



LA INVISIBILIDAD DEL GÉNERO FEMENINO EN LOS DEPORTES DE ALTA MONTAÑA

Virginia López Gutiérrez
Experta en Género e Igual por la Universidad Pablo Olavide
Master en Interculturalidad, Multiculturalidad
y atención a la diversidad. UPO
Doctoranda del Departamento de Ciencias Sociales
y Derechos Humanos. UPO
ginisea@gmail.com

Resumen: el presente comunicado es una breve aportación sobre la imagen de la mujer en el espacio del deporte de alta montaña y del deporte en general, tratando de visibilizar a las mujeres alpinistas que han desafiado y desafían con valentía y arrojo, un espacio que a pesar de las características de dificultad y alto riesgo físico, han sabido conquistar. Reflexión y análisis sobre la escasa representatividad de las mujeres alpinistas en los medios de comunicación y las tecnologías de la información.

Palabras claves: estereotipos, roles, escalada, andinismo, ochomilismo, sherpas, cordada, alpinismo, expedición

1. Introducción

Las aportaciones que han realizado las mujeres a la historia del deporte de alta montaña y al deporte en general, superando los estereotipos de géneros y diferencias biológicas existentes entre hombres y mujeres, demuestran que en ningún caso, se puede hablar de la inferioridad del cuerpo femenino, ni de la debilidad psicológica de este.

Cuando hablamos de alpinismo y de alta montaña, es difícil recordar a todas esas mujeres que han realizado grandes hazañas en este espacio, o cómo han participado y disfrutado de esta realidad, *"esta es la reflexión sobre el lenguaje, lo que no se nombra no existe"*.

La primera mujer en realizar una ascensión al Mont Blanc fue en 1809, Marie Paradise, de 18 años de edad, de Chamonix, se inicia así el llamado alpinismo femenino. La mujer ha evolucionado notablemente en este deporte de riesgo aunque como en otros muchos espacios sigue existiendo discriminación.

2. Factores que influyen en la poca visibilidad de las mujeres en los deportes de alta montaña y el deporte en general

Es necesario tener en cuenta que la práctica de los deportes supone una serie de ventajas para el bienestar general de la mayoría de las personas; físicas, psíquicas y sociales. La medida en que se realiza esta actividad influye proporcionalmente en el desarrollo de estas ventajas, pudiendo las mujeres quedar en desventaja a esos tres niveles y siendo acumulable a través de la historia, convertido en algo natural, positivo y aceptado socialmente.



Resulta necesario abordar esta realidad, y los estudios de estereotipos de género en el deporte, analizar los diferentes factores que han influido e influyen en las diferencias de género en los deportes en general.

A) Factores históricos; Las prácticas de los deportes en general y más aún los deportes competitivos se han presentado fuera del círculo doméstico, siempre se ha realizado en espacios públicos, los patrones culturales que se han transcendido a nivel histórico y social, han hecho más difícil el acceso de las mujeres como participantes.

Ha existido una concepción transmitida socialmente sobre la actividad deportiva asociada principalmente al mundo masculino, la cual ha sido apoyada por la ciencia, la religión, las artes, las leyes, la educación, las costumbres, la tradición y en gran medida los medios de comunicación.

"A lo largo de los siglos arrastramos una deuda en el terreno deportivo femenino, y un potencial físico desactualizado y atrofiado que difícilmente unas medidas gubernamentales pueden solventar, aunque es un paso importante sin el cual otros cambios no se iniciarían". Macías Moreno, V.(1999).

B) Factores educacionales; Según Subirat (1991) sigue existiendo una discriminación en el sistema educativo, en cuanto a la diferencias de estereotipos y roles de género, ya que esta no incide en el éxito escolar sino en el nivel de formación del género, se evalúa la personalidad femenina de forma inferior, influyendo en la forma en que las niñas interiorizan su papel secundario afectando a su falta de seguridad en el mundo público.

