

# ALTA MONTAÑA Y SEGURIDAD

## NOTAS PARA REFLEXIONAR

La práctica inteligente de la Alta Montaña exige una preparación física, técnica y moral.

El conocimiento profundo de la Alta Montaña sólo puede adquirirse tras una larga serie de experiencias personales progresivas, con la ayuda de compañeros expertos.

Todas las ascensiones encierran dos objetivos. El primero la vuelta del grupo sin ningún percance. El segundo (y solamente el segundo), lograr la ascensión.

El miedo es una cosa natural y excelente. Es menos peligroso que la inconsciencia. Es conveniente que no se confunda el riesgo con el peligro; el riesgo es un peligro previsto.

La mejor preparación moral consiste en abordar la montaña con respeto y amistad. Por lo tanto, no se debe emprender una ascensión en mal estado físico falto de entrenamiento. No llegar nunca al agotamiento de vuestras fuerzas. No partir nunca solo.

Una vez escogida una ascensión de acuerdo con el nivel técnico y físico de vuestra cordada, sólo partiréis con el material conveniente: Cuerda en buen estado, ropa de abrigo, víveres suficientes, etc., etc., y habiendo estudiado el itinerario de regreso.

Otras notas importantes:

El peligro número 1: El mal tiempo.

Mal calzado: Peligro de muerte.

Antes de partir, escribid vuestro itinerario en el libro del refugio.

La fortaleza de una cordada no es superior a la del más débil de sus componentes.

Las tres cualidades más importantes para tener éxito, por orden decreciente de importancia.

En escalada pura (Escuela): Fuerza, destreza, cabeza.

En Alta Montaña: Cabeza, destreza, fuerza.

Las escaladas en la Escuela, el «alpinismo» en Montaña, deben de ser siempre un juego placentero, en el que la angustia no tiene cabida.

Recordad que no es vergonzoso pedir consejo y que a menudo lo más difícil no es llegar a la cumbre cercana, sino renunciar cuando el tiempo se estropea.

Frecuentando los cursos de la Escuela, aprenderéis todo el aspecto técnico de la montaña: equipo, vestuario, técnica de escalada, etc. y también cómo cuidar vuestro material, cuyo buen estado es de capital importancia. Y es conveniente saber que la misión de los monitores de escalada no es la de «haceros escalar», sino la de tratar de que «aprendáis a escalar».

MARTILLETE