

## • DICCIONARIO DE TERMINOLOGÍA MONTAÑERA

- A0: Cogerse de un seguro ya sea para superar un tramo como para ayudarse para pasar la cuerda por él.
- AAJ: Abreviación del American Alpine Journal.
- Abismo: Profundidad muy grande o un precipicio.
- Ablación: Pérdida de hielo sufrida por un glaciar, principalmente por la fusión.
- Abrigo: Espacio entre rocas donde se está a cubierto de las inclemencias del tiempo.
- Abrupto: Vertical o con mucha pendiente.
- Acantilado: Escarpadura vertical producida por la erosión o la tectónica en el interior de las tierras.
- Achar (del aragonés): Brecha, lugar de paso estrecho y obligado, farallón rocoso.
- Acumulación: Abandono de material aluvial durante su transporte en un proceso de erosión cualquiera.
- Adherencia: Por el efecto del peso del alpinista sobre una presa la suela de las botas se engancha a las rugosidades de la piedra. En muchos casos esta adherencia ha de ser forzada por un impulso de dos fuerzas opuestas.
- Aéreo: Tramo de escalada en una pared o paso por una cresta vertiginosa.
- Aforo: Acción y efecto de evaluar y medir, por ejemplo, manantiales.
- Afilada: Dícese de una cresta cuando presenta un perfil muy agudo.
- Agarre: Agujero o saliente que presenta la pared, gracias a los cuales es posible efectuar la escalada.
- Agreste: Dícese del terreno por donde se pasa difícilmente debido a sus asperezas y desigualdades.
- Agudo: Dícese de un pico acabado en punta.
- Aguja: Dícese de una punta o roca puntiaguda.
- Aize (del euskera): Viento.
- Ala: Pieza metálica que se acopla al spit con el objeto de poder pasar por ella un mosquetón y quedar, así, fijado a la roca.
- Albedo: Poder de reflexión de la superficie terrestre.
- Alcorze (del aragonés): Atajo.
- Alde (del euskera): Barrio, lado.
- Alpes.
- Alpine Club.
- Alpinismo: deporte de "... los conquistadores de lo inútil ..." (según Lionel TERRAY). Pero en realidad es el deporte que consiste en la ascensión a las cumbres de los Alpes. Por extensión, la ascensión a montañas distintas de los Alpes. En España se designa este deporte, por los aficionados, con la denominación de montañismo pero a la Real Academia Española de la Lengua no le gusta esta palabra. Conviene precisar la diferencia entre excursionismo, deportes de nieve y alpinismo. El primero, aunque alguna vez tenga por objeto subir a las montañas, es más bien un deporte de andar y ver. En los deportes de nieve se aspira a batir nuevas marcas pero no el conquistar altas cimas. El alpinista, aunque suele necesitar como medio auxiliar los esquís, tiene por fin el escalar, es decir, culminar cumbres difíciles y elevadas.

- Alta montaña: reino de la roca, nieve y hielo.
- Altímetro.
- Altiplanicie: Elevación del terreno con una superficie más o menos llana.
- Alto: Zona de una montaña que se ve a una altura muy grande desde el punto de vista del observador. Ello no quiere decir que necesariamente sea el punto más elevado de la zona ya que se trata más bien de un efecto óptico.
- Alud: Masa de nieve que se desprende y se precipita con violencia montaña abajo con unas dimensiones y recorrido variables.
- Aluvión: Dícese de los terrenos que quedan al descubierto después de las fuertes avenidas fuertes de agua y de los que se forman lentamente por los desvíos o las variaciones en el curso de los ríos.
- Anclaje: Seguro instalado para colocar las cuerdas y superar una dificultad. Puede ser natural (árbol, estalagmita, saliente rocoso) o artificial (spit, clavija, piolet).
- Anfiteatro: Valle o terreno, más o menos hundido, de forma circular y rodeado de montañas. Acumulación de morrenas terminales de un glaciar en forma de arco circular alrededor del extremo final de la lengua glaciar.
- Anorak: Prenda de vestir básica que se utiliza para cubrir la parte superior del cuerpo utilizada para la práctica del alpinismo. Actualmente los hay de muchos tipos: chaqueta técnica, de pluma, de fibra, impermeables, etc.
- Antecima: Espalda o lomo más o menos marcado, contiguo a la cima.
- Antiboots (anglicismo): Pieza que se acopla a los crampones en la parte que está en contacto con la nieve con el objeto de que no se formen zuecos de nieve en los pies.
- Aproximación: Distancia que se recorre en dirección al objetivo en terrenos previos a la ascensión, por ejemplo, desde el sitio donde se deja el coche hasta el refugio o vivac en el que haremos noche.
- Arista: Cresta estrecha que, formando ángulo saliente, separa dos caras o vertientes de una montaña.
- Arnés: Conjunto de cintas que envuelve ciertas partes del cuerpo y que permite andar o escalar con relativa facilidad y se utiliza para atar en él la cuerda que servirá para asegurar la progresión.
- Arrastradero: Paso que se hace en una zona boscosa, al arrastrar troncos cortados, durante las labores de saca o aclareo.
- Arroyo: Pequeña corriente natural de agua.
- Artica (del aragonés): Campo roturado, rozas.
- Artiga (del aragonés y catalán): Campo roturado.
- ARVA: Abreviación de Aparato de Búsqueda de Víctimas de Aludes. Transmisor-receptor que se activa en modo de transmisión al iniciar cualquier ascensión. En el caso de que algún componente del grupo sea atrapado por un alud cambiando el modo a recepción nos será posible localizar rápidamente a la víctima.
- Aseguramiento: Precaución tomada por una cordada con el fin de reducir al máximo el riesgo por accidentes. Consiste, casi siempre, en tener al compañero asegurado mediante la cuerda y unos puntos fijos en el itinerario.
- Atajo: Camino más corto (y generalmente más penoso) que el principal para llegar a un lugar.
- Ate (del euskera): Puerta.
- Atea (del euskera): Puerta.
- Atlético: Dícese de un itinerario o paso de escalada que requiere esencialmente fuerza de brazos. Son habituales en los itinerarios sobre roca granítica.

- Atrochar: Andar por las trochas o atajos con el objeto de ahorrar camino.
  - Ausín (del aragonés): Ventisca.
  - Autodetención: Es la maniobra que realiza el alpinista con el piolet para detenerse cuando cae por una pendiente de nieve o hielo.
  - Avalancha (galicismo): Alud.
  - Avenc (del catalán): Sumidero, pozo.
  - Avenida: Crecida impetuosa de un río o arroyo.
- 
- Badia (del catalán): Bahía.
  - Bahía: Escotadura amplia y curva abierta en la tierra por el mar o por un lago.
  - Bal (del aragonés): Valle.
  - Ball (del aragonés): Valle.
  - Balle (del aragonés): Valle.
  - Baliza: Señal de cualquier clase (pintura, cintas, mojón de piedras) que sirve para indicar el camino correcto.
  - Balsa: Acumulación de agua de forma artificial con el objeto de utilizarla para el riego o abrevadero del ganado.
  - Bandera de oración: En todos los territorios de religión budista-lamaísta se ven ondear continuamente al aire las banderas de oración. Son piezas de tejido, como pañuelos o más grandes, de varios colores en las cuales están escritas a mano o impresas por arcaicos procedimientos frases sagradas llamadas 'mantra' y la principal de las cuales es 'Om Mani Padme Hum' (significa 'Salve, oh Joya de la Flor de Loto, salve'). La bandera está a merced del aire a fin de que éste mismo, con el eterno movimiento, extraiga las oraciones y las eleve al cielo.
  - Barra: Roca abrupta. Umbral transversal de un valle glaciar. Cresta rocosa.
  - Barranco: Hundimiento del terreno provocado por el agua de lluvia, especialmente en materiales fáciles de erosionar.
  - Barrancos: Deporte que se considera de aventura que consiste en descender por los cauces de los ríos y torrentes utilizando las técnicas de descenso de la escalada.
  - Barrera canadiense: Puerta o paso abierto en un cercado, que tiene en el suelo una serie de barras metálicas, cuadradas o redondas separadas entre sí unos centímetros, de manera que impide el paso del ganado pero no de las personas o vehículos.
  - Basa (del aragonés): Balsa.
  - Basón (del aragonés): Balsa.
  - Bassa (del catalán): Balsa.
  - Baudrier (galicismo): Arnés.
  - Bavaresa: Es una técnica de escalada en oposición que combina pies y manos, se denomina también oposición Dülfer. Hay que cojerse a la fisura con las manos, arquear el cuerpo y hacer fuerza con los pies en la pared de tal forma que el resultado de la oposición sea nuestro sustento. Las dos fuerzas contrarias y opuestas nos mantienen en equilibrio.
  - Ben (del galés): Monte.
  - Benjui: Líquido que podemos encontrar en algunas farmacias y que sirve para endurecer la piel de la punta de los dedos.
  - Berri (del euskera): Nuevo.

