A.D. GRUPO MONTAÑA PEGASO

"INICIACION al Esquí de Travesía"

27 de Enero de 2019

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

EL PARTICIPANTE EN LA ACTIVIDAD, AL REALIZAR LA INSCRIPCIÓN, DECLARA:

POSEER LA CAPACIDAD FÍSICA, TÉCNICA Y DEPORTIVA ADECUADA PARA LA REALIZACIÓN DE LA MISMA.

PERSONARSE A LA MISMA PROVISTO DEL MATERIAL DESIGNADO COMO OBLIGATORIO PARA SU DESARROLLO, EN ADECUADO ESTADO PARA SU USO Y POSEYENDO LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA SU CORRECTA UTILIZACIÓN.

EL NOTORIO INCUMPLIMIENTO DE ESTAS PREMISAS AL INICIO DE LA ACTIVIDAD POR PARTE DE ALGÚN PARTICIPANTE RESERVA AL COORDINADOR EL DERECHO A REHUSAR DE SU PARTICIPACIÓN EN ELLA.

DATOS DE INTERÉS

ANULACIONES

Las condiciones de anulación quedarán sujetas al Apartado 7 de las Normas de participación en las actividades del Grupo de Montaña Pegaso.

http://www.montanapegaso.es/el-club/protocolo_de_participacion.pdf

Preparación del equipo

Hoy es muy fácil ver a esquiadores en las estaciones de esquí que suben cerca de las pistas, con cierta envidia les vemos porque nos gustaría ser ellos, practicar el esquí de montaña, pero no sabemos con quién ni cómo, además ya hay muchas estaciones que tienen tracks específicos de Esquimo preparados para este deporte.

Si sigues leyendo esta guía inicial, encontrarás muchas respuestas que te ayudarán en los primeros pasos y si sigues interesado no dudes en contratar a un experto o apuntarte a estas salidas con PEGASO.

Después de cada salida comprobaremos ***en casa*** el estado de:

Pieles: posibles cortes, el ***adhesivo***.
Esquíes: revisar el estado general, ***cantos***, fijaciones
Bastones: correas, posibles golpes, las ***rosetas***
Fijaciones: ***regularlas*** bien, lubricar
Botas: comprueba ***sequedad***, ganchos
Crampones: ***reglar*** con la bota ***antes*** de salir
Cuchillas: que sean las adaptadas a las fijaciones que llevamos
Casco: Si en bici lo llevamos y no nos caemos aquí es ***IMPRESCINDIBLE***
Otros: (no siempre serán necesarios) ***ARVA, GPS, TELEFONO y linterna con pilas***, sonda, pala, piolet, macuto, cantimplora, botiquín, cuerda, arnés, tornillos, mosquetones, tercera piel de foca, taco de cera, cinta adhesiva***, gafas y guantes de repuesto***

****En negrita intencionadamente***

Consejos al empezar en este deporte

Llevaremos las pieles pegadas al esquí aunque los llevemos en la mochila, las cuchillas siempre a mano (NUNCA AL FONDO DEL MACUTO), crampones y piolet accesibles. Al menor síntoma de rozaduras con las botas pararemos y curaremos. El sol y el viento quemarán nuestra piel por lo que crema solar y protección labial son imprescindibles. ¡Cuidado! con los camelbak el frio congela el agua de la pipa, lleva siempre una cantimplora pequeña con agua en el macuto.

IMPORTANTE: para el sol y el sudor (deshidratación) llevaremos cremas y agua

Durante la marcha

Elegiremos el itinerario o seguiremos la huella del que nos precede evitando chocar con las colas de sus esquíes, ¡IMPORTANTE! nos ayudaremos apoyándonos en las correas de los bastones, dosificaremos nuestro esfuerzo muscular que no se convierta en anaeróbico, controlaremos nuestro ritmo cardíaco, no correremos y evitaremos tener tirones o calambres, también debemos NO SUDAR ni pasar frío por lo que llevaremos la ropa justa. Tenemos suerte porque hoy existen prendas increíblemente traspirables y cálidas a la vez.

Si se despega una piel del esquí pararemos y lo repararemos (en travesías de varios días llevamos una tercera piel), si se hacen zuecos pararemos y los quitaremos frotando la zona con el taco de cera, si ya no podemos subir directamente usaremos las alzas de las fijaciones, si empiezan a no agarrar las pieles es el momento de cambiar, subiendo en Zigzag para lo que practicaremos las "vueltas marías" que deberemos hacerlas bien, esto nos ahorrará gastar energía innecesaria y posibles calambres. Ya estamos subiendo a media ladera y nos encontramos placas heladas que ni piel ni cantos nos sujetan, es el momento de sacar las cuchillas (usaremos las cuchillas solo cuando sean imprescindibles) pero no debemos esperar a vernos en la mitad de la placa de hielo para ponerlas.

IMPORTANTE: aprenderemos a poner y quitar pieles, cuchillas, crampones, etc. rápidamente por nuestra seguridad y porque cuando hace mucho frío algún compañero nos puede necesitar.

Desde la cima

No lo dudes si sigues estos consejos ya estarás en la cima, pero hace viento y estás un poco cansado antes de nada ***abrígate*** con la tercera capa o forro o plumas que llevas en el macuto. Es el momento de quitar todo de los esquíes y prepararte a bajar pero los movimientos deben ser estudiados para que el viento no nos la juegue, esquíes, pieles, cuchillas, guantes es muy fácil que desaparezcan ladera abajo así que:

Al quitarnos los esquíes los pondremos con las fijaciones apoyadas en la nieve (les daremos la vuelta), quitaremos una piel, la doblaremos y la guardaremos, luego la otra y luego las cuchillas de una en una las iremos guardando, los crampones el piolet, todo en orden bien sujetado al macuto.

Tomaremos agua, almendras, fotos y después pondremos las fijaciones, las botas y los bastones en descenso, nuestro espíritu en descenso también y a disfrutar.

IMPORTANTE: Nos encontraremos con hielo, niebla, ventisca y otros peligros, NO DEBEMOS SALIR SOLOS y en las cimas tendremos cuidado con el viento.

En el descenso

El esquiador más rápido deberá hacer paradas para asegurarse de que le sigue de cerca el resto del grupo, 10 o 15 metros de distancia es lo recomendable y si es posible en la misma vertical. Si el descenso es por un glaciar deberemos extremar las precauciones, llevar arnés, clavos e incluso ir encordados pero esto lo dejamos para otro capítulo.

IMPORTANTE: No quiero acabar en la introducción a este bello deporte sin mencionar los aludes. El conocimiento del medio hará que te diviertas y conocer el riesgo de avalanchas es una variable que hará de ti mejor montañero. Hoy existen APP para el móvil, páginas web y en todos los refugios parte de aludes diarios que debemos ***estudiar*** antes de salir.

Preparado por Francisco Ponz - Monitor de Esquí de Montaña por la FAM