

# MUNTANYISME

## MUNTANYISME

Amb la paraula *montanyisme* anomenam les diverses activitats esportives que es desenvolupen a la muntanya. Inclou també el conjunt de tècniques, habilitats i coneixements que permeten dur a terme aquestes activitats.

Els termes *excursionisme* i *alpinisme* s'utilitzen de vegades com a sinònims de *montanyisme*, tot i que el mot *montanyisme* implica un aspecte més esportiu i d'especialització que la denominació *excursionisme* i, d'altra banda, *alpinisme* té un significat més restringit i s'aplica a l'acció d'ascendir dalt de muntanyes elevades, generalment d'un cert grau de dificultat.

El muntanyisme inclou diverses especialitats, com l'escalada (en roca, en gel, de blocs, esportiva, etc.), les curses de muntanya, l'alpinisme, el barranquisme, el senderisme. Cada especialitat té característiques pròpies, tant pel que fa a les tècniques esportives com als entrenaments i als materials. El que tenen en comú és que totes es duen a terme en espais naturals. Això implica que l'activitat esportiva varii segons l'època de l'any, l'altitud o la climatologia.



**GT**  
Gabinet de  
Terminologia

**GOIB**  
CONSELLERIA  
DE CULTURA,  
PARTICIPACIÓ  
I ESPORTS

**altímetre / altímetro / altimeter.** Instrument que serveix per mesurar l'altitud d'un lloc a partir del valor de la pressió atmosfèrica.

**ancoratge / anclaje / anchor.** Element d'una o dues peces que es fixa a la roca, el gel, un arbre o un arbust per subjectar-hi una corda o un cable.

**arnès / arnés / harness.** Dispositiu format per corretges i un cap proveït de mosquetons, amb el qual el muntanyenc s'aferma per seguretat o per descansar.

**assegurança / seguro / insurance.** Contracte mitjançant el qual, a canvi del pagament d'un import, un esportista queda protegit econòmicament contra un risc.

**avenc / sima / pothole; sinkhole.** Cavitat oberta per dissolució i eixamplament d'una fissura, generalment en forma de pou vertical o quasi vertical.

**baga / anillo / sling.** Tros de cinta plana en forma d'anella amb els dos caps nuats o cosits entre si, que s'utilitza per assegurar-se, penjar material, etc.

**balma / sopeña / rock shelter.** Cavitat no gaire pregona en una paret de roca o en un vessant rocós en la qual penetra la claror.

**baròmetre / barómetro / barometer.** Instrument meteorològic que serveix per mesurar la pressió atmosfèrica.

**barranquisme; descens de barrancs / barranquismo; descenso de barrancos / canyoning.** Pràctica esportiva que consisteix a seguir el curs d'un riu o un torrent a través d'un barranc, combinant la natació i les tècniques d'escalada per salvar els obstacles naturals de la ruta. A les Illes Balears aquesta pràctica s'anomena **fer torrents**.

**bastó de marxa nòrdica / bastón de marcha nórdica / Nordic walking pole.** Cadascun dels dos pals propis de la marxa nòrdica, fets d'una mescla de fibra de vidre i carboni, que s'utilitzen especialment per donar-se impuls, mantenir l'equilibri i guanyar velocitat.

**bloquejador / bloqueador / ascender.** Aparell mecànic que llisca cap amunt de la corda i que serveix per aturar-la en cas de caiguda.

**boira / niebla / fog.** Extensió més o menys gran d'aire que duu en suspensió petites partícules d'aigua o de cristalls de gel provinents de la condensació del vapor d'aigua de l'atmosfera, en densitat suficient per reduir la visibilitat.

**borrasca / borrasca / storm.** Vent fort acompanyat de pluja, neu o pedra, sovint en forma de tempestat.

**brúixola / brújula / compass.** Instrument d'orientació consistent en una agulla imantada fixada en un eix vertical que asseynala el nord magnètic.

**capelina / capelina / slicker; oilskins.** Impermeable llarg en forma de capa tancada, que protegeix de la pluja el muntanyenc i la seva motxilla.

**casc / casco / helmet.** Protector, generalment dur, que resguarda el cap del muntanyenc en cas de caiguda i de davallada de fragments de parets descompostes.

**cim / cima; cumbre / summit.** Punt més elevat d'una muntanya.

**cingle; penya-segat / risco / cliff.** Escarpament vertical, o gairebé, de roca que forma precipici, en el cim o el pendent d'una muntanya.