- Bhatís (del nepalés): Casas de té.
  - Bicéfalo: Pico que tiene dos puntas somitales.
  - Bide (del euskera): Camino.
  - Bifurcación: Lugar de un camino o itinerario en el que éste se divide en dos posibilidades.
  - Biskar (del euskera): Espalda.
  - Bloque empotrado: Roca de grandes dimensiones que se encuentra encajonado en una chimenea o en un corredor estrecho y que entorpece el paso.
  - Boira (del aragonés y catalán): Niebla.
  - Boquete: Abertura estrecha en un muro o en una pared que puede permitir el paso de personas y animales.
  - Borda: Cabaña o barraca de montaña que sirve para guardar la paja, el estiércol y las herramientas del campo. Usada, a veces, para encerrar el ganado durante la noche.
  - Borear: Andar por el borde o la orilla.
  - Borrasca: Fenómeno meteorológico que suele pronosticar mal tiempo.
  - Borreguil (del aragonés): Montaña de vertientes herbosas.
  - Botas de montaña: Objeto que cubre los pies y los protege de la caminata. Las hay de muchos tipos en función de su material y tipo de suela: de piel, plásticas, pies de gato, goretex, etc.
  - Botiquín: Conjunto de elementos y medicamentos que se llevan recogidos en una bolsa con el objeto de poder practicar pequeñas curas.
  - Boulder (galicismo): Practicar la escalada libre, con el objetivo de adquirir una preparación o entrenamiento, en una zona de escuela o rocódromo.
- 
- Brecha: Abertura en una pared. Paso estrecho entre montañas. Collado estrecho.
  - Brújula.
  - Burilador: Cincel que se utiliza para abrir agujeros en la roca y poder clavar posteriormente los spits.
  - Buztan (del euskera): Cola.
  - Buzón: Agujero en la roca, pequeño o grande, en forma de presa en el que podremos introducir las manos para superar un obstáculo.
- 
- Caballón: Lomo de tierra entre surco y surco en una zona de labor o entre las rodadas de una pista forestal.
  - Cabecera: Sector más elevado de una cuenca, valle fluvial o glaciar.
  - Cadena axial: Tanto en una montaña o una sierra es la línea divisoria entre dos cuencas.
  - Caída: Sector del glaciar que presenta una fuerte pendiente y que se cuarteja en seracs.
  - CAF: Abreviación del Club Alpino Francés.
  - CAI: Abreviación de Club Alpino Italiano.
  - Cairn: Montjoia.
  - Calcáreo: Roca sedimentaria que contiene más de la mitad en carbonato cálcico.
  - Calcetines: Prenda de ropa que se pone en los pies con el objeto de procurar su abrigo y evitar las rozaduras de las botas de montaña.

- Calm (del catalán): Altiplanicie desnuda de vegetación.
- Calzada: Vía romana.
- Camino: Paso estrecho utilizado como vía de comunicación entre dos puntos y que suele ser utilizado para transitar por él tanto a pie, como en caballo, bicicleta o cualquier otro medio motorizado. No está su pavimento asfaltado.
- Camino real: Camino antiguo que comunicaba entre sí a las poblaciones más importantes.
- Camino trillado: Camino muy frecuentado y fácil de seguir.
- Camino de sirga: Camino que va por la orilla de un río o de un canal desde el que se podía tirar con cuerdas a una embarcación haciéndola avanzar por el arrastre.
- Camino de herradura: Camino para circular a pie o para los caballos que no es apto para los vehículos.
- Campanal (del aragonés): Cumbre en forma de aguja. Su equivalente en gascón es caperán.
- Canal: Grieta o fisura de grandes dimensiones, abierta de arriba abajo en una ladera de una montaña. Valle muy estrecho.
- Canchal: Sitio de grandes piedras descubiertas. Peñascal.
- Cantil: Borde de un despeñadero.
- Cañada: Garganta o desfiladero.
- Cañada: Vía principal de trashumancia aunque por extensión son las rutas por las que transita el ganado. Son de unos 75 metros de ancho aproximadamente.
- Caos: Amontonamiento confuso de bloques y rocas.
- Cara: Cada uno de los lados o vertientes de una montaña. Para indicar su orientación hay que imaginarse que se está en la cumbre. Por ejemplo, la cara norte es la vertiente de la montaña que hay desde su cumbre y mirando hacia el norte.
- Carámbano: Pedazo de hielo más o menos largo y puntiagudo.
- Cárcava: Hoya o traza que suelen hacer las avenidas en la roca o suelo.
- Carena (del catalán): Cresta.
- Cascada: Caída de un torrente de agua por un precipicio o acantilado.
- Cascajo: Guijo o piedras menudas y resbaladizas.
- Casco: Objeto fabricado con materiales muy resistentes que se pone para proteger la cabeza de la caída de piedras o hielo.
- Cauce: Lecho por donde discurre un río o glaciar.
- CEC: Abreviación de Centre Excursionista de Catalunya.
- Cerro: Elevación aislada menor que el monte.
- Cerro testigo: Cerro que representa el residuo de una meseta desmantelada por la erosión.
- Cerrojo: Paso a primera vista infranqueable.
- Césped: Hierba baja y tupida que cubre la totalidad del suelo.
- Ciénaga: Terreno pantanoso, saturado de agua.
- Cima: La mayor elevación. Cumbre o parte más alta de una montaña.
- Cimera: Dícese de la arista que conduce directamente a la cumbre.
- Cinta americana: Objeto semejante a la cuerda pero su diferencia está en su ancho que llega a ser de uno a dos centímetros y tiene una forma muy plana.
- Circo: Forma de relieve glaciar constituida por una depresión semicircular dominada por paredes abruptas.
- Circundar: Dar la vuelta completamente.

- Clavija: Clavo metálico de diferentes formas y tamaños utilizado para ser introducido en las grietas de las rocas o en el hielo y crear, así, puntos de anclaje artificiales.
- Cleta (del aragonés): Puerta en un vallado.
- Clot (del aragonés y catalán): Hoyo.
- Cobijo: Lugar donde se está a cubierto del viento o de las inclemencias del tiempo.
- Cobixar (del aragonés): Refugio.
- Cola de caballo: Dícese de una cascada que tiene una forma parecida a una cola de caballo.
- Colada: Vía pecuaria secundaria con una anchura algo menor que las veredas.
- Colh (del aranés): Collado.
- Colhada (del aranés): Collado.
- Coll (del catalán): Collado.
- Collada (del catalán): Collado.
- Collado: Depresión amplia entre dos montañas o elevaciones del terreno utilizada, a menudo, para pasar de una vertiente a otra.
- Coma: Valle pequeño suspendido, limitado por dos escarpaduras longitudinales.
- Conchesta (del aragonés): Nevero, nieve acumulada por el viento (ventisquero). En gascón counyesto.
- Concreciones: Masas minerales concentradas alrededor de un punto por la circulación del agua a través de las rocas.
- Confluencia: Lugar donde se juntan corrientes de agua, itinerarios, valles, caminos, crestas, etc.
- Congost (del catalán): Desfiladero.
- Contrafuerte: Ramificación secundaria de una cadena de montañas.
- Coolies (del nepalés): Nombre que reciben los porteadores de material en una expedición o trekking por el Nepal.
- Coordenadas.
- Cordada: Grupo de alpinistas unidos por una misma cuerda con el fin de aumentar su seguridad.
- Cordal: Montaña de eje alargado y relieve suave generalmente ramal de una cordillera principal. Sucesión de crestas.
- Cordel: Vía pecuaria de la mitad de anchura que una cañada, es decir, de unos 35 a 40 metros aproximadamente.
- Cordillera: Conjunto vasto de montañas que constituye un sistema orográfico más largo que ancho.
- Cordino: Cuerda de un diámetro no superior a los 7 milímetros que se utiliza para progresar por una cresta o glaciar y que permite realizar algún rapel corto y ocasional.
- Cornisa: Pestaña de nieve vertical o extraplomada que cubre el lado de sotavento de una cresta, sobresale en forma de visera y constituye un verdadero peligro para el alpinista porque el viento predominante acumula cada vez más nieve hasta que cae por su propio peso.
- Coronar: Dícese cuando se consigue subir con éxito a una montaña.
- Corredoira: En Galicia es un camino muy encajado en el terreno con abundante vegetación y arbolado en sus márgenes y que es utilizado como vía de comunicación.
- Corredor: Paso estrecho y encajonado tanto en terreno llano como en pendiente. A menudo corresponde a la vía de ascenso más obvia sin ser, por ello, la más fácil.

