

# 10. Planifica: Dificultades de la alta montaña



La alta montaña presenta características que le son implícitas y que debemos conocer, pues determinan una parte importante de la dificultad técnica del recorrido.

Las altitud a la que el montañero se va a mover determina que:

- 1.** Normalmente el itinerario, o parte de él, **carece de senda definida y/o señalización para su continuidad** (a excepción de algunas rutas señalizadas como el GR 11), por lo que el grupo deberá ser hábil en la lectura de mapas y reconocimiento del terreno para escoger la ruta correcta
- 2.** Normalmente el **itinerario viene definido por una serie de mojones o hitos de piedras** que marcan un posible itinerario. A veces son varias las opciones o posibilidades marcadas con hitos de piedras para acceder a un mismo punto. El grupo deberá saber ver este tipo de señalización y saber seguirla para no perderse.
- 3.** Es **habitual moverse por medios muy pedregosos**, donde el montañero debe acomodar el paso al terreno y estar pendiente en todo momento de dónde pisa. El grupo deberá disponer del calzado adecuado para este tipo de actividades y saber moverse por este tipo de medios, donde se camina peor.

**4. Es habitual que queden restos de nieve** de mayor o menor envergadura durante el mes de julio o parte de él. El grupo deberá contar con ello y equiparse correctamente si éste es el caso (piolet, crampones y habilidades en su uso).

**5. Puede tener pasos obligados por glaciares o tramos de crestas rocosas** (si la actividad discurre toda ella por una cresta rocosa estaríamos hablando de otro tipo de actividad: escalada en alta montaña), por lo que el montañero deberá tener habilidades y material para moverse en este tipo de terrenos.

**6. Son actividades exigentes en cuanto a desniveles positivos acumulados y horarios totales**, por lo que requieren de una buena forma física de todo el grupo.

---

Revision #1

Created 1 February 2022 12:28:15 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 12:28:15 by Equipo CATEDU