

Preparación y manejo del equipo

EN EL DESCENSO

Sometemos en las piernas mayor tensión, por lo que nos prepararemos relajando las piernas.

Con fuertes pendientes imprescindible el dominio de giro con salto elevando las colas de los esquís

Elegiremos el itinerario de descenso, buscando la nieve ideal y la pendiente adecuada.

En la montaña hay que olvidarse de la elegancia en el esquí, adaptaremos nuestro esquí al tipo de nieve que pisamos.

El esquiador más rápido deberá hacer paradas para asegurarse de que el grupo le sigue muy cerca.

Si pensamos que es mejor bajar encordado lo haremos por parejas, el esquiador más experto irá el segundo.

Si bajan más de dos, el esquiador inexperto irá en el medio.

En un descenso con virajes y por parejas el esquiador segundo se situará a 10 o 15 metros y procurará bajar en la misma vertical, realizando los giros al mismo tiempo que el primero.

Si el descenso es por un glaciar con grietas, en vez de cuerda simple se usará doble, con nudos prusik o similar por si es fuera necesario un rescate.

Con riesgo de aludes nunca iremos atados y no dudaremos en quitarnos los esquís y usar la cuerda si la pendiente es extrema, si hay escasa visibilidad o sentimos ¡MIEDO!

¿QUIÉN DIJO MIEDO? Aquí no hay espacio para el miedo.

Resumen: *El grupo debe bajar unido excepto si hay riesgo de aludes. Ser rápidos en los preparativos y evitaremos que se haga de noche sin haber llegado al destino.*



PREPARADO PARA "G.M. PEGASO"

POR SERGIO Y PAKO

REVISADO FEBRERO DE 2016

GRUPO DE MONTAÑA PEGASO.

INTRODUCCIÓN A LA TRAVESIA

2 - Preparación y Manejo del equipo



Foto Carlos: Travesía en Guadarrama

PREPARACIÓN Y MANEJO DEL EQUIPO

EN CASA

Comprueba el estado de:

Pieles: posibles cortes, el adhesivo.

Esquí: revisar el estado general, cantos.

Fijaciones: regularlas, engrasarlas.

Bastones: comprobar correas, golpes.

Crampones: reglar con la bota antes de salir.

Botas: comprueba sequedad, ganchos.

ARVA, pala, sonda: pilas sin gastar, etc.

Resumen: Comprueba el estado de todo, evitará sorpresas desagradables y cargar con material para reparaciones. Si todo está en perfecto estado será difícil que nos deje tirados.

Resumen: Preparar a vista lo que vas a llevar.

AL EMPEZAR

Las pieles pegadas en el esquí aunque los llevemos en la mochila.

Las cuchillas cerca del cabezal de la mochila.

Los crampones y piolet a mano.

En itinerarios comprometidos la cuerda a mano.

ARVA activo, GPS, y teléfono en el bolsillo.

Si notas rozaduras al primer síntoma para y cura

Procuraremos llevar el mismo ajuste en las botas tanto en la subida como en la bajada.

Las correas del bastón, ajustadas, nos servirán para progresar.

Crema solar y protección de labios para días soleados.

Frutos secos o glucosa en los bolsillos para tomar de vez en cuando.

En la cantimplora mezcla alguna bebida isotónica y beberemos a menudo, aunque no tengamos sed.

Cuidado con los tubos de plástico, pipas o cantimploras, lasasas bajas temperaturas los congela.

Resumen: Todas estas advertencias nos proporcionarán rapidez, soltura y ahorro de energía durante la travesía.

DURANTE LA MARCHA

Elige previamente el itinerario de subida.

Seguir la huella que nos precede.

Evitar chocar con las colas del que va delante.

Ayúdate empujando con los bastones.

Dosifica tu esfuerzo muscular que no se convierta en anaeróbico.

El ritmo cardíaco y respiratorio debe ser el adecuado, evita calambres, tirones.

No corras más de lo que tu condición física lo permita.

Si una piel se despega, detente, repáralo, quizás sea el momento de usar la tercera piel, si no es así, rasca la nieve, usa cinta si es preciso.

Un buen manejo de las alzas con los bastones y una “vuelta maría” entrenada ahorra energía.

Si derrapan los esquís usaremos la media ladera.

Con hielo anticipa a poner las cuchillas. Evitaremos sudar en exceso. Al final del día recuperaremos el líquido que no hemos podido tomar.

Si el estado de la nieve es primavera frotaremos las pieles en el sentido del pelo con cera para que deslicen mejor y se humedezcan menos.

Periódicamente pararemos para tomar pequeñas cantidades de frutos secos y alimentos, esto evita un desgaste orgánico repentino.

Todo con guantes, quitarnos los crampones, cerrar hebillas o cremalleras con los guantes no debe ser misión imposible.

Resumen: Es imprescindible ser rápido en los preparativos, poner y quitar pieles, crampones, etc. y si eres el primero de la marcha, levanta la vista periódicamente para buscar el mejor trazado, la seguridad y el cansancio de todos dependen de ti.

EN LA CIMA

En la cima deberemos extremar nuestra temperatura abrigándonos.

Vigilaremos nuestros movimientos no perdiendo nada ladera abajo.

Al quitamos los esquís los dejaremos con las fijaciones en la nieve o atados al macuto.

Nos pondremos de espalda al viento para plegar las pieles, pondremos la cola del esquí en nuestro hombro, quitaremos la piel adhesiva hasta la mitad pegándola sobre si misma. Hecho esto las guardaremos en su funda y al macuto.

El piolet bien atado en el macuto.

Los crampones guardados dentro del macuto.

Las botas en posición de descenso.

Los bastones bien reglados para el descenso.

Resumen: En la cima, en cuanto a seguridad bajamos la guardia y el viento puede ser nuestro peor enemigo, un guante, un esquí, la chaquetilla, cualquier cosa se lo lleva.