- Cota.
  - Couloir (galicismo): Pasillo o barranco de mucha pendiente en la ladera de una montaña.
  - Covacha: Cavidad subterránea.
  - Crampones: Sobresuelas de puntas metálicas que se adaptan a las botas para lograr una mayor adherencia sobre la nieve y el hielo. Se suelen utilizar sobre nieve cuando el perfil de la suela de la bota no deja marca y sobre el hielo en todos los casos.
  - Crencha (del aragonés): Cresta.
  - Cresta: Línea rocosa generalmente accidentada que une una montaña con las vecinas.
  - Cresterío: Neologismo para designar un conjunto de crestas y aristas que forman los cordales.
  - Cuarzo: Dióxido de silicio que, a veces, forma vetas en algunas rocas aunque lo más corriente es encontrarlo en forma de granos diseminados.
  - Cubeta: Depresión del terreno sin salida hacia el exterior.
  - Cubeta terminal: Depresión situada en el interior de un arco morrénico en el lugar ocupado por la parte inferior del glaciar en el momento en que se formó la morrena.
  - Cubilar (del aragonés): Redil, guarida.
  - Cuenca: Parte superior de un glaciar o río. Territorio cuyas aguas afluyen todas a un mismo río, lago o mar.
  - Cuerda: Objeto alargado de perfil redondo utilizada para el aseguramiento entre los alpinistas y realizar descensos en rapel. Los grosores habituales son los comprendidos entre los 7 a 12 milímetros. Los grosores menores son para los cordinos. Pueden ser, actualmente, estáticas (para las cuerdas fijas) y dinámicas (para el aseguramiento y rapel). Deben estar homologadas por la UIAA.
  - Cuerda fija: Cuerda colocada en un sitio delicado para facilitar la ascensión.
  - Cuesta: Terreno en pendiente.
  - Cueva: Cavidad subterránea.
  - Cumbre: Cima o punto más elevado de una montaña.
  - Curso: Recorrido que sigue un río hasta su desembocadura.
  - Cúspide: Cima.
- 
- Chang (del nepalés): Cerveza de arroz.
  - Chaparrón: Lluvia torrencial que da lugar a una precipitación de corta duración.
  - Charca: Laguna pequeña y poco profunda que se forma en los ríos y terrenos poco permeables durante el deshielo o después de lluvias torrenciales.
  - Charnela: Parte de un pliegue de terreno donde se unen los dos flancos.
  - Chicler: Neologismo utilizado para designar la elasticidad de la cuerda.
  - Chimenea: Grieta o fisura vertical en la roca o hielo suficientemente amplia para ascender por su interior y que generalmente se escala en oposición, es decir, apoyando los pies en una pared y la espalda en la otra. A esta técnica de progresión se la conoce con el neologismo francés de ramonage.
  - Chorten: Edificaciones de claro sentido religioso budista-lamaísta que se encuentran en todas partes del Nepal del norte, Tíbet y otros territorios incluidos en el ámbito de esta religión. Son torres de piedra cerradas y de muy distintos

tamaños. Las más pequeñas pueden tener unos dos o tres metros de alto pero las más grandes llegan a medir entre diez y quince metros. En su interior suele estar cerrada alguna reliquia o, simplemente, textos religiosos o alguna imagen. La estilizada forma de los chorten forma parte del paisaje tibetano y nepalí. Todo caminante al pasar junto a un chorten debe dejarlo siempre a mano derecha, respetuosa costumbre iniciada por los discípulos de buda, que presentaban a su maestro el hombro derecho desnudo en señal de homenaje. Los lamas siguen llevando al descubierto el hombro derecho de sus vestiduras.

- Depresión: Espacio hundido respecto a las zonas circundantes.
- Derrubios: Capa de tierra y grava arrastrada por la erosión.
- Descensor: Aparato utilizado para bajar en rapel. Su funcionamiento está basado en provocar un roce en la cuerda de tal forma que se pueda controlar la velocidad de la bajada.
- Descompuesto: Dícese del terreno (a menudo calificado de podrido) en que las piedras o los agarres están sueltos exigiendo, por ello, mayor precaución en la progresión.
- Desescalar: Destrepar.
- Desfiladero: Valle estrecho de paredes abruptas, excavadas por las aguas de un río.
- Deshielo: Fusión de la nieve o del hielo, cuando la temperatura ambiente se eleva por encima del punto de congelación. En este fenómeno natural está uno de los motivos que provocan la crecida de los ríos de montaña.
- Desnivel: En la montaña se suele utilizar este término para mencionar la diferencia entre el lugar de salida y el punto más alto al que se quiere llegar (ya sea al refugio, lago o cumbre). Se mide tanto con un altímetro como con el GPS.
- Despeñadero: Precipicio.
- Desplome: Pared que supera la verticalidad, es decir, que es de más de 90 grados sexagesimales de inclinación.
- Desprendimiento: Caída de una masa de tierra, piedras, rocas, nieve o hielo de una montaña, ladera, risco o muro.
- Destrepar: Descender un terreno relativamente vertical mediante sencillos pasos de escalada.
- Desvío: Paso alternativo que suele ser más largo que el directo.
- Deutschen Alpenvereins.
- Diaclasa: Ruptura de las rocas sin desplazamiento relativo provocada por algún agente erosionador.
- Diagonal: Itinerario que atraviesa oblicuamente el terreno en un sentido que no es paralelo a la dirección de nuestra visión.
- Diedro: Unión de dos paredes rocosas en forma de ángulo obtuso como si fuera un libro abierto.
- Diente: Pico o aguja con una cima de apariencia visual algo llana, con formas esbeltas y paredes bastante verticales.
- Difícil: Dícese de un itinerario que es difícil cuando se precisa de las manos para avanzar y progresar. En montaña existe la posibilidad de estimar el grado de dificultad en los siguientes posibles niveles: poco difícil (II), algo difícil (III), difícil

(IV), muy difícil (V) y extremadamente difícil (VI). Actualmente se están graduando pasos por encima del VIII grado...

- Divisoria: Línea que separa dos cuencas hidrográficas contiguas y a partir de la cual divergen las aguas.
  - Doblada: Cuerda que se cuelga por su mitad con el fin de bajar en rapel.
  - Doblada: Cuando la cuerda queda recogida formando un ovillo.
  - Dolina: Pequeña depresión superficial cerrada en forma de embudo provocada por la disolución o hundimiento de los terrenos calizos.
  - Dülfer: Ver la técnica Bavaresa.
- 
- Elur (del euskera): Nieve.
  - Embalse: Lago artificial constituido al interrumpir el curso de un río o un lago utilizando una presa.
  - Embassament (del catalán): Embalse.
  - Embudo: Depresión estrechamiento, excavación o agujero que recuerda la forma de un embudo con una parte alta ancha y una parte inferior más estrecha.
  - Empalme: Lugar donde se juntan dos vías o itinerarios.
  - Empedrado: Camino que ha sido pavimentado con piedras convenientemente talladas y ajustadas.
  - Empinado: Vertiente, itinerario o camino que tiene mucha pendiente.
  - Empotrador: Durante mucho tiempo los escaladores, para colocar un seguro, sólo disponían de los pitones y otras clases de clavos que el primero de la cordada los clavaba en la roca y el último los recuperaba. Con el empotrador esta técnica se ha simplificado considerablemente. Es una pieza de diferentes formas y tamaños que se encaja fácilmente en cualquier fisura o grieta de la roca, tan seguro o más que un pitón o clavo, y que se puede recuperar con una extrema facilidad.
  - Empotramiento: Técnica de escalada que se utiliza para superar fisuras más o menos grandes y que consiste en colocar los pies y las manos dentro de una fisura haciendo oposición.
  - Endemismo: Especie de flora o fauna que sólo está presente en una zona muy limitada. Generalmente suelen estar en peligro de extinción por lo que suelen ser objeto de conservación.
  - Enfilarse: Cogida en una dirección hacia uno de sus sentidos que suele ser el más recto y el que tenemos enfrente nuestro.
  - Ensemble (galicismo): Forma de avanzar encordados sin establecer reuniones con el objeto de ganar en velocidad de marcha y perderla en efectividad en cuanto a la protección.
  - Entibo (del aragonés): Embalse.
  - Entronque: Empalme de caminos.
  - Equipar: Acondicionar un tramo comprometido o difícil mediante anclajes y cuerdas para poder superarlo.
  - Erguirse: Dícese de un itinerario cuando se intensifica la pendiente.
  - Erizada: Dícese de la cresta cuando se llena de obstáculos, dificultades y asperezas.
  - Erosión: Desgaste de la superficie terrestre producido por cualquier agente natural ya sea el agua, viento, hielo, etc.
  - Erreka (del euskera): Arroyo.

