

## CURSO DE ESQUI DE MONTAÑA.

Los vemos cómo suben la cuesta despacito, los vemos como bajan por sitios complicados, son los travesieros. De esto se va a tratar, de iniciar a los que tenéis ganas de aprender una nueva dimensión, porque esto del esquí de montaña es otra DIMENSIÓN con mayúsculas.

Historias del abuelo: De esto ya hace muchos años, un grupo de amigos nos fuimos al Aneto para subirlo en invierno, yo tenía mucha ilusión y sobre todo tenía dieciocho o algo así, fuimos en el 127 blanco de mi amigo Alfonso. ¡Un lujo!  
Ya pateando, pasamos por las ruinas del Hospital de Benasque, hoy hotel de lujo en el valle, fuimos a dormir a La Renclusa, primer contratiempo, no había camas libres porque habían organizado un rally de franceses-españoles de esquí de travesía, así que nos tocó dormir en un igloo que acabamos de construir nosotros. Estuvo nevando 48 horas. Amaneció soleado, sin nubes, de esos días que no puedes olvidar Un manto de nieve a nuestros pies. Salimos temprano siguiendo unas huellas de esquí que había dejado un madrugador. Nosotros andando nos hundíamos cada vez más, el cansancio era enorme, poco después nos pasaron todos los competi-travesieros y algún esquiador mas, a una velocidad que teníais que haberlos visto. No pudimos llegar al Portillón superior. Me senté, miré al refugio, se veía pequeño, y pensé: esto lo tenemos que aprender nosotros. Desde entonces ha cambiado un montón, los esquíes son bien diferentes, los primeros que use fueron de madera pesadotes y lo que tengo ahora son de fibra de carbono super ligeros, lo que digo, un montón.

Para los que después de leer lo anterior seguís con la idea de empezar esta nueva actividad os preguntareis *¿qué necesito?*

Yo he preparado diecinueve puntos en tres grupos de información donde está todo el material que necesitaremos. *Como comprendereis para empezar, ni vamos a tirarnos por una pendiente de muerte, ni vamos a salir en el telediario, ni vamos a comprar cosas como si fuéramos al Annapurna. A vuestra elección dejo el bolsillo.*

Primera parte:

### Material básico:

1 - **Esquíes**, con ataduras de travesía. Existe un acople para las ataduras de pista que no he leído lindezas del resultado. Imagino que para la nieve de los Alpes es estupendo pero la sierra de Guadarrama no lo veo.

2 - **Pieles de foca**, que deben estar preparadas para el esquí que vamos a utilizar.

Botas, que son algo especiales pues nos permite un juego de tobillo para subir y fija el talón para bajar. Aunque si no te quieres gastar, las botas de pista pueden valer, al principio.

3 - **Bastones**, yo aconsejo los bastones telescópicos por eso que se pueden meter en el macuto en un paso complicado y así llevar el piolet en la mano o manos libres, lo cierto

es que la FAM ve más útil el bastón de una pieza, en competición nadie lo usa. Yo si lo llevo.

4 - **Cuchillas**, son muy importantes en esta sierra que hay tanto hielo. Procuraremos no usarlas, pero las pondremos para conocer su uso. Nos dará seguridad.

5 - **Mochila, de 25L** será suficiente, pero con correas en los laterales para colgar los esquíes, si es posible, ¡ah! y que lleve buenas hombreras.

6 - **Casco**, no puede faltar. Como vean que no llevamos casco en la bajada me quitan el carnet. Aunque sea un casco de bici que pesa menos. Un amigo me dijo, "mira me he regalado un casco para esquiar, y es que he pensado que si en bici lo llevo y no me caigo, aquí que estoy siempre en el suelo me hace mas falta" y es verdad, nosotros además vamos sorteando piedras, así que casco obligatorio.

7 - **Alimentación**, este ejercicio es muy anaeróbico necesitaremos barritas, chocolate, frutos secos que comeremos a medida que vamos subiendo.

8 - **Hidratación**, mis amigos llevan termos con te calentito, yo obsesionado con el peso no lo llevo, el camelback suele congelarse (hay ñapas con tubo de calefacción), yo llevo una botella de agua de 1/2 en el pecho y no me molesta y otra en el macuto para reponer.

## Segunda parte:

### Seguridad

9 - **Crema solar**. Esto es importante, una falta de protección nos puede arruinar el segundo día y luego está el cáncer. Hay unos tubitos pequeños que nos servirán.

También para los labios.

10 - **Ropa**: aconsejo que sean de forro polar que traspira y da calor, además un pantalón con cremalleras laterales y una chaquetilla corta-vientos, camisetas y calzoncillo/bragas térmicos y para rematar guantes (dos pares) gorro(a), cinta para las orejas y gafas de sol y de ventisca.

11 - **Teléfono móvil y con pilas**. Mi amigo Carlitos y yo en Dolomitas todavía nos acordamos de lo bien que nos vino una llamada de teléfono. Desde entonces siempre lo llevo.

12 - **Botiquín**, básico para quemaduras, torceduras, rozaduras.

13 - **CARNET de la FEDERACION de Montaña**. La he usado un par de veces para que me miraran el tobillo, pero lo tengo. Como todos los seguros mejor no usarlos.

## Tercera parte:

**Material imprescindible:** para practicar este deporte en Pirineos, Alpes o sitios desconocidos con seguridad:

14 - ARVA

15 - Pala

16 - Sonda

17 - **Crampones**

18 - Piolet (s)

19 - Cuerda y material de escalada.

## OBJETIVOS:

Los objetivos del curso que pretendemos realizar este invierno 2009-2010, al ser el primero que realizamos como curso, será con el siguiente programa:

1 - Técnicas de ascenso. Cómo ascender con el mínimo esfuerzo. Como ahorrar energía para disfrutar en la bajada.

2 - Técnicas de descenso. Debemos estar todos en un nivel homogéneo por lo que IMPRESCINDIBLE ESTAR TODOS EN EL NIVEL DE BAJAR CON SOLTURA, LO QUE LLAMARIAMOS PISTAS ROJAS EN PISTA. A pesar de esto corregiremos vicios en bajada, esto es seguro y aplicaremos la filosofía de esquiar con los pies. Yo también me reí cuando lo leí, pero como todo en la vida, esto del esquí tiene su parte TEÓRICA.

3 - Uso de cuchillas. ¿Para qué sirve esto?

4 - Aludes ¡qué miedo!

5 - El ARVA menudo invento.

## EN RESUMEN LOS REQUISITOS DEL PRIMER DIA SERÁN:

Nivel de "paralelo en pistas rojas"

Equipo de Primera y Segunda parte.

Licencia B1 con ampliación de Esquí de Pista.

-Esto no se puede aprender en un día, así que lo iremos programando, conforme veamos la nieve caer por la ventana.

Fijaremos un primer día y que no coincida con las invernales que tenemos programadas.

Interesados dirigir vuestro e-mail antes del 10 de enero a:

[pacoponz@hotmail.com](mailto:pacoponz@hotmail.com) o [joseluis.sanzzapata@iveco.com](mailto:joseluis.sanzzapata@iveco.com)

Curso gratuito

Francisco Ponz Zapater.

Profesor de Esquí de Montaña

por la FAM