**coll / collado / col.** Depressió a la carena d'una serralada o d'un contrafort sovint utilitzada per transitar d'un vessant a l'altre.

**coma / nava / coomb.** Depressió més o menys pregona i planera en terreny de muntanya.

**comellar / vaguada / shakehole.** Espai de terra ample i pregona, de sòl inclinat per la depressió del terreny, que està entre terres més elevades.

**cop de calor / golpe de calor / heat stroke.** Hipertèrmia que apareix en exposar el cos a una temperatura externa molt elevada, que provoca una pèrdua de control de la sudació.

**corda / cuerda / rope.** Conjunt de fils fortament entrelaçats, de material, diàmetre, resistència i llargada diversos, que s'utilitza per assegurar-se.

**cordino / cordino / cord.** Corda auxiliar de menys de 8 mm de diàmetre.

**coronar / coronar / to reach the summit.** Arribar al cim després d'una ascensió.

**corretja / correa; dragonera / pole strap; strap.** Cinta estreta de material flexible i resistent subjecta a l'extrem superior del bastó que serveix per introduir-hi la mà, amb l'objectiu de no perdre'l en cas de caiguda i de facilitar la transmissió de la força durant la impulsió.

**cresta / cresta / crest line.** Línia de màxima elevació d'un relleu muntanyenc o d'unió de dos vessants.

**curso de muntanya / carrera de montaña / mountain race.** Cursa pedestre disputada en un terreny de muntanya.

**descensor; rapelador / descensor; rapelador / descender.** Aparell que llisca suaument per la corda i que permet a un escalador efectuar descensos regulant la velocitat de baixada.

**deshidratació / deshidratación / dehydration.** Disminució de la quantitat d'aigua de l'organisme com a conseqüència d'un desequilibri entre l'aportació i les pèrdues d'aigua, o d'aigua i de sals conjuntament.

**desnivell / desnivel / climb.** Diferència d'altura entre el punt més baix i el punt més alt d'un itinerari.

**desplom / extraplomo / overhang.** Ressalt pronunciat que sobresurt de la vertical d'una paret rocosa.

**encastador; fissurer / empotrador; fisurero / chock; nut.** Tascó d'acer o d'un aliatge especial utilitzat per assegurar-se i que, introduït en una fissura, hi queda travat a conseqüència de la tracció.

**escalada / escalada / climb.** Acció i efecte de progressar per una superfície més o menys vertical de roca, neu, gel o material sintètic utilitzant totes quatre extremitats i, generalment, tècniques d'encordament i equipament especial.

**esclletxa; esquerdada / grieta / crevasse.** Obertura natural d'una massa rocallosa que pot ser utilitzada per a la progressió durant una escalada.

**fissura / fisura / fissure.** Esclletxa de petites dimensions que s'utilitza per encastar-hi una part del cos o per fixar-hi un ancoratge.

**fita / mojón / boundary stone.** Pedres posades una damunt l'altra

que serveixen per orientar-se per un lloc on no hi ha camí.

**GPS; sistema de posicionament global / GPS; sistema de posicionamiento global / GPS; global positioning system.** Sistema de posicionament que, per mitjà de satèl·lits, permet localitzar les coordenades terrestres i l'altura sobre el nivell del mar on es troba un receptor.

**hipotèrmia / hipotermia / hypothermia.** Disminució de la temperatura corporal normal, provocada per una exposició prolongada al fred.

**humitat / humedad / atmospheric moisture; humidity.** Quantitat de vapor d'aigua present a l'aire.

**magnèsia / magnesia / magnesia.** Carbonat de magnesi en pols emprat per evitar la transpiració de les mans.

**mapa / mapa / map.** Representació gràfica plana de la superfície total o parcial de la Terra, segons una escala i una projecció donades.

**marxa nòrdica / caminata nórdica; marcha nórdica / Nordic walking.** Pràctica esportiva consistent a caminar amb uns moviments i una tècnica similars als de l'esquí de fons, amb l'ajuda d'uns bastons especialment dissenyats per a aquesta pràctica.

**mola / muela / butte.** Elevació no gaire alta del terreny, aïllada, de forma massissa, arrodonida i plana al capdamunt.

**mosquetó / mosquetón / carabiner; karabiner.** Anella d'acer o d'aliatges lleugers, de formes diverses, per la qual es passa una corda o un pitó, que s'utilitza en maniobres d'assegurament o per subjectar material.

**motxilla / mochila / backpack.** Bossa, generalment de teixit impermeable i resistent, que es duu penjada a l'esquena per mitjà de dues corretges verticals passades sobre les espatlles, i que s'utilitza per transportar aliments, roba, eines, etc.