- Escalada: Técnica de progresión en terreno vertical, abrupto o escarpado que requiere utilizar las manos además de los pies y, optativamente, el empleo de medios artificiales. La escalada puede ser en libre, artificial, deportiva o mixta en función de los medios de progresión utilizados.
- Escalón: Talud vertical o con fuerte declive en un glaciar o en la ladera de una montaña.
- Escapatoria: Posibilidad, en general poco frecuente, que existe en caso de fuerza mayor de abandonar el itinerario que estamos realizando por una salida lateral más fácil y rápida.
- Escarcha: Rocío de la noche congelado.
- Escarpado: Dícese de una altura con una pendiente muy fuerte.
- Espalda: Cima o antecima redondeada en forma de hombro.
- Espelunga (del aragonés): Cueva, caverna.
- Espluca (del aragonés): Cueva, caverna.
- Espluga (del aragonés y catalán): Cueva.
- Espitau (del aranés): Hospital.
- Espolón: Saliente de un contrafuerte montañoso muy empinado.
- Esquisto: Roca a menudo metamórfica que presenta esquistosidad, es decir, que se separa en hojas estrechas, según unos planos que no coinciden generalmente con el plano de estratificación.
- Estaca: Palo o tubo con punta en un extremo que se clava en la nieve para superar una rimaya o efectuar un rapel.
- Estalactita: Concreción calcárea que se forma en el techo y crece hacia abajo por la acción del agua.
- Estalagmita: Concreción calcárea que se forma en el suelo y crece en altura por la acción de los sedimentos que transporta el agua.
- Estanh (del aranés): Lago.
- Estanque: Masa de agua de extensión reducida y poca profundidad acumulada en una depresión del terreno.
- Estany (del catalán): Lago.
- Estiaje: Nivel más bajo o caudal mínimo que en ciertas épocas del año tienen las aguas de un río o laguna.
- Estiba (del aragonés): Pastizales de verano en alta montaña en el límite superior del bosque.
- Etribación: Estribo, ramal corto de montaña, que se desprende de uno u otro lado de una cordillera.
- Etribos: Escala pequeña hecha de cuerdas o cintas y con peldaños que suelen ser metálicos que se utiliza en la escalada artificial para superar pasos de muro vertical, extraplomado o sin agarres.
- Etapa: Distancia o ruta que hay de un punto a otro. En los manuales de senderismo se adopta este término para indicar el trayecto recomendable a realizar en un día.
- Etxe (del euskera): Casa.
- Excursión: Es una salida del domicilio habitual para realizar una determinada actividad al aire libre realizando para ello un cierto desplazamiento.
- Expuesto: Dícese de unos pasos de escalada en los que el peligro es más acentuado.
- Extraplomo: Desplome.
- Ezpel (del euskera): Boj.

- Fácil: Dícese que un itinerario es fácil cuando se puede realizar andando y sin necesidad de utilizar las manos para progresar. Cuando no es difícil. Se le asocia, tradicionalmente, al primer grado (I) de dificultad.
- Fago (del aragonés): Haya.
- Fajas (del aragonés): Sitio entre dos rocas que permite el paso. En gascón hecho.
- Falla: Fractura de la corteza terrestre con aspecto de grieta de grandes dimensiones.
- Farallón: Resalte rocoso de grandes dimensiones.
- Fau (del aragonés): Haya.
- Faxe (del catalán): Faja.
- Feixa (del catalán): Faja.
- FEM: Abreviatura de Federación Española de Montañismo.
- Fenal (del aragonés): Prado de siega.
- Fener (del aragonés): Prado de siega.
- Fenero (del aragonés): Prado de siega.
- Fiffi: Pieza en forma de gancho que se lleva unida con un cordino al arnés y que sirve para engancharlo a algún anclaje de una reunión con el objeto de poder apoyar nuestro peso en él y descansar un poco.
- Filo: Dícese de una cresta cuando hay que pasar por la misma línea divisoria a modo de hoja de cuchillo.
- Fisura: Corte o grieta en una masa rocosa compacta originada por la compresión, extensión, desecación o enfriamiento y que se suele utilizar para progresar por la pared en escalada libre o artificial.
- Fisurero: Empotrador.
- Fita (del aragonés y catalán): Hito, mojón.
- Flanco: Cada una de las caras o vertientes de una montaña, arista o cresta.
- Flysch: Formación de gran espesor constituida por esquistos.
- Foehn: Viento cálido y seco que se forma al pasar por un revieve y descender posteriormente al valle.
- Foia (del catalán): Hoya.
- Font (del catalán): Fuente.
- Forat (del catalán): Agujero.
- Forau (del aragonés): Agujero.
- Forro polar: Prenda de vestir compuesta de materiales pensados para facilitar el máximo abrigo posible. Es muy transpirable y nada impermeable.
- Fósil: Restos orgánicos o trazas de actividad orgánica que se han conservado enterrados en los estratos terrestres anteriores al período geológico actual.
- Foya (del aragonés): Hoya.
- Foz (del aragonés): Hoz, garganta.
- Franquear: Abrir camino, traspasar, salvar un obstáculo.
- Friend (anglicismo): Denominación para un tipo de empotrador desarrollado para proporcionar emplazamientos seguros en fisuras donde resulta difícil o imposible colocar empotradores normales como pueden ser las fisuras de paredes paralelas, fisuras acampanadas o fisuras bajo un techo. Para ello, el friend dispone de un

mecanismo que le permite ajustarse rápidamente a la fisura a la que lo vamos a colocar adquiriendo el tamaño y la consistencia oportunas.

- Frontal: Linterna que se sujeta y se controla con la cabeza iluminando el camino a seguir permitiendo dejar las manos libres.
- Fueba (del aragonés): Hoya.
- Fuén (del aragonés): Fuente.
- Fuente: Lugar donde el agua subterránea brota o sale a la superficie.
- Funda de vivac: Objeto que se utiliza en los vivacs para cubrir totalmente al saco de dormir y mantenerlo aislado del exterior especialmente del agua, viento y frío. Los hacen de materiales que permiten bien la transpiración y son, a la vez, bastante impermeables.
  