La educación es un factor clave pudiendo afectar en su vida en comportamientos posteriores, tanto al enfrentarse a la elección dentro de su mundo laboral, como situaciones competitivas como el deporte u otros espacios públicos, todo ello debido a una infravaloración personal influyendo en su auto-concepto, las chicas valoran menos sus logros en comparación a la forma en que lo hacen los chicos de forma que en muchos casos pueden abandonar.

C) Factores sociales; La forma como las mujeres se han implicado en el deporte y han mostrado su interés ha sido y es el reflejo de los complejos procesos de socialización. Estos procesos suponen dinámicas complejas entre consideraciones psicológicas, sociales, culturales de aprendizaje y desarrollo.

En estos procesos es donde se reproducen los roles de conductas diferenciadas, que son los que intervienen en la formación de las costumbres sociales y en los procesos de integración de las personas en la sociedad, proyectando los valores, las tradiciones, y las costumbres a través de las diferentes generaciones. *"Este aprendizaje social es logrado a través de una red de creencias ideológicas que socialmente concuerdan con las expectativas sobre las conductas apropiadas, actitudes, valores en un amplio rango de situaciones".* Greenderfer.(1993), cit, por. Macías Moreno, V.(1999).

La socialización del rol sexual se proyecta en diferentes espacios entre ellos el espacio deportivo. *"La socialización en el deporte como una continuidad con la socialización dentro de rasgos conductuales masculinos tales como la competitividad y liderazgo, está en conflicto con la socialización del rol sexual para las mujeres.* Engel,(1994), cit, por, Macías Moreno, V.(1999).



Por otro lado resulta difícil establecer diferencias entre las influencias sociológicas o psicológicas sobre el género femenino en cuanto a su participación en el mundo del deporte, ya que estas interactúan e influyen conjuntamente. *"Estas influencias están directamente relacionadas con los roles de género o las conductas que nuestra sociedad ha establecido como aceptables a las mujeres"* Murray y Matheson,(1993). cit, por, Macías Moreno, V.(1999).

D) Mitos y falsas creencias

(Creencias que tienen que ver con las diferencias biológicas)

- Los cuerpos de las mujeres son inferiores a los de los hombres , están determinados por sus diferencias físicas (menstruación, embarazo, cuidado de los hijos). La menstruación debilita.
- Los cuerpos de las mujeres son más frágiles, débiles y vulnerables a las lesiones que de los hombres y por tanto necesitan ser protegidos.
- El ejercicio energético tiene efectos negativos para las funciones fisiológicas y psicológicas de las mujeres.
- Las mujeres que practican deportes de competición pueden dañar los órganos reproductores e inhabilitarlas para la fecundidad.

(Creencias que cuestionan la feminidad de las deportistas)

- Las mujeres que participan y sobresalen en deportes que requieren contacto físico son masculinas o no son mujeres femeninas.
- Las mujeres que participan en entrenamientos energéticos afean su físico, abultarán sus músculos y perderán feminidad.
- La participación en ciertos deportes influirán en la preferencia sexual de una deportista o atleta, la apariencia masculina las hacen lesbianas.

Muchos de todos estos mitos sobre las habilidades físicas de las mujeres quedan desvanecidos ya que existen estudios que demuestran que no hay tantas diferencias significativas a la participación de las mujeres en el deporte.

"Es una cuestión más cultural que natural". Boutilier y Sangiovani,(1985). Mientras que existen esos falsos mitos acerca de la fragilidad femenina, persisten la justificación ideológica para la exclusión de las mujeres de los espacios y ocupaciones físicas más arriesgadas.

"Un cambio significativo en la cobertura de los medios de los deportes de mujeres podría proporcionar un asalto frontal al mito de la fragilidad". Theberge y Cronk, (1994).

E) Conflicto de roles femeninos. Para los hombres el deporte es considerado importante para el desarrollo de su identidad, potenciando su masculinidad, sin embargo a las mujeres les produce una incompatibilidad su participación en el deporte con su identidad femenina.