**nus / nudo / knot.** Entrelaçament estret i resistent de diverses parts d'una o més cordes o cintes, que s'utilitza com a element de subjecció.

**paret; mur / muro; pared / wall.** Tall vertical o quasi vertical a la cara d'una muntanya o una cinglera.

**passamà / cuerda fija; pasamanos / fixed cable; fixed line; fixed rope.** Tros de corda, cadena o cable fixat a dos o més ancoratges d'una paret, situats en una altura semblant, que serveix per agafar-s'hi o per assegurar-s'hi amb un mosquetó, una baga i un arnès.

**penya-segat / acantilado / cliff.** Escarpament rocallós de pendent bastant fort, tallat en la línia de contacte entre la terra i el mar. || Cingle.

**placa / placa / slab.** Paret de roca vertical o inclinada més o menys llisa.

**presa / presa / hold.** Accident d'una paret amb una forma adequada per prendre'l com a punt de suport.

**protector de motxilla / cubremochilas / backpacks cover.** Funda de plàstic o de roba que serveix per protegir la motxilla de la pluja.

**puig / monte / mount.** Elevació del terreny, més o menys rosta i formant cim, que sobresurt del terreny circumdant.

**ràpel / rapel / abseil; rappelling.** Tècnica de descens d'una paret consistent a baixar amb l'ajut d'una corda, generalment doble, fixada en un ancoratge, i d'un descensor o un nus que permet regular la velocitat de l'acció.

**recer / abrigo.** Lloc on protegir-se del vent i del mal temps.

**ressenya / reseña / route diagram.** Descripció gràfica de l'itinerari d'una activitat de muntanya, especialment d'escalada.

**rosada / rocío / dew.** Conjunt de gotes d'aigua que provenen de la sublimació del vapor d'aigua atmosfèric quan aquest entra en contacte amb una superfície amb temperatura superior al punt de congelació.

**rosseguera; tartera / canchal; pedriza / scree.** Acumulació de pedres de diferents mides que resulten de la disgregació d'un vessant rocallós.

**ruta; itinerari; recorregut / itinerario; recorrido / course; itinerary; route.** Conjunt de camins, vies o trajectes que es recorren.

**sender**

**de gran recorregut; GR (sigla) / sendero de gran recorrido / long distance path.** Camí senyalitzat amb marques blanques i vermelles, i dividit en etapes, que facilita el seguiment d'un itinerari amb una extensió de més de 50 km, establert amb la intenció de divulgar paratges naturals o monuments.

**de petit recorregut; PR (sigla) / sendero de pequeño recorrido / PR.** Camí senyalitzat amb marques blanques i grogues que enllaça dos senders de gran recorregut o que facilita el seguiment d'un itinerari amb una extensió de 10 a 50 km.

**local; SL (sigla) / sendero local / SL.** Camí senyalitzat amb marques blanques i verdes que facilita el seguiment d'un itinerari amb una extensió de menys de 10 km dins un mateix terme municipal o bé entre dos municipis veïns.

**senderisme / senderismo / rambling.** Pràctica de l'excursionisme consistent a recórrer un sender senyalitzat.

**tapaboques; Buff® / braga / muffler.** Peça de roba en forma de tub que s'usa com a abrigo del coll i que es pot col·locar de diverses maneres.

**teoria de les tres capes / teoría de las tres capas / 3-layers theory.** Teoria segons la qual els esportistes es vesteixen amb tres capes de roba: la primera capa, de la roba interior, que absorbeix la suor; la segona capa, de l'aïllament, que reté la calor del cos i l'aïlla del fred exterior; i la tercera capa, de protecció, que talla el vent i l'aigua.

**torrent / torrente / mountain stream.** Barranc, pendís, etc., de muntanya que constitueix el llit, gairebé sempre sec, d'un curs d'aigua ocasional.

**travessa / travesía / crossing.** Excursió de llarga durada en què es passa d'una vall a una altra per mitjà de l'ascens a un cim per un vessant i el descens pel vessant oposat o bé a través d'una cavitat subterrània.

**vessant / vertiente / slope.** Coster d'una muntanya, d'un terreny, pel qual baixen les aigües.

**via / vía / route.** Trajecte establert sobre un mateix terreny que requereix la pràctica de l'escalada per seguir-lo.

**xemeneia / chimenea / chimney.** Esclletxa vertical de grans dimensions oberta a la roca, que és prou ampla per permetre el pas d'un escalador.