- Gafas: Objeto que se utiliza en la montaña para proteger los ojos de la excesiva y perjudicial luminosidad.
- Gaina (del euskera): Cumbre.
- Garai (del euskera): Castaño.
- Garganta: Desfiladero. Paso estrecho entre riscos o cauce angosto de un río.
- Garmo (del aragonés): Cumbre redondeada. Lugar accidentado y abrupto.
- Gaztain (del euskera): Castaño.
- Gelivación: Fragmentación de la roca bajo el efecto de las alteraciones del hielo y deshielo.
- Gemelos: Dícese de las dos puntas de una cima o de dos picos vecinos y muy parecidos.
- Gendarme: Prominencia aislada en una arista o cresta.
- Geodesia.
- Geografía.
- Geomorfología.
- Geología.
- Gispet: Hierba temiblemente resbaladiza cuando está húmeda o en pendientes muy fuertes.
- Glaciar: Masa de hielo en movimiento acumulada en un valle formando una unidad. Los glaciares pueden ser de diferentes tipos atendiendo a su forma: de circo, de lengua, etc.
- Glen (del galés): Valle angosto de laderas escarpadas.
- Glera (del aragonés): Pedrera. Gravera.
- Goretex: Material utilizado para la confección de todo tipo de prendas de montaña que tiene las propiedades de ser muy resistente, aislante, impermeable y transpirable.
- Gorga (del aragonés): Garganta.
- Gorri (del euskera): Rojo.
- Gorro: Prenda de vestir que se utiliza para cubrir la cabeza ya sea del frío o del calor.
- GPS.
- GR (galicismo): Abreviatura de Grande Randonnée. En castellano sería Gran Ruta. Red de itinerarios balizados descritos en mapas y guías que, generalmente, desarrollan caminos a pie que se pueden seguir durante varios días.
- Gradas: Sucesión de pequeños resaltes o de saltos de agua escalonados.

- Gradería: Gradadas.
  - Gradiente: Tasa de variación de un elemento meteorológico en función de la distancia.
  - Gradiente geotérmico: Profundidad o desnivel, medida en metros, necesaria para que la temperatura aumente un grado centígrado.
  - Grado de dificultad: Escala explicativa, expresada de fácil a difícil, de la dificultad técnica que pueden ofrecer los itinerarios de montaña (actualmente se ha transportado sus equivalencias a todos los deportes de aventura: esquí, piragüismo, espeleología, descenso de barrancos, etc).
  - Granito: Roca ígnea intrusiva, con un agregado más o menos equigranular y los cristales (de cuarzo y de feldespato alcalino) visibles a simple vista.
  - Grava: Piedra muy menuda y resbaladiza, frecuente sobre todo en las orillas de los ríos y lechos glaciares.
  - Grieta: Fractura estrecha y profunda situada en la superficie de un glaciar.
  - Gruta: Excavación natural o artificial situada en el flanco de un terreno montañoso.
  - Guantes: Prenda de vestir que se utiliza para cubrir y proteger las manos. Si la prenda permite mover y abrigar individualmente los dedos de la mano se le llama guante. Y si, en cambio, los cuatro dedos, que no son el pulgar, van en una única pieza de ropa se le llama manopla.
  - Guía: Alpinista experimentado instruido para conducir a otros montañeros durante una ascensión, escalada o travesía.
  - Guía: Publicación especializada que describe itinerarios de montaña.
  - Guindola: Asiento utilizado en las reuniones cuando se realiza una vía de escalada muy larga. No es un objeto que se utilice muy a menudo.
- 
- Hamaca: Objeto utilizado para descansar o vivaquear en una pared en el transcurso de una vía de escalada.
  - Haritz (del euskera): Roble.
  - Harri (del euskera): Peña.
  - Helero: Glaciar.
  - Hidrología.
  - Hielo: Agua en estado sólido. Es uno de los principales obstáculos de la alta montaña invernal y de la progresión en terreno glaciar.
  - Himalaya.
  - Hito: Mojón. Señal normalmente formada por un montoncito de piedras como baliza de un itinerario.
  - Hondonada: Terreno situado entre otros más elevados. Depresión.
  - Horcada: Collado angosto.
  - Hornillo: Cocina pequeña que funciona con un quemador de gas, gasolina o alcohol.
  - Hoyo: Cavidad o hundimiento, típico del relieve cárstico, que se abre en el suelo y cuyas paredes son relativamente verticales.
- 
- Ibar (del euskera): Valle pequeño.

- Ibón (del aragonés): Término típico del Pirineo aragonés que se utiliza para designar a los pequeños lagos pirenaicos de origen glaciar y situados a gran altura.
  - Ibonet (del aragonés): Ibón pequeño.
  - Iglú: Covacho o casita realizada con bloques de hielo.
  - Iguzki (del euskera): Sol.
  - Imbricados: Se dice de los pliegues o láminas sobrepuestos unos a otros a la manera de las tejas.
  - Infernillo: Hornillo.
- 
- IOF: Abreviación de International Orienteering Federation.
  - lo-ioning: Se trata de descender por un tramo con el objeto de repetirlo en libre aprovechando la cuerda que está pasada por algún seguro intermedio.
  - Itinerario: Camino a seguir en una ascensión, escalada o travesía.
  - Itsaso (del euskera): Mar.
  - Iturri (del euskera): Fuente.
- 
- Jbel (del árabe): Cumbre.
  - Jornada: Distancia que se puede hacer andando en un día.
  - Jumar: Objeto con forma de empuñadura que se desliza por la cuerda fija. Tiene la particularidad de que se desliza suavemente hacia arriba y es autobloqueante hacia abajo por lo que facilita nuestra seguridad en la progresión.
- 
- Kaiolar (en euskera): Cabaña.
  - Karakorum.
- 
- La: Collado tibetano. En la toponimia del Himalaya nos va a aparecer mucho esta palabra que se pospone siempre al nombre del collado. Por ejemplo, Thungui-la.
  - Laberinto: Entrecruzamiento de galerías subterráneas que dificulta la progresión.
  - Lac (del aranés): Lago.
  - Lacustre: Relativo o perteneciente a los lagos.
  - Ladera: En un valle es la pendiente que une la vaguada con la línea de las cumbres.
  - Lago: Acumulación de agua, de más o menos extensión, situada en una depresión.
  - Laguna: Lago de pequeñas dimensiones.
  - Laja: Placa de piedra separada de la pared.
  - Langa (del euskera): Puerta en un vallado.
  - Lapiaz: Terreno calizo donde abundan las grietas y surcos provocados por la erosión del agua.
  - Largo de cuerda: Término utilizado en escalada para designar la distancia recorrida entre dos lugares de reunión. Normalmente son tramos de unos cuarenta metros cuando la vía lo permite.
  - Larre (del euskera): Pradera.

- Latsa (en euskera): Riachuelo.
  - Lecho: Espacio que habitualmente ocupan las aguas de un río o glaciar.
  - Lengua: Parte de un glaciar de tipo alpino que se inicia en el circo y termina en la zona en la que su velocidad de avance queda compensada por la velocidad de fusión del hielo.
  - Lepo (del euskera): Collado.
  - Lera (del aragonés): Pedriza.
  - Leze (del euskera): Sima, gruta.
  - Linterna frontal: Frontal.
  - Lizar (del euskera): Fresno.
  - Lodge: Son las hospederías de las zonas rurales y de montaña del Nepal en la que se atienden los servicios mínimos que pueda precisar el viajero.
  - Lomo: Espalda de una montaña cresta suave y ancha.
  - Losa: Roca plana de reducido espesor.
  - Luze (del euskera): Largo.
- 
- Llac (del catalán): Lago.
  - Llambria: Parte de una peña que forma un plano muy inclinado y difícil de pasar.
  - Llano: Terreno sin elevaciones ni depresiones.
  - Llana (del aragonés): Gran piedra plana. Cumbre abrupta.
  - Llera (del aragonés): Pedriza.
- 
- Macizo: Conjunto montañoso con identidad propia.
  - Maillón: Mosquetón especialmente diseñado para usarlo como hebilla de cierre de ciertos arneses y al que se sujetan otros mosquetones y útiles. Mosquetón de cierre.
  - Mallata (del aragonés): Majada.
  - Majada: Porción de terreno cerrado en la montaña en el que padece el ganado.
  - Mal de altura: Transtorno ocasionado por la escasez de oxígeno a causa de la altitud y que produce asfixia cerebral que se manifiesta por un dolor de cabeza, aceleración del pulso, fatiga respiratoria, náuseas y trastornos del sueño. Se combate bajando a cotas inferiores.
  - Maleza: Vegetación arbustiva muy densa que entorpece el paso.
  - Mallo (del aragonés): Cumbre con paredes verticales.
  - Manantial: Punto del suelo en el que brota el agua.
  - Manatizo (del aragonés): Manantial.
  - Manopla: Pieza de ropa que cubre las manos en los que los dedos no tienen un receptáculo al igual que los guantes. Normalmente el dedo pulgar va en un receptáculo y el resto de dedos en otro.
  - Manta térmica: Pieza de material bastante parecido al aluminio, muy ligero y resistente que tiene la particularidad de mantener muy bien el calor en su interior. Elemento imprescindible en todo botiquín de montaña. Útil para un sinfín de necesidades. De poco peso. Se recomienda en todos los manuales de supervivencia.
  - Mapa.