"Una chica que continua estando comprometida con el deporte en la adolescencia puede verse víctima de un conflicto de roles. Si ella acepta la definición social de feminidad tendrá el problema de reconciliar su conducta deportiva con las características que la acompañan de agresión, competitividad, independencia,



competencia, fuerza y habilidad con muy diferentes conjunto de expectativas sociales de ella como mujer" Engel, (1994), cit por Macías Moreno, V.(1999).

3. Medios de comunicación, su influencia en el deporte de alta montaña y en el deporte en general

La influencia de los medios de comunicación en cuanto al tratamiento que se da al deporte femenino evidencian que los deportes de mujeres están infrarrepresentados y la información es mucho menos densa que la ofrecida por los deportes masculinos.

Los medios de comunicación contribuyen en la transmisión de los estereotipos de género dentro del deporte. *"Aporta a los jóvenes más modelos sociales con los que identificarse que a las jóvenes"*. Alvarez, (1992) cit por, Macías Moreno, V.(1999).

"El tratamiento diferencial que hace la prensa con respecto a los logros de las mujeres y hombres deportistas, es desproporcionado, Existiendo un sesgo considerable de género que no puede ser justificado con la teoría de que existe mayor participación masculina que femenina". Macias, Moreno,V.(1999).

El deporte masculino es tratado como importante por los medios de comunicación, mientras que los logros femeninos son a menudo trivializados.

Las empresas patrocinadoras invierten en deporte gracias a la rentabilidad publicitaria que les va a suponer. El deporte femenino es considerada menos interesante y espectacular que el masculino, por lo que apenas aparece en los medios de masas como la televisión y por lo tanto los empresarios no consideran rentable invertir en el.

Es necesario tener en cuenta que los patrocinadores de las grandes empresas son los que mantienen las facilidades de ayuda para los retos deportivos, las facilidades de entrenamiento preferente están muy relacionadas con los medios de información. La forma como se evalúa o desvalúa los logros femeninos y el tratamiento de la información que realizan los medios respecto al deporte femenino repercute en la visión que se puede tener de él. Si el deporte femenino no es noticia y no interesa, la mujer deportista recibirá menos oportunidades de las grandes empresas.

A pesar de que se ha avanzado mucho aún existe discriminación. En los deportes de montaña cuando se destaca que la actividad ha sido realizada solo por mujeres lleva implícito el hecho de que a las mujeres se les atribuye menos participación en la responsabilidad de una ascensión cuando va acompañada de hombres. A una mujer le cuesta más tiempo que la tomen en serio cuando escala sólo con hombres, ya que se supone que la mayor responsabilidad y las mayores dificultades han recaído sobre ellos.

Con frecuencia los medios restan méritos en las ascensiones conseguidas, por resaltar demasiado que la actividad está realizada por mujeres, ensombreciendo actividades de verdaderas proezas El día en que no se atribuyan menos méritos a una cordada femenina que a una mixta estaremos disfrutando de esa igualdad. Educar en la igualdad también consiste en visibilizar los éxitos de las mujeres, los logros femeninos nos empodera, nos motiva, nos une.



4. Posibles causas de la menor representatividad femenina en el alpinismo y los deportes de alta montaña

Alpinismo; deporte que consiste en ascender montañas o escalar paredes. Es un término que primeramente fue utilizado para definir actividades montañosas en la región de los Alpes, aunque posteriormente se ha hecho genérico a toda actividad que implique subir montañas con dificultad en cualquier parte del mundo.

El alpinismo es montañismo con grado de dificultad hay que decir que se diferencia de la escalada que se puede desarrollar en diferentes modalidades, terreno alpino, rocas de alta montaña o en hielo. Para afrontar un reto alpinista de garantía se hace necesario dominar diferentes técnicas en roca, hielo, terreno glaciar....., comprender la noción de riesgo, reto, libertad, compromiso con el ecosistema natural, contacto con la naturaleza.

