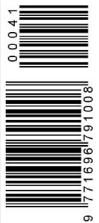


barrabes.com 

C U A D E R N O S T É C N I C O S

EXTRA

Nº Extra Nieve 2009 PVP. 2 Euros



NIEVE



LEGEND PRO RIDER

NUEVA TECNOLOGÍA 3D, NÚCLEO DE MADERA, SÁNDWICH DE TITANIO

RIDER : AURÉLIEN DUCROZ
PHOTOS : DAN FERRER



31 FUJI RDP III

32 FUJI RDP III

**PHOTO CONTEST
LEGEND
DAYS**

Mándanos tu mejor foto de freeride y **GANA** 3 días de ensueño en el valle del Mont-Blanc en Chamonix con las leyendas del esquí de Dynastar*

* K. A. Aamodt, J. Nobis, J-P. Vidal, A. Ducroz & E. Roner.

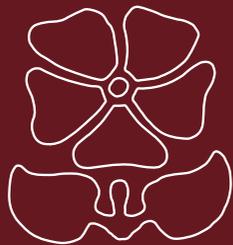
VISITA www.dynastar.com



LANGE
BANSHEE PRO

DYNASTAR **LANGE**
we live SKIING JOIN US

MEGASPORT T. 934 751 424



Director:
Jorge Chueca Blasco
cuadernos.direccion@barrabes.com

Redacción:
Equipo Cuadernos Técnicos

Diseño, maquetación e ilustraciones: José Ricarte Fillola

Producto y asesoría técnica:
Fernando Tomás

Publicidad:
cuadernostecnicos@barrabes.com
876 76 80 43

Suscripciones y distribución:
Atención al Cliente Barrabes,
atencioncliente@barrabes.com

Atención al Cliente:
Tfno. 902 14 8000
cuadernostecnicos@barrabes.com

Asesoría legal:
Carmen Cavero Español

Equipo Editorial Barrabés:
editorial@barrabes.com

Han colaborado en este número:
Xavi Fané, Ricardo Montoro, Luis Stitzinger, Manuel Suárez, Pedro Bergua, Equipo Cuadernos Técnicos, Equipo Barrabes

Imprime:
ISAC Artes Gráficas
Dep. Legal: Z-553-2002
ISSN 1696-7917

Barrabes Internet S.L.U.
Parque Tecnológico Walqa
N-330, km 566
22197 Cuarte
(Huesca)

La escalada y el alpinismo son potencialmente peligrosos y dañinos. Cualquier persona que escala habitualmente es personalmente responsable de aprender las técnicas adecuadas y asume todos los riesgos y la responsabilidad completa por cualquier daño o herida, incluida la muerte, que pueda resultar de la actividad.



Nº Extra Nieve 2009

MAGNITUD 10. CRÓNICA DE UNA NEVADA HISTÓRICA EN LAS ROCOSAS	6
DESCENSO DEL NANGA PARBAT CON ESQUÍ	14
FREE-RIDE EN CHAMONIX	20
PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL ESQUÍ	28
CONSEJOS PARA EL ESQUÍ DE TRAVESÍA Y EL FREE-RIDE	34
CONSEJOS SOBRE MATERIAL	46
TEST PRODUCTOS	52
MATERIAL	64

Foto de portada: Xavi Fané



Impresión realizada en papel reciclado.

Tirada de 15.000 ejemplares.
Distribución Gratuita

Los contenidos de esta publicación no pueden ser reproducidos, almacenados o transmitidos en manera alguna ni por ningún medio, ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del editor. Las opiniones vertidas por los autores de los artículos que conforman esta publicación no tienen que ser necesariamente compartidas por el director ni por el equipo de Barrabes Internet

La publicidad incluida en esta publicación no debe ser considerada una recomendación de Cuadernos Técnicos a sus suscriptores. Cuadernos Técnicos es ajeno al contenido de los anuncios; su exactitud y/o veracidad es responsabilidad exclusiva de anunciantes y empresas publicitarias.

La nueva web de la FEDME ya está en marcha ¡Visítala! www.fedme.es



**UNA MONTAÑA DE
VENTAJAS**
noticias reglamentos calendarios mapas itinerarios



Vivimos en un país en el que el esquí siempre ha sido visto como algo ajeno por parte del mundo del alpinismo. Mientras en los países del arco alpino y en Estados Unidos el esquí y el alpinismo es todo uno, la parte que en esos países ocupa el esquí aquí la ocupa la roca seca, por obvios motivos geográficos y de clima. No es difícil encontrar grandes escaladores, alpinistas o himalayistas españoles que no saben ponerse unas tablas. Cuando esto se cuenta en los Alpes, nadie puede creérselo. No hablemos ya en las Rocosas o en los países nórdicos.

Esto no es bueno ni malo, simplemente es. Es normal encontrar en Chamonix a alguien como el guía Luis Stitzinger, que es capaz de ascender ocho miles por rutas muy complicadas y después descenderlos con las tablas. Aquí no es tan normal.

Sin embargo el esquí es probablemente la primera de las actividades que los humanos realizamos en la montaña, allá por el neolítico, por necesidades de transporte. Por eso en los valles en los que nació el alpinismo el esquí es algo consustancial a él. Se aprende por necesidad en la infancia.

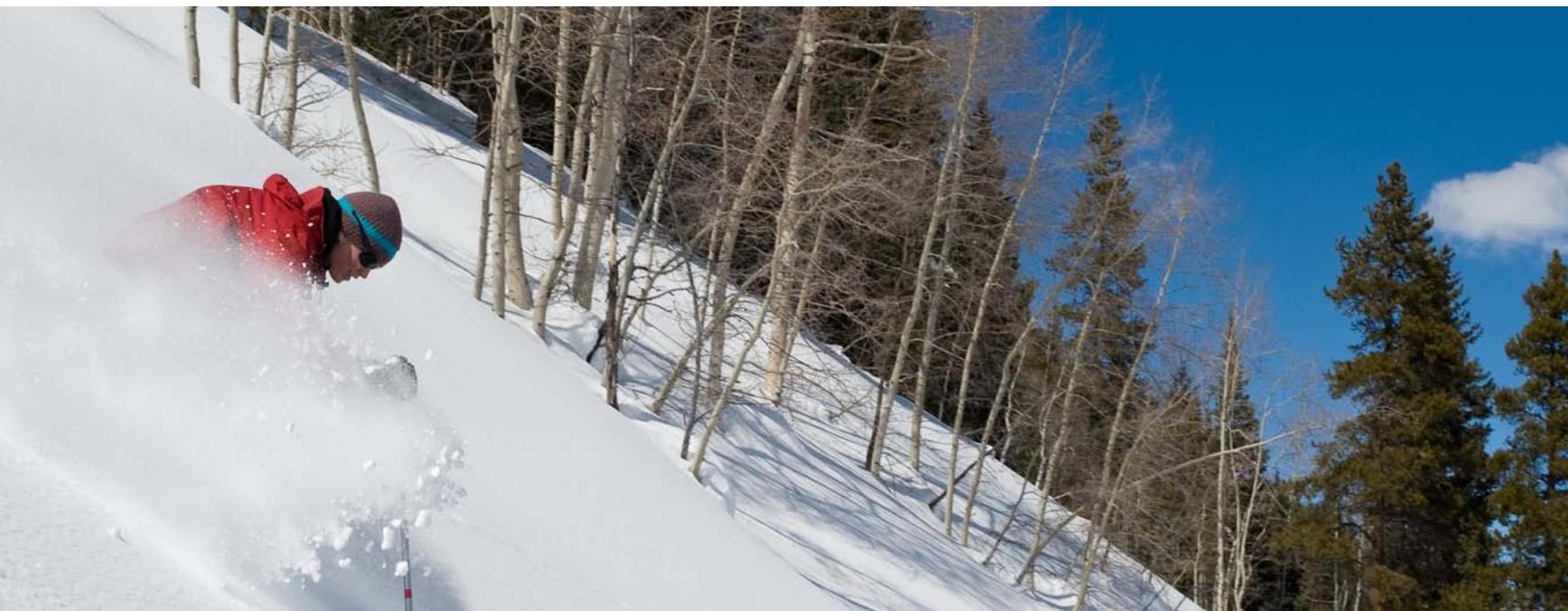
Éste es nuestro caso. Es probable que al pertenecer a un valle pirenaico nuestras influencias sean algo diferentes a las ibéricas. La nieve y el esquí, como la gran montaña, son algo natural desde la infancia en estas tierras. Y no es de extrañar que haya una nueva generación de grandes alpinistas españoles que estén descubriendo las múltiples utilidades y los múltiples placeres que el esquí puede proporcionar, y estén cada vez más cercanos a los grandes del arco alpino. Cuando se decidió instalar la Escuela

Española de Alta Montaña en Benasque, era previsible que esto ocurriera. El esquí dejó de ser para la nueva generación algo que, quizás, servía para las aproximaciones, y se convirtió en un fin alpinístico en sí mismo. Ayudado por la gran evolución que la travesía ha sufrido con la llegada del Free-ride.

Muchos esquiadores de pista sentían que la nieve pisada por caminos trillados se les quedaba pequeña, pero no tenían capacidad para internarse en la montaña con seguridad. Mientras que muchos alpinistas que se viciaban con el esquí de travesía sentían que aquello, bien llevado, podría ser una nueva fuente de adrenalina y grandes sensaciones.

Unos y otros se han ido enseñando, todo se ha mezclado, y cada vez el Freeride y la travesía están más cerca, lo mismo que el material empleado para ambas actividades. Las tablas de Free cada vez son más ligeras, y las de travesía cada vez bajan mejor. Y hay un grupo intermedio de difícil clasificación que comparte lo mejor de ambos mundos. Lo mismo podemos decir de las botas y fijaciones.

Os presentamos nuestro Extra-Nieve de este año. Creemos que refleja la estupenda mezcla que está aconteciendo en estos mundos, tanto en las actividades como en el material que se emplea. Tan solo nos queda desearos que disfrutéis de este invierno, y recordaros que la seguridad es lo fundamental. Antes de lanzaros fuera de pistas, o por la montaña, debéis aprender a identificar los riesgos de la montaña invernal, especialmente en lo referente a aludes, y también debéis aprender a utilizar todo el material de seguridad, además de por supuesto portarlo siempre encima.



barrabes

Solicítala ahora y benefíciate de todas sus ventajas



Descubre una Tarjeta con la que disfrutar de descuentos, ventajas y promociones exclusivas comprando en las tiendas BARRABES.

Además, imagina que por utilizarla recibes las mejores ofertas de material de montaña, justo las que a ti te interesan... ¡y muchas ventajas más!

Descuentos directos exclusivos

- ✓ **5% de descuento directo*** en tus compras en tiendas BARRABES y en www.barrabes.com
- ✓ **2% de descuento directo** en nuestra tienda OUTLET de Huesca

Además, ofertas en Barrabes.com y Promociones especiales

¡ Solicita ahora la TARJETA BARRABES y disfruta de todas ellas !

Puedes solicitar tu tarjeta en las Tiendas Barrabes, en www.barrabes.com o llamándonos al 902 14 8000

NUESTRAS TIENDAS:

BARRABES BENASQUE Ctra. Francia s/n BENASQUE (Huesca)	BARRABES MADRID Calle Orense 56 MADRID	OUTLET STORE HUESCA Polígono Industrial Sepes HUESCA	THE NORTH FACE MADRID Calle Velázquez 35 MADRID	THE NORTH FACE BENASQUE Calle Mayor 5 BENASQUE (Huesca)
--	---	---	--	--

Más información horario y localización: www.barrabes.com/tiendas

* Descuento no acumulable a otras ofertas, rebajas o promociones especiales en vigor.

La solicitud de la Tarjeta está condicionada a la aceptación de las Condiciones Generales publicadas en www.barrabes.com



MAGNITUD 10



CRÓNICAS DE UNA NEVADA HISTÓRICA EN EL
CORAZÓN DE LAS ROCOSAS



A las cuatro de la madrugada de la víspera de Reyes del 2008 ya llevaba tomadas dos tazas de café y estaba mas despierto que un vampiro en un banco de sangre y de noche. De no ser porqué Karen todavía dormía a pata suelta, habría puesto Led Zeppelin a tope y me hubiese puesto a retozar en calzoncillos por el "living".

En lugar de hacer eso me senté delante de la pantalla del ordenador y con un leve estremecimiento de excitación pueril me puse a estudiar las imágenes de satélite de la tormenta "monstruo" que en esos momentos se abatía sobre el estado de California con fuerza inusitada. Los pronósticos de última hora predecían acumulaciones de hasta 3m de nieve en las "sierras" californianas y existía la posibilidad de romper records históricos. Seguramente en Colorado, que se halla "aguas abajo" en el flujo del "jetstream" no íbamos a recibir esas ingentes cantidades, pero todo apuntaba a que recibiríamos un paquetazo considerable por regalo de reyes. Fuera, en la fría oscuridad de la noche, los primeros copos ya habían empezado su irresistible danza erótica.



TEXTO Y FOTOS: XAVI FANÉ



MAGIA

A mí la nieve me pone metafísico. No sé del todo cuál es su secreto, quizás sea la forma silenciosa y delicada con la que se posa sobre todo, suavizando sus formas, convirtiendo lo feo en bello y lo duro en suave. Quizás sea la cualidad que posee de reflejar el brillo del sol en nuestro espíritu, o la plasticidad dalíniana con la que cuelga de vallas, barandillas, cumbres venteadas y que nos permite hacer monigotes de nieve y fabricar benévolos proyectiles. Gracias a sus notables superdotes, la nieve cautiva y alegra el corazón de toda la humanidad, sin límite de edad ni raza. Y si a eso le añadimos el bajo coeficiente de fricción y la etérea estructura que nos permiten levitar por encima de lo terrenal y penetrar en las antecámaras del ÉXTASIS, entonces la nieve ya se eleva a la altura de un misterio tan misterioso como el de la Santísima Trinidad, o el de los calcetines que desaparecen en el secador.

No sé dónde leí una vez que la compleja estructura cristalina de la nieve es capaz de "atrapar" cantidades considerables de energía en forma de carga eléctrica. Eso quizás explicaría los ataques de noctambulismo que sufro durante las noches de tormenta, cuando cortinas de nieve difuminan la luz de las farolas y las "quitanieves" surcan la oscuridad envueltas en nubes de nieve polvo como fantasmas metálicos.

También explicaría, por lo menos en parte, esa intoxicante euforia que se experimenta al esquiar en la delicada levedad del powder más frío y ligero. Allí, encapsulados en la esfera mágica de nuestra nube de polvo personal, a veces llamada "the white room" -la habitación blanca- por estas latitudes, uno se siente vibrar con la energía de mil estrellas, trascendiendo más allá, mucho más, de todo lo terrenal e insignificante.

CAOS

Las tormentas son bestias imprevisibles. Por más que lo intentemos con nuestros satélites y nuestros sofisticados modelos meteorológicos, existen demasiadas variables para determinar con exactitud su comportamiento y efectos, sobretodo por lo que se refiere a nivel local. Una pequeña fluctuación en su curso, un escudo anticiclónico más tenaz de lo previsto, una falta de empuje orográfico... y la anticipada "Gran Tormenta" se convierte en la "Gran Decepción". Como si de una lotería celestial se tratase, unas veces te toca y otras no.

Esta vez nos tocó. La tormenta del Reyes del '08 vino del suroeste, del sur de California, atravesó los desiertos de Arizona, Nevada y Utah y al embestir contra la barrera de las Rocosas de Colorado libró su anhelada carga. Encaradas hacia el suroeste, las montañas de Crested Butte, se vieron favorecidas en este flujo, recogiendo más nieve que ninguna otra estación de Colorado: 1,30m en apenas cuatro días.

Un metro treinta de nieve es de por sí una cifra considerable, pero además, el paquete cayó sobre una ya generosa base de más de un metro, gentileza de la otra memorable nevada del 1 de diciembre y los sucesivos frentes menores que con portentosa regularidad siguieron acumulando nieve en la zona. Ya teníamos casi dos metros y medio de nieve en nuestro querido pueblo...

Una nevada de proporciones épicas como lo fue ésta, es capaz de generar caos y anarquía en cualquier población por más adaptada que ésta esté a los rigores invernales. Al segundo día de la nevada las calles del pueblo se habían hecho progresiva-



Más por menos

Utilizado
y preferido por: Jon Olsson
Daniel Dhers
Tanner Hall
Mattias Ringström
Jesper Björnlund
and others



Las tres versiones diferentes: agua, ciclismo, nieve.

El casco Receptor + es un casco multidisciplinar desarrollado y homologado para deportes de nieve, ciclismo, skateboarding y deportes acuáticos, que supera los criterios de homologación tanto en USA como en Europa. Así que, convierte tu ejército de cascos en uno sólo

para todas tus actividades. POC es una compañía Sueca con la importante misión de hacer lo máximo posible para salvar vidas y reducir las consecuencias de los accidentes en los atletas de los deportes de Gravedad. Si quieres saber más acerca de la tecnología y R&D de POC, visita: www.pocsports.com

POC
HELMETS & ARMOR
www.goutdoor.com



mente más y más estrechas, las habituales zonas de parking estaban inutilizables y por todas partes habían coches semise-pultados que impedían el trabajo de las máquinas quitanieves. Los pocos turistas que quedaban de las fiestas de Navidad (aquí no se celebra el Día de Reyes) se habían encerrado en sus hoteles como si aquello fuese una alarma nuclear.

Por suerte yo tenía el refrigerador bien avituallado y no tuve que preocuparme de cómo ir hasta el "súper" en busca de provisiones. Claro está, había cosas más importantes que hacer, como esquiar y mantener la entrada de casa despejada.

CUANDO TOCA LA LOTERÍA

Arriba, la estación también vivía su propia y enconada lucha con los elementos. El centro de información de aludes de Colorado (CAIC) había sonado la alerta de peligro extremo de aludes y todo el personal de pisteros se hallaba sumido en la tarea de controlar el vertical y enrevesado terreno que ha dado carácter y fama a la estación.

Durante el tiempo que duró la tormenta, se usaron suficientes cargas explosivas como para subyugar a un país pequeño. Ibas tan tranquilo en el telesilla y de repente "¡KATAPUM!", se te saltaba el corazón del pecho y lo único que te consolaba era el conocimiento de que gracias a esos petardos mayúsculos quizás pronto se abriría más terreno, todavía virgen y profundo, que nos seducía como la llamada de la sirena.

De todas las experiencias que el esquí ofrece, quizás la que más me enajena es la de esquiar en el "ojo de la tormenta". Tras la "capa de invisibilidad" de la densa nevada, la experiencia del esquí se hace, para mí, más íntima, más personal, adquiriendo un cariz más mágico y trascendente de lo que es normal. En el bos-

que, con los árboles rebozados y hasta las cejas en esa nieve recién hecha y deliciosa como un bollo acabado de salir del horno, el esquí toma otra dimensión. Todas aquellas técnicas que tanto había estudiado, como el carving, el "drive", la contrarotación y la agresividad en el viraje, dejan de tener sentido alguno. Flotar, levitar, respirar y jugar como un niño en el plasma blanco, son las nuevas palabras del día.

Lo único que me corta el rollo es cuando llegas al telesquí de la "North Face", que accede a un enorme "fuera pista" (pero controlado) de la estación y te topas con una cola de 200 entusiastas locales (incluyéndome yo mismo) que han abandonado sus responsabilidades y trabajos para pincharse su dosis de "powder" en las venas. Durante los dos días anteriores a la tormenta la North Face se había mantenido cerrada por control de aludes y cuando de repente al tercer día se abrió, aquello fue como las rebajas del Corte Inglés.

Allí estaba yo el día tres de la tormenta al final de la cola, que oigo "¡psst, psst, ...Xavi!", me giro y resulta que era el viejo Jeff Hermanson, un próspero hotelero y filántropo del pueblo a quién conozco de hace mucho tiempo. Jeff es un hombre rico, tiene su propio jet privado y con frecuencia se toma más de un viaje de heliski al año en Canada.

Las colas no son lo suyo, y con las condiciones libidinosas de esquí que teníamos, no se corta un pelo y alquila un monitor de esquí sólo para no tener que esperar. Y generoso como es también acostumbra a invitar a un séquito de amigos a compartir su monitor. Ese día yo tuve la suerte de ser uno de los "invitados" de Jeff y me sentí más feliz que si me hubiera tocado "El Gordo". Otros colegas menos afortunados de la cola nos abuchearon, pero en un día como ese, los insultos me resbalaban cosa fina.







ELIXIR DE LA JUVENTUD

Esquiar la North Face en esas condiciones es algo por lo que hasta valdría la pena pactar con el diablo. No ocurre muy a menudo y cuando lo hace, no hay que perder tiempo, pues tal es la naturaleza efímera de la nieve virgen, sobretodo en un lugar repleto de "powderadictos" como es Crested Butte.