- Mareo: Mal de altura.
  - Marga: Roca sedimentaria formada por arcilla cementada con carbonato cálcico.
  - Margen: Orilla de un valle, glaciar o río en sentido orográfico. Así, el margen izquierdo es la izquierda del valle cuando miramos aguas abajo.
  - Marjal: Terreno saturado de agua que presenta numerosas charcas de agua.
  - Martillo: Objeto que se utiliza en las vías de escalada para clavar pitones, spits y estacas en la roca o hielo.
  - Mendi (del euskera): Montaña.
  - Meseta: Altiplanicie.
  - Metafito: Vegetal inmóvil.
  - Metamorfismo: Transformaciones fisicoquímicas que sufren las rocas en el interior de la corteza terrestre debido a la elevación de la temperatura y la presión.
  - Meteorito: Fragmento de roca o metal que procede de los espacios interplanetarios.
  - Mirador: Sitio elevado que permite una vista panorámica.
  - Mochila: Objeto con forma de saco utilizado en la montaña para transportar en la espalda los objetos que consideramos necesarios para realizar la ascensión.
  - Mojón: Hito.
  - Mola (del catalán): Cerro, muela.
  - Mon (del aragonés): Monte.
  - Mont (del catalán): Monte.
  - Montaña: Término genérico que se usa para designar un relieve notablemente elevado.
  - Monte: Es un relieve elevado cubierto de vegetación arbórea.
  - Montañismo: Es un conjunto de actividades deportivas destinadas, básicamente, a recorrer montañas y subir a sus cumbres andando.
  - Montjoia: Pirámide de piedras colocada al borde de los caminos de montaña con el objeto de señalar su situación.
  - Monzón: Viento del Asia meridional que sopla del SW en verano (es húmedo) y del NE en invierno (es seco).
  - Morrena: Acumulación de piedras y derrubios caídos sobre el glaciar y transportados por éste. Las mismas piedras y derrubios después de la desaparición del glaciar. La morrena terminal o frontal, moldeada sobre la extremidad del glaciar, forma un arco morrénico.
  - Mosquetón: Anilla de acero o duraluminio que se cierra mediante un muelle y que está diseñado para realizar variadas maniobras en las actividades de montaña. Se fija en las clavijas para pasar por él las cuerdas con facilidad.
  - Muela: Cerro escarpado, alto y con cima plana, de poca extensión.
  - Muga (del aragonés): Mojón, término, límite, borne fronterizo. En gascón malh.
  - Muralla: Conjunto de paredes y resaltes de la vertiente escarpada de una montaña.
  - Murallón: Muralla muy grande.
  - Muro: Parte vertical de hielo o de roca.
- 
- Nacedero (del aragonés): Nacimiento de un río.
  - Nervio: Cresta corta y poco relevante.
  - Neu (del catalán): Nieve.

- Nevero: Masa de nieve en la que los cristales de nieve se han transformado, por asentamiento o fusión parcial, en cristales o granos de hielo. Los pequeños neveros pueden derretirse en veranos muy calurosos pero generalmente son muy persistentes. Constituye la parte superior de los glaciares, sobre la lengua glaciar.
  - Nicho: Espacio suficientemente grande en un itinerario de escalada que nos permite realizar una parada cómoda o incluso hacer un vivac para pasar la noche.
  - Niebla: Fenómeno atmosférico que se produce cuando las nubes se asientan en las faldas de las montañas y provocan un ambiente muy húmedo con una disminución muy notable de la visibilidad.
  - Nieve: Agua helada que cae de las nubes y se acumula en la tierra formando extensiones de terreno. Está formada por cristales microscópicos de agua en estado sólido. Se distinguen muchos tipos diferentes de nieve: blanda, costra, dura, firme, fresca, húmeda, persistente, polvo, primavera, seca, etc.
  - Nudo: Punto donde se encuentran o concurren diferentes aristas de una montaña. Nudo de aristas.
  - Nudo: Entrelazamiento que se hace espontáneamente o que se realiza en una cuerda, cinta o cosa semejante con el objeto de unir dos de esas cosas.
  - Núvol (del catalán): Nube.
- 
- Obago (del catalán): Umbría.
  - Ocho (argot): Pieza metálica con forma de ocho que se utiliza en la montaña tanto para asegurar como para el rapel. Conocido también con el nombre de descendedor.
  - Oposición: Técnica de escalada que utiliza fuerzas opuestas.
  - Oquedad: Espacio vacío en el interior de una roca.
  - Orache (del aragonés): Tiempo atmosférico.
- 
- Ordoki (del euskera): Rellano, llano.
  - Orilla: Margen.
  - Orogénesis: Conjunto de movimientos ocurridos durante cierto período de tiempo que ha dado lugar a determinados sistemas montañosos.
  - Orografía: Parte de la geografía física que trata de la descripción de las montañas.
  - Orográfico: Que se refiere a la orografía.
- 
- Paco (del aragonés): Vertiente sombreada. Ubac. En catalán obaga.
  - Pala (del aragonés): Cumbre de paredes uniformes y empinadas. En gascón palo.
  - Pala: Objeto que se utiliza en la montaña para cavar en la nieve o hielo. Necesaria para el rescate de accidentados por un alud y abrirse paso para llegar a la puerta de un refugio después de unas nevadas importantes.
  - Palanca: Puente peatonal rústico sobre un arroyo o torrentera hecho con uno o varios troncos de árbol. Es una pasarela estrecha y sin barandillas.
  - Panorámica: Vista que permite captar un amplio paisaje.
  - Pantalón: Pieza de ropa que se usa para cubrir las piernas. En la montaña existen muchos tipos en función del tipo de tela utilizada y lo más o menos largos que sean.

- Pantanal: Sector de terreno impermeable y llano, cubierto por un manto de aguas poco profundas y a menudo fangosas.
- Pantanoso: Dícese del terreno encharcado lleno de marjales.
- Pared: Muralla rocosa.
- Pas (del catalán): Paso.
- Pasamanos: Cuerda fija o cable instalado a modo de barandilla en lugares peligrosos de itinerarios muy frecuentados.
- Pasarela: Puente pequeño y estrecho construido sobre un río o torrente.
- Pasillo: Paso largo y angosto.
- Paso de caballo: Paso por una roca alargada y afilada que invita a ser superada a horcajadas.
- Paso de chimenea: Ramonage.
- Paso de hombros: Acción de subir sobre la espalda de un compañero con el fin de llegar más alto y así superar un obstáculo.
- Paso tirolés: Pasar de una montaña a otra usando una cuerda que se lanza desde un extremo y se intenta cruzar apoyando parte del cuerpo en la cuerda.
- Pasto: Lugar donde paca el ganado.
- Pedal (argot): Estribos.
- Pedra (del catalán): Piedra.
- Pedregoso: Terreno lleno de piedras y rocas pequeñas.
- Pedrera: Extensión de terreno en el flanco de una montaña cubierta de piedras procedentes de la erosión de las cumbres.
- Pedrisco: Multitud de piedras o rocas.
- Pedrisco: Granizo.
- Péndulo: Maniobra que realiza el primero de cordada para alcanzar, mediante un salto horizontal, puntos a los que no se puede llegar de otro modo.
- Penya (del catalán): Peña.
- Peña: Roca de gran tamaño que constituye un relieve topográfico, generalmente, de naturaleza pedregosa.
- Peñascal: Terreno cubierto de rocas.
- Penoso: Dícese del itinerario que requiere mucho esfuerzo.
- Perfil: Silueta de un cresterío u otra forma montañosa.
- Perpetuo: Aplicado a nieve o hielo que no se funde o derrite en verano.
- Petate: Mochila de grandes dimensiones. Ideal para transportes en las expediciones.
- Pic (del catalán): Pico.
- Pica (del catalán): Pico con aspecto de tener una cumbre con dos cimas gemelas.
- Pico: Cima de una montaña con formas prominentes y agudas.
- Piedra: Fragmento rocoso, sólido y compacto cuyas dimensiones pueden variar de algunos milímetros a algunos centímetros.
- Pies de gato: Calzado especial que tiene la suela de goma cocida que le proporciona gran poder de adherencia y que se utiliza en la escalada deportiva o en la escalada tradicional de gran dificultad.
- Pilancón: Cavidad de desgaste originada en la roca dura de un lecho fluvial por un remolino. Marmita gigante.
- Pilar: Espolón vertical.
- Piolet: Instrumento parecido a un pico que facilita el aseguramiento y la progresión en nieve o hielo.

