# 

**El excursionismo**



El excursionismo es una actividad considerada dentro de los deportes extremos por tener varias disciplinas en donde el peligro está presente.

Ésta consiste en realizar caminatas por determinados medios naturales, en un tiempo límite y siguiendo ciertas reglas y técnicas. Se puede practicar por grandes y chicos, de manera individual o en grupos.

Los lugares en los que se puede practicar el excursionismo son: montañas, montes y Andes

Así como en toda actividad deportiva que se realice debe haber ciertas reglas, el excursionismo no es la excepción, por lo que se debe tomar muy en cuenta lo siguiente:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* Toda excursión debe ser planeada para minimizar problemas o accidentes.  \* Conocer el clima del lugar a visitar.  \*Tener una guía de ubicación |  | |
| **Áreas de Excursionismo** | | |

El excursionismo tiene doce especialidades que pueden agruparse en cuatro áreas por su afinidad. Con ello se simplifica también los materiales, las técnicas y los entrenamientos:

**Área de marcha**

* [senderismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Senderismo)
* [excursionismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Excursionismo)
* expediciones

**Área de escalada**

* [escalada clásica](http://es.wikipedia.org/wiki/Escalada_cl%C3%A1sica)
* [escalada deportiva](http://es.wikipedia.org/wiki/Escalada_deportiva)
* [escalada en hielo](http://es.wikipedia.org/wiki/Escalada_en_hielo)

**Área de resistencia**

* [duatlón](http://es.wikipedia.org/wiki/Duatl%C3%B3n) en montaña
* media [maratón](http://es.wikipedia.org/wiki/Marat%C3%B3n) de montaña
* maratón de montaña.

**Área de específicos**

* [barranquismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Barranquismo)
* [esquí de travesía](http://es.wikipedia.org/wiki/Esqu%C3%AD_de_traves%C3%ADa)
* [bicicleta de montaña](http://es.wikipedia.org/wiki/Bicicleta_de_monta%C3%B1a)

(FEDME, 2019)

(Perez Cardenal, 2010)