

El placer del riesgo controlado

Las frescas aguas pirenaicas del río Gállego o del Noguera-Pallaresa a partir de esta primavera llevarán en sus rápidos a cientos de bamboleantes y coloristas piraguas, kayaks, rafts, hidrospeeds, etc. El deporte aventura (trekking, rafting, parapente, puenting, mountain bike,....), tan en auge, muestra en esta época su mayor esplendor.

El contacto directo con la naturaleza, y el desafío a las leyes que la rigen, son la base del éxito que acompaña a estas prácticas. Basta con disfrutar de una forma física aceptable (ni siquiera la edad es obstáculo), saber nadar -según los casos- y poseer un poco de audacia para practicar estos deportes. Lo más conveniente a la hora de decidirse por uno de ellos es contratar los servicios de alguna de las numerosas empresas especializadas, que las hay, y muchas. Y no sólo por economía o disponibilidad.

La seguridad juega un papel esencial en estos deportes de riesgo. Además de facilitar el equipo necesario para su práctica, estas empresas ofrecen guías experimentados y pólizas de seguros que cubren muchas eventualidades de las que nadie, incluso los iniciados, está exento. A pesar de que este tipo de actividades no entrañan, por lo general, niveles de riesgo serios, los accidentes siempre son imprevisibles, y pueden ocasionar desde pequeñas heridas o contusiones a graves lesiones.

La primavera y verano son adecuadas para modalidades como el rafting, hidrospeed y piragüismo en aguas bravas, debido a que es entonces cuando los ríos, sobre todo del Pirineo y la cuenca cantábrica, llevan más caudal.

Aventuras planificadas y seguras.

Las razones para contratar los servicios de una empresa especializada en este tipo de deportes, son tanto de índole económico como de seguridad. Pagar cerca de medio millón de pesetas por un raft (embarcación de rafting), equipamiento personal aparte, o hasta setecientas mil pesetas por un equipo completo para practicar ala delta, si se quieren practicar estos deportes por cuenta propia, no está al alcance de cualquier bolsillo. Y es poco práctico para las primeras tentativas: no sabemos si nos apasionará lo suficiente como para justificar tamaños desembolsos. Tampoco es sencilla la obtención de los permisos necesarios de vuelo y navegación, que pasan por una presentación previa de las correspondientes pólizas de accidentes y de responsabilidad civil, que se obtienen previa federación del interesado.

Por módicos precios, que oscilan entre las 1.000 pesetas de una salida programada de senderismo o mountain bike, hasta las 30.000 pesetas que cuesta un curso completo de parapente o ala delta, las empresas de turismo de ocio y aventura ponen a disposición de sus clientes lo necesario para efectuar la prueba que hayan elegido. En el precio se incluye una póliza de seguros que cubre cualquier accidente, por pequeño que sea. Según sea el deporte elegido, los servicios que se contratan engloban un equipo completo, vestuarios para cambiarse de ropa, traslado al punto de partida y regreso a la base, monitores y guías experimentados.

Las modalidades acuáticas, como rafting o hidrospeed cuentan con servicios de vigilancia desde tierra, con seguimiento de un equipo de auxilio. Cursos de iniciación, tomas de vídeo o de fotografía, avituallamiento y reserva de alojamiento, forman parte también de la oferta.

El Pirineo, lugar ideal.



Las actividades aéreas y terrestres, y el piragüismo en aguas tranquilas, pueden practicarse en cualquier época del año (la única limitación son las condiciones atmosféricas adversas) y sin apenas limitación geográfica. No ocurre lo mismo con las acuáticas. Primavera y verano son más adecuados para el agua, aunque por distintos motivos. En el descenso de cañones y barrancos, este período es óptimo por su bonanza climatológica, mientras que para los deportes de aguas bravas (rafting, hidrospeed y piragüismo) es la época ideal porque los caudales de los ríos son mayores debido al deshielo y a las lluvias de primavera.

Los ríos del Pirineo central y oriental, y algunos de la cornisa cantábrica, son los más apropiados para la práctica de estos tres deportes, ya que reúnen las condiciones de caudal, velocidad, desnivel y altura. Son también las regiones pirenaicas y prepirenaicas (Guara en Lleida), junto a algunos cursos fluviales de la Comunidad Valenciana y Baleares, las zonas que ofrecen mejores condiciones para el descenso de cañones y barrancos. La zona de Castejón de Sos, en Huesca, es de las mejores para lanzarse en ala delta o parapente.

Impedimentos físicos, los mínimos.