La cantidad y calidad de la nieve que cayó y seguía cayendo, actuaron como una especie de elixir de la juventud en nuestros cuerpos ya maduros. Seducidos por la suavidad amortiguadora y amorfa de la nieve polvo de repente nos veíamos tomando líneas más audaces y directas y usábamos cualquier irregularidad del terreno como catapulta con la que proyectarnos en el aire sin apenas miedo a las consecuencias. Me sentía inspirado. El día anterior esquí unas horas con Ben Somrak (en las fotos), un joven de 23 años nacido en Crested Butte, o sea que nació con los esquís puestos, al que se le considera como uno de los más audaces freeriders del pueblo.

No hay nada mejor como salir con un esquiador fluido y juguetón para contagiarte un poco de esa energía ilimitada y juvenil. Claro, que esquiando con él en "Psycho Rocks", una zona de piedras y resaltes escondida en lo más profundo del bosque, mi inspiración se convirtió en ansiedad paternal cuando le vi pegar uno de sus vuelos descomunales, rozando sendos árboles con sus tablas.

Al cuarto día de la tormenta mi euforia incontenible se había convertido en cansancio profundo. Las colas de los días anteriores habían disminuido y los cafés estaban atestados de gente que en lugar de esquiar contaban las historias de las esquiadas de los días anteriores. Mi estupor se disipó instantáneamente cuando uno de los pisteros que conozco se me acercó al desembarcar del telesilla y me dijo que el "Teocalli Bowl" iba a abrirse en menos de un cuarto de hora. El Teocalli Bowl es un empinado y aislado circo que forma parte del territorio "extremo" de la estación. Siempre tarda un poco más en abrirse por su terreno complejo y lleno de "trampas naturales", pero de nuevo me había tocado la lotería y fui uno de los primeros veinte individuos en bajarlo.

Más que una esquiada fue una experiencia extracorporal. A media bajada, porque las piernas ya no me podían, porque sentí la necesidad de pegar un grito a todo pulmón y de dar las gracias los dioses de la tormenta, me paré unos momentos a componerme. En ello que las nubes se rompieron por primera vez en cuatro días, dejando entrever las montañas que componen el "backcountry" de Crested Butte, blancas y untuosas como el pastel de nata más fastuoso, instigándome a imaginar las esquiadas que allí haríamos tan pronto disminuyera el peligro de aludes. ¡Vaya tormenta!

Xavi Fané. www.xavierfanephoto.com



Pero la nevada no acabó ahí. Siguió nevando todo el invierno. Así nos lo contaba Xavi a principios de la pasada primavera en su habitual columna de Cuadernos Técnicos, "Desde el corazón de las Rocosas"

Cuando el blanco es el único color

Mientras sigo la desesperante situación de la nieve (y de precipitación en general, claro) en las cordilleras ibéricas a través de la página del tiempo de www.barrabes.com, me es imposible no pasarme ante el contraste extremo de la situación que vivimos en este rincón del mundo. Hace unos días que aquí en Crested Butte ya hemos entrado en la "Fase 2" de cobertura de nieve. La "Fase 1" se completó cuando la nieve cubrió el primer piso de las casas. Ahora ya vamos a por el segundo piso y a este paso, cuando el invierno termine, quizás tendremos que añadir una fase más a este invierno histórico.

No es mi intención restregaros por la cara este inapelable capricho de la naturaleza del que yo no tengo la culpa. Se trata una lotería universal y esta vez nos ha tocado a nosotros, otro año les tocará a otros. Lo que de verdad me motiva a escribir estas líneas no es más que el morbo que la mayoría de amantes de la montaña sentimos por los fenómenos meteorológicos extremos. Espero que me comprendáis.

Si bien admitiré que este sitio posee una propensión natural a acumular nieve, este año se ha pasado de rosca. Llevamos 9 metros de nieve precipitada hasta la fecha, y sólo estamos a finales de febrero.

Todavía recuerdo perfectamente cuando antes de que empezara a nevar de verdad este invierno, ingenuamente hice planes para ir de viaje unas semanas a Tailandia a media temporada, y aprovechar para ponerme al día con el dentista (Tailandia es reputada por sus excelentes y económicos servicios odontológicos). Pues bien, en estos momentos todo parece apuntar a que el dentista tendrá que esperar. Me resulta difícil, si no imposible, imaginarme allí tumbado bajo una palmera en una playa paradisíaca, recobrándome de la resaca producto del último implante dental, mientras mis amigos se están poniendo ciegos de esquiar en nieve polvo, en la que es la temporada más monumental de los últimos tiempos. Prefiero seguir masticando con unos dientes de menos.

Aún así, eso no quiere decir que la vida en nuestro pueblo



sepultado sea de pura felicidad blanca. Después de que nevase 28 días de los 31 que tiene enero, la euforia inicial se ha diluido un tanto en el continuo centrifugado gris y blanco. Puede que sea por la falta de rayos ultravioleta, por el dolor en las lumbares de darle tanto a la pala o porque el cuerpo nota el cansancio de tanto esquiar, pero por primera vez en los 24 años que llevo aquí he oído a amigos, todos ellos empedernidos del esquí y de la nieve, murmurar en voz baja que quizás "ya tenemos suficiente nieve". ¡¡Algo impensable cuando proviene de la codiciosa mente de un adicto a la nieve polvo!!

Pero en las últimas dos semanas hemos tenido algún que otro día de sol que ha cambiado nuestra actitud. Los pájaros que no han muerto congelados han empezado a cantar con más fuerza, y los tejados de las casas han empezado a avalanchar cosa fina con las temperaturas más altas. No anunciaré la primavera prematuramente pues tenemos nieve para largos meses, pero por fin el sol luce y gana un poco más de calor cada día, cargando los paneles solares de nuestros cuerpos con su energía vital. Ahora sólo queda disfrutar plenamente de este magnífico espectáculo de la naturaleza.

Xavi Fané



PRIMER DESCENSO INTEGRAL CON ESQUÍ DE LA PARED CENTRAL DEL DIAMIR EN EL NANGA PARBAT, POR LUIS STITZINGER



Tras 8 semanas de expedición, y casi dos cimas, el muniqués Luis Stitzinger, del equipo Dynafit, consiguió el primer descenso directo de la vertiente de Diamir. Por el centro de la pared, esquivando seracs.

En realidad, no es el primer descenso con esquís del Nanga, ya que Kammerlander y Wellig bajaron por la ruta Kinshofer, la normal, en 1.990, partiendo de la cima norte, a 8.070 metros de altura. Pero nadie se había atrevido a meterse por la vertical pared central.

La actividad es increíble. Primero resumimos la expedición, después traducimos la crónica que nos envió Luis desde el campo base.



Fotos: Luis Stitzinger



Un pequeño resumen, la actividad es larga: El 21 de junio, Luis con sus compañeros alcanzó la cima del Nanga, la primera de la temporada.

No contento, se fue con Joe Lunger a intentar la todavía inescalada arista Mezano, de 10 kilómetros de longitud, y tras 7 días de escalada, alcanzaron la segunda mayor altura en ella de la historia, con pasos de VI, M4 y A3, (y los esquís a la espalda...) pero se vieron obligados a descender. Y entonces, para rematar, parte del campo base y en tan solo 22 horas non stop se queda en el punto más alto de la pared, en donde tiene que empezar a esquiar, a tan sólo 300 metros de distancia de la cima (distancia, no desnivel), y en 2 horas realiza el primer descenso con esquís de la tapia.

¿Alguien da más? Asombroso.

El día de la primera cima, (21 de junio) 9 miembros del equipo Amical y 6 del DAV Summit Club salieron del campo 4 hacia cumbre. Finalmente, a las 16:30, Rainer Pircher, Thomas Streng, Luis Stitzinger (jefe de expedición del DAV Summit Club), Alix von melle, Helga Söll, Jürgen Greher, Josef Lunger, Florian Hübschenberger, Daniele nardo y Mario Panzeri, consiguieron coronar el Nanga Parbat, en medio de un tiempo espléndido. Una hora tardía, que les permitió tener la experiencia de un atardecer desde 8.000 metros, pero que les obligó a bajar la pared en la oscuridad. Una gran noche de mucha visibilidad hizo que a las 22:00 horas ya alcanzaran el campo 4, y dos días después el campo base.



photobarrabes

V CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL DE MONTAÑA

2008

Autor: © Alex Gavan

Envía tus mejores fotografías
de montaña antes del próximo
18 de enero de 2009...

...¡Y GANA FANTÁSTICOS PREMIOS!

www.barrabes.com/photobarrabes

Patrocina:



Colabora:





Luis acarrió los esquís, pero la mala calidad de la nieve hizo que tuviera que bajar con ellos a la espalda.

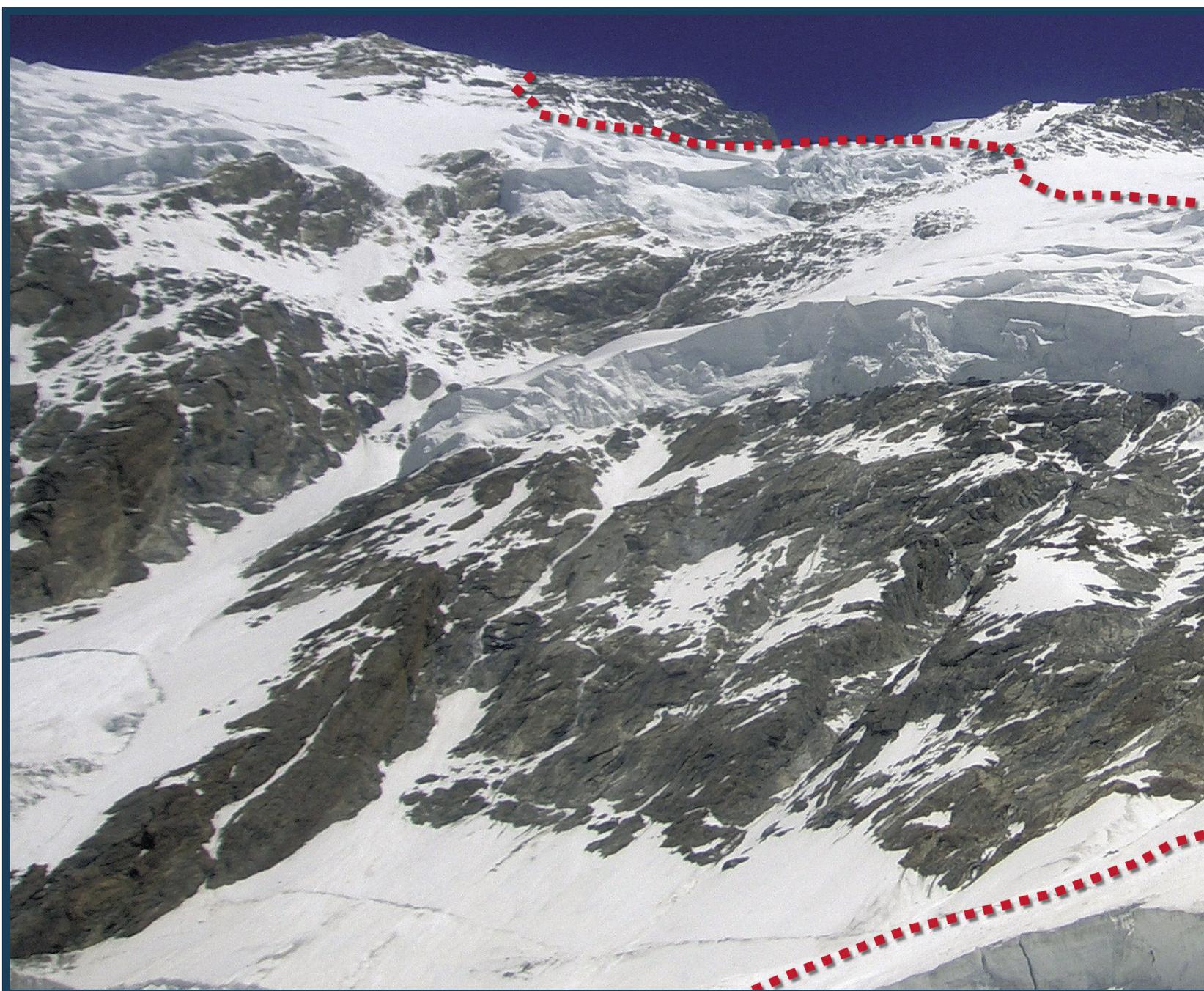
Pero aquí no acabó la cosa. Luis Stitzinger y Joe Lunger decidieron que había temporada de sobras para intentar algo más. Por supuesto, Luis llevaba en mente el descenso con esquís, pero querían algo bueno para el ascenso: conseguir la primera travesía completa de la arista Mazeno, hasta la cima, a 8.125 metros de altura ¡10 km de arista desde el valle hasta los 8.000 metros! Divide el valle de Diamir y el de Rupal. Tiene 8 cimas individuales por encima de los 7.000 metros. Gente como Doug Scott, Jean Troillet o Woiteck Kurtyka han intentado este kilometraje, pero quedaron lejos del éxito. Los americanos Doug Chabot y Steve Swenson fueron los que más cerca se quedaron, en 2.004, al alcanzar el collado Mazeno, a tan solo un día de cima, y afirmaron que se habían encontrado con dificultades de VI, M4 y A3.

Aprovechando la perfecta aclimatación que tenían al haber alcanzado la cumbre, el día 2 de julio Luis y Joe parten hacia la arista. Llegan hasta el Karó Pass, y continúan hasta el collado Mazeno, pero antes de alcanzarlo siguen la arista hacia la izquierda y alcanzan la línea principal de la arista Mazeno 3 cimas

antes que la línea que siguieron Chabot y Swenson en 2.004, lo que les alargó la cresta varios kilómetros. El 7º día de escalada hacen cumbre en la Punta Mazeno (7.145 m), muy lejos aún de cima, se quedan sin provisiones, y se ven obligados a cruzar hasta la ruta en solitario que empleó Messner, y tras 8 horas de descenso entre grietas y seracs, llegaron al campo base.

Pero siguen sin conformarse, y tras descansar unos pocos días, Luis sale para cima otra vez, con la sana intención de descender con esquís, por el centro de la tapia del Diamir. Se prepara unos días, realizando descensos desde el campo 3 (6.810 m), con zonas de 60º y mucho hielo, pero consiguiendo esquiar cada metro.

El tiempo se le acaba, así que sin pensárselo dos veces, sale para cima. En 6 horas llega al campo 2, a 6.070 metros. A las 18:00 horas, de noche (pensó que era más seguro para evitar los desprendimientos del corredor), continúa y en 3 horas y media llega al campo 3 (6.800 metros). Pero no para, y sigue abriendo huella hasta el campo 4 (por este terreno hace 2 semanas que no transita nadie), a 7.200 metros. Según Luis, las cuerdas fijas están enterradas, y él va hundido hasta la rodilla.



Las bajas temperaturas de la noche le obligan finalmente a hacer un agujero para guarecerse y esperar a que salga el sol. Con el primer rayo, Luis se encamina hacia la pared cimera, hasta que llega a 300 metros de distancia de cumbre (distancia, no desnivel), ya en la arista cimera, y el cansancio de la ascensión non stop le hace tener que tomar una decisión: o llegar por segunda vez a cima, o descender con esquís. Fuerzas para las dos cosas no tiene. Como el descenso de la pared con esquís comienza en el punto en el que está (es decir, va a descender la tapia completa), y 3 semanas antes ya ha hecho cima, no tiene ninguna duda en elegir el descenso con esquís. Así que, tras 21 horas de ascenso desde el campo base, se calza las tablas, y se tira.

La navegación no es fácil por esa pared. Desde abajo, o en la foto, uno ve el camino, pero desde arriba uno no sabe por donde ir. Así que la ruta la eligió Joe desde el campo base, siguiendo el descenso con prismáticos e indicando a Luis por donde tirar. Esto le evitó meterse en la madre de todas las embarcadas. Primero el corredor de cima, después el laberinto de seracs, grietas y pasos de hasta 55°. El paso más complejo fue "la escalera", una zona muy estrecha de 55°, que para mayor complicación estaba formado por una cascada de seracs.

En 2 horas terminaba el descenso, y se encontraba a 4.500 metros, completando un ascenso-descenso del Nanga Parbat en tan solo 24 horas y 33 minutos.

Una actividad increíble que nos deja anonadados en su conjunto. Primera cima de la temporada. Después, 7 días de escalada en la arista Mazeno, alcanzando el segundo punto más alto de la historia. Después, descenso, y varios ascensos hasta el campo 3 para descender con esquís la ruta normal desde ahí. Luego, un ascenso desde el campo base hasta la arista cimera en 22 horas. Y finalmente, el primer descenso de ala pared de Diamir, en tan solo 2 horas. ■

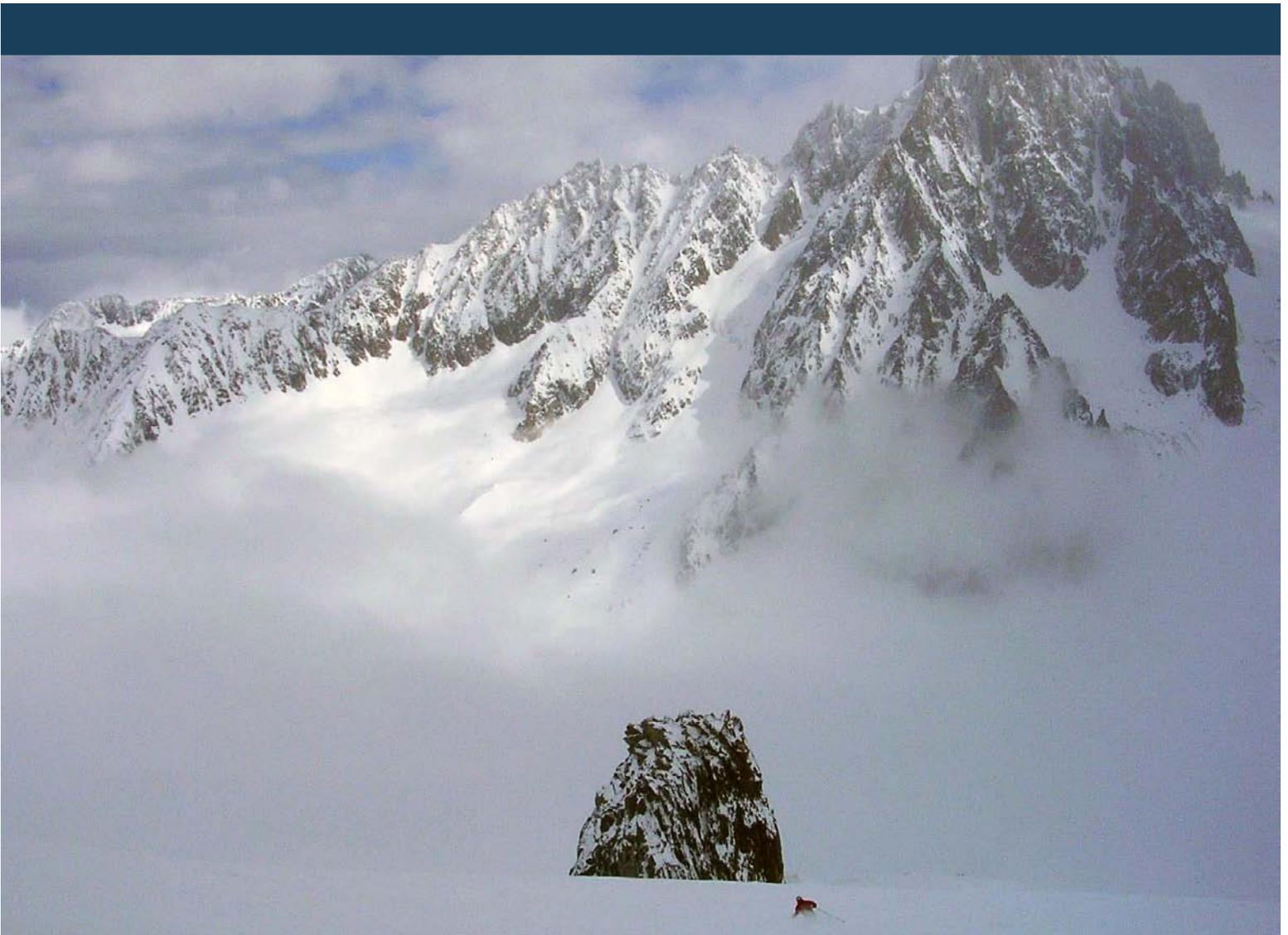




Freeride en Chamonix

Texto, fotos y pinturas: Ricardo Montoro





El valle de Chamonix es una de las mecas de peregrinación de todos los pros del freeride en el mundo entero. Asociado a lugares como Verbier o La Grave es el spot preferido de muchos esquiadores en busca de El Dorado en forma de nieve polvo y pendientes respetables.