- Pirámide: Cumbre que tiene tres o cuatro vertientes y su forma se asemeja bastante a la figura geométrica. Pirámide cimera.
- Pire (argot): Caerse al realizar un determinado paso de escalada o en el transcurso de un itinerario.
- Pirineos.
- Pista forestal: Camino de carro sin asfaltar que permite esencialmente el paso a los vehículos todo terreno.
- Pitón: Roca prominente.
- Pitón: Especie de clavo metálico que se clava en las fisuras de las rocas. Lleva un agujero o una anilla que permite fijar el mosquetón o el estribo.
- Pizarra: Roca esquistosa situada en el inicio del metamorfismo que proviene de la transformación de sedimentos arcillosos.
- Pla (del catalán): Llano.
- Placa: Roca lisa con pocos agarres.
- Placa de nieve: Capa de nieve que tiende a deslizarse pudiendo producir aludes.
- Plan (del aragonés): Pastos en forma de planicie.
- Pleta (del aragonés y catalán): Prados llanos, majada.
- Plumón: Pieza de ropa que puede ser tanto unas manoplas, chacheta, hermillas, pantalón, calcetines o cualquier otra que está rellena en su interior con pluma de ánade. Actualmente se empieza a fabricar las piezas con mezclas de plumón y fibra.
- Podrido: Calificativo utilizado por los montañeros para describir las características de una roca cuando se deshace peligrosamente por el mero tacto.
- Polainas: Funda que cubre las botas y la parte baja de los pantalones evitando así el contacto con la nieve.
- Poniente: Punto del horizonte por donde se oculta el Sol. Oeste. Occidente.
- Pont (del aranés y catalán): Puente.
- Port (del catalán): Puerto.
- Pòrt (del aranés): Puerto.
- Portilla: Paso franqueable en el cerramiento de una finca usada para el paso tanto de personas como de los animales.
- Portillón (del aragonés): Puerto de montaña con un paso pequeño.
- PR: Abreviatura de Petit Randonnée. Son tramos de camino señalizado con marcas blancas y amarillas y que son más cortos que los senderos de gran recorrido (GR).
- PR: Punto de reposo, es decir, colgarse de un seguro con el objeto de descansar.
- Pradera: Extensión de terreno cubierta de prados.
- Prado: Terreno en el que se deja crecer la hierba para alimento del ganado.
- Precipicio: Corte vertical con gran desnivel. Despeñadero por cuya proximidad no se puede andar sin riesgo de caer.
- Presas: Agarres en la roca que facilitan su escalada.
- Puén (del aragonés): Puente.
- Puerta: Lugar por el que se accede o sale de un recinto cerrado.
- Puerto: Paso de montaña que comunica las dos vertientes.
- Pueyo (del aragonés): Cumbre, alto, colina, cerro. En gascón pouey.
- Puig (del catalán): Alto, colina, cerro.
- Pulida: Dícese de una roca o pared muy lisa o que no tiene presas.
- Puy (del aragonés): Alto, colina, cerro.

- Q

- Rakshi (del nepalés): Alcohol destilado del arroz.
- Ralla (del aragonés): Sierra cortada.
- Ramal: Derivación de un camino, valle o cresterío.
- Ramonage (galicismo): Designa una técnica de escalada que se utiliza para superar chimeneas y que consiste en apoyar en una pared los pies y en la otra la espalda. Escalada en oposición.
- Rampa: Terreno con una pendiente pronunciada.
- Rápido: Corriente impetuosa de los ríos.
- Rapel (galicismo): Palabra que se utiliza para definir una de las maniobras más clásicas de la escalada como es descender desde un punto fijo (saliente de roca, pitón, lazo, puente de roca, fisurero o árbol) utilizando una doblada de cuerda y, a continuación recuperarla desde abajo estirando uno de sus extremos.
- Raquetas: Objeto que se acopla a la bota de montaña para que presente una gran superficie y evite, gracias a ello, hundirnos en la nieve blanda.
- Raso: Extensión llana en una sierra sin árboles.
- Raso: Se dice que se duerme al raso cuando se duerme en el campo a cielo descubierto, hacer un vivac.
- Rastro: Marca, huella, vestigio.
- Rec (del catalán): Canal de riego.
- Recodo: Revuelta o curva cerrada del camino.
- Refugio (del aranés y catalán): Refugio.
- Refugio: Edificio construido en la montaña para que los excursionistas, alpinistas y cualquier otra persona puedan cobijarse o pasar la noche. Los refugios se dividen en libres o guardados en función de si se debe abonar alguna tarifa para la pernoctación.
- Regajo: Arroyo pequeño.
- Rellano: Trozo llano y horizontal en un terreno que hace pendiente.
- Repisa: Canto, bordillo o escalón que generalmente es estrecha y suele permitir efectuar pasos laterales o flanqueos.
- Resalte: Saliente que interrumpe un plano regular o muro de pequeñas dimensiones.
- Resurgencia: Reparición al aire libre, bajo forma de gran fuente, del agua absorbida por las cavidades subterráneas.
- Reunión: Punto de encuentro de los componentes de una cordada entre dos largos.
- Ribera: Terrenos próximos a un río. Valle, cuenca.
- Rimaya: Grieta grande, longitudinal, estrecha y profunda provocada por el movimiento de descenso del nevero que lo separa, en su periferia, de la pared rocosa del circo.
- Riscal: Sitio donde abundan los riscos.
- Risco: Roca alta y escarpada.
- Riu (del aranés y catalán): Río.

- Roca: En general, agregado natural de granos de materia mineral cristalizada. En la corteza terrestre se yuxtaponen vastos cuerpos rocosos, cartografiables, caracterizados cada uno de ellos por un tipo predominante de roca.
  - Rocalla: Conjunto de piedras o fragmentos desprendidos de las rocas.
  - Rocódromo: Lugar, generalmente creado artificialmente, preparado con diferentes presas para practicar la escalada y probar nuestra destreza en lograr pasar por itinerarios de diferentes grados de dificultad.
  - Rodeo: Camino más largo o desvío del camino principal.
  - Roquedo: Peñasco o roca.
  - Rosada (del aragonés y catalán): Rocío.
  - Rotpunkt: Es la esencia de la escalada en libre. Es hacer un largo de cuerda totalmente en libre sin hacer ningún PR.
  - Rotura: Grieta que hay entre un nevero y una pared rocosa.
- 
- SAC: Abreviación de Schweizer Alpen Club.
  - Saco de dormir: Objeto con forma de saco que se utiliza para adentrarse en su interior para pasar la noche resguardado del frío.
  - Sahib: Señor. Es una expresión algo servil por lo que poco a poco, afortunadamente, va entrando en desuso.
  - Sedimento: Materia que, habiendo estado suspendida en un líquido, se posa en el fondo.
  - Seguro: Cada uno de los anclajes que se colocan en una pared o en una cresta para asegurar un paso.
  - Selba (del aragonés): Bosque.
  - Senda: Camino estrecho. Camino de cazador.
  - Senderismo: Deporte que consiste en recorrer caminos sin que los trayectos ofrezcan excesivas dificultades técnicas.
  - Sendero: Senda.
  - Serac: Acantilado o torre de hielo. En los sectores de mucha pendiente de los glaciares el hielo que resquebraja y forma muchas grietas que dividen la superficie del glaciar formando bloques muy grandes e irregulares conocidos con el nombre de seracs.
  - Serra (del catalán): Sierra.
  - Seta de hielo: Marca en el hielo en forma de seta que se hace con el objeto de pasar una cuerda por ella y nos sirva para hacer un rapel o hacer un aseguramiento.
  - Sherpa (del nepalés): Montañeros de raza tibetana habitantes en el Nepal oriental.
  - Sherpani (del nepalés): Mujeres sherpas.
  - Sirdar (del nepalés): En una expedición o trekking por el Nepal es la persona que hace las funciones de guía.
  - Sierra: Alineación montañosa de dimensiones inferiores a una cordillera.
  - Sifón: Lugar, en una galería subterránea, en el que la bóveda se sumerge en el agua impidiendo la progresión del espeleólogo.
  - Sima: Cavidad vertical abierta en la superficie terrestre que comunica con alguna cueva interior.
  - Sinuoso: Dícese del camino que tiene entrantes y salientes curvos.
  - Slieve (del galés): Colina, monte.

