

Vacaciones extremas.

Publicado originalmente en Julio de 2007.

Si lo tuyo es la emoción constante aun en época de asueto, a continuación te presentamos actividades que harán de tus vacaciones una permanente descarga de adrenalina.

Se acerca el verano y con ello comienzan los planes para tener unas vacaciones gratificantes y relajantes, sin embargo mi propuesta es que estas vacaciones sean diferentes, llenas de adrenalina, emoción y recuerdos invaluable, los cuales a tu vuelta te habrán dejado muchas sensaciones de triunfo, conciencia de la naturaleza, percepción de tus sentidos y ánimo para conocer tus fuerzas físicas y mentales fomentando el trabajo en equipo y la confianza en ti mismo: *Unas vacaciones extremas.*

¿Qué son los deportes extremos?

Son deportes que quisiéramos hacer pero no todos tenemos las condiciones óptimas para lograrlo; se requiere de mucha preparación física y mental y algunas veces de equipo muy especializado, ya que involucran un riesgo mayor o menor, lo cual no implica que si nos lo proponemos no podamos lanzarnos en un parapente o de un paracaídas en caída libre, hacer rapel bien amarrados mientras nos descolgamos sintiendo la adrenalina de ir bajando a nuestro propio ritmo, escalar un muro como si fuéramos arañas sin más ayuda que algo de brea en las manos, fuerza en las piernas y una concentración enorme, ¿o que tal deslizarnos por un río a toda velocidad estrellándonos contra las piedras y volando por los aires para aterrizar satisfactoriamente de cabeza en el agua? ¡Emocionante! ¿Verdad que se antoja? Todo dependerá de nuestra capacidad, habilidad y estado de salud.

Si este verano quieres practicar algún deporte extremo, vale más que empieces a buscar el lugar idóneo. Nuestra maravillosa República te brinda innumerables opciones; si eres de los que no gustan de la playa, el calor y demasiada gente a tu alrededor, entonces el bosque, la montaña, ríos y lagos son lo tuyo. Pero entremos en materia y descubramos solo algunas de la basta cantidad de actividades extremas que podemos hacer -bueno, no todos, pero seguro hay algo para ti-.

¿Te gusta tener los pies en la tierra?

Lo mejor para pasar unas vacaciones intensas y llenas de adrenalina en compañía de amigos o de la familia, cerca de la ciudad pero sin tráfico ni manifestaciones, pueden ser los recorridos a la montaña practicando rapel -descenso en paredes por medio de cuerdas- o incluso la tiroloesa -que te ofrece la oportunidad de deslizarte con velocidad al máximo de árbol a árbol empleando poleas sobre cables guía horizontales que atraviesan la selva o el bosque a varios metros de altura-, sólo para aventureros de corazón; en ambos casos podrás explorar y disfrutar de paisajes naturales de la región.

Para practicar la espeleología -explorar cuevas o grutas- se requiere que no sufras de claustrofobia y la compañía de especialistas, pero descubrirás in mundo que ni siquiera imaginas; las grutas de Tonatico son un buen lugar para empezar.

El trekkin consiste en transitar senderos a pie por diversos terrenos y es una forma agradable de hacer ejercicio, respirar el aire puro y tener contacto pleno con la naturaleza.

Ya sea en la montaña, el desierto o la selva, también tu bicicleta te ofrece la oportunidad de pedalear con fuerza para acercarte a modalidades como la cross country -a campo traviesa- y la down hill o bike mountain -la versión más radical del ciclismo de montaña que consiste en realizar descensos lo más rápido posible-; existen muchos clubes de esta práctica en todo el país.

Quizá lo que tu buscas es mucho más adrenalina, así que puedes probar el barranquismo o cañonismo, que combina el alpinismo y al espeleología, consistiendo básicamente en descender y atravesar barrancas con todo y sus obstáculos naturales, sean rocas, desfiladeros o cascadas; solo para gente entrenada y con equipo especializado.