Si a ello le añadimos el “ambiente” de alpinismo y cultura de montaña que la villa disfruta, el coctel es perfecto para todo aquel que busque nuevas sensaciones. Si tenemos la suerte de llegar a Chamonix un día de invierno tras una reciente nevada, la visión del macizo del Mont Blanc recién espolvoreado quita la respiración al más curtido de los viajeros en busca del oro blanco. Y es ese oro el que vamos a encontrar a poco que la suerte nos acompañe con la meteo.

Pero no nos dejemos impresionar por el lugar, también existen perfectas líneas por las que descender sin la necesidad de ser el más aguerrido de los riders. Lugares como la Balme, el glaciar de Argentiere o el mismo Valle Blanco están al alcance de todo esquiador con un nivel medio-alto, pero eso sí, con el suficiente conocimiento de la alta montaña para afrontar ciertos descensos fuera de pista, pues en este macizo el tiempo, las dimensiones y la complejidad de algún itinerario pueden como mínimo hacernos pasar un mal rato si no vamos preparados técnicamente, y por supuesto con el material necesario.

Para esquiar en sus laderas nuestro compañero perfecto será la

humildad. La humildad ante el decorado salvaje y grandioso de estas montañas. Acompañados por ella, podemos llevar a cabo descensos inolvidables, algunos entre frondosos bosques, otros sorteando las grietas del glaciar y muchos sencillamente preciosos, por laderas largas y de amplitud considerable.

Al regresar por la tarde, se impone una vuelta por la ciudad. Sus bares y cafés están llenos de una tropa peculiar, muy diferente a la que habitualmente encontramos en el mundo del esquí, más cercana a la que encontramos en el mundo del alpinismo. Las terrazas con esquís y tablas posadas descansando del tute del día, y las amontonadas mochilas y cascos en las esquinas de los garitos hacen de este lugar algo especial, donde se respira ambiente de montaña, esquí y snow por todas las partes.

Holandeses, suecos, noruegos, franceses (a veces parece que los menos), australianos, americanos.....todos, todos los países con comunidad esquiadora y montañera tienen sus representantes en Cham, y eso tendrá que ser por algo.

Os invito a dar una vuelta por alguno de los itinerarios más emblemáticos del macizo y otros menos conocidos, pero no menos interesantes. Valorar vuestro nivel y adentraos en el que más os convenga. Eso sí, con la prudencia y capacidad de decisión más acentuada de lo normal. En Chamonix tienen cabida todos los esquiadores o snowboarders, pero siempre eligiendo el itinerario con un punto más bajo del que realizan normalmente en otras montañas como Pirineos.



Le Tour:

Es la estación más al fondo del valle, hace frontera con Suiza y es la más recomendable para familiarizarse con el fuera de pista chamoniardo. Los itinerarios son preciosos, algunos entre bosques y otros por extensas palas.

Ahí va alguno:

MONTAGNE DES POSETTES, CARA SUR:

Hay que coger el Teleski des Posettes, una vez arriba emprender a la izquierda por la pista, en el primer giro, dejar la pista a la derecha y seguir por las bellas pendientes, pasar unos para-avalanchas por su derecha, bajar por una pendiente más fuertes hasta llegar a una zona de árboles. (Pilona de Catex a la izda.) seguir hacia la derecha una pista forestal que llega hasta el pueblo de Le Tour.

Itinerario: Poco difícil
Desnivel : 750 metros
Peligros : ¡¡¡expuesto a las avalanchas después de nevada!!!

LES COMBES DE LA VORMAINE:

Corredor norte-noroeste, salir a la derecha del telesilla de Autannes, dejar las pista a la izquierda lo antes posible, franquear en dirección a la base de la arista Tete de Charamillon (rocas) .

Descender una primera pendiente, para llegar a un gran plató,

atravesar en dirección sur, dejando a la derecha la estructura metálica del pluviómetro. Seguir por una cresta esquiable y meterse en el corredor por la parte que ofrece su cono más abierto, al principio es muy empinado 45°, pasado esto el corredor se abre y la pendiente se suaviza, enseguida llegamos a zona más llana y a la base de la estación.

Itinerario: Muy difícil 45° al comienzo, después 30/35°
Desnivel: 750 metros 250 de corredor.
Peligros : Después de fuerte nevada , ¡¡¡avalanchas,!!! con nieve dura no entrar en el corredor.

La Flegere:

Se accede por el teleferico situado en el pequeño pueblo de Le Praz, es un dominio muy interesante y con unas vistas impresionantes del macizo del Mont Blanc, (lo tenemos enfrente) .

LA COMBE LACHENAL :

Desde la cima de la telecabina de L'Index , atravesando en horizontal.

Itinerario: bastante difícil
Desnivel: 750 metros
Peligros : con sobrecarga de nieve, atención a las avalanchas!!.

En los alrededores de los remontes existen preciosos fuera de pistas en todo el dominio de La Flegere.



Bergans
OF NORWAY



Ramberg - Tejido softshell ligero y elástico /
Cremallera en frente, pecho y bolsillo en la manga /
Ventilación bajo los brazos / Panel posterior extendido

www.bergans.no

Distribuye General Outdoor Ibérica

www.goutdoor.com +34 948 343 225



LE BREVENT:

Sector del Collado de Brevent : existen cuatro descensos muy bellos en este sector del dominio de Brevent, uno de ellos La Demi Lune es muy interesante.

Se accede desde la cima del Brevent, seguir la pista " Charles Bouzon", para llegar a una brecha y en direccion Este, remontar a la izquierda de las placas de roca (escuela de escalada) y en un descenso directo, encontramos un pequeño valle encajonado que remontamos por su extremidad, ir hacia la derecha y pasar entre dos rocas, pronto encontraremos el corredor, ¡¡ojo a la cornisa!! , el descenso comienza por la izquierda y continua por el corredor hasta las pistas. La aproximación es entre 15 y 20 minutos.

Itinerario: Muy difícil, pendientes a 40° y es importante encontrar bien la salida.

Existen dos descensos bellisimos accesibles desde el telesilla del Col Cornu, con itinerarios poco difíciles. Toda esta zona hay que abordarla con la nieve muy estabilizada, pues estamos sobre las pistas de esquí y el tirar avalanchas sería muy peligroso, es una zona expuesta al sol, hay que emprenderla con buenas condiciones de nieve.

Grand Montets

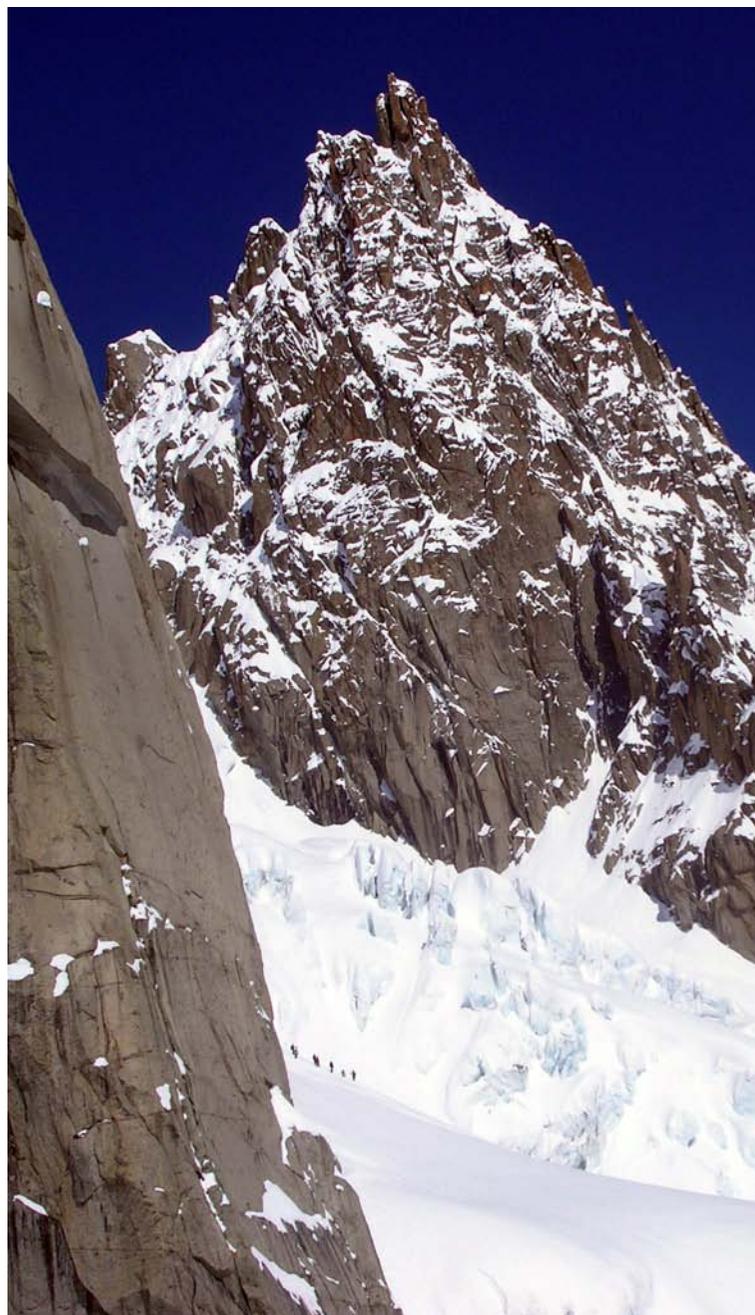
El dominio esquiable rey para los amantes del freeride, en el existen itinerarios asequibles, pero también podemos elegir alguno mítico y difícil como el "Pas de Chevre". El ambiente en esta estación es principalmente de gran esquí, (no existen apenas pistas fáciles), dominio para esquiadores de nivel alto.

Algunos descensos por zona de glaciar exigen llevar, y saber usar, el material de seguridad: arnés, cordino, clavos hielo, etc. Otros por la complejidad de encontrar el itinerario sólo son abordables con muy buen tiempo. La niebla en esta zona puede convertir un itinerario no muy complicado en algo serio. Existen bellos descensos por bosque para los días de mala visibilidad. Los Grand Montets merecen una visita de todo esquiador apasionado del esquí fuera de pista, por la calidad de su nieve y la belleza del entorno.

COMBE DU CORDIER:

Al terminar de bajar las escaleras del teleférico nos calzamos las tablas y nos dirigimos a nuestra derecha, debajo de las barras rocosas que descienden de la arista de Los Grand Montets, atravesamos y llegamos a la salida y fin del corredor Cordier de La Verte. Desde allí descendemos hacia el glaciar, sorteando zonas de grietas importantes, seguimos descendiendo por el valle y nos dirigimos a la izquierda del glaciar para llegar a la pista que nos conducirá a la base del teleférico.

Itinerario : facil de esquiar , pero complejo por las numerosas grietas. Hay que esquiar con la velocidad controlada e ir parando para observar lo que tenemos delante. Por otro lado el recorrido es espectacular. Precioso y con ambiente de alta montaña garantizado.



Consejos : no abordar con niebla o si sospechamos que se puede venir encima desde el valle.

LES ROGNONS:

La salida para este itinerario se toma desde el mismo que el anterior. Seguimos por la pista Point de Vue, y la dejamos por la derecha, encontramos unas rocas grandes, parte característica y las pasamos por la derecha (atención grietas).

Seguimos por una pendiente más fuerte tras pasar la roca siempre por la derecha, hasta llegar al glaciar de Argentiere y lo seguimos por la izquierda para encontrar la pista.

Itinerario: Es el más asequible de la zona, muy evidente y como el anterior a realizar sin niebla.

LE PAS DE CHEVRE, CLÁSICO:

A la salida del teleférico de Los Grand Montets, una vez bajadas las escaleras, nos dirigimos a nuestra derecha (Oeste). Atravesamos

mos un gran plató del glaciar y vamos en dirección a la derecha. Desde un punto veremos que la pendiente se acentúa, vamos descendiendo hasta la proximidad de una zona de rocas. Nos adentramos en un corredor estrecho y de pendiente severa (35° apróx.), a la salida de este corredor nos dirigimos hacia el torrente de Los Grands Montets y sobre los 2.100 metros, tiramos a la izquierda para pasar la morrena.

Sobre los 1.950 metros llegamos a un pequeño plató y siempre a izquierda y sin perder mucha altitud saldremos al itinerario que viene del Valle Blanco. Si la innivación es buena podemos descender hasta Chamonix, ¡¡2.200 metros de desnivel de esquí!! En caso contrario, tenemos que subir las escaleras del tren de Montever y regresar a Cham en el mismo, de esta manera son 1500 metros de desnivel de esquí,

Itinerario y consejos: Complejo y difícil, no emprender con niebla en el valle, pues se hace muy complicado encontrar el camino para cruzar el glaciar o para encontrar simplemente la llegada.

Realizarlo en condiciones de nieve muy buenas. En primavera no emprenderlo con la nieve dura o helada, riesgo de importante caída. En invierno atención al nivel de riesgo de avalanchas, informarse en la Casa de La Montaña o algún guía local. Puede existir un posible resalte en roca o hielo a la salida del corredor, mejor informarse. Si no estamos muy seguros lo mejor contratar un guía, para disfrutar de la amplitud y de las maravillas del descenso con seguridad y tranquilos. Emprederlo con material de seguridad, cuerda, arnés y demás utensilios de esquí en glaciar.



Qué gran descubrimiento

HV | Hotel Aneto
* * * *

El nuevo **Hotel Aneto** va a ser todo un descubrimiento para ti. El descubrimiento de la exclusividad, de la atención y el servicio, del gran nivel de sus instalaciones, del gusto por el detalle, de su emplazamiento incomparable en pleno **Valle de Benasque...**

El nuevo **Hotel Aneto** va a ser para ti, un descubrimiento de cuatro estrellas. **Disfrútalo.**



El Valle Blanco:

El recorrido clásico del valle de Chamonix. Tiene muchas variantes pero la más transitada, es la que aquí describimos.

Ascendemos en el teleférico de la Aiguille du Midi 3.842 metros. Si no estamos aclimatados, la altitud nos hará sentirnos algo raros, pero pronto se pasará...en cuanto nos asomemos al exterior y respiremos el aire de la alta montaña y divisemos en todo su esplendor el macizo de Mont Blanc, Las Jorasses, Le dent du Geant, el valle Blanco y todos los nombres y montañas míticos del alpinismo mundial a nuestro alrededor: estamos en pleno corazón de los Alpes.

Bajamos por la arista, equipada en invierno con barandillas, hasta un pequeño llano. Aquí nos calzamos los esquís y descendemos por la base de las murallas del Mont Blanc de Tacul, por su cara nordeste. Después seguimos descendiendo por el glaciar y sobre los 3.000 metros, nos dirigimos al Petit Rognon, para salvar una zona de seracs.

Siempre en la misma dirección, franquear una zona de caos de seracs y nos dirigimos hacia el refugio de Renquin (2.516 metros). Poco antes de llegar descendemos a nuestra derecha por unas palas de bonita pendiente hasta salir a la zona más llana del glaciar. Después descendemos por la izquierda del glaciar

en terreno muy llano y amplio, que nos llevará hasta las escaleras de Montever, desde donde, si la nieve no llega hasta Chamonix, podremos volver cómodamente al pueblo.

Itinerario y consejos : El Valle Blanco es descendido por muchísima gente, pero no vale seguir las huellas del personal o a los guías, porque se nos puede complicar, (niebla, gente que toma otras variantes más difíciles y complejas, etc.. Hay que estudiar el itinerario y llevar el material de seguridad adecuado.

Técnicamente no es difícil, pero hay que controlar el esquí en todo tipo de nieves para disfrutarlo, pues a veces la calidad de la misma cambia en varias ocasiones durante el recorrido. Ni que decir tiene que en estos recorridos de glaciar con grietas y seracs de por medio, tenemos que practicar un esquí más conservador que si estuviéramos en un fuera de pista cercano a pistas. Aquí, un fallo por velocidad inadecuada nos podría suponer encontrarnos una grieta delante nuestro y no poder reaccionar a tiempo. Además este tipo de descensos requiere calma y tranquilidad, para ver el paisaje y adentrarnos en la tranquilidad y silencio de la alta montaña.

Si nos adentramos en este mundo glaciar, lo tenemos que hacer con la cabeza bien provista de humildad, respetar sus silencios, sus paisajes y sus reglas. Sólo de esta manera disfrutaremos de estos itinerarios de freeride, Aquí es imprescindible acentuar la prudencia, pero acentuar el respeto por el entorno es obligatorio.



Su belleza hace que muchísima gente se adentre en el corazón de estas montañas, en cada uno de nosotros está el deber de respetarlas al máximo.

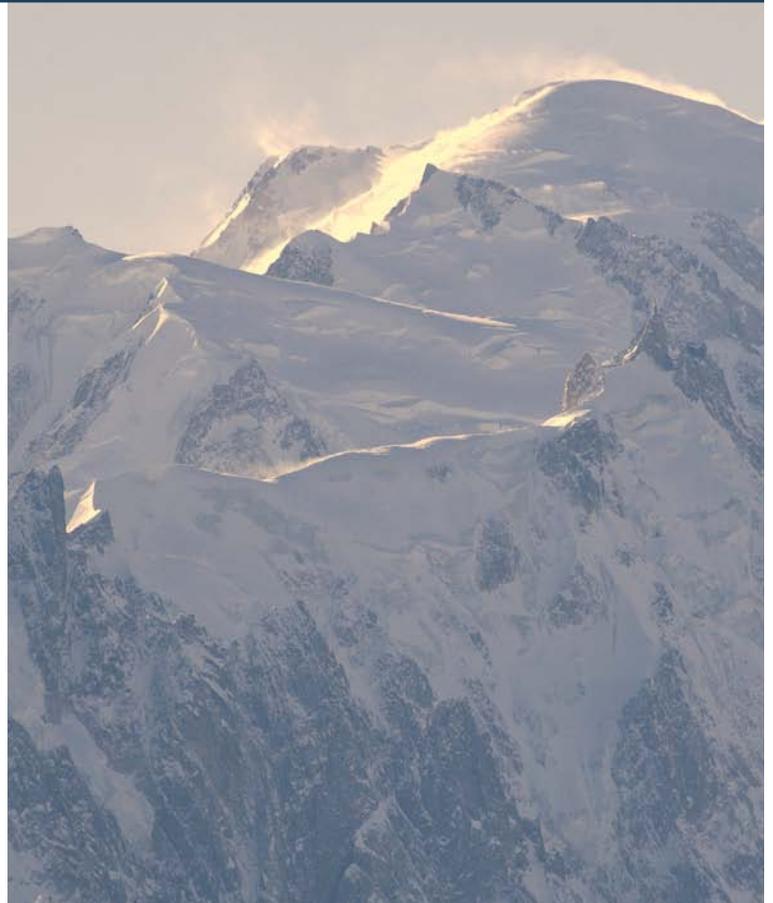
Para terminar, no me voy a extender en daros direcciones y teléfonos, el Valle de Chamonix es de sobra conocido. Una vez allí instalados encontraremos información de todo tipo. Pero si os voy a aconsejar una pequeña guía de esquí del valle, que a mi me ha servido para muchos de estos recorridos y para elaborar este pequeño reportaje. Sin ella os será (si no conocéis el lugar) difícil descifrar alguno de estos descensos, y con ella podréis hacerlo con "facilidad" y encontrar quizás alguno más a vuestra medida.

CHAMONIX, HORS PISTES-OFF PISTE

Francois Burnier, Dominique Potard, Editions Vamos

Este pequeño libro escrito por dos guías de alta montaña, los descensos están marcados sobre fotos, y esta muy bien explicado (francés e inglés). Lo podéis encontrar en las librerías de Chamonix. Eso si, un último consejo.

A pesar del libro no os internéis en según que recorridos sin antes evaluar vuestro nivel de esquí y montaña. Muchos de los recorridos pueden cambiar dependiendo de la época o innivación, las pendientes en algunos casos son serias y las condiciones de meteo pueden influir mucho en el itinerario. ■





PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL FREE-RIDE Y EL ESQUÍ DE TRAVESÍA

Todos los gráficos que explican los ejercicios propuestos pueden ser consultados en nuestra página web www.barrabes.com, introduciendo "preparación física nieve" en el buscador

Texto: Pedro Bergua
Fotos: Ricardo Montoro



En el momento de escribir estas líneas, las primeras nevadas de la temporada entrante ya han hecho acto de presencia en el Piri. ¡Por fin llega el frío!, la oscuridad en plena tarde, los madrugones para los que quieren/necesitan que les cunda el día en el monte... y el momento de calzarse el mono para comenzar a disfrutar de esa añorada sensación para muchos, que desde la temporada anterior no lo habrán hecho, de abrir traza con sus esquís en ese espacio virgen, que “no conoce la huella del hombre”, ese manto blanco inmaculado que nos hace pensar que por allí, salvo nosotros, no ha pasado nunca nadie (o al menos no hay señal evidente que lo indique).