- Sobrebotas: Piezas de protección que se ponen por encima de las botas con el objeto de que no se cuele agua, nieve o hielo entre la bota de montaña y el calcetín.
  - Solana: Vertiente soleada de una montaña.
  - Solifluxión: Desplazamiento lento y masivo del terreno empapado de agua.
  - Soslayar: Esquivar o eludir un peligro o un obstáculo.
  - Sostenido: Dícese de la escalada por un itinerario cuando la dificultad se mantiene a lo largo de casi todo el recorrido.
  - Sot (del catalán): Hondonada.
  - Sotavento: Parte o ladera de la montaña resguardada del viento.
  - Spit: Anclaje artificial. Es una clavija autopercutor que se sujeta a la pared por la expansión que le produce una cuña colocada en su interior.
  - Sublimación: Nombre científico para designar la transformación directa de la nieve o del hielo (sin pasar por el estado líquido) en vapor.
  - Sumidero: Punto del curso de un río donde las aguas superficiales desaparecen bajo tierra.
  - Surgencia: Resurgencia.
- 
- Talud: Pendiente muy inclinada constituida por un conjunto de fragmentos de roca acumulados al pie de un acantilado.
  - Tartera (del aragonés y catalán): Terreno cubierto de grandes piedras.
  - Thalweg: Vaguada. Línea imaginaria que une los puntos más bajos de un valle.
  - Tectónico: Perteneciente o relativo a la estructura de la corteza terrestre.
  - Techo: Roca que sobresale excesivamente de la pared de escalada formando un extraplomo.
  - Terraza: Plataforma en medio de una pared.
  - Tetris (argot): Hacer la mochila es casi tan difícil como hacer el juego del tetris ya que intentar que quepa todo lo que pensamos que necesitamos no suele ser una tarea muy sencilla que digamos.
  - Thinsulate: Material del que está compuesto algunas prendas de ropa que se usan para la práctica de la montaña por sus especiales propiedades en cuanto al aislamiento del agua, viento, calor o frío del exterior.
  - Tienda de campaña: Objeto con diferentes formas y tamaños que se utiliza para crear un espacio habitable y transportable en la montaña. Actualmente ya existen muchos modelos pensados para funciones concretas.
  - Timba (argot): Es el abismo que envuelve al escalador o alpinista.
  - Tirolina: Cuerda fija que nos va a permitir pasar de un lugar a otro cuando enganchemos un mosquetón y nos ayudemos para progresar de las manos o de la pendiente existente.
  - Toponimia.
  - Top-rope: Escalar un largo con la cuerda por arriba con el objeto de ensayarlo. También se considera top-rope escalar de segundo.
  - Torb: Viento que se produce en la alta montaña que tiene la característica de ir mezclado con la nieve en polvo por lo que lo hace extremadamente peligroso ya que produce asfixia al entrar la nieve directamente a los pulmones.
  - Torcal (del aragonés): dolina.

- Tormenta: Intensa borrasca local que va asociada a un cúmulus o nimbus grande y denso en el que hay corrientes ascendentes de aire muy fuertes.
  - Tornillo: Objeto alargado con rosca que se usa para el aseguramiento o progresión. Lo más habitual es que sean para el hielo por lo que serán agujereados en su interior.
  - Tornos: Revueltas del camino que remontan un gran desnivel.
  - Torre: Configuración rocosa que destaca en una arista o cresta.
  - Torrente: Curso de agua de régimen irregular cuyo caudal depende de las precipitaciones temporales u ocasionales y del deshielo de los neveros.
  - Tossal (del catalán): Loma.
  - Tozal (del aragonés): Montaña con una de sus caras completamente vertical.
  - Travesía: Recorrido de larga duración generalmente con diferente punto de salida y llegada.
  - Travesía: Pasar o cruzar una pendiente en un recorrido en horizontal o diagonal.
  - Traza: Sendero semiborroso que se forma generalmente por el paso repetido de animales tanto los salvajes como los domésticos.
  - Trekker: Persona que hace trekking. El trekker no es necesariamente un alpinista y en sus recorridos que pueden durar varios días o semanas cambia de valles cruzando de collado a collado.
  - Trekking (anglicismo): Término utilizado para designar lo mismo que senderismo. Esta actividad de turistas-marchadores fue iniciada en el Nepal aunque actualmente está esparcida por todo el mundo. Consiste en hacer largas o cortas jornadas a pie por caminos clásicos sin otro afán que ver mundo, conocer personas y, en casos excepcionales, subir montañas.
  - Trepada: Subida por terreno rocoso en el que nos ayudaremos de las manos para progresar.
  - Tricéfalo: Pico que tiene tres puntos somitales.
  - Tridente: Nombre dado a determinadas torres o agujas cuando presentan tres puntas en su cima.
  - Trillado: Dícese del camino muy evidente debido a lo muy frecuentado.
  - Trocha: Camino abierto en la maleza.
  - Tsampa (del nepalés): Harina de avena tostada y molida. Alimento básico en la alimentación sherpa.
  - Tuc (del occitano): Pico con aspecto agreste visto desde el valle y color cercano al negro. Suele darse en terrenos graníticos.
  - Tuca (del occitano): Pico con aspecto agreste visto desde el valle, color cercano al blanco, dos cumbres. Suele darse en terrenos no graníticos.
- 
- UIAA: Abreviación de International Mountaineering and Climbing Federation.
  - Umbría: Vertiente de un valle o montaña expuesta al norte; lugar situado a la sombra o en el interior de un bosque.
  - Urxo (del euskera): Paloma.
  - UTM.
- 
- Vado: Lugar apropiado para cruzar un curso de agua que carece de puente.

- Vaguada: Es la parte más honda de un valle. Se dice también de un valle corto y profundo.
- Val (del aranés): Valle.
- Vall (del catalán): Valle.
- Valle: Terreno que queda entre dos montañas o cordilleras al que afluyen las aguas procedentes de ellas que es recorrido por un río o arroyo que las recoge.
- Variante: Dícese de un itinerario alternativo pero que lleva al mismo lugar.
- Vegetación: Conjunto de plantas que crecen en un lugar determinado.
- Ventisquero: Acumulación de nieve por el viento o los aludes.
- Vereda: Camino estrecho de transhumancia que su anchura viene a ser un cuarto de la cañada, es decir, unos 18 a 20 metros aproximadamente.
- Verglas (galicismo): Palabra utilizada para designar el hielo delgado de fusión y transparente que se encuentra en la superficie de las rocas. Se forma como consecuencia de las lluvias o de la nieve que se funde y se hiela sobre las rocas.
- Vericuetos: Maraña de caminos, sendas, senderos y veredas.
- Vértice: Cúspide. Punto donde concurren tres o más vertientes.
- Vértice geodésico.
- Vertiente: Ladera de una montaña por donde discurren las aguas hacia el río.
- Vertiginoso: Que causa vértigo o es muy aéreo.
- Vía: Itinerario trazado en una pared, cima o aguja para realizar su escalada.
- Vía normal: Es el itinerario más fácil, conocido y frecuentado que conduce a una determinada cumbre. Aunque no por ello hay que considerarlo muy fácil en cuanto a lo que se refiera al grado de dificultad.
- Vira: Repisa.
- Vivac: Pernoctación al raso o en un abrigo de roca o como mucho en una tienda individual. Tienda-vivac.

- W

- Xerófilo: Dícese de los animales y plantas que viven en medios secos.
- Xoko (del euskera): Rincón.
- Yeti: Ser no identificado que se cree habita en las montañas del Himalaya, conocido también con el apodo de "abominable hombre de las nieves".
- Zelai (del euskera): Llano.
- Zigzags: Dícese de una pista o sendero que forma una línea quebrada.
- Zócalo: Base de una montaña. Territorio sobre el cual emergen las cimas.
- Zubi (del euskera): Puente.
- Zueco: Dícese de la nieve que se acumula debajo de los crampones y hace perder su efecto provocando resbalones.