El reto y el grado de dificultad que se busca está relacionado con la formación física y psicológica. Esto es lo que diferencia el alpinismo, del montañismo en general; (el senderismo o trekking), la búsqueda de esa dificultad técnica.

De este deporte surgen acepciones locales para referirse a las diferentes cumbres o montañas como; andinismo, himalayismo, pireinismo, ochomilismo.

Se considera expedición femenina, la integrada exclusivamente por mujeres. Las mujeres están demostrando que pueden practicar deportes que requieren grandes esfuerzos físicos; desplazamientos, riesgos, peligros y aventuras. A pesar de que se ha avanzado mucho en la incorporación de las mujeres al deporte de alta montaña, todavía queda mucho por alcanzar en este ámbito.

El alpinismo todavía es una práctica mayoritariamente realizada por hombres, siguiendo la sombra del machismo conviviendo con nosotras en este sentido, a menudo escuchamos frases hechas como " *Eres una nena*", " *Hacen falta un par de huevos*", o " *Para esto hace falta un hombre de verdad*", estas frases se gravan en el subconsciente de las mujeres.

Existen otras causas socioculturales por las cuales las mujeres están menos representadas en este espacio;

- Menor iniciativas hacia acciones en deportes de riesgo, esto se debe al desconocimiento y la escasa información que se tiene del alpinismo. A veces sólo se oye información cuando existen accidentes graves en la montaña, cuando desaparecen alpinistas, esto crea desconfianza y hace que no atraiga a la mayoría.

- El alpinismo es un deporte sacrificado, se pasa frío, hay que salir a media noche de madrugada, cuesta tiempo dominar las técnicas en ocasiones se tarda toda una vida, requiere mucho esfuerzo y hay que estar dispuesto/a al sufrimiento, los efectos de la aclimatación a veces dan inseguridad, existen peligros de congelación, etc.

- Las mujeres encuentran más obstáculos que los hombres algo tan simple como la necesidad de orinar supone un problema en una pared con un arné puesto y mucha ropa.

- El tirar de una mochila con material de montaña supone un esfuerzo porcentual mayor para las mujeres, ya que el peso de la mujer es menor.

- Las alpinistas que practican este deporte están poco comunicadas entre sí o no tienen referentes con los que medirse.



- Una menor autoestima de la mujer. Cuando hay un grupo mixto, siempre hay un líder masculino que adopta la responsabilidad de las decisiones.

En un estudio en 2005, encargado por la subsecretaría General de Educación y Ciencia, sobre la práctica de deportes de montaña en España, se revela que la presencia de mujeres es inversamente proporcional a la altitud y envergadura de la excursión.¹

En el año anterior se pone de manifiesto que una cuarta parte de las personas federadas eran mujeres, y un análisis más profundo presentan estadísticas que revelan la provincia de Aragón como la comunidad con mayor proporción de mujeres federadas en relación con la población general. Paralelamente el cien por cien de los cargos directivos de la Junta Directiva de la FEDME en el año 2005 estaban ocupados por hombres. Los esfuerzos desarrollados para acrecentar la cifra de mujeres desde entonces han dado resultados, aunque aún estamos lejos de alcanzar la paridad.

Hasta 2004, sólo cinco de las 198 personas que ascendieron el k₂ eran mujeres, tres perdieron la vida en el descenso.²

4. La relación mujer y montaña

Afortunadamente hemos contado, y esperamos seguir contando con mujeres que han llevado muy alto la figura femenina, dentro de las diferentes prácticas en los deportes de alta montaña.

La relación Montaña-sexo-género, existe, las mujeres a lo largo de la historia también han estado unidas al magnetismo de las montañas, a la atracción de su poder, su fuerza y su belleza, tentadas a adentrarse en su magnético mundo para vivir emociones, sensaciones, disfrute, logros, motivación, retos, ambición, competitividad y compañerismo dentro de las relaciones humanas que se establecen en cada aventura.

Como todo en la historia, la evolución de las mujeres dentro de los deportes de montaña ha estado determinada y condicionada por la dificultad que tenían para poder acceder a la escalada o para poder ir a la montaña, lo que afortunadamente se ha ido transformando poco a poco.