Da igual la forma de acercarnos o adentrarnos en la madre naturaleza, a través de una ruta cerrada o abierta, uniendo 2 valles o subiendo una montaña y bajándola por el sitio más insospechado... A cada uno le atrae más una cosa, desde los que buscan sensaciones más “adrenalínicas” accediendo a cumbres con técnicas alpinas para descender por pendientes más o menos extremas, hasta los que prefieren la “soledad” de travesías por hermosos parajes, o incluso los que simplemente necesitan realzar ejercicio lejos de la ciudad...

Todas estas modalidades se podrían enmarcar en lo conocemos como deportes de montaña (descritos en profundidad en cuadernos técnicos precedentes – nº 39 –), es decir, deportes de resistencia de larga duración que se practican en la montaña, aunque en este caso, el común denominador que los agrupa será un elemento material: los esquís. No obstante, el fin último que se persigue con cada una de ellas, y su consiguiente realización con un tipo u otro de material (tipo de esquís, fijaciones, etc), harán que el entrenamiento físico enfocado a su preparación sea diferente; es decir, aunque el esquí de travesía y el free-ride sean deportes de montaña (y dentro de éstos, de nieve), el objetivo de cada uno es distinto: realizar un recorrido con más o menos desnivel con el aliciente de hacerlo de forma constante con los esquís puestos, y subir un desnivel dado (con o sin esquís puestos) y descenderlo, respectivamente.

EL OBJETIVO...

... de este artículo es ofrecer unas pautas concretas para orientar de forma coherente la preparación física para el esquí de travesía y el free-ride, teniendo en cuenta sus aspectos comunes que servirán de base para ambas modalidades, y sus características diferenciales, que propondrán entrenamientos específicos distintos para cada una.

La preparación física para la práctica de estas disciplinas se podría considerar una condición necesaria, aunque no suficiente por sí sola, desde el punto de vista de la seguridad en su práctica y, por supuesto, en la búsqueda de cierto tipo de rendimiento, aunque no se compita formalmente (rendimiento que se podría traducir, a nivel individual, en poder llevar a cabo con suficiencia notable y disfrute, la actividad que nos planteemos realizar); no olvidemos que este tipo de prácticas deportivas suelen durar varias horas, se realizan a una altitud considerable (necesidad de una capacidad aeróbica importante) y requieren un nivel técnico variable, que será más fácil de asimilar y dominar desde la base de una condición física adecuada para ello.

UN POCO DE ORDEN

Para agilizar la tarea al lector que busque información concreta,

o simplemente para que sepa de qué vamos a hablar en estas líneas, estructuraré el resto del contenido del presente artículo en dos apartados generales:

- Por un lado, hablaré de los requerimientos físicos de las dos especialidades desde el prisma del ascenso y del descenso, partes que se encuentran inevitablemente en el discurrir de ambas modalidades (normalmente, salvando el caso de que la travesía se hiciese por terreno llano completamente) – puntos 1.1 y 1.2

- Por otro lado, comentaremos el tipo de preparación física que requerirán el esquí de travesía y el free-ride, desde sus aspectos comunes hasta los más específicos propios de cada una, partiendo de la base del análisis anterior – puntos 2.1, 2.2 y 2.3 –.

1.1 Requerimientos Físicos: Los Ascensos

En este apartado analizaré, desde el punto de vista fisiológico y biomecánico, la sollicitación de los ascensos (o todo lo que no sean descensos, para ser más exactos) en ambas disciplinas deportivas.

Podríamos considerar esta parte como la condición necesaria, en el caso del free-ride, ya que el objetivo que se persigue es el descenso en sí, por lo que la aproximación adquiere un carácter de “obligatorio” para ello (algo que consideraré, a efectos de este artículo, se hará siempre a pie o sobre esquís, no a través de medios artificiales, como helicópteros, quitanieves, telesillas, remontes, etc).

En la mayoría de los casos, debido a la gran inclinación de las pendientes que luego se descenderán y lo pesado del propio material (algo más que el de travesía), el acceso a la cumbre o la cota deseada para la práctica del free-ride se lleva a cabo a pie (usando material complementario o no, dependiendo de la dificultad del itinerario...) y con los esquís en la mochila, que no será excesivamente pesada pero en la que deberemos prever el material necesario para la actividad (y no sólo para llevarla a cabo, sino también por si ocurriese algún “imprevisto”), y poco más, pues se trata de actividades en las que, pese a ser consideradas de “larga duración” (ya que puede haber unas cuantas horas de pateo), no pasan de una jornada normalmente.

Teniendo en cuenta todas estas características, podemos considerar que la fase de aproximación o ascenso para el free-ride requiere una sollicitación importante del metabolismo aeróbico (por su duración e intensidad), así como unos niveles apropiados de fuerza resistencia sobre todo de la musculatura del tren inferior, dadas las condiciones del medio en las que se desarrolla.

En el esquí de travesía, sin embargo, la fase de “ascenso” (o todo lo que sea llanear y/o subir), puede ser un fin en sí mismo, pues perfectamente el objetivo de una travesía podría ser hacer cumbre en una cima en concreto, realizando todo el recorrido con los esquís puestos. En las travesías, el peso que llevaremos a las espaldas dependerá de la duración prevista de la propia actividad, que puede variar desde unas horas hasta varias jornadas (material para vivacs, provisiones, etc...), es decir, será mayor que el que acostumbra el free-rider, algo que se compensará en cierto modo, con la mayor ligereza del material que utiliza.

En todo caso, para esta especialidad, ésta será la parte principal y más intensa de la actividad, y la que exigirá una mayor

preparación física por tanto. Desde el punto de vista anatómico, será la musculatura del tren inferior (sobre todo a nivel de cuádriceps, glúteos, psoas ilíaco y gemelos) los que deberían tener tratamiento preferente, por su incidencia en el gesto más común en la travesía. Un aspecto que también se debe tener en consideración es el de la musculatura postural (abdominales y lumbares), que debemos reforzar convenientemente dado el tiempo que pasamos portando peso a la espalda y, por último, los grupos musculares de las extremidades superiores y adyacentes que intervengan en la acción de ayuda a la impulsión con los bastones (tríceps, deltoides, dorsal ancho, trapecio, pectoral, bíceps...). Energéticamente hablando, parece obvio el tratamiento preponderante que debería tener el metabolismo aeróbico, dada la extensa duración de este tipo de actividades.

1.2 Requerimientos Físicos: Los Descensos

En el free-ride, el descenso es la esencia de la actividad. Desde el punto de vista fisiológico, se trata de esfuerzos de corta a media duración (desde unos segundos a 10', 15', 20'... dependerá del momento en que se decida detener el descenso para descansar tras una “sección” complicada, por ejemplo, o para observar el paisaje, esperar al compañero..., o porque simplemente se haya acabado el mismo...), con sollicitaciones puntuales del metabolismo anaeróbico aláctico (gran necesidad de fuerza elástica para la recepción de saltos en el tren inferior, y de fuerza explosiva para la ejecución los mismos – con o sin acrobacias –) y anaeróbico láctico en descensos largos, de mucha inclinación y en los que se lleve un ritmo mantenido, aunque esto último es muy variable, dependiendo de la sollicitación muscular de la pendiente, el número de virajes que exija, el ritmo de ejecución de los mismos, etc.

Si analizamos los descensos del free-ride desde un prisma anatómico (musculatura que interviene), podemos observar como los músculos del tren inferior son los más sollicitados, junto con la musculatura abdominal para controlar la postura y el centro de gravedad en virajes y acrobacias. También interviene la musculatura del tren superior a nivel de las extremidades, para realizar apoyos firmes con los bastones en los giros, aunque no en la misma medida que los grupos anteriores. Un aspecto que resulta importante y que condicionará el entrenamiento posterior de los principales músculos implicados en el free-ride, es que se sollicitan muchas veces en régimen isométrico, es decir, en una misma angulación, sobre todo en virajes más o menos largos.

En el esquí de travesía, el momento de hacer un descenso puede implicar desde un “ratillo” para relajarse realizando un “descanso activo”, hasta convertirse en la parte del recorrido de mayor complicación y sollicitación energética anaeróbica para el esquiador, algo que dependerá del material que lleve, de su nivel técnico, las condiciones de la nieve, etc. Aunque por lo general, y dado que la mayor parte del tiempo en el esquí de travesía se pasa en llano o subiendo, se le concede “poca” importancia a estas situaciones, y el entrenamiento que se realiza nunca va enfocado de la misma forma que para los descensos del free-ride (como veremos en el siguiente apartado), pues nunca su exigencia será de la envergadura del anterior.

2.1 Preparación Física: Aspectos Comunes

Tomando como punto de partida el somero análisis anterior de las necesidades anatómico-fisiológicas del esquí de travesía y

del free-ride, vamos a ver qué aspectos comparten a la hora de crear una preparación de base para llevar a cabo su práctica. Así, teniendo en cuenta lo expuesto en los puntos 1.1 y 1.2, encontramos los siguientes aspectos comunes al entrenamiento de ambas disciplinas:

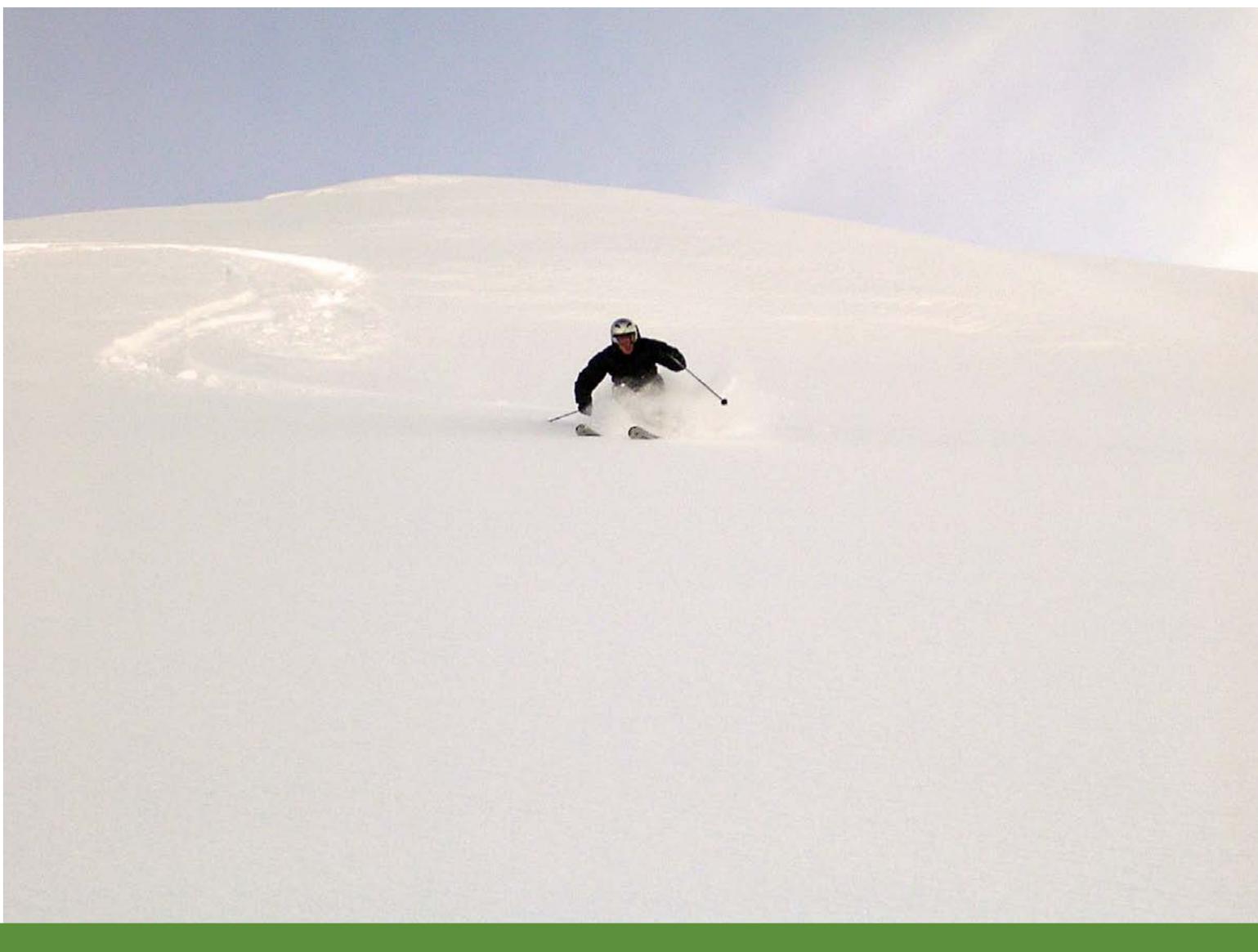
- Necesidad de una capacidad aeróbica básica: Su desarrollo deberá ser mucho más amplio para el esquí de travesía que para el free-ride, pues mientras en el primero el objetivo de la actividad se fundamenta físicamente en esta cualidad, para el segundo tan sólo constituye el requisito necesario para poder realizar con suficiencia los ascensos, pudiendo pararse las veces que haga falta en el mismo, sin desvirtuar la actividad objetivo que es el descenso. Para ello, la mejor actividad posible en el caso de las travesías es la realización de las mismas, a un ritmo constante y sin grandes desniveles, de forma que podamos mantener esa intensidad durante mucho tiempo (de 60' en adelante). Sin embargo, dado que la preparación normalmente la iniciaremos antes de la llegada de la temporada, y ante la falta más que probable de nieve, tendremos que recurrir a otros medios para ello (desde carrera a pie, pasando por la BTT, patines, patines con bastones...), dando preferencia a aquellos en los que no sólo se trabaje el tren inferior (la natación sería un buen método como medio de trabajo general y básico antes del comienzo de la temporada, por el trabajo que realiza del tren superior e inferior..., aunque a medida que

progrese en la preparación, deberíamos optar por medios más específicos como los patines con bastones, por ejemplo).

- Necesidad de una musculatura postural muy desarrollada, para la realización de maniobras acrobáticas y el control del centro de gravedad (free-ride), y para el porte más cómodo de "lastre" a la espalda (esquí de travesía): El desarrollo de la musculatura abdominal es crucial para la buena salud de nuestra espalda, haciendo que nos cueste menos mantener alineada la columna aun llevando bastante peso en la mochila.

Desarrollo principal de la fuerza en la musculatura del tren inferior (gemelos, cuádriceps, psoas-ilíaco...) y desarrollo complementario de la fuerza en la musculatura del tren superior: Este tipo de trabajos, que veremos serán diferentes (a continuación), tienen una base común en cuanto a que se trabajan muy parecidos grupos musculares, y en que la preparación de base sería común a las dos disciplinas, comenzando por un trabajo de resistencia a la fuerza (a cargas bajas) para acondicionar el sistema músculo-tendinoso en previsión de cargas mayores y específicas, que vendrán más adelante.

- Conveniencia de una musculatura flexible: Algo que no sólo nos evitará lesiones y sobrecargas innecesarias, sino que además, hará que economizemos energía al facilitar los mo-



vimientos en toda su amplitud, una mejor asimilación de técnicas nuevas, etc.

2.2 Preparación Física Específica: Esquí De Travesía

Una vez realizada la preparación física de base, o al menos teniendo en cuenta, podremos dedicar más horas a la preparación específica para el esquí de travesía, que se fundamentará, sobre todo, en hacer travesías o ejercicios que la simulen, buscando una mejora del rendimiento desde un doble objetivo: por un lado, deberemos mantener el máximo tiempo posible la capacidad aeróbica conseguida durante el entrenamiento de base realizado previamente (sino aumentarla); y por otro, trabajar en la búsqueda de una elevación del umbral anaeróbico individual, para poder trabajar a mayores intensidades sin acumulación excesiva de ácido láctico en los grupos musculares implicados (este último trabajo sólo tiene sentido si se está realizando esta modalidad en un marco competitivo, o si los objetivos personales de cada cual lo requieren, para la realización de largas travesías en un tiempo determinado, que requieran de un ritmo de progresión elevado).

La metodología para la realización de este trabajo pasa, previamente, por un trabajo de al menos 3 meses de la potenciación aeróbica, que fundamentará este trabajo posterior. Éste, concretamente, se puede realizar de varias formas, aunque la más común es el trabajo seriado (interválico o de repeticiones) en los que se trabaja a intensidades máximas o submáximas por periodos cortos de tiempo, con recuperaciones incompletas..., ó

mediante formas de trabajo continuas a intensidades variables, trabajando un tiempo dado a intensidad por encima del umbral anaeróbico individual y otro por debajo, manteniendo la actividad constante, sin pausas, a intensidad tal que podamos recuperarnos.

NOTA: (Las formas de calcular y de trabajar la resistencia de esta manera ya lo vimos en el artículo de preparación física de Cuadernos Técnicos (nº 39). Consulta en la web de Barrabés si tienes dudas).

En cuanto a los trabajos de fuerza durante la temporada, una vez realizada la preparación de base, se reducirán a la mínima expresión para mantener un tono muscular adecuado si no podemos realizar el trabajo más específico (travesías con esquís) con cierta asiduidad (si somos practicantes sólo de fin de semana, éste será nuestro caso).

Así, trabajos orientados a los principales grupos musculares vistos en este artículo, en forma de fuerza resistencia, sería lo más adecuado, de forma que acostumbremos a nuestro organismo a "soportar" cargas ligeras como las que suponen los esquís de travesía, pero durante mucho tiempo.

Para ello, seleccionar un ejercicio por grupo muscular (ver ejercicios correspondientes a la Fase 1 del free-ride) y realizar trabajos de entre 15 y 30 o más repeticiones, con series que varían dependiendo de nuestro nivel, el número de ejercicios escogidos, y el tiempo que tengamos. Por norma general, a más repeticiones, menos series.



2.3 Preparación Física Específica: Free-Ride

Tras dedicar un tiempo al acondicionamiento básico, común con el que requiere la travesía en ciertos aspectos, deberíamos preparar nuestro organismo, de forma más específica, para los esfuerzos concretos que supone el free-ride.

Una buena base aeróbica será importante no sólo para realizar con suficiencia las aproximaciones, sino también como apoyo a trabajos posteriores de orientación anaeróbica, de los que a continuación hablaremos. Además, pensando en esta fase “obligatoria” del free-ride (ascenso), no estaría de más practicar de vez en cuando algo de escalada, para resolver con solvencia posibles pasos “complicados” que nos pudiésemos encontrar. La parte central de la preparación específica para esta especialidad la compondrán, por un lado, la propia práctica de los descensos, y por otro, un trabajo de fuerza específica para el tren inferior en el que haremos más hincapié.

Partiendo del análisis realizado en el punto 1.2 de este artículo, sabemos qué tipo de esfuerzos se realizan en los descensos de free-ride, lo que hace imperativo un trabajo orientado a la mejora de la fuerza en la musculatura del tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, gluteos, abductores y adductores de la pierna). Este tipo de trabajo podría realizarse en tres fases, dependiendo del nivel inicial de cada sujeto:

1ª fase: Aumentar la fuerza máxima dinámica, lo que a su vez podría tomar dos orientaciones, según lo hiciésemos por hipertrofia (aumento de la masa muscular, fase que deberá tomar mayor relevancia en periodos formativos del deportista), o por coordinación intramuscular (sin aumento de masa muscular, con ganancia de fuerza por mejora de mecanismos de origen nervioso, fase que irá tomando más notoriedad a medida que aumenta la experiencia del deportista). El primero de los trabajos se consigue realizando series máximas (llegando al límite con cargas submáximas) de entre 8 y 12 repeticiones (lo más común es trabajar con 10), y el segundo de ellos moviendo cargas máximas en series de 1 a 5 o 6 repeticiones. Este último régimen de trabajo requiere una gran base y experiencia en el trabajo de la fuerza.

2ª fase: Aumentar la fuerza isométrica máxima (FIM), es decir, la máxima expresión de fuerza en una posición concreta, contra cargas que no podamos vencer o mover. Para ello, buscaremos posturas que adquiramos esquiando, esto es, con flexión de rodillas y tobillos en distintos ángulos, dado que la fuerza isométrica tan sólo se gana en aquellas posiciones concretas en que se trabaja.

En este sentido, para la ganancia de fuerza máxima, el esfuerzo deberá ser máximo entre 3” y 8”, sin que exista en absoluto movimiento pero sí máxima expresión de fuerza (las sentadillas o medias sentadillas son muy útiles en este sentido). Este tipo de trabajos conviene combinarlos con trabajos de fuerza explosiva, pues existen transferencias positivas del primero sobre el segundo, algo que nos vendrá muy bien, pues es otra manifestación de la fuerza que debemos trabajar para la ejecución de saltos, acrobacias, etc; para ello, realizar ejercicios de extensión de piernas con cargas ligeras (entorno al 30% de una RM – repetición máxima –) y todo tipo de multisaltos.

