

Vías Ferratas para principiantes



Experiencia

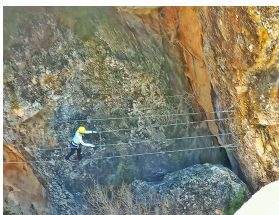
La vía ferrata combina lo mejor del senderismo, el alpinismo y el alpinismo sin ser escalador profesional. Hay diferentes niveles y dificultades, y no necesitas mucho equipo, el único requisito es no deslumbrarte. Resuelve tus dudas y descubre cuáles son las vías ferratas de España ideales como punto de partida para este deporte de aventura.



La vía ferrata es un deporte de aventura en el que te adentras en montañas y acantilados a través de cables y manillares sujetos a rocas, donde te enganchas con un arnés y un mosquetón para no caerte. Son rutas preparadas con escalones principales, cables, puentes del Himalaya y el Tíbet y tirolinas. Las vías Ferratas son gratuitas y accesibles para cualquier persona con el equipo y los conocimientos adecuados.

¿Es difícil?

Hay diferentes niveles según el grado de dificultad, aunque no es complicado, requiere fuerza y destreza. Te será más fácil practicar el deporte si ya conoces algunas técnicas de montaña, como el descenso o la escalada.



¿Es seguro?

Como en todos los deportes de aventura, los riesgos se pueden minimizar si practicamos medidas prácticas de seguridad y llevamos todo el material de seguridad necesario.



¿Necesito un guía?

Si es tu primera vez, sí, un guía de montaña o un acompañante experto es imprescindible. Cuando domines los conceptos básicos, llegarás solo a la siguiente vía ferrata, aunque es importante elegir la ruta adecuada para tu nivel y aumentar la dificultad a medida que avanzas.



¿Cómo hay que estar preparado físicamente?

Aunque no se requieren habilidades especiales, todos los deportes extremos requieren un buen estado físico. Algunas partes de la vía ferrata requieren mucha fuerza en los brazos para continuar, por lo que si practicas un deporte como la escalada, tienes ventaja.

El vértigo, ¿es un problema?

Sí. Si tienes mucho vértigo plantéate otro deporte, durante el recorrido encontrarás tramos muy verticales a gran altura y lo único que puedes hacer es seguir subiendo, ya que la vía ferrata está diseñada para subir la montaña a pie. por lo general, no hay opción para optar por no participar. Si tu vértigo es moderado, prueba una vía ferrata con tramos mayoritariamente horizontales y poca elevación.

¿Qué material voy a necesitar? ¿Es muy caro?

Se recomienda ropa cómoda, botas de montaña y guantes de montaña. El equipo de seguridad obligatorio es casco para evitar lesiones en caso de caída, cinturones de seguridad y absorbedores de energía para amortiguar el impacto de una posible caída. También necesitarás una cuerda, un mosquetón, un ocho y una tercera bolsa para mayor seguridad. Puedes comprar o alquilar todo este equipo. Aunque por comodidad es mejor tener tu propio material, si es la primera vez que haces una vía ferrata es mejor ir de alquiler y, si realmente te gusta la experiencia, ir a por tu propio equipo. El equipo de alquiler lo podéis adquirir en cualquier tienda de deportes de montaña. El set incluye casco, arnés, mosquetón y disipador de energía.

deandar.com | [Vías ferratas, senderos y rutas en bicicleta](#)