En 1799 se establece el primer record de una mujer escaladora la alpinista **Miss Parminter**, su ascensión se realiza en el Mont Blanc en los Alpes Suizos. La primera mujer en realizar una ascensión y coronar el Mont Blanc fue en 1809, **Marie Paradise**, con 30 años de edad, de Chamonix, ciudad cuna del alpinismo, se enroló en la primera expedición donde se aceptó a una mujer, seguro que tuvo que luchar por ser la primera y romper con muchos obstáculos y tabúes de la época, logrando llegar a la cumbre de la montaña más espectacular de la zona. Se inicia así el llamado alpinismo femenino. Su compromiso con la escalada debió de ser muy duro, puesto que en aquella época era un mundo completamente de hombres.

1.- Diario Mistral; "Zinesterra- Montañeras de pro". Periódico digital de Montaña y escalada. [diariomistral.com/2013/zinesterra-montañeras-de-pro./](http://diariomistral.com/2013/zinesterra-montañeras-de-pro/) 21/03/2014; 21: 34.

2.- Ibidem: 1.



Lucy Walker (1836–1916). Montañera británica y la primera mujer que ascendió en Cervino. Entre sus primeros éxitos estuvieron el primer ascenso al Balmhorn (1864), y el primer ascenso femenino del Wetterhorn (1866), Liskamm (1868) y Piz Bernina (1869). Lucy Walker completó un total de 98 expediciones. En 1909 se convirtió en miembro del recientemente formado Ladies' Alpine Club ("Club Alpino de Damas") donde fue aclamada como la pionera de las montañeras.²

Annie Peck (1850-1935). Cuando Annie tiene 58 años en 1908 encabezó la primera expedición que llegaría con éxito al pico norte del este nevado a más de 6500 mt, marcando el record de ascensión femenina en el hemisferio occidental." *Los medios escritos de su tiempo le dieron el apodo de "dama de los glaciares y de los montes"*.³

Junko Takei (1939) . Montañera de origen japonés, se convierte en la 1ª mujer que alcanzó la cima del Monte Everest, el 16 de Mayo de 1975. Era conocida como una de las mejores escaladoras de Japón.⁴

Realizó un duro entrenamiento, y a principios de 1975 partieron de viaje a Katmandú donde contrataron 9 sherpas locales. En su subida realizó la misma ruta que habían utilizado Edmund Hillary y Tenzing Norgay en 1953.

Alcanzó la cima con el sherpa Ang Tsering, convirtiéndose en la primera mujer que alcanza el Everest. Posteriormente las mujeres se establecieron en campamento a unos 6.300mt, de altitud, allí se encontraron todas cuando una avalancha las sorprendió, siendo sepultadas, afortunadamente fueron rescatadas a tiempo por los sherpas. Sería en 1992 cuando Takei se convirtió en la 1ª mujer que completó las 7 cumbres que engloban las montañas más altas de los siete continentes.

Wanda Rutkiewicz,(1943). Nacida en Plungė, Polonia (actualmente, Lituania). Murió el 12 ó 13 de mayo de 1992, mientras escalaba su noveno ochomil Kangchenjunga en el Himalaya, la tercera montaña más alta del mundo 8.585 El 23 de junio de 1986 se convirtió en la primera mujer que escaló el K2, como parte de una pequeña expedición conducida por Lilliane y Maurice Barrard, que fallecieron al día siguiente durante el descenso. Considerada como la mejor alpinista del siglo pasado. Su exigente manera de escalar montañas pasaba por no permitir el más mínimo error que indujera a pensar en consideraciones especiales hacia ella por pertenecer al sexo femenino..

