cofre de Perote (4,282 msnm.), la Malinche (4,460 msnm.), el Nevado de Toluca (4,700 msnm.), el Iztaccíhuatl (5,280 msnm.), el Popocatepetl (5,452 msnm.) y el Pico de Orizaba (5,747 msnm.) son lugares de alta montaña. Por esto, son lugares demandantes y requieren de conocimientos y herramientas técnicas.

## ALBERGUES DE MONTAÑA

Generalmente están ubicados en lugares protegidos por derrumbe y constituyen un importante punto de apoyo para los alpinistas que se encuentran sorprendidos por la noche o por la tormenta. Su uso es gratuito pero requiere de sentido cívico, el cual implica bajar nuestra basura y de dejar el lugar así como lo hemos encontrado (o en mejores condiciones). Siempre es necesario cerrar cuidadosamente la puerta, pues muchos han sido destruidos por el viento. A continuación se presentan los principales albergues de montaña.

1. Grupo de los Cien (4,730 msnm Iztaccíhuatl, Rodilla).
2. Ayoloco II (4,620 msnm Iztaccíhuatl, Panza).
3. Teyótl (Iztaccíhuatl, Cabeza, destruido).
4. Altzomoni (4,000 msnm Iztaccíhuatl, Antenas del Paso de Cortés)
5. Nevado de Toluca (4,200 msnm en reparación).
6. Cruces (Popocatepetl, ruta normal, cerrado).
7. Piedra Grande (4,240 msnm Pico de Orizaba, Cara Norte).
8. Fausto González Gomar (4,660 msnm Pico de Orizaba, Cara Sur).

## PREPARACIÓN FÍSICA

La practica del alpinismo, por ser un deporte completo, nos hace desarrollar toda la musculatura de forma armónica y nos lleva a alcanzar una excelente condición psicofísica. Sin embargo, requiere de mucha resistencia por lo que, de entrada, es recomendable contar con una condición física adecuada (certificación médica). Esto es fácil de alcanzar siguiendo un adecuado [Plan de Entrenamiento](#) de tipo aeróbico (en los gimnasios, área de cardio), lo que también puede ayudar a evitar el [Mal de Montaña](#), típica molestia que se presenta subiendo en altura y que, aunque en casos



Escuela de Alpinismo y Rescate Italiana  
Tullio Vidoni

no frecuentes, se puede turnar en un problema más serio (edema). Aun es muy útil conocer el tipo de [Alimentación en la Montaña](#), lo que maximiza nuestra condición física.

## EQUIPO

### Media montaña:

1. Botas de montaña.
2. Ropa abrigada y rompevientos.
3. Guantes y gorra.
4. Gafas y bloqueador solar.
5. Herramientas para orientación (mapas, brújula y altímetro).
6. Botiquín médico.
7. Comida y agua suficientes para el día.

### Alta montaña (adicional a la lista precedente):

8. Botas para alta montaña.
9. Piolet y crampones.
10. Casco.
11. Arnés, cuerda y material para anclajes (donde sea requerido).
12. Lámpara frontal.

### Para acampar:

13. Colchoneta y saco para dormir (para alta montaña).
14. Estufa, ollas y tenedores.
15. Casa de campaña o vivaque.

Para más información véase: [Equipo para expedición de alta montaña](#).

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Si quieres practicar el alpinismo y no tienes experiencia, por tu seguridad te conviene tomar un curso en un centro de capacitación, eligiendo atentamente y excluyendo aquellos que no siguen las normas internacionales ([UIAA](#) e [UIAGM](#)).
- Si lo que quieres es probar una experiencia de montaña puedes dirigirte a una agencia especializada con guías alpinos para participar en una expedición didáctica. Aun queda la posibilidad de ir solo o con gente que supuestamente ya ha subido, ¡pero esto bajo tu propio riesgo!
- Pon atención y ocupa tus sentidos, inclusive escucha tu miedo: ¡Nadie mejor que él sabe lo que está pasando!
- Si vas a la montaña, sal temprano. ¡A las 11-12 de la tarde ya es mejor que empieces tu descenso!
- Si no conoces la montaña, no te alejes mucho del lugar de estacionamiento o de poblado.
- Usa tu casco cada vez que te encuentres en lugares de aventura.
- Procura traer en tu botiquín una manta térmica y una lámpara frontal.
- Si amas la montaña y su gente, ayúdanos a cuidarlas: respeta la montaña y su gente, no subas al Everest con oxígeno guías y porteadores. ¡Puedes lograrlo con tus solos recursos y si no, para empezar, seguramente tendrás una montaña a tu alcance, que podrás subir con ellos!

Para más información véase: [Consejos de los Guías Alpinos Italianos](#).

Franco Grasso  
[info@italiantrek.com](mailto:info@italiantrek.com)