



En el día Internacional de las montañas, Mountain Wilderness y el Club Alpino Madrileño quieren:

Promover y defender el carácter natural e inalterado del entorno alpino y de montaña. Disfrutar en plena libertad, de los grandes espacios, de sus silencios, de la soledad, de su belleza inalterada por el hombre, de sus sensaciones, haciendo confluír en consecuencia valores ecológicos, éticos y estéticos.

Luchar contra los procesos de degradación de las montañas que se genera por la aplicación de planes y prácticas desarrollistas sin criterios de sostenibilidad.

Incrementar el nivel de conciencia ecológica entre los usuarios de la montaña creando una "cultura" alpina acorde con el espíritu de la conservación

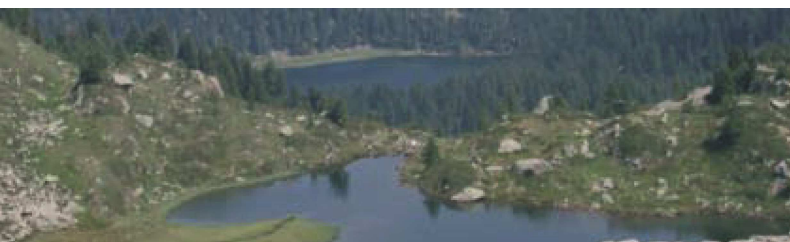


[www.mountainwilderness.es](http://www.mountainwilderness.es)



Club Alpino Madrileño

[www.clubalpino.es](http://www.clubalpino.es)



# Sostenibilidad en la práctica del montañismo



[www.mountainwilderness.es](http://www.mountainwilderness.es)



Club Alpino Madrileño

[www.clubalpino.es](http://www.clubalpino.es)

# 10 consejos

para una práctica sostenible del montañismo

**1** Mantén la montaña libre de residuos. Llévate siempre contigo tu basura; restos de comidas, bolsas, botellas, latas... y recoge todo aquello que te sea posible. Que las cumbres, los bosques, las sendas, las praderas, los ríos y los roquedos mantengan siempre su belleza natural.

**2** Si vas en bicicleta por la montaña respeta el paso de los caminantes. Vive la bicicleta como un magnífico medio de progresión. En los descensos evita las acciones espectaculares, tan alejadas del espíritu montañero, y que degradan el suelo, la quietud y el silencio de las montañas.

**3** El riesgo es consustancial con una naturaleza inalterada. El mejor elemento de seguridad es el propio conocimiento del medio alpino, la formación, la experiencia, la prudencia... Asumir un determinado nivel de riesgo de forma consciente y calculada forma parte de una vivencia de la montaña en plena libertad. No desvirtuemos el carácter salvaje de la montaña con medios artificiales.

**4** Comunica a las autoridades (Guardería forestal, Seprona, Dirección del Parque), las agresiones, (fuegos, basuras, motos, talas) que observes en tus recorridos de montaña. No dejes de apereibir los comportamientos vandálicos o incívicos.

**5** Denuncia en las administraciones, pide responsabilidades sobre los desmanes e ilegalidades de tipo urbanístico, construcciones o infraestructuras, usos indebidos del suelo...que observes en tus recorridos por la montaña (antenas, urbanizaciones, remontes, vertederos).

**6** Los grupos pequeños no rompen el silencio, la sensación de soledad ni la grandeza del entorno, y permitirán a todos disfrutar de la plenitud de la montaña.

**7** Disfruta del esfuerzo de una ascensión con tus propios medios. Evita el uso de los remontes mecánicos si no es absolutamente necesario.

**8** Acampa exclusivamente en las zonas habilitadas para ello. Respeta las normas elementales de la acampada (basuras, silencio, coches, etc..). Exige la regulación del "vivac" en las zonas de alta montaña donde todavía no lo esté.

**9** En alta montaña utiliza los refugios como lo que son: Un recurso de seguridad, que permite las travesías de larga duración en montaña, no como un recurso turístico.

**10** DISFRUTA, COMPARTE Y APRENDE DE LA RIQUEZA DE UNA MONTAÑA VIVA. SIENTE LA SOLEDAD, LA BELLEZA, EL ESFUERZO, LA COOPERACIÓN, EL RIESGO... COMO ALGO QUE SÓLO SERÁ POSIBLE EN UNA NATURALEZA INALTERADA Y LIBRE DE LA EXCESIVA EXPLOTACIÓN DE SUS VALORES Y RECURSOS NATURALES.