Alison Hargreaves. Alpinista británica entre los ochenta y los noventa, reconocida como la mejor de la época. En 1995 comienza a subir ochomiles. Ascende el Everest en primavera, lo hace en solitario y sin oxígeno, convirtiéndose en la primera mujer que lo logra. Tres meses más tarde, viaja al Baltoro para ascender el K2, haciendo cumbre el 13 de agosto con un tiempo espléndido. Pero un día más tarde, durante el descenso, se desata una inesperada y violenta tormenta que la arranca de la vía y la lanza al vacío desde el Hombro (7.900 m).⁵

Lynn Hill .Alpinista norteamericana1961.Con 14 años empezó a escalar como casi todos, de manera accidental, inducida por sus hermanas y por probar. Joshua Tree fue el

2.- Gatos con cascos. " Mujer y montaña".- Publicado por gatos con cascos.08/03/13 a las 11:03:22 am

3.-w.w.w.htt/culturademontaña. com.ar/....mujer-montaña. Centro cultural Argentino de montaña. 29/01/2014. 3:10



primer lugar de la aún jovencísima Hill. En el año 79 se convirtió en la primera mujer en encadenar un 7c+/8a, lo que supuso un bombazo en la mentalidad de aquellos años. En el 84 escalaba Yellow Crack, un 7c a vista. Desde el 86 hasta el 92 Lynn fue la escaladora más fuerte con diferencia, ganó más de 30 títulos internacionales, incluyendo cinco victorias en el Arco Rock Master. En el 91 consigue en primer 8b+ femenino mundial, con Masse Critique, en Cimai, Francia. Lynn se dedicó a la roca y las paredes, cuando terminó su carrera como escaladora profesional .6

4.1 Cronología de algunas mujeres españolas en el deporte de alta Montaña

ESPAÑA	FECHA	MONTAÑA	ESCALADA
Carmen Romeu (Barcelona, Catalunya)	1920	1ª Mujer en subir el Cavall Bernat. Fundadora del Club Muntanyet Barcelonés	1ª Mujer en hacer escalada en serio en Cataluña.
Monica Vergé y Magda Nos (Catalunya)	1989	1ª Expedición española femenina en llegar a la cima del Cho-Oyo a 8.201 m. en el Himalaya en 1989	
Ana León	1992		.Encadena el primer 8ª femenino español, en musas inquietantes, en el Chorro de Málaga.(1992).
Josune Bereziartu (Lazkao Gipuzkoa)	2002		1ª Mujer en ascender vía de escalada suiza" Baing du Sang"(2002),dificultad 9ª. En las paredes de la escuela de escalada de SaintLoup. Considerada la mejor escaladora del mundo.
Catalina Quesada (alpinista sevillana)	2005- 2006-2008	1ª Mujer Andaluza en coronar Cho-oyo, montaña de 8000m.(2005). Logra Cumbre Gasherburm II, 8035. (2006). Logra el primer ascenso andaluz al techo terrestre, Everet.(2008).	
Edurne Pasaban (Tolosa, Gipuzkoa)	2010 2005	1ª Mujer en la historia en conseguir los 14 ochomiles (2005). Primer reto en el Himalaya (1998) Dhaulagiri, Everest, Makalu y las cimas de lhotse, Gasherbrum I y Gasherbru.	



5.- Ibidem: 2

6.- Ibidem: 5-2.

Historias como las de nuestras pioneras, como las de las primeras mujeres que se atrevieron a desafiar las diferencias y romper los moldes, nos hacen pensar en todas esas mujeres anteriores a nuestro siglo que tuvieron que renunciar a sus talentos, ilusiones y sueños, quedando limitados a los patrones culturales y sociales de la época que les tocaron vivir, confinadas a una vida ordenada y pensada por otros. Cuantos sueños se murieron sin intentarse, sin ni siquiera expresarse.