Si quieres descargar toda tu tensión citadina, nada mejor que el gotcha o paint ball, un deporte extremo, que consiste en eliminar a tus oponentes disparándoles cápsulas de pintura con una pistola que funciona a base de aire; en este deporte se ponen de manifiesto todas tus aptitudes intelectuales y físicas, combinando tu estrategia e ingenio en este deporte, además se practica al aire libre, ya sea en bosques, campos, montañas, etc., lo que lo hace más atractivo, natural y emocionante. Este deporte excitante será juego de exhibición en los próximos Juegos Olímpicos de Atenas.

¡Ah! ¡Prefieres sentirte como pez en el agua!

Si te gusta la frescura de los ríos, las turbulentas corrientes de agua, mojarte hasta los huesos, nadar contra corriente, sentir el cansancio más grande y satisfactorio que te puedas imaginar, entonces te recomiendo el rafting o descenso de ríos, todo un ritual desde que el guía infla la balsa y cada uno de los integrantes del grupo se pone el

chaleco, el casco y toma su remo. No se necesita de experiencia previa en los circuitos ya que hay rutas para principiantes.

¿Libre como las aves?

Volar es algo que no se da de manera natural a los seres humanos, pero creativos como somos, no quisimos quedarnos con las ganas de experimentar esa sensación de libertad que da el elevarse casi de manera libre y no precisamente en un avión.

El vuelo en globo aerostático es una excelente manera de comenzar, es seguro, pero no precisamente económico – no se puede tener todo-, aunque se ofrecen paquetes muy atractivos en donde se practica, como Tequisquiapan en Querétaro, Tlaxcala o muy cerca de aquí, en Tenancingo.

Ahora que si te sientes más osado y quieres una sensación de realmente volar puedes lanzarte en paracaídas en una caída libre a 200 km/h acompañado por un instructor; no hay nada de que preocuparse pues aterrizarás suavemente. Acomoda bien Tequesquitengo, Morelos o si te atrae más, Puerto Escondido en Oaxaca. Un minuto que recordarás de por vida.

Otra excelente opción es planear en Valle de Bravo. Te impresionará la vista y lo increíblemente emocionante que es volar en completo control.

Una última opción, aunque muy breve y cara, es el salto en bungee, bastante conocido por todos.

¿Eres ratón de ciudad?

En tal caso podríamos recomendarte un paseo por algunas zonas del DF, como Iztapalapa o la colonia Doctores, pero tampoco se trata de llegar un riesgo mortal, así que si quieres descargar toda tu tensión ciudadana, nada mejor como el gotcha o paint ball; es un deporte extremo que consiste en eliminar a tus oponentes disparándoles cápsulas de pintura con una marcadora que funciona a base de aire; en este deporte se ponen de manifiesto todas tus aptitudes intelectuales y físicas, combinando tu estrategia e ingenio en este deporte. Además se practica al aire libre, ya sea en bosques, campos, montañas, etc., lo que esto lo hace más atractivo y emocionante. También se pueden encontrar algunos locales cerrados. Además será juego de exhibición en los próximos juegos olímpicos de Atenas.

Así que ya lo sabes, si tu interés en estas vacaciones es por la naturaleza y la emoción plena, no dudes en dedicar unos instantes de tu vida en realizar cualquiera de estas actividades que superarán cualquier expectativa y que te dejará momentos inolvidables. Un saludo

Antes de practicar un deporte extremo:

Sé consciente de tu estado de salud, tu condición física, habilidades y fobias.

Procura acompañarte siempre de un guía profesional o una persona experimentada en la actividad a realizar; esto reducirá los riesgos y te enseñará las habilidades requeridas.

Existen muchísimas agencias y hoteles en todo el país que ofrecen paquetes con práctica de deportes extremos al alcance de cualquier bolsillo. Infórmate y aprovéchalos.