La edad no es obstáculo para afrontar una aventura de este tipo, siempre que se cuente con la supervisión de un monitor. Las empresas clasifican las actividades por nivel de dificultad, edad y experiencia de los deportistas. A excepción del puenting y los deportes aéreos, que requieren más de 18 años con el fin de declinar responsabilidades en el deportista, el resto de las modalidades pueden practicarse a partir de los 10 años. En que respecta a las contraindicaciones, son, en general, las mismas que para cualquier otra actividad deportiva, en función de su intensidad (quienes sufren de epilepsia o consumen medicamentos que produzcan somnolencia deben abstenerse).

El puenting, si se practica con un grupo organizado, exige un certificado médico que especifique que el interesado no padece enfermedad cardíaca alguna. En todo caso, es recomendable consultar con el médico, y tener en cuenta que para estos deportes conviene disfrutar de un buen estado de salud, sobre todo cardiovascular. Por lo demás, sólo es necesaria una buena dosis de autocontrol,... y algo de audacia.

Precauciones a no olvidar

Actividades acuáticas:

- Conocer los obstáculos que presenta el recorrido.
- Descenso de cañones y barrancos: Evitar los saltos sobre zonas desconocidas de agua, y cuando la espuma o algún obstáculo impidan ver el fondo.
- Hidrospeed: Nunca soltar o abandonar la plancha, ya que proporciona protección y estabilidad. Hay que comenzar con trazados fáciles, y por la zona más central del río.
- Piragüismo. Iniciarse en ríos fáciles, e ir aumentando la dificultad progresivamente.

Actividades aéreas:

- Volar con condiciones atmosféricas favorables, y en zonas libres de obstáculos (árboles, barrancos, torres de alta tensión, cables,...).
- Revisar y mantener el material en perfectas condiciones.
- Evitar la fatiga y guardar las fuerzas para un aterrizaje seguro.

Actividades terrestres:

- Trekking y Mountain Bike: Calibrar nuestras condiciones de resistencia individual y colectiva, y programar cuidadosamente las etapas.
- Puenting: Revisar y mantener el material en perfectas condiciones. Comprobar que el arco del puente esté libre de obstáculos.

TABLA COMPARATIVA

ACTIVIDAD	EQUIPO NECESARIO		PRECIO *
	EMPRESAS	PROPIO	
Act. Acuáticas			
Descenso de cañones y barrancos	Traje neopreno, escaarpines, casco, mochila con compartimentos estancos*, chaleco salvavidas*, material de escalada (cuerdas)	Bañador, zapatillas deportivas o botas gruesas y flexibles, toalla	Salida programada: 3.500-8.500 ptas
Rafting	Traje neopreno, escaarpines, casco, chaleco salvavidas, Raft (embarcación)	Bañador, zapatillas deportivas o botas gruesas y flexibles, toalla	Bajada: 3.500-6.000 ptas., Raft: +500.000 ptas
Hidrospeed	Traje neopreno (con protección adicional en las rodillas), escaarpines, casco (con pieza para proteger la barbilla), chaleco salvavidas, plancha flotadora	Bañador, zapatillas deportivas o botas gruesas y flexibles, toalla	Bajada: 3.500-6.000 ptas.
Piragüismo	Traje neopreno, escaarpines, casco, chaleco salvavidas, canoa o kayak	Bañador, zapatillas deportivas o botas gruesas y flexibles, toalla	Cursos de iniciación y perfeccionamiento, y/o salidas programadas: 1.500-5.000 ptas./día
Aéreas			
Parapente	Casco, rodilleras, guantes, parapente, instrumentos varios: altímetro, variómetro, walkie-talkie, brújula	Pantalón largo de tela gruesa, botas de caña lata, ligeras y blandas	Desde 3.000 ptas/día, cursos completos: desde 30.000 ptas. Equipo personal, ala de parapente y arnés: + 500.000 ptas.
Ala delta	Casco, rodilleras, guantes, ala delta, instrumentos varios: altímetro, variómetro, radio de navegación, paracaídas, walkie-talkie, brújula	Pantalón largo de tela gruesa, camisa y anorak, zapatillas o botas	Desde 3.000 ptas/día, cursos completos: desde 20.000 ptas. Equipo personal, casco paracaídas, instrumentos, ...: 500.000-700.000 ptas.
Terrestres			
Trekking		Ropa ligera e impermeable, botas de montaña, gorra o sombrero flexible, guantes y gafas de sol,	Salidas programables: 1.000-6.500 ptas

		saco de dormir, navaja multiusos, brújula, linterna, mapas, bolsas	
Mountain bike	Bicicleta **, casco **	Ropa ligera e impermeable, zapatillas, gorra o sombrero flexible, guantes y gafas de sol	Salidas programadas: 1.000-5.000 ptas
Puenting	Cuerda de escalada, arneses	Ropa ligera y cómoda	Salidas programadas: 1.500-5.000 ptas

* Seguros, monitores y traslados incluidos

** Se pueden alquilar. Los precios son orientativos. Otros deportes de aventura: escalada, vuelo con ultraligeros, espeleología, ...