Gracias a la osadía y al arrojo de mujeres como Annie peck, Miss Parminter y muchas otras conocidas y menos conocidas social e históricamente, muchos sueños pudieron cumplirse abriendo el camino y sembrando la historia de las mujeres sus capacidades y el reconocimiento que hoy tiene en el deporte de alta montaña. *"Había que ser renegada, mirada, señalada, para marcar la diferencia rompiendo los moldes propuestos por la época que perfilaban los comportamientos de género".*⁷

En el Alpinismo femenino se pueden superar los obstáculos con entrenamiento y con ejercicio físico, y buscar objetivos que se ajusten a la condición física y psicológica que cada mujer posee. Se puede seguir avanzado y hacer mucho dentro de este deporte.

La Comisión Mujer y Deporte de la Federación de Deporte de Montaña y Escalada (FEDME), presenta un proyecto apoyado por el consejo superior de deportes en 2007, para la creación de un equipo de alto rendimiento. La idea del proyecto es potenciar las habilidades y conocimientos alpinísticos, Las integrantes del equipo son personas de alta calidad técnica en todas las disciplinas del alpinismo, pero también con otros valores personales que entroncan con los valores tradicionales del alpinismo. La finalidad que se pretendía era conseguir agrupar a las mejores alpinistas y facilitar la realización de actividades de alto nivel, potenciando sus cualidades, elevar la autoestima y el auto-concepto, promocionándolas y facilitando material y presupuesto durante tres años. Mediante técnicas, y el trabajo en equipo, incentivarlas para itinerarios con grado de dificultad y una expedición a fin de curso, la duración de cada promoción es de tres años.

Los objetivos específicos inicialmente planteados, fueron:

- *Reunir a las mujeres de mayor nivel del territorio nacional con motivación, experiencia y capacidades manifiestas para desarrollar un programa de tecnificación en alpinismo.*
- *Mejorar sus capacidades en las diferentes modalidades.*
- *Facilitar el desarrollo deportivo a través de concentraciones y stages.*
- *Promocionar el alpinismo y las alpinistas.*⁸

Cada vez son más las mujeres que se suman caminando hacia la montaña, compartiendo experiencias, emocionándose con las cimas, pensando que ya no hay necesidad de la soledad de género, ahora es otro tiempo y las mujeres podemos enfrentarnos a los desafíos que nos brinda las altas cumbres aprendiendo paso a paso de esa hermosa actividad en un marco incomparable lleno de belleza y magia.

7.- Ibidem:3



"Me gustaría creer que los caminos que elegimos dependen menos de los problemas económicos, de las batallas políticas, de las imperfecciones del mundo exterior, y más de nuestro interior, que nos llama a dirigirnos de nuevo hacia las montañas, a esas alturas más allá de las nubes, marcando el camino hacia la cima. Las cumbres centelleantes y el cielo insondable sobre nuestras cabezas, con su grandeza y enigmática hermosura, siempre atraerán a la humanidad, amante de todo lo que es bello. Éste ha sido, es y será el magnetismo de las montañas: su independencia de las triviales vanidades del mundo; aquellas que a veces, nos impide ver lo que es real, hermoso y eterno".

Lene Gammelgaard (1996)

5. Glosario

ANDINISMO: consiste en ascender montañas de la cordillera de los Andes, y por tanto entre 5000m y 7000 metros de altura.

CORDADA: grupo de alpinistas sujetos por una misma cuerda, en una cordada casi siempre el mejor alpinista es el que suele encabezar el grupo.

EXPEDICIÓN: el concepto de expedición relacionado con la montaña, es la organización desarrollo y culminación de una visita a una zona o lugar de montaña, realizado por un grupo de personas con finalidad, deportiva, lúdica o científica.

EXPEDICIÓN FEMENINA: expedición compuesta por grupo de personas únicamente del género femenino.

HIMALAYISMO: consiste en ascender montañas de la cordillera del Himalaya a esta zona le corresponden altitudes de a partir de 7000ms de altura

OCHOMILISMOS: Montañas de distintas partes geográficas del globo terrestre que que poseen una altura a partir de ocho mil metros.

SENDERISMO O TREKKING: duro ascenso hacia las montañas.

SHERPA: tribu de las montañas que emigró hace unos 500 años del Tibet al Nepal, y se estableció en la región de Solo Khumbu, cercana al Everest.

SIRDAR: Sherpa al mando de una expedición. En una expedición suele haber dos Sherpas ; uno que se ocupa de la escalada y otro encargado en el campamento base.

KATMANDÚ: capital de Nepal, ciudad donde se concentra los Alpinistas antes de las ascensiones hacia las altas montañas.

6. Bibliografía

Alvarez Bueno, G.(1992), " Situación de las niñas y las jóvenes en el deporte de



- base*". En Instituto de la Mujer. El ejercicio físico y la práctica práctica deportiva de las mujeres. Serie debate,12.Madrid.
- Boutihier,M y Sangiovanni,L.(1985). "*Women and sports. Reflections on health and policy*". En M. Boutihier y L. Sangiovanni(al): women, Nealh and healing: Toward a new perspective. New York, Tavistock.
- Collado Sur, (2009). "*Expediciones. Los premios Andalucía de Deportes designados a la expedición mujer Andaluza*". Revista periódica de la federación Andaluza de Montaña. Nº 40 III trimestre 2009, p,12. Junta de Andalucía, Consejería de turismo, comercio y deportes.
- Centro cultural Argentino de Montaña. [http:// w.w.w.culturademontaña.com.ar/..mujer-montaña](http://w.w.w.culturademontaña.com.ar/..mujer-montaña). 29/03/2014. 3: 10.
- Diario Mistral; " *Zinesterra- Montañeras de pro*". Periódico digital de Montaña y escalada.<http://diariomistral.com/2013/.http/w.w.w.zinesterramontañeraspro.21/03/2014;21:34>.
- Engel, A.(1994). "*Sex rols and gendersterotyping in young women ´s participation in sport. Feminism and Psichology*", 4, 439-448.
- Gammelgaard,L.(1996). "*Hacia arriba. La aventura de una mujer hacia la cima del Everest*". Publicado originalmente en Dinamarca como "*Everet:Vejen Til Toppen*". 1996. La edición en Castellano para todo el mundo (2000) Grijalbo Mondadori, S.A. Aragón,385,08013 Barcelona.
- Greendorfer,S.L.(1993). "*Gender role sterotypes and early childhood socialitation*". En G,L. Cotten (ed): Women in Sport. Issues and controversies. Nerbury Park Usa. sage.
- Mujeres viajeras. "*Pensando el territorio*".[pensandoelterritorio.com/ mujeres-y-exploración](http://pensandoelterritorio.com/mujeres-y-exploración). <http://w.w.w./mujeresviajeras.com>. 29/1/2014, 4:15.
- Murray,M y Matheson,H.(1993). "*Competiti3n perceived barriers to succes*". En GL.Corlen(ed). Women in Sport. Issues and Controversies. Newburry Park.(Usa).Sage.
- Macias Moreno,V. (1999). "*Estereotipos y Deporte femenino. La Influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*".
- Subirat,M.(1991). "*La educación como perpetuadora de un sistema de desigualdad: La transmisión de estereotipos en el sistema escolar*". Infancia y sociedad. 10,43-52.
- Theberger.Ny Birrell,S.(1994). The sociological Study of women anda sport. En D.M. Costa y S.R. Guthire(ed): Women and Sport. Interdisciplinary Perspectives. Chamgaing (Usa). Human Kinetics.
- Theberger,N y Cronk,A.(1994). "*Work routines in newspaper sport departaments and the converge of women ´s sport*". En S. Birrell y C. L. Cole (ed): women,



sport and culture. Champaign (USA), Human Kinetics.

Zaragoza,F.(1990-1991)."*La adolescencia femenina y el deporte*". INFAD.
Psicología de la infancia y la adolescencia, 3-4,89-93.

Valles Martínez,M.(1997)."*Técnicas cualitativas de investigación social:
reflexión metodológica y práctica profesional*". Madrid: Síntesis.

Vazquez, B.(1993)."*Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*.
Ministerio de Asuntos sociales. Instituto de la Mujer.Madrid.