

Montañismo

«Porque de todos los ejercicios corporales para conseguir un honesto entretenimiento, ninguno será podrá citar más saludable y provechoso, con tal de evitar la temeridad, no sólo para el bien del cuerpo sino también para el del alma.

S. S. Pto XI.

Al iniciar esta nueva actividad a que nos conduce nuestra innata afición al montañismo, bueno será grabar en nuestra mente con trazos firmes e imborrables las precedentes palabras de nuestro venerado Pontífice referentes al alpinismo, deporte que cultivó con cariño antes de ser elevado al Pontificado.

EJERCICIO SALUDABLE Y PROVECHOSO, CON TAL DE EVITAR LA TEMERIDAD, en todo lugar y tiempo, es el alpinismo considerándolo como diversión y honesto esparcimiento exclusivamente.

Pero el montañismo, término más adecuado al deporte de la montaña que puede desarrollarse en nuestro país, deberá sujetarse a ciertas normas para que, practicándolo, pueda obtenerse mayores beneficios.

Esta es, pues, mi intención al emborronar las presentes cuartillas. Indicar, aunque someramente, la orientación que, a mi juicio, debiera darse al deporte de la montaña en nuestro país.

Dos aspectos voy a destacar entre los muchos que pudieran apreciarse en este deporte, el más sano y bello que ofrecerse pueda: como ejercicio físico uno, y como medio instructivo, el otro.

En efecto. El ejercicio de la montaña practicado metódica y prudentemente como fin higiénico «es fuente de salud, puesto que evita que el raquitismo



se enseñoree de nuestros cuerpo; evita la atmósfera, casi siempre malsana de los centros urbanos; y el polvo nocivo de sus calles; enriquece la sangre con el oxígeno vivificador, libre de miasmas, virgen de todo aliento; fortifica grandemente los huesos y músculos; excita el sudor, motivando la expulsión de venenos corpóreos; elimina las grasas enfermizas que, de otra forma, se acumularían sobre los órganos; da resistencia y amplitud a los pulmones, inmunizándolos para ciertas enfermedades y, en fin, da flexibilidad a nuestros cuerpos».

Además, al vencer las dificultades y obstáculos que a cada momento se presentan, sirve para estrechar las amistades, haciendo comunes goces y peligros y, con constancia en el mismo ejercicio, logra inculcar en la voluntad el espíritu de iniciativa y perseverancia, base para mayores empresas.

Sin embargo, este ejercicio será provechoso si se practica metódicamente empezando por llevar a cabo una excursión a un paraje cercano y de fácil acceso, para ir paulatinamente aumentando la duración y obstáculos a franquear. Sin llegar nunca a exponer temerariamente la vida sin otro objeto que el de poder alardear de un riesgo deliberadamente salvado.

Y si se combina este fin higiénico con otro recreativo o científico (visita de lugares históricos, cavernas, ruinas de monumentos que el fin instructivo que ha de ser digno complemento del anterior.

recuerden hechos destacados de la historia de nuestro país, etcétera) se habrá llenado plenamente el fin instructivo que ha de ser digno complemento del anterior.

Así, pues, antes de planear una excursión determinada debiera previamente obtenerse toda clase de datos informativos de los lugares que merecen ser visitados y de los motivos de su fama. Y así podrá lograrse que dentro de las impresiones causadas por la excursión habrá el aliciente de la variedad de influencias físicas y de impresiones morales, éxito apetecido de las excursiones.

En una palabra: Ha de procurarse INSTRUIR DELEITANDO.

MENDAUR
(Del Club E. G. Kiroltzalea Donostia)
y «F. V. de A.»