3ª fase: Aumentar la resistencia a la fuerza isométrica submáxima, es decir, sería un trabajo similar al anterior en isometría pero con cargas que sí podamos mover en este caso, por lo que, pese a que podamos movernos, mantendremos la posición en la que queremos ganar fuerza un tiempo determinado (se puede hacer al fallo, hasta que la carga nos venza – ¡precaución! –, o en series submáximas, sin llegar al fallo muscular, buscando repeticiones con recuperación incompleta). Todos los trabajos de coordinación y de fuerza elástico-explosiva (multisaltos con lastres muy ligeros, ejercicios en los que exista ciclo de estiramiento y acortamiento de la musculatura en general) que hagamos en esta fase, deberán preceder a los de resistencia a la fuerza isométrica, para no desvirtuar la calidad del trabajo ni la ejecución de los mismos.

El resto de trabajos comentados en la preparación común para ambas modalidades, como el fortalecimiento del tren superior, flexibilidad, etc..., no deberemos descuidarlo durante la temporada, para mantener un buen tono general, aunque el trabajo principal se deberá centrar en lo anteriormente expuesto.

Por último, un trabajo de vital importancia, que no lleva mucho tiempo (con 30’ semanales será suficiente) y de gran eficacia para la prevención de lesiones, es el de propiocepción, sobre todo a nivel de rodilla, articulación muy solicitada en esta práctica deportiva. Consiste en realizar ejercicios en los que busquemos equilibrios y desequilibrios provocados o involuntarios sobre una superficie inestable, de modo que “eduquemos” a nuestras rodillas a reaccionar ante un imprevisto, volviendo por sí solas a una posición más estable que la provocada.

Los trabajos sobre patillos, pelotas y cintas de equilibrio son muy recomendables en este sentido.

CONCLUSIONES

En este artículo hemos visto cómo, pese a ser dos disciplinas de montaña y nieve, tienen aspectos que en su misma naturaleza las hacen diferentes, lo que repercute en preparaciones físicas diferenciadas para cada una, ya que las sollicitaciones físicas (tanto a nivel energético como muscular) son distintas.

Sin embargo, una entrenamiento de base preparatorio para encaminarnos después hacia un planteamiento más específico dependiendo de la disciplina que elijamos, también tiene cabida, al igual que usar dicha preparación general para, sin llegar a especializarnos en una sola modalidad (algo que nos permitiría alcanzar un mayor rendimiento, por otro lado), poder combinar posteriormente, en cierta medida, entrenamientos orientados a una mejora más lenta pero multilateral en ambas especialidades.

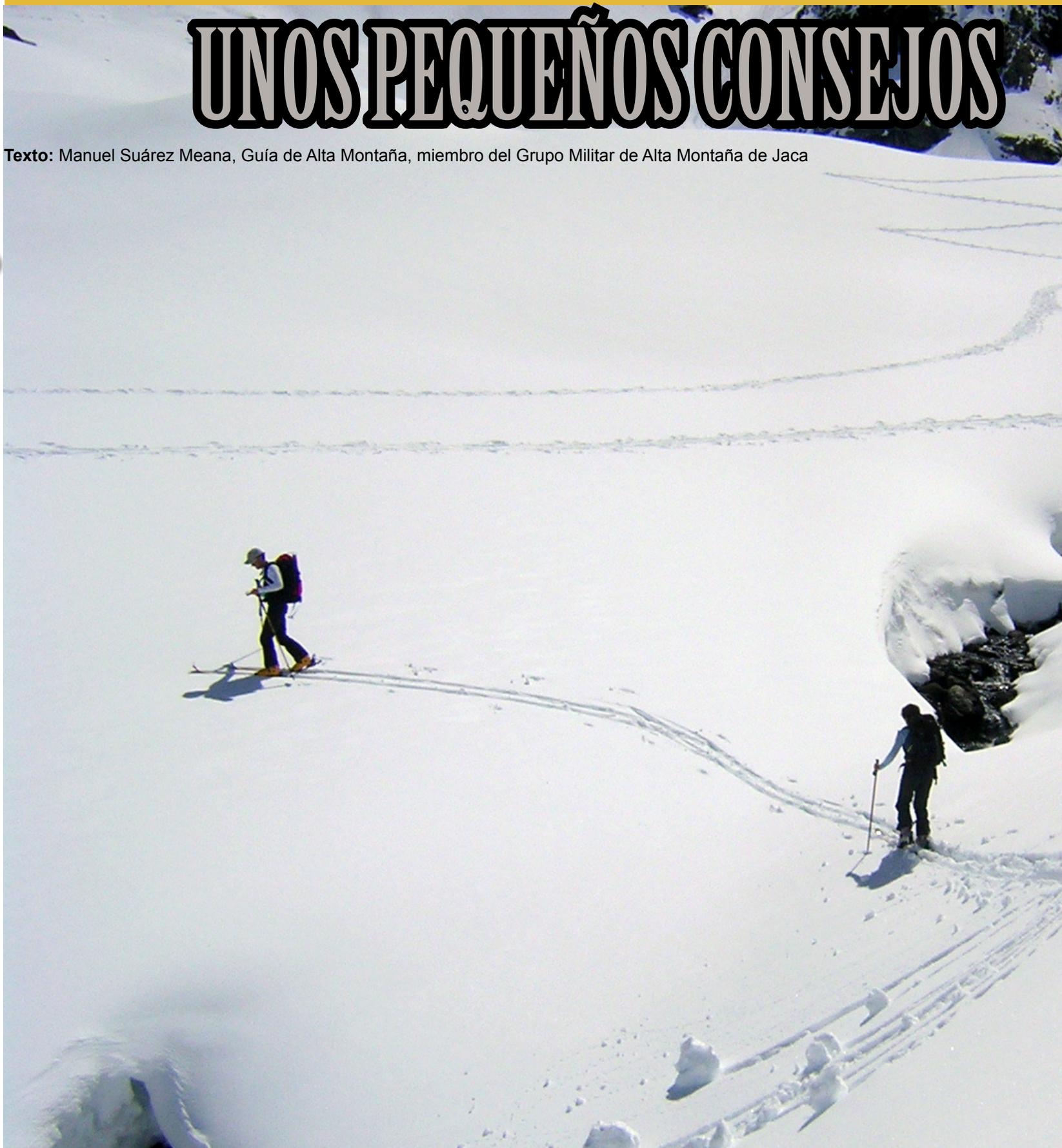
Esta opción nos aportará una preparación física “válida” en ambas disciplinas, pese a que nos limitará si lo que queremos es hacer actividades extremas en una sola de ellas. Los gustos, inquietudes y objetivos personales son los que deberán definir qué opción escogemos..., oferta de material “mixto” para la práctica de ambas modalidades no falta.

Respeta el monte y disfruta en él de tu deporte/s preferidos. ■



ESQUÍ DE TRAVESÍA: UNOS PEQUEÑOS CONSEJOS

Texto: Manuel Suárez Meana, Guía de Alta Montaña, miembro del Grupo Militar de Alta Montaña de Jaca



Con el nuevo comienzo de la temporada surgen una vez más las mismas preguntas de todos los años: ¿Qué me llevo?, ¿Qué me pongo?, ¿Con Quién voy?, ¿A dónde voy?.

Todas estas preguntas a veces son muy difíciles de responder porque encierran trampas y variantes que hacen que encontrar la respuesta adecuada sea un auténtico acertijo.

Lo cierto es que responder a todas ellas de una manera concluyente es imposible, las formas de entender y vivir la montaña son determinantes a la hora de preparar nuestra salida.

Desde mi modesta experiencia voy a intentar dar una serie de respuestas a estas preguntas, siempre partiendo de mi perspectiva: yo voy a la montaña a esquiar, ésta es mi opción personal y no tiene por que ser ni la mejor ni la que debamos escoger.

Lo primero de todo hay que responder con honestidad a la siguiente pregunta: ¿Voy a la montaña a esquiar? o por el contrario ¿Esquió para hacer montaña? Estas dos sencillas preguntas encierran de una manera racional nuestra filosofía en este asunto. Mi opción, como ya he dicho, es la de ir a la montaña a esquiar

Pero vayamos por partes. Lo primero que hay que responder es: ¿Qué me llevo? No hay duda al respecto, debo llevar un equipo que me permita esquiar, por lo tanto me olvido de esos esquíes de Anoréxico-light y me decanto por unos buenos esquíes bajadores con talla y cotas acordes a mi forma de esquiar, mejor que unos específicos de travesía es mejor elegir por modelos de freeride que poseen unas líneas semejantes a éstos pero con una estructura interna mucho más proclive a las nieves difíciles.

Lo mismo ocurre con la botas, hoy el mercado ofrece estupendas piezas con una adecuada relación de peso y capacidad de bajada. Si queremos disfrutar de una estupenda bajada tendremos que escoger un modelo que al menos tenga tres cierres como mínimo. El tema de las fijaciones es mucho más fácil puesto que en el mercado las opciones son validas para simultanear las dos posibilidades.

Dentro del equipo hay unas piezas que son imprescindibles, porque de ellas depende nuestra seguridad: Arva, Pala, Sonda, Teléfono o radio y Botiquín. Estas piezas deben ser consideradas como un solo elemento y no pueden faltar en nuestra mochila, además de ser condición inexcusable estar familiarizado e instruido en su uso. No olvidemos que el Arva debe ser comprobado en cada salida, comprobando alcance, potencia y e interacción con los otros del grupo.

Una vez marcado lo obligatorio, vamos a detallar qué más podemos llevar:

- Mochila: tiene que permitir llevar con comodidad nuestro equipo sin que resulte un trasto pesado; para salidas no muy técnicas una de 20-30L debería bastar, para las otras con 35-40 L sería suficiente.
- Bastones: los telescópicos son los más cómodos, aunque su tendencia a la vibración y rebote en los descensos nos pueden hacer incomoda esa bajada.

- Cuchillas: hoy las nuevas líneas de cotas en nuestros esquíes las han hecho obligatorias, hay que contar que con ellas el esquí pierde adherencia y la traza no es tan recta en la fase de deslizamiento del esquí.

- Casco: indispensable para la bajada. Si nos poneos el cinturón en el coche, como no nos vamos a poner el casco para bajar una pendiente a 50 km/h o entre un montón de piedras.

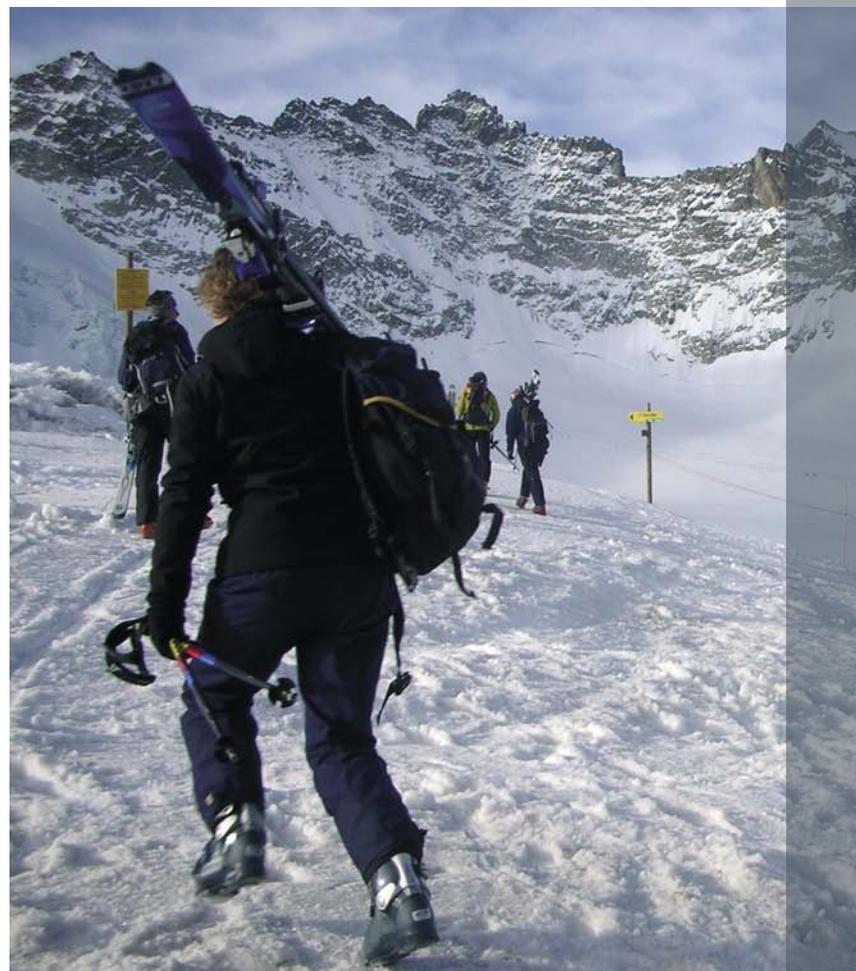
- Sistema de hidratación: la parte más difícil y personal, el camelback se suele helar, el termo pesa, personalmente yo vario entre los dos en función de la climatología y suele ser lo único que no peso en la balanza final.

- Alimentación: barras energéticas, chocolate, gel, fruta desecada en una pequeña riñonera del cinturón de la mochila nos dará la necesaria energía.

- Gafas: con la protección adecuada mínimo cat. 3 y de buena ventilación, indispensable repuesto y a ser posible que cuente con cristal progresivo tipo zebra.

- Crampones: útiles en recorridos técnicos pero que no son obligatorios, ¿Qué pasa si me hacen falta? La respuesta me la dio Carlos Garcia, un viejo Gurú de la travesía: "pues sencillo me doy la vuelta y esquió".

- Piolet: sólo será necesario en aquellos itinerarios muy alpinos o en Altas Rutas.



SOME TURNS MAKE THE DAY

MAKE YOUR
MARK



© 4FRNT SKIS LLC 2007



PHOTO BY PRO TEAM RIDER ERIC HJORLEIFSON
REVELSTOKE, BC CANADA
CHECK OUT ERIC'S TURNS AT: **4FRNT.COM**

OTHERS MAKE HISTORY





- Cuerda: vale la respuesta anterior con la salvedad de que con un cordino de 30 m de Kevlar y mue importante, con los conocimientos necesarios podemos pasar por donde sea.

- Arnés, idem.

- Material de repuesto, indispensable para las salidas. Habrá que configurarlo en función de su duración, itinerario y número de personas. A priori: cinta americana, alambre, alicates bastaría para una salida corta; si la salida es larga o el grupo numeroso una piel modificada, cordino, mechero, ceras, rosetas, etc nos podrán sacar de más de un apuro.

- Material de escalada: sólo debemos llevarlo para recorridos muy específicos, el llevarlo no nos hace precavidos, todo lo contrario, hay que adecuar el recorrido a nuestras capacidades y recursos.

Vamos a por la siguiente pregunta: ¿Qué me pongo?, Evidentemente no vamos a una reunión social ni al Everest, vamos a realizar una actividad muy aeróbica a la que hay que sumar un descenso vertiginoso. Así que vistas estas premisas vamos a dar las soluciones.

Personalmente, sin ser friolero, ni especialmente masoca, creo que lo mejor es decantarse por unas mallas, polo, guantes forro polar y un chaleco para la subida, a los que completaremos con una chaqueta ligera. Gorro, guantes esquí; un pantalón y chaqueta de tormenta lo más ligero posible son piezas que no pueden faltar. Si por el contrario nuestra opción es una alta ruta o una larga travesía unos pantalones tipo "Scholler" pueden sustituir a las mallas sin incrementar en demasía el peso.

Mi experiencia me ha demostrado que llevar pesados trajes Gore no ayudan a estar más caliente.

¿Con quién voy? Quizá la pregunta del millón. Hoy en nuestra sociedad individualista cada vez es más difícil compartir una actividad con alguien; mi opinión es que esquiar solo no es una buena opción, existen demasiadas variables en esta práctica que desaconsejan totalmente esta posibilidad y la reducen a las actividades desarrolladas en estaciones de esquí por pistas balizadas.

La mejor opción para realizar esquí de montaña es la de formar un grupo afín con proyectos e ideas similares, a ser posible de dos a cuatro personas, puesto que este es el número adecuado en cuanto a rapidez y maniobrabilidad por todo tipo de terrenos.

No olvidar nunca que "En montaña la democracia no existe", frase visceral pero realista de Marc Twigh. Siempre tiene que haber un "líder" que marque y aúne las decisiones a tomar tanto en el ascenso como en el descenso.

Hay que contar que el nivel del grupo lo marcará el esquiador con menos nivel y por lo tanto será el referente a la hora de planificar nuestra actividad, durante el transcurso de ésta será necesario marcar pautas y acciones para coordinar los ascensos/descensos, y todo el grupo debe tener conocimientos de las necesarias técnicas de esquí en grupo. Hoy existen numerosas posibilidades de acceder a cursos de la mano de Profesionales

Titulados con la necesaria experiencia en conducción de grupos de esquí fuera pista.

Por mi parte decir que no existe mejor bajada que aquella que puedes compartir con alguien.

Una vez solucionado las preguntas previas más difíciles, nos queda la última y fundamental ¿A dónde vamos? Todos nuestros esfuerzos preparatorios no sirven de nada si no tenemos un sitio donde podemos llevarlos a cabo.

La respuesta más fácil es: pues a donde hay nieve, cosa bien cierta y al paso que vamos cada vez más complicada, pero no que deja de ser una respuesta vacía y sin ninguna gracia.

La repuesta correcta es: Pues a donde nos lleve la nieve, porque son las condiciones y estado de ésta la que nos tiene que guiar, todos los lugares son bellos y adecuados si cuentan con la cantidad y calidad adecuadas, no tengamos complejos ni miedo a lo que opinen otros, vayamos a donde mejor se presten esas condiciones y donde podamos dejarnos deslizar con más brío, el hacer lo mismo que los demás no nos hace mejores, sino que puede convertirnos en simples imitadores.

Nuestras montañas tienen espacio para todos y para cada uno de los niveles de esquí que poseamos, el realizar un ascenso/descenso al límite de nuestras capacidades sólo ocasiona que la ruleta de la suerte acabe por pasarnos factura.

Relájate y disfruta, dedica un tiempo a la preparación de la actividad, convierte la Web en tu aliado, sin olvidarte de las guías y libros de montaña, asimila, contrasta y reúne toda la información posible, sin olvidar el parte de aludes y la meteo, mételo en tu batidora y decide; en la mayoría de los casos siempre hay un sitio donde ir y una actividad tú alcance.

Espero que estos pequeños apuntes os sean de utilidad y os ayuden a preparar vuestras actividades. Y no olvidéis que la verdad absoluta no existe ni nadie esta en posesión de ella. ■





AUNQUE SÓLO PESO 142 GR. NO ME TOMES A LA LIGERA.

100% ACERO INOXIDABLE * ALICATES DE PUNTA FINA * ALICATES DE
PUNTA NORMAL * CORTADOR DE ALAMBRE FINO * CORTADOR DE
ALAMBRE GRUESO * CUCHILLO EN ACERO 420HC * SOPORTE DE PUNTAS
MOSQUETÓN * ABREBOTELLAS * CLIP EXTRAÍBLE

SOPESA LA NUEVA SKELETOOL EN WWW.LEATHERMAN.COM
O EN WWW.ESTELLER.COM EN ESPAÑOL

 **LEATHERMAN**[®]
Now you're ready.[®]

Esteller

Tel. 936 724 510 - Fax 936 724 511
info@esteller.com - www.esteller.com



ESQUI FUERA DE PISTA

LUCES Y SOMBRAS

Texto y fotos. Manuel Suárez Meana



Tras el auge que pese a las mediocres condiciones que se nos han presentado estos últimos años, es el mejor momento para analizar y reflexionar sobre el Esquí fuera, o Freeride.

Pese a no ser una actividad nueva, las recientes campañas de promoción de esta modalidad y el trágico balance de la pasada temporada lo han puesto de actualidad.

No es extraño este auge, puesto que Esquiar fuera de pistas es uno de los mayores sueños de un buen número de esquiadores.

¿Quién no ha soñado con dejarse deslizar por esas espectaculares laderas immaculadas, hundirse hasta desaparecer para a continuación elevarse en una nube de espuma?

Creo que todos alguna vez hemos tenido este sueño en el que de una forma dinámica éramos capaces de deslizarnos por interminables laderas sin fin, envueltos en nubes de nieve polvo.



Desgraciadamente esto en la mayoría de los casos no pasa de ser un sueño de muy difícil ejecución que de alguna manera esperamos poder ver cumplido en una de nuestras múltiples escapadas a las estaciones de esquí o a las montañas.

Pero a estas dificultades propias de vivir en un país meridional donde las condiciones de nieve son tan cambiantes no impiden que seamos carne de una publicidad feroz por parte de las marcas especialidades y de las promotoras de las estaciones, que no dudan con inundar el mundo del esquí con nuevos productos o en marcar como una máxima la posibilidad de esta especialidad en sus dominios.

Este hecho, unido a la evolución de las tecnologías ha propiciado un desarrollo de este sector en donde existen un elevado número de potenciales clientes que buscan

unos modelos específicos de esquís que enmarcados en la categoría de Freeride, han acercado el Esquí fuera de pistas a los grupos de esquiadores de carácter tradicional. Este fenómeno no ha sido ajeno el mundo empresarial que ha visto como esta práctica se convertía en un buen reclamo con el que atraer a este perfil de clientes a sus estaciones.

Sin entrar en si esta situación o actuación es correcta, creo que existe una marcada confusión en la práctica de esta modalidad de esquí. El Esquí fuera de Pistas o Esquí en Nieve no tratada, versión más correcta aunque no tan sonora, es en realidad un modalidad independiente del Esquí tradicional que se desarrolla en las pistas balizadas, por lo que su práctica y aprendizaje requiere de unos conocimientos específicos más profundos que están muy alejados del esquí de pista.



Si bien es cierto que en la mayoría de los casos este tipo de descensos se limita a los márgenes de las pistas balizadas o a momentos puntuales donde el esquiador normal se deja llevar por ese breve momento de adrenalina, esta práctica no está exenta de riesgo, sino que por el contrario puede acrecentarlo al disminuir la percepción del mismo por la proximidad de los espacios acotados.

Ante esta situación, las estaciones de esquí han dado respuestas muy diversas: mientras en unas se han decantado por descatalogar de sus planos todo tipo de descensos y convertirlos en una actividad no contemplada en sus dominios, otras por el contrario han visto en su promoción una forma de atraer a más esquiadores.

Es una forma de entender un mismo problema sin dar la información adecuada. A priori todas estas fórmulas

son igualmente válidas y por sí mismas no deberían ser fuente de controversia. Desgraciadamente los hechos nos demuestran lo contrario pues pese a seguir dos tipos de modelos distintos los resultados son idénticos, cada año se producen varios accidentes en los que se ven involucrados esquiadores que realizaban este tipo de actividad.

Ante este tipo de situaciones las respuestas más sencillas son del tipo: "La culpa es de la estación por no avisar" o "Esos esquiadores no tenían nivel, etc." pero esta simplicidad se aleja de la verdadera realidad y del verdadero problema de fondo que no es otro que misma la falta de información sobre esta modalidad de Esquí.

Esquiar fuera de pistas y dejarse deslizar por una zona no balizada es más complejo que llevar unos esquís último modelo o ser un experto, esta modalidad requiere de unos





conocimientos y técnicas determinadas que nos permitan una gestión del riesgo acertada.

No hay que olvidar que esta práctica que se desarrolla en un medio tan cambiante como la montaña y que dejarse caer por sus laderas requiere de una gestión del riesgo muy alejada del perfil básico de los usuarios habituales de las estaciones de esquí.

Todas las actividades realizadas en montaña, especialmente las practicadas en los periodos invernales, están sujetas a una serie de peligros tanto objetivos como subjetivos que son necesarios evaluar sobre el terreno. No podemos limitarnos a la mera lectura de un boletín de avalanchas, ni a llevar un aparato rescate víctima de avalanchas (ARVA) o equipamiento con placas Recco.

Para la práctica del Esquí Fuera de Pista con seguridad

se hace necesario no solo disponer de un material básico compuesto por: casco, arva, sonda y pala; sino que hay que estar al tanto de su funcionamiento y uso, así como de sus limitaciones; a lo que hay que sumar el disponer de las adecuadas técnicas de descenso por estos espacios.

Sin embargo, el precio y la falta de conocimientos para su uso hacen que muchos no porten este material, que debería ser condición indispensable para poder practicar este tipo de descensos.

Debería ser responsabilidad de esos mismos sectores que promueven esta práctica invertir y buscar un modelo de solución más sencillo que pasa por realizar campañas de seguridad apropiadas para el colectivo de esquiadores mayoritario de las pistas así como disponer de material adecuado que pueda ser usado temporalmente por ellos, a lo que hay que sumar el que deberían disponer en sus



instalaciones los verdaderos profesionales (Técnicos Deportivos de Alta Montaña o Técnicos Deportivos de Esquí si se desarrolla la actividad desde un Telearrastre) que puedan aportar una adecuada gestión del riesgo así como los conocimientos específicos para afrontar esta modalidad y que están muy alejados de la práctica cotidiana del esquí.

Lo que está claro y por encima de los intereses comerciales y económicos es que hay que superar esta cuestión y que deje de ser una de las tareas pendientes de las distintas empresas que gestionan las estaciones de esquí, convirtiendo esta modalidad de esquí en una más de las muchas que se pueden practicar en nuestras estaciones y montañas, pero con una información adecuada.

Para finalizar y con el ánimo de buscar el máximo disfrute de esta modalidad, sirva de recordatorio que: "No hay mejor bajada que la que podamos repetir otra vez".





Consejos sobre Material



La evolución corre para todos igual. Si hace unos años los únicos modelos de tablas de travesía que existían eran modelos rectos, ligeros duros y largos (y botas de dos y tres ganchos, blandas e incómodas para muchos), ahora, 10 años más tarde, la oferta que rodea al esquí de montaña es, cuanto menos, extensa.

El carving y los modelos parabólicos se han desarrollado en amplia medida. Las botas cada vez

transmiten mejor y son más ligeras. Las fijaciones también son cada vez más ligeras y potentes, y los distintos accesorios no se quedan atrás: su evolución y ampliación son observables por todos.

El esquí de travesía practicado por montañeros que necesitaban moverse por la montaña invernal sigue existiendo, y debería existir para siempre, ya que los valores que representa (respeto, conocimiento del medio, seguridad), son los que deberían guiarnos a TODOS, y sobre todo, a los menos acostumbrados al medio: los esquiadores que no tienen costumbre de hacer montañismo.

Pero este esquí tradicional tiene a su lado una familia que

crece rápidamente: el Freeride. Ambas tienen que convivir y nutrirse, ambos lados tienen que encontrar posturas intermedias.

Así pues, en el apasionante territorio de contornos cada vez más difusos que existe entre los diferentes tipos de esquí en la montaña, hoy se encuentran personas que cruzan cordilleras, hacen corredores y picos, pero también excursionistas de día que ascienden una ladera para permitirse el lujo de descender por su nieve virgen, o que superan esa pala tan vertical que se encuentra a no mucho foquear del final de la silla.

El mundo del esquí de travesía, (o del esquí montaña, como algunos prefieren llamarlo) cada vez gana más adeptos. En parte vienen "expulsados" por la masificación de las estaciones y los precios de los forfaits de las mismas. Pero principalmente llegan a nuestro mundo siguiendo la atávica y profunda llamada de la libertad, de la pasión y de la superación humana.

Pero estos recién llegados al mundo de la travesía han traído con ellos su nivel, sus retos, como ha ocurrido con los escaladores de deportiva que se han pasado al alpi-

nismo, cambiando por completo la forma de entender la dificultad en el mismo. Nuevas sensaciones, gustos, experiencias. Poco tiene que ver la forma de esquiar de antes con la de ahora. Los retos cada vez son mayores, al igual que la velocidad, los desniveles, el esfuerzo y la exigencia. Las palas de grados que antes resultaban inaccesibles y se bajaban con un sin fin de saltos de colas (o con el legendario esquí de supervivencia), ahora se bajan recto o con dos giros conducidos largos y potentes.

Las maneras y estilos de esquiar se han ampliado como consecuencia tanto de las nuevas tecnologías, como del mayor número de esquiadores de pista de alto nivel que se han pasado a la travesía y el Freeride

Y evidentemente, el material de esquí de montaña ha tenido que adaptarse a estas nuevas necesidades. ¿Quién podía imaginarse, hace tan sólo unos pocos años, un esquí de travesía de 100 mm de patín? ¿y un esquí con un radio de giro de menos de 16 metros?, ¿y una fijación de menos de 200 gramos? Y en cuanto a los accesorios... ¿hablamos de las mochilas que se hinchan para salir de un alud? ¿de los nuevos Arvas del tamaño de un móvil? ¿de las sondas digitales que te avisan si hay alguien debajo?

Para bien o para mal, el Freeride y el esquí de travesía se han ido acercando hasta ser casi lo mismo. Los puntos positivos están claros: ahora se puede bajar más rápido con mayor seguridad. El punto negativo es que penaliza (tampoco tanto...) las subidas. Pensamos que los puntos

positivos son claramente superiores a los negativos. En cualquier caso, la posibilidad de encontrar un equipo adecuado al nivel de esquí, o a la forma de subir o bajar de cada uno, en estos momentos es amplísima. Por lo que cada vez más gente se lanza a descubrir este deporte.

Pero todo esto no tiene que ocultar los peligros y deberes que conlleva el sitio en donde nos movemos. El Freeride y el Esquí de Travesía tienen lugar en plena naturaleza. Los responsables de nuestra seguridad somos nosotros, como también somos los responsables de que este mundo permanezca sin huella para que la puedan disfrutar los que vienen detrás. Entre todos tenemos que conseguir que la gran cantidad de nuevos "traveseros y freeriders" no suponga un aumento de accidentes, basuras o destrucción de la naturaleza, y tiene que ser un objetivo de todos el actuar con seguridad, talento y total respeto hacia el medio y los demás practicantes.

El Esquí de Montaña, (y ya definitivamente, englobamos aquí Travesía y Freeride) es una modalidad al alcance de todos, pero que requiere una mayor seguridad y un gran conocimiento de la montaña y de la nieve. Como en todo, hay niveles, y conociendo el nuestro debemos elegir bien los días, las rutas, las palas, los refugios...

Hay que saber bajar, pero también subir, y hay que saber subir, pero también bajar. Además, por supuesto, de saber utilizar los distintos materiales que este mundo tiene para hacer seguro su disfrute e interpretar la incertidumbre que nos rodea.





TABLAS

Se puede decir que la oposición entre tablas de esquí de travesía y freeride ha quedado superada. Los modelos existentes se mezclan y cada vez se tornan más polivalentes y versátiles.

Las marcas de esquí de travesía hacen también modelos orientados al freeride, y a su vez, las marcas más free buscan una mayor ligereza en sus tablas para poder dar un plus de libertad al que las lleva puestas. Por otra parte, los splitboards dan las mismas opciones a los amantes del snowboard que a los esquiadores a la hora de poder practicar freeride y montaña, sin tener que cargar con la tabla a cuestas, y con las ventajas de llevar algo en los pies que ayude a subir.

Los patines se ensanchan para ganar flotación y estabilidad, los radios se alargan y acortan para ganar facilidad y diversión, o velocidad y precisión en los giros. Los modelos se complementan, las marcas intentan ampliar las posibilidades en favor del espíritu aventurero: nuevas palas, corredores, vías más largas, velocidad...todo desarrollado para ofrecer grandes productos que permiten gozar del esquí de montaña en todo su esplendor.

Trasladar tus giros de pista a una pala virgen, poder descender por un lugar por el que antes no te hubieras atrevido, conseguir girar en pista con todas las garantías llevando tus esquís de travesía, aguantar con tus tablas ligeras

un cambio de nieve a una velocidad "alegre", son sensaciones perfectamente posibles hoy en día.

La demanda que encontramos ahora es mucho mayor, al igual que son mucho más amplias las cualidades, técnicas y gustos de la gente que practica este deporte. Ahora un modelo de tabla no va indicado para un solo tipo de esquiador, ya que dos personas con estilo y técnica diferentes pueden sacar provecho a un mismo esquí.

Por otra parte, los fanáticos del medio blanco en toda su amplitud, y sobre todo los que integran la tribu más libre y aventurera, tienen la posibilidad de combinar distintos tipos de tablas.

La variedad de elección ha crecido, y mucho. A semejanza del esquí de pista, hay muchos tipos de tabla, dependiendo de los diferentes estilos y tipos de nieve. Y lo mejor es que, entre ellos, hay muchos esquís intermedios, que nos permitirán hacer la transición de formas de entender el esquí de montaña de forma muy fácil.

Los gustos, la técnica, la forma física y las ganas, son variables que hay que tener en cuenta a la hora de elegir una tabla. Por ejemplo, un radio de giro corto favorecerá la facilidad del giro, pero a su vez, exigirá una mayor concentración en flanqueos a media ladera ya que la parte del patín tocará pared más tarde que espátula y cola.



Un esquí en talla larga absorberá mejor los cambios de nieve y flotará más a la hora de foquear y deslizar, pero por el contrario, correrá más y será más difícil de mover en vueltas marías o bajando por nieve costra.

Una tabla dura y reactiva transmitirá mejor la fuerza hacia delante y atrás en pasos técnicos subiendo, y aguantará mejor durante el giro, pero a su vez, despedirá en giros cortos si nos quedamos atrás y necesitará de más transmisión para entrar en el giro.

Desde Barrabes queremos ahondar en un tema que nos parece muy importante y que se toma un poco a la ligera: la talla.

En muchas ocasiones la talla va a ser la causante de que la tabla no responda de manera correcta. Aquella errónea creencia de los primeros años del carving, que decía que se debía llevar una talla pequeña para poder girar mejor, ha quedado totalmente obsoleta. Indudablemente, un esquí pequeño transmitirá la fuerza más rápido hacia los extremo, y girará antes y con menos esfuerzo, pero también generará vibraciones, enganches, pérdida de posición y de canto en cuanto aumenta la velocidad. Aunque no lo parezca, supondrá un esfuerzo mayor.

Para conseguir sacar el 100% de resultado a nuestras tablas, la talla debe ser la adecuada. Podemos jugar con

cinco, seis, siete centímetros hacia arriba o hacia abajo de la talla correcta para ganar un plus de facilidad y ligereza, o de potencia y flotación. Pero aumentar descaradamente estos baremos, salvo contadas excepciones, supone un grave error. Es malo el exceso tanto como por arriba como por abajo.

Cada modelo de esquí tiene una altura adecuada según para lo que esté destinado. A partir de ella, tendremos que elegir, según las distintas variables (técnica, peso, motivación, estilo...), la talla superior o la inferior, teniendo en cuenta los materiales y construcción de los esquíes.

Vamos a poner un pequeño ejemplo. Tomando como referencia una persona de 1'80 cm y 70 kilos de peso, con un nivel medio-alto y que busque una tabla adecuada a su tipo de esquí (freeride y travesía por igual), su opción pasaría por elegir las tallas que van entre 1.73 y 1.86, según el peso y material de la tabla, su mayor o menor gusto por la velocidad o por los pasos técnicos, su mayor o menor facilidad para el "foqueo", el tipo de nieve más común en la zona por donde esquíe la mayor parte de días de la temporada...Todas estas variables le harán elegir un modelo u otro, así como una u otra talla.

Nuestros dependientes estarán encantados de aconsejarte personalmente y guiarte en esta complicada elección, tan llena de variables y matices personales.





FIJACIONES

Hay un error bastante común a la hora de elegir el equipo: no perder el mismo tiempo, ni poner el mismo interés, en la elección de la fijación que en la elección de las botas y tablas. Error que no se debe cometer: son tan importantes como el resto del equipo, y su elección, por lo menos, tan interesante como las demás. Podemos encontrar bastantes diferencias entre unas y otras, según el espacio entre tornillos, la longitud de la zona de montaje, el peso, la altura de la bota respecto al suelo, los sistemas de flexión y amortiguación, la tensión y pretensión, las alzas, las tallas...todo un mundo.

La revolución también ha llegado a las fijaciones de montaña, y hoy no es difícil ver modelos con aspecto más de pista que de travesía, pero bastante más ligeras que las primeras. Hay algunas que por su construcción casi parecen hechas para saltar, y otras que son el reflejo de la mínima expresión, con 150 grs, pero que responden incluso montadas con los esquís mas duros de freeride en situaciones complicadas, usadas en los últimos tiempos incluso para descender ochomiles.

Los diferentes gustos y formas de esquiar requerirán diferentes fijaciones. Y no sólo por el peso, como podría pensarse. La anchura entre tornillos afecta a la transmisión al canto en el giro, la longitud entre estos hará más o menos rígida la tabla, la elevación de la bota respecto a la tabla dará más posibilidad de carveo (aunque se perderá sensibilidad a los cambios de nieve), una talla mas o menos

hará que la zona de montaje sea mayor o menor, ganando rigidez o una flexión mas uniforme y larga...

Las fijaciones de bloque o de barra transmiten como un todo pero la flexión es mucho más limitada. La zona de montaje suele ser mayor, elevan más las botas, y las alzas, en todas parecidas, funcionan con facilidad. La diferencia entre estos modelos radica en si tienen una barra (más transmisión, pero mayor peso), o dos (lo contrario, lógicamente), y en accesorios como muelles de recuperación, doble punto de pivote, longitud, posibilidad de tallas (tres o dos)... Por otra parte, los sistemas de seguridad son prácticamente iguales (delante y atrás) y las alzas y la longitud del recorrido de ajuste dependerán de las tallas.

Las fijaciones de dos piezas dejan flexionar mejor el esquí y dan una mayor capacidad de percepción del terreno. La posibilidad de ampliar la longitud de la bota es limitada, pero su ligereza es incomparable y su transmisión es bastante buena, aunque pueda parecer lo contrario.

Distintos accesorios aumentan las cualidades de las fijaciones: las alzas, las placas, los sistemas de absorción de vibraciones, de flexión de la zona de montaje. Todo esto ayuda a que la fijación actúe como esperamos. En las fijaciones también existen distintas opciones para una misma familia. Por ejemplo, en el mundo del Freeride encontramos fijaciones con zona de montaje larga o corta y con distintas anchuras de tornillo. Lo mismo sucede con los modelos más montañeros.



La evolución más vistosa y significativa de todo el material para esquí de montaña se ha dado en las botas. Si bien los materiales utilizados son prácticamente los mismos (poliuretano y pebax), los diseños, avances tecnológicos, hormas, repuestos y accesorios han cambiado de galaxia.

Todo comenzó en el racing, con la TLT pro race de Dynafit y la F1 y F3 de scarpa. A partir de ahí se ha dejado de innovar, hasta llegar a las últimas botas utilizadas en competición por gente como Kilian Jornet, verdaderos prodigios.

Pero los racers han arrastrado tras de sí al resto de familias: montaña (Rando) y Free Ride.

El Pebax se emplea en la mayoría de las botas de montaña. Y si hay alguna familia que se ha llevado todos los mimos de las marcas, ha sido la del Free Ride.

Siguen existiendo, aunque ya casi sólo para la competición (o para entusiastas del mínimo peso), botas hiperligeras de 2 ganchos o con sistema único de sujeción. Pero el número de botas con tres y cuatro ganchos ha aumentado, consiguiendo para estos modelos una extraordinaria ligereza que años atrás era impensable.

Ahora, botas de 4 ganchos potentes pueden pesar fácilmente menos de 2 kilos. Las botas de 3 ganchos han aumentado muy considerablemente su capacidad de torsión y transmisión, así como su comodidad. Todo esto abre un abanico inmenso de posibilidades.

Podríamos decir que no hay esquiador, en estos momentos, que no tenga una bota de travesía adecuada a sus necesidades.

Por descontado, el perfil de uno u otro tipo de bota se adapta a un tipo de público u otro. Pero los avances técnicos han hecho que sea fácil encontrarse con mestizajes antes impensables.

bles: travesías largas con botas de free ride o de competición (no con los modelos pro, ciertamente), esquiadores corriendo con botas de tres e incluso cuatro ganchos...

Indudablemente el que quiera movilidad y ligereza, preferirá una bota de tres ganchos que una de cuatro. Al contrario que quien busque más sujeción y potencia.

Por otra parte, ahora es posible contar con una bota única que sirva para hacer travesía y poder bajar por pista. Contamos desde hace unos años con varios modelos con suelas intercambiables, para ser utilizadas bien con fijaciones de alpino, bien con fijación de travesía de bloque (Fritschi, Silvretta, Naxo...). Incluso ahora también se pueden utili-

zar con fijaciones Dynafit ya que hay modelo para ello.

También puede verse en las botas la apertura overlap (como la caña de un modelo de pista), que se incorpora ya no sólo al Freeride, sino también a modelos más montañosos.

Dentro de la misma gama de Freeride, encontraremos distintas botas (más ligeras, más potentes, más móviles...), con lo que las posibilidades crecen de manera importante.

Hoy en día, una persona exigente con el peso no tendrá que buscar irremediamente una bota débil y extremadamente baja. Así como un esquiador potente, con el gemelo bajo, no tendrá que sufrir con una bota de cuatro ganchos por obligación, para que le sujete y le transmita cuando baje fuerte.

Dentro de las familias (free ride, montaña y competición), la clasificación entre bajada y subida hace mención a distintas variables:

presión y altura de la caña, flexión hacia delante y atrás al andar, percepción del terreno, y movilidad y posibilidad de recuperación en la posición de bloqueo.





7SUMMITS



DRAGON



GASHERBRUM II

Tres modelos de esquí de travesía, tres conceptos totalmente diferentes.

Aunque nacidos para un mismo mundo, el público al que van destinados es bastante distinto, lo que nos lleva a pensar en la especialización y diversidad de gustos que existen en este momento en el esquí de montaña.

Uno versátil al máximo, otro divertido en los giros y un tercero fuerte y reactivo. Éstas son las características principales de cada una de estas tablas.

Sin llegar a ser modelos muy anchos para lo que se ve ahora, los patines de estos modelos corren entre 73 y 80 mm, medidas bastante intermedias si entendemos todo lo que baja de 70 como muy estrecho. Medidas que hacen que la tabla tenga una gran relación entre estabilidad y facilidad de movimiento en todas las facetas.

Podríamos decir que estos esquís son la continuación moderna de las tablas de toda la vida con patines estrechos, ya sea para asegurar flanqueos, para favorecer los saltos de cola o el derrape. La progresión de las tablas en cuanto a la estabilidad y al peso hacen que los esquís se hagan más anchos de patín, sin perder ninguna prestación, sino sumando mejoras tanto a la hora de bajar como a la de subir. Por ejemplo, la madera empleada en los tres esquís mejora la durabilidad, la sensación y la elasticidad de las tablas en comparación con los canales de aire utilizados antes.

7SUMMITS, DE DYNAFIT

El Seven Summits nació como un proyecto en el que conseguir una tabla tan todo terreno, que pudiera enfrentarse a todos los ambientes posibles. Las siete cimas más altas de cada continente, siete tipos de nieve.

El resultado, una de las tablas más polivalentes y versátiles que jamás hayamos probado, lo que es un factor determinante en nuestras montañas, debido a que su latitud y clima transforman mucho la nieve. Útil tanto para travesías largas, de un día, ascensiones rápidas,.... La forma en que se adapta al terreno re-



sulta sorprendente, no ya por que aguante estoicamente, sino por que te deja disfrutar.

Tabla bastante ligera, foquea sin dificultad, no se engancha y flanquea con comodidad haciendo muy cómodas las vueltas marías en terrenos no muy exigentes.

Construcción cap para ganar ligereza y docilidad, tiene núcleo de Paulonia/haya con inserciones de titanal y refuerzo cuadraxial para endurecer la tabla en los momentos más complicados, con lo que se consigue una tabla ligera, viva y en ocasiones bastante rígida.

Hemos de tener en cuenta que es una tabla que sirve para todo tipo de terreno, pero esto tiene contraprestaciones, no es una tabla dura ni muy rígida, con lo que en situaciones complicadas y cuando se le exige hay que llevarla muy controlada para evitar problemillas.

Debido a su flexibilidad es muy cómoda para entrar y salir del giro gracias a su espátula ancha y a su cola rebajada, siendo la parte del patín es la más rígida de todas para asegurar un mínimo de transmisión y potencia. Se amolda sin problema a los cambios de nieve si se lleva controlada y permite recuperar posición sin dificultad y sin cargar las piernas.

Lo mejor: su extraordinaria movilidad y consistencia en casi todas las situaciones

Lo peor: se te puede olvidar fácilmente que no es una tabla para correr, ya que la puedes meter por todos sitios.

DRAGON, DE HAGAN

Hagan ha encontrado en este esquí, llamado Dragon, una tabla resistente, divertida y ágil. Con un radio de giro mucho más corto de lo que estamos acostumbrados a ver en un esquí de travesía, su movilidad, rapidez en el cambio de canto y su facilidad para carrear le hacen ser un foco de diversión.

Construcción sándwich con núcleo de madera, es bastante duro de torsión para lo elástico y ligero que es. Recupera su forma con agilidad para que los cambios de posición en el final y comienzo de giro sean más permisivos.

Curvas redondas con giros conducidos, de uno a otro, son su objetivo. Tabla destinada a facilitar y divertir en las bajadas gracias a su línea de cotas, funciona en pista como si un all-mountain de gama media se tratara.

Buen agarre en nieve dura, facilidad en la entrada del giro y reactividad en la cola para acabar el giro carreado y propulsarte hacia el comienzo del siguiente. Debido a sus cotas favorece el giro conducido, incluso la entrada en un salto de colas, pero el tener el final del esquí tan amplio y reactivo hace la tabla más exigente en la salida del giro y en los derrapes.

Por otro lado, en subida, al ser más rígida, transmite la fuerza mejor y más rápido a la parte de delante y de atrás de la tabla, traccionando mejor. Pero su radio de giro, tan corto, dificulta los flanqueos a media ladera y las vueltas marías en terreno duro, al tener mucha curvatura en la zona del patín, más aún si se coge en talla corta.

Lo mejor: la capacidad de agarre en el giro en las nieves mas duras y pisadas y su facilidad de empezar el giro.

Lo peor, su exigencia a la hora de salir del giro y flanquear, y la posibilidad de enganche al foquear debido a la diferencia de dimensiones.

GASHERBRUM II, DE DYNAFIT

Por último, el Gasherbrum II, esquí específico creado para los terrenos más duros y helados, con el que se bajó la montaña que lleva su nombre.

Tabla con aspecto de modelo antiguo, con poco carving y un radio de giro bastante amplio. Núcleo de paulonia/haya con inserciones de acero elástico y refuerzo , cuadraxial, es bastante elástica al recuperar la forma, ganando un plus de rigidez y reactividad.

Concebido para los pasos más técnicos, glaciares, corredores,... es una tabla incapaz de engancharse, muy fácil de mover y con capacidad de corrección ya que no tiene que dejar margen al error.

Muy viva, cambia de canto con facilidad y gracias a su poco peso se mueve en los saltos de colas y en los giros cortados con total fluidez, además es lo suficientemente rígida para aguantar en los giros con la nieve más dura sin que rebote o vibre desmesuradamente, aportando bastante precisión al enganchar el canto.

Su extrema ligereza, poco más que una tabla de competición, y su largo radio de giro, que evita enganches a la hora de foquear, flanquear y hacer vueltas marías, lo hacen un esquí perfecto para cualquier subida.

Muy fácil de derrapar y cortar, no es una tabla fácil de carrear, tarda en entrar al giro si no le exiges y sale muy largo, además se lleva en talla pequeña con lo que el canto efectivo es pequeño para conducir con velocidad.

Un misil al subir con una precisión inigualable para descender por los lugares más técnicos

Lo mejor: la conjunción de ligereza, movilidad y rigidez

Lo peor: la poca posibilidad de conducción y su reactividad





OBSETHED GOLIATH EHP

Por raro que parezca, ya no es difícil encontrar modelos de tablas de más de 100 mm de patín circulando por la pista.

Hemos testado tres modelos puros de Free Ride, tanto en fuera de pista como por pista, con todo tipo de nieves.

Hemos intentado desterrar la idea, un tanto desfasada para los tiempos que corren, de que todo lo que supere 85 mm no puede funcionar correctamente en pista.

Si bien los esquís de Free Ride tienen su campo de acción natural en la nieve no tratada y más, en nieves profundas o almacenadas, en muchas ocasiones pueden funcionar de manera muy digna por pista.

Bajar con tablas muy dimensionadas de cotas conlleva un cambio de canto más lento, una entrada y la salida en la curva más largas. Pero la gente que le gusta llevar tallas altas, tirar giros largos y cambiar de canto más progresivamente ganando un poco de estabilidad, tiene en estos modelos unas tablas potentes y fiables.

Que duda cabe que no son esquís para principiantes, que necesitan de un mínimo equilibrio, sensación y conocimiento de cómo funcionan las tablas en general, pero por otra parte, no son tablas muy exigentes física ni técnicamente para gente con el nivel adecuado. No resultan pesadas, son bastante móviles y tienen una gran longitud de canto para agarrar en el giro. Además, la gran mayoría suman "Rocker" para mejorar y facilitar la entrada y salida de la curva en cuanto muerden un poco de nieve, y para mantener las tablas bien arriba.

Hemos probado tres modelos de una misma familia, con construcción y características diferentes, para un mismo tipo de público pero para gustos diferentes: Goliath Sluff de Movement de 99 mm de patín, el Obsethed de k2 con 105 y el EHP de 4front con 116 mm,.

Queremos hacer mención a las tallas en que se han probado las tablas: Goliath en 184 cm, Obsethed en 179 cm (parecen mas) y



el EHP en 186 cm., todos probados por una persona de 179 cm y 71 kilos. Son tablas que, aunque se pueden mover en talla más corta (no mucho menor que la que debe llevar el esquiador), hay que llevarlas en talla larga para poder sacarle todo el partido.

Goliath Sluff, de Movement

El Goliath Sluff es el más pequeño de patín, y también es el más duro, rígido y potente de los tres. Tabla exigente, que sin ser muy pesada, es como una apisonadora bajo los pies, destinado al giro largo (23 metros de giro). Es fiable y preciso, sobre todo a velocidades medias y altas.

No cuesta moverlo cuando se va rápido, responde al exigirle y no se hace pesado al acabar el día si se lleva adecuadamente (me refiero a no derrapar en nieve dura, intentar cerrar el giro antes de hora,...). La espátula progresiva, sin llegar a ser Rocker, hace que la entrada en el giro sea más cómoda, que siempre se mantenga encima de la nieve y que "trague" mejor los cambios de superficie y nieve. A pesar de su rigidez de torsión y lo tenaz que es, su flexión de espátula y cola son bastante generosas (más, cuanto más larga es la tabla), con lo que la entrada y salida de giro son más permisivas de lo que podría parecer.

Su radio de giro, su estabilidad y su dureza, hacen que sea una tabla muy atractiva para montarse con fijación de travesía, como equipo pesado de travesía cantea y flanquea sin problemas y con seguridad, foquea ágilmente debido a su superficie, y es lo suficientemente rígido y poco pesado para pasos técnicos y saltos de colas no muy numerosos.

Lo mejor: la potencia y seguridad, es todo precisión

Lo peor: su exigencia, no es una tabla para todos los públicos

Obsethed, de K2

Con 105 de patín, el Obsethed, sorprende sobre todo por su elasticidad y movilidad, parece mentira que una tabla tan grande pese tan poco y se mueva tan fluidamente como ésta. Con los ojos cerrados no diríamos que tuviera semejante patín, ya que el cambio de canto se hace tan cómodo que resulta extraño de creer. El radio de giro, menor de 20 metros, hace describir curvas muy redondas dando la posibilidad de un carveo fácil y continuo. El poco peso, su agilidad y el rocker delante y detrás, hace que la tabla entre y salga del giro con pasmosa facilidad, pero que en el medio de la curva agarre consistentemente incluso en nieve dura con velocidades medias. A velocidades más altas, el rocker hace perder canto efectivo, con lo que el agarre no es tan bueno, pero con nieve amontonada, bien pisada y un poco suelta o con polvo, el esquí permite hacerlo casi todo.

No exige excesivo gasto físico a lo largo del día, y aunque por sus dimensiones requiera de algo de experiencia, es muy fácil hacerse con él.

Coger aire en un salto no resulta pesado, son bastante ligeros al hacer trucos y graps y la salida y la recepción, gracias a lo flexible de espátula y cola, se hace muy cómoda. De igual modo, los cambios de nieve mientras se baja se absorben sin problemas.

Lo mejor: su gran capacidad de movimiento y de carveo en pista, siendo una tabla destinada para el free ride.

Lo peor: de tan fácil que resulta, se le podría tintar de blando cuando se le exige mucho.

EHP, de 4front

El EHP, pro model de Eric Hjorleifson, es el más ancho de los tres, podríamos decir que es el más específico debido a la forma y al radio (40m), y al salvaje rocker de la parte de adelante (casi hasta el comienzo de la fijación) y la cola rebajada con un poco de rocker. En talla 186 cm tiene 126 cm de canto efectivo. Muy fácil de mantener encima de la nieve y de entrar en la curva en cuanto muerde el canto algo de nieve. Resulta bastante flexible en el comienzo y fin de curva, a pesar de lo rígido que es en torsión, para aguantar a altas velocidades en el centro del giro.

Ligero y estable, es una maquina para saltar cortados, pequeños riscos,..., lo que se quiera. Por su forma, no se engancha en las cornisas ni al empezar a coger aire, con lo que la salida es bastante limpia y estable.

La cola redondeada y levantada progresivamente favorece la corrección del giro en algún momento peliagudo, ya sea por velocidad o por falta de posición, permitiendo derrapar sin que se enganche la cola.

En pista se comporta bien, muy bien, con velocidades vivas y con giros adecuados a su radio incluso en nieves complicadas, que si que necesitan de una buena posición y de un correcto envío de fuerza para aplanar un poco el rocker delantero. No se le puede cerrar el giro antes de hora ya que pierde canto y con ello agarre, pero si puede derraparse sin problema. Gracias a su poco peso no es torpe de cambiar de canto cortando, pero necesita velocidad para hacerlo de manera conducida. En conclusión toda una sorpresa en pista si se lleva correctamente.

Lo mejor: su facilidad de movimiento en velocidad y su seguridad

Lo peor: tanto rocker le hace ser un esquí buenísimo para lo suyo, pero exigente fuera de su terreno.

El rocker, la elevación continua de la espátula, y las características de las tablas, hacen que estos monstruos se lleven en tallas largas debido a la pérdida de canto efectivo, son tablas para ir fuerte y eso necesita de una amplia zona de canto para que el agarre sea mayor. ■





ZZEUS VS FACTOR



ZZEUS

FACTOR

Que el free ride es una tendencia en auge, es algo que no sorprende a nadie. Que cada vez proliferan más las botas híbridas de suelas intercambiables, una realidad. Y que el overlap sirve en los modelos más duros de montaña, presente y futuro.

La nueva tendencia requiere, polivalencia a la hora de poder bajar por pista, portear y foquear de manera cómoda, y más agarre y transmisión. La primera parte ya estaba superada, desde años atrás, gracias a las distintas suelas que se les podían acoplar a la bota. La segunda, sumado a los cuatro ganchos, comienza su andadura con un modelo en casi todas las marcas. El overlap aparece como construcción para botas potentes, destinadas a un público exigente en las bajadas. Pero una vez comprobado que a la hora de foquear y de portear, este sistema se comporta más que correctamente, también resulta propicia, en los modelos menos exigentes, para gente que quiere mejorar su posición bajando.

Como novedad en este tipo de botas, además del overlap, es la aparición de dos modelos con entrada para la Dynafit, con lo que se puede decir que cumplen la norma para todo tipo de fijación. La Zeus y la Factor tienen las mismas características, suelas intercambiables, cuatro ganchos, overlap y entrada para la Dynafit, pero un público bien diferente.

La horma de la bota, la dureza y la flexión de la caña son las principales diferencias entre una y otra.

ZZEUS, de Dynafit

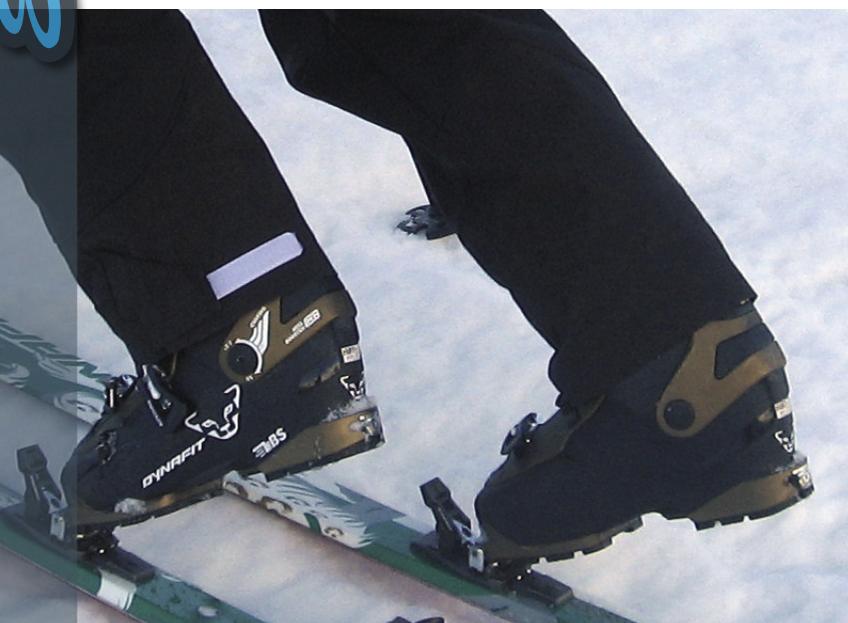
¿Quién iba a decir que Dynafit iba a tener una bota destinada a bajar de verdad sin tener el peso como prioridad? El año pasado contaba ya con tres modelos con cuatro ganchos, dos de ellos muy ligeros pero con un buen gran agarre, y un tercero un poco más pesado con un plus de transmisión. Ahora por poco peso más y con una horma similar a una de pista, aparece la Zeus, toda una bota de pista con un peso irrisorio y un comportamiento en subida que no tiene nada que envidiar a un modelo de montaña.

En subida resulta muy cómoda debido a una muy buena flexión de la caña, una gran movilidad que hace muy factible el porteo, la sensación en medias laderas y en flanqueos con nieve dura es bastante buena ya que el ajuste de la bota, gracias al overlap y su construcción sólida, permite una gran transmisión de fuerza al canto de la tabla, incluso con modelos de patín bastante anchos.

Su poco peso aumenta su movilidad, permitiendo a su vez foqueos más largos y continuos sin cargar las piernas en demasía, aun en travesías de varios días.

A la hora de bajar, su flexión, ni muy severa ni muy blanda, resulta perfecta para la gran mayoría de la gente. Muy cómoda al entrar en el giro y fácil al salir, se comporta muy bien en el medio de la curva manteniendo la posición perfectamente sin torsionar hacia atrás cuando se le exige a más velocidad.

La horma, los cuatro ganchos y el overlap hacen que la sujeción y la transmisión sean más que buenas a velocidades medias, incluso, con una buena posición, a velocidades más altas. Su poco peso la hacen muy móvil durante los cambios de giro y



que no sean exigentes físicamente en una sucesión de saltos de colas. Además su capacidad elástica hace que el esquí de supervivencia, cuando te quedas atrás no sea muy traumático para las piernas.

Lo mejor: lo móvil y fácil que resulta para subir y bajar para la gran mayoría del público.

Lo peor: puede resultar una bota demasiado flexible para gente muy pesada o que baja extremadamente fuerte.

FACTOR, de Black Diamond

La Factor es una bota muy diferente. En cuanto al porteo y al foqueo, es probable que sea la bota más cómoda y móvil en cuanto a flexión de caña que haya probado en mi vida. Al igual que la Zzeus, resulta muy correcta en medias laderas y en flanqueos con nieve dura, ya que es una bota fuerte, pero muestra una facilidad pasmosa al andar debido a la movilidad de la caña.

Su poco peso, un poco mayor que Zzeus, hace que el cansancio en las piernas tarde en aparecer y que, aunque no sea una bota destinada para ello, los saltos de cola no se hagan tan pesados.

En bajada resulta fuerte y potente, y como bota dura, requiere más posición para entrar y salir del giro, cuesta más flexionarla en giros cortos, pero en contra, la seguridad durante el giro y su precisión es comparable a la de una bota dura de pista, tanto en

velocidad media, donde no se aprecia tanto, como en velocidad alta.

El overlap con los cuatro ganchos mejora la transmisión durante las fases del giro y la horma estrecha sujeta perfectamente el pie.

Lo mejor: la capacidad de movilidad de la caña y el agarre bajando fuerte.

Lo peor: necesita de una buena posición debido a su dureza y de una costumbre a la hora de llevar botas con horma muy estrecha.

Como conclusión, podemos decir, que por fin existe una bota única para los dos mundos, travesía y pista o free ride, y que gracias a la cantidad de modelos, sea cual sea el nivel de la persona, podemos encontrar una bota adecuada a las exigencias de cada uno.

Buenísima relación de peso-ajuste-transmisión, hormas cómodas o más exigentes,..., un mundo abierto para gente de pista que quiera foquear o para montañeros que quieran bajar con un plus de garantía.

Por el contrario, decir que no son modelos específicos, la transmisión es menor ya que la suela está dividida, la sensación del terreno al andar se reduce debido a la altura y a la unión de las piezas y la horma, más estrecha, puede molestar en el foqueo. Es seguro que todavía no tenemos la bota perfecta para cada uno, pero estamos muy, muy cerca. ■





WWW, FORMULA, DARKO, de K2



La estética más punk o más canalla de k2, se deja ver en estos tres elementos que forman un todo: tabla WWW, fijaciones fórmula y bota darko sweatwer, forman el conjunto mas colorido e innovador de K2 snow.

Con una estética más que "currada" al detalle, las tres partes se ensamblen perfectamente tanto a la vista como al tacto al surfear. Concebidas para el uso en pista y en el Park, resultan ligeras y cómodas para hacer trucos por pista, pero a la vez con la suficiente "chicha" para bajar sin problemas por todo tipo de nieve a la velocidad apropiada. No es una tabla para bajar fuerte por nieves duras o muy compactadas ya que su dureza de torsión no es la indicada para estos terrenos. Aun todo, resulta muy móvil y fácil de carrear a velocidades medias y se comporta de manera ágil al hacer trucos de flat.

La WWW, tabla que ya estaba el año pasado, podría ser la más divertida de toda la colección. Sin ser la más exigente de la línea de Free-Style, permite realizar todo tipo de giros, saltos y trucos a casi todos los niveles sin una exigencia suma y con una gran posibilidad de progresión.

Ligera, móvil y ágil, entra y sale de los giros con facilidad, carvea sin problemas a velocidades no muy altas y flexa fácilmente para cerrar o acortar el giro.

Tanto el tail como el nose son bastante blandos para entrar sin problemas en el giro y hacer trucos, endureciéndose bajo las piernas para ganar potencia, mejorar la torsión y hacerla más duradera al contacto con barandillas y cajones. Gracias a su ligereza se mueve muy fácil al coger aire favoreciendo graps y rotaciones. Es bastante estable debido a su anchura y no se engancha con facilidad.

Construcción en sándwich para ganar reacción, solidez y elasticidad, permite una gran progresión y la realización de todo tipo esquí sin llegar a los más altos niveles.

Lo mejor: su versatilidad y capacidad de diversión.
Lo peor: tanta facilidad puede hacerla quedar atrás para gente pesada o muy exigente.

La comodidad y resistencia son las dos principales características de la Formula Sweater, fijación que por otra parte puede resultar pesada para lo que está concebida. Resulta poco ligera ya que tiene piezas de metal que por otra parte la hacen bastante más resistente y duradera que las demás fijaciones de free-style, además, son numerosos los detalles con goma para evitar vibraciones y amortiguar mejor en las recepciones.

Con un strap inferior con solo dos varillas y material muy deformable, se ajusta perfectamente a lugar donde lo queramos poner: sobre los dedos o en la puntera de la bota. La regulación de los straps es muy sencilla, y total, al igual que la del spoiler, aligerado y muy flexible, y que cuenta con una decoración opcional tipo poncho para tapar la regulación de este.

Las botas, Darko Sweater, son como un guante, ajustan perfectamente y se deforman según la morfología del pie casi al completo por el solo uso. Ligeras y cómodas tanto para andar como subidas a la tabla, son el complemento perfecto para una tabla móvil y ágil. Fáciles de flexar, no resultan duras pero su comportamiento es bastante bueno para casi todos los gustos, aunque si bien es verdad su público es más freestylero, aguantan los giros a velocidades medias sin problemas, pero más rápido, peor. Transmiten perfectamente a la hora de bascular pesos para realizar trucos, y están sumamente acolchadas para evitar vibraciones y acomodar las recepciones. La suela muy cómoda y blandita tiene también tacos duros para el momento de andar por pista, recuperar el salto en el park,...

KRIPTON PRO, de D'Albello



controladas debido a la posición que obliga a llevar, si no se está acostumbrado a esta. Resulta una bota bastante cómoda para lo estrecha que es, es fácil de calzar y de descalzar y tiene un peso bastante correcto para la potencia que desarrolla.

En su versión más blanda la entrada y salida del giro es bastante cómoda y no exige mucho físico y velocidad, cosa que cambia bastante a medida que se cambian las piezas.

Un sin fin de posibilidades ofrece esta bota y sus distintos accesorios. Dos lengüetas diferentes, una más rígida para mantener una mejor posición y transmitir más, y una más blanda para permitir una flexión mayor.

Dos plantillas interiores para diferente tipo de esquí, una ligera y rígida para mejorar la dureza y transmisión, y otra amortiguada más cómoda y capaz de absorber los impactos que se producen por cambios de nieve o saltos.

Dos piezas para la caña permiten ganar angulación para tener una posición más agresiva en bajada y que la bota tenga un tope a la hora de flexar hacia atrás, por el contrario para gente que va más tranquila o que salta de vez en cuando convendría no poner ninguna para tener más recorrido. En el interior, tres alas que se colocan en la parte interior de la bota, hacen mejorar la posición para bajar de manera más fuerte sin tener que modificar la pieza de la angulación de la caña que llevamos.

Lo mejor: su polivalencia gracias a las múltiples posibilidades de flexión, dureza y posición, su ajuste, transmisión y potencia
Lo peor: a usuarios de nivel medio les puede molestar la dureza de la caña, su altura y su flexión exigente.

Es una bota excelente, exigente pero buenísima. Simplemente hay que ser consciente del nivel, la potencia y las ganas que se tienen de progresar, no tener miedo a probar las diferentes posibilidades y no asustarse por la mínima flexión, de 100, que se puede llevar más cómodamente de lo que parece gracias a la lengüeta blanda y el gancho "solidario" a 45°.

Todo un mecano, la Krypton Pro, probablemente, es la bota más customizable del mercado, con el permiso de sus "primas" de D'Albello: Il Moro, Rampage, Krizma y Lotus.

Con un rango de flexión de 100 a 140, la bota puede sumar y restar elementos hasta conseguir la angulación y la dureza de flexión adecuada a cada uno. Todo un lujo, tanto para gente que progresa como para gente que cambia de bota según como vaya a esquiar.

Partimos de la idea de que no es una bota dócil y permisiva para gente que comienza, pero en su configuración más "light", la Krypton tiene un amplísimo número de clientes potenciales que tienen un nivel medio y quieren progresar, pudiendo llegar hasta a parecer una bota demasiado blanda para gente exigente, siempre hablando en su forma más tranquila.

Su horma de 98 mm, la hace una bota estrecha y con un gran poder de transmisión, aumentada por la pieza única que forma la suela y la zona del tobillo y por la altura de la caña (power cuff) que permite apoyarte atrás para salir más propulsado de las curvas.

El gancho a 45° tiene un comportamiento integrado en la flexión de la caña para no agobiar el pie al flexar la bota y conseguir que el pie no se mueva, un acople de goma en el talón de la suela evita algún resbalón inesperado y su peso, no muy alto para el tipo de bota, ayuda a su movilidad cuando se anda con la bota suelta para subir alguna pala...

Bota diseñada para un esquí fuerte y exigente, también tiene cabida para un público más tranquilo, su transmisión es buenísima, el ajuste perfecto, la capacidad de flexión hacia delante muy correcta, pero tiene poca elasticidad hacia atrás lo que por otra parte permite propulsar. Responde perfectamente a velocidades altas pero puede resultar demasiado severa a velocidades muy





RAND

MOUNTAIN SURF Y RAND. NUEVAS MOCHILAS DE HAGLÖFS

En realidad se trata de un nuevo modelo, la Mountain Surf, y la reedición de un clásico, la Rand.

Son mochilas técnicas con todos los detalles enfocadas a actividades bien diferentes, una mochila de Free ride y otra de travesía-alpinismo, pero con un objetivo común: la mejor respuesta para la persona más exigente.

Cuidadas al detalle, aparecen como dos de las mochilas más técnicas del momento, cada una en su elemento. La comodidad, robustez, ligereza y funcionalidad son características comunes a ambas, y su comportamiento en la espalda, aun en movimiento, es de total conjunción con el cuerpo.

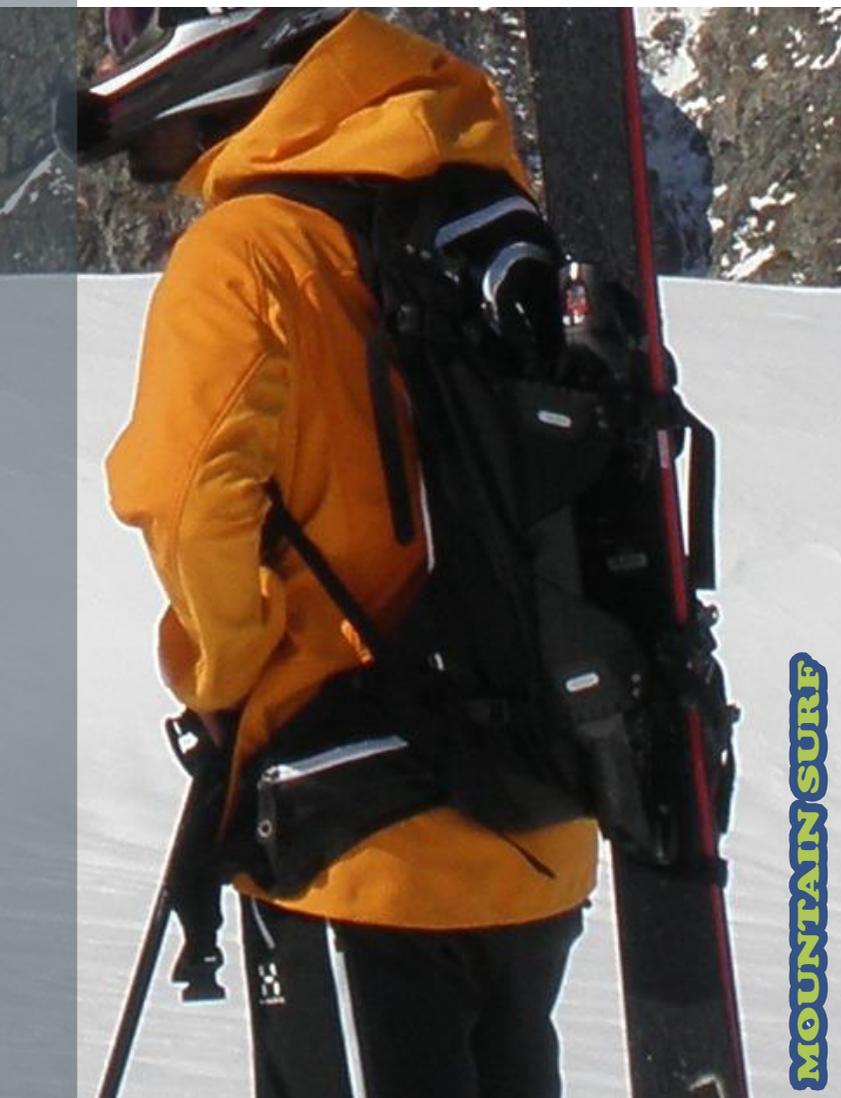
MOUNTAIN SURF

La Mountain Surf, free ride puro, cuenta con un volumen de aproximadamente 30 litros y un peso de 1650 gramos, que unidos a su amplia apertura y a la gran cantidad de portamateriales, hacen de ella una mochila adecuada también para el esquí de travesía de día.

En cuanto a su funcionalidad, las posibilidades de carga y los espacios son numerosos, dos bolsillos en el cinturón lumbar, un departamento superior para las máscaras, y un bolsillo frontal departamentado de apertura casi completa. Porta esquís laterales, diagonal o frontal (también para tabla), el tensor de las hombreras va integrado en éstas en la parte final con lo que el peso y la posibilidad de rotura se reduce.

Las cremalleras disponen de tiradores amplios para poder ser manipulados con guantes, y el respaldo, gracias a su estructura acolchada, resulta cómoda pero además lo suficientemente deformable para que se acople perfectamente a la espalda. Además el tubo de hidratación corre por dentro de la hombrera para que no se congele, detalles reflectantes y silbato en el tridente de la cinta del pecho.

La entrada principal al interior de la mochila es por la espalda, alrededor de la parte acolchada. Dos cremalleras bidireccionales permiten una apertura del acceso principal de la mochila, preferiblemente a la hora de quedar cerrada las cremalleras deberían quedar las dos en un extremo inferior para evitar molestos roces, que tampoco es que se den, pero más vale prevenir.... Este tipo de apertura permite dejar la mochila en el suelo sobre las tablas, si se llevan en el portamaterial frontal o diagonal, o sobre la parte delantera, si las tablas se llevan en la parte diagonal, facilitando el acceso a la mochila sin necesidad de mover las



MOUNTAIN SURF

tablas y sin que se te llene la espalda de nieve tan molesta al ponerte la mochila después. Por otra parte, con sólo soltarse las hombreras, y girar sobre la cintura la mochila, puedes acceder al compartimiento principal, sin soltarte la mochila del todo en caso de situación comprometida.

En acción la mochila, sin ser la más cómoda y ligera, no resulta nada pesada ni incomoda (para fanáticos del peso, mal), se acopla perfectamente a la espalda y a la cintura y su movilidad en relación al movimiento del cuerpo es bastante buena. Hay que tener en cuenta que no es una mochila específica de travesía, sino de free ride, tiene detalles que la aligeran pero su función es la potencia y resistencia.

Lo mejor: la gran capacidad de portear cosas y la entrada trasera.

Lo peor: al ser muy free ride, queda muy baja y puede molestar en su uso con arnés.

RAND

La Rand aparece renovada, aunque sigue con las mismas medidas (38 y 48 litros) y la misma esencia que su antecesora. Un modelo fuerte, resistente, extremadamente práctico y con una relación peso-comodidad excelente.

Puedo decir, a título personal, que la espalda de estas mochilas es de largo una de las mejores que he probado en estos litros.

Un color más llamativo y resultón acompaña a los demás cambios. Detalles reflectantes, habitáculo frontal con la parte exte-

rior dura para colocar material (pala, crampones, snowboard, esquís) sin deterioro de lo de dentro, espacio para las pieles con apertura vertical y horizontal para mayor comodidad, espacio para sonda, bolsillos en el cinturón lumbar, silbato en la cinta del pecho, bolsillo amplio en la seta con tiradores largos para poder coger con guantes y la posibilidad de sumar dos portamateriales mediante cordino, cintas o gomas en la parte superior o justo debajo del gran bolsillo reforzado.

Su forma de torre la hace muy cómoda de equilibrar y de mover cuando está cargada, se acopla perfectamente al cuerpo y no sobresale por los laterales de éste.

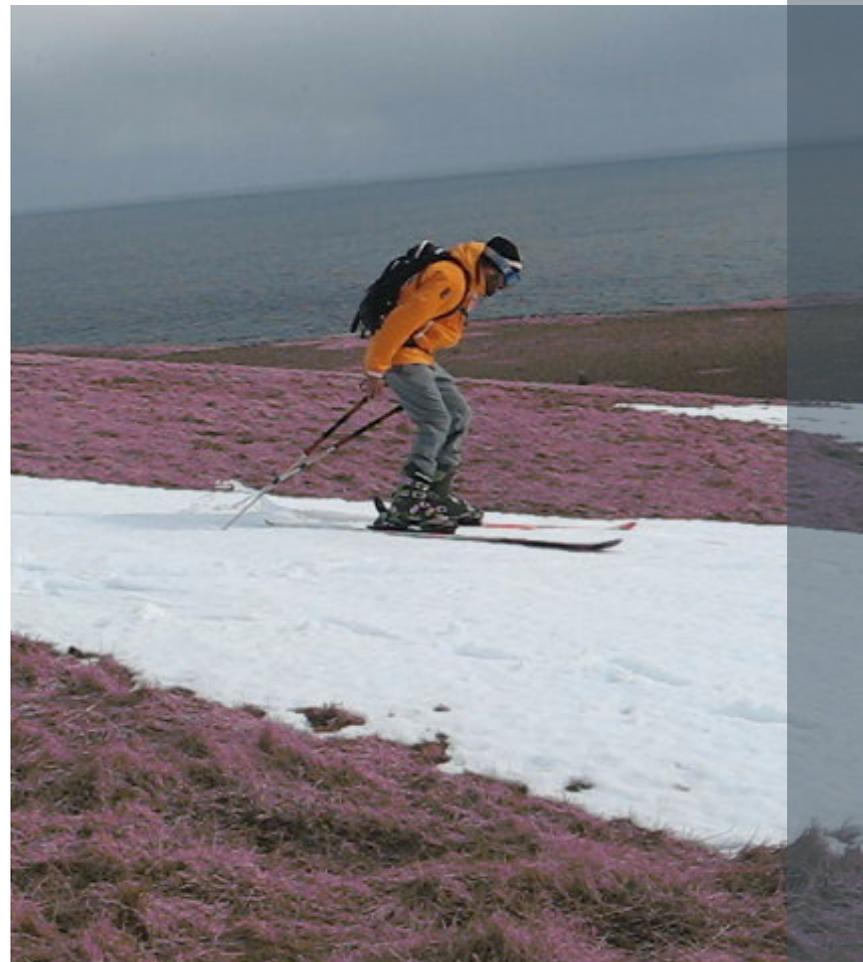
La espalda, ligera y minimalista consigue con brutal facilidad un apoyo firme y cómodo con tan sólo una lámina de acolchado bastante rígido. La altura a la que queda permite llevar arnés sin problemas de enganchones y no molesta en la cabeza y en el cuello aunque quede alta una vez llena.

Muy fácil de ajustar sin que se molesten las trabillas, cuenta con portamateriales frontal para tabla y esquís, laterales y con dos portapiolets. Además es fácil de sumar dos más.

Hecha en cordura tiene una alta tenacidad y ligereza, siendo perfecta para travesías de varios días tanto con esquís como en estilo más alpinista. También es muy buena para salidas de un solo día si toca llevar mucho material.

Lo mejor: su comodidad lo compacta que es con tantas posibilidades de llevar material

Lo peor: la altura de los portapiolets y como se sujetan, por otra parte el modelo anterior tenía mejor la disposición de los porta laterales para tablas





El Equipo Barrabes, nuestra compañía de guía y monitores, ha testado varios modelos de esquís durante su pretemporada en los Alpes. Este es el resultado.



Hola Amig@s!!!

Tarde o temprano, nos tenemos que cambiar de material. Bien porque se nos ha roto, se nos ha quedado viejo, desgastado o solo porque nos apetece. Cualquier excusa es buena. El estrenar unos esquís nuevos nos da una gran satisfacción, no solo porque es nuevo, sino porque los cantos agarran mejor, las suelas deslizan más rápido y el nervio del esquí nos da unas sensaciones que hacia tiempo que no teníamos.

Y como profesionales que somos, tenemos la responsabilidad de asesoraros e informaros del material más actual y que mejor se adapte a la técnica, estilo y gusto de cada uno; Por eso aprovechando la pretemporada que realizamos los componentes del Equipo Barrabes en el Glaciar de Tignes, Alpes Franceses y la cantidad de novedades con las que este año nos han sorprendido las marcas, hemos realizado una buena prueba de material. Las condiciones climatológicas también nos permitieron sacarle el máximo partido a los diferentes tipos de esquís, desde nieve dura a recién caída, con casi medio metro de nieve nueva.

Como veréis el test no trata de dar puntuaciones, estrellitas o baremos, para los componentes del Equipo Barrabes, el esquí es un deporte de sensaciones, de disfrutar y de pasarlo lo mejor posible, con la premisa de que cuanto más te formas y más aprendes, más vas a poder disfrutar de este magnifico deporte.

Con este pequeño artículo, no solo queremos informaros de las novedades, sino de cómo actúan cuando nos los calzamos en la nieve y así poder ayudaros a que podáis hacer la mejor elección en el momento de renovar, o ampliar, nuestro cuarto de juguetes.

Sin más divagaciones, dejo que leáis las siguientes líneas, no sin antes agradecer a los miembros del Equipo Barrabes que pudieron asistir al staff, su desinteresada colaboración ¡¡¡Y sobre todo espero que os sea de gran utilidad!!!!

Buena temporada!!!!!!

Hector Julvez
Dir. Técnico Equipo Barrabes
Técnico de esquí Barrabes Esquí y Montaña, Benasque.



Elan Magfair 82ti

168cm. 126 / 82 / 109 R.15.4m

Tú le tienes que poner el límite de velocidad, un esquí que por su línea de cotas se encuentra más a gusto en virajes medio-amplios, en cualquier terreno te responde con viveza, la anchura del patín de 82 hace que el cambio de cantos no sea excesivamente rápido y te da la sensación de ir en un gran todo terreno.

Esquí pensado para esquiadores de nivel medio-alto que necesitan un esquí que se desenvuelva en todos los terrenos y con todo tipo de nieves.

Elan SLX Waveflex

165 cm. 116 / 66 / 104 R. 12.9m

Uno de los esquis de Slalom más completos, destaca la entrada con facilidad en la curva y con una cola dura que te permite exigirle con un cambio de cantos rápido y eficaz. Un esquí muy ágil en su radio de giro y permisivo cuando quieres hacer un viraje más amplio. Tiene un buen agarre y un comportamiento deportivo con una estética bien cuidada. Recomendado para esquiadores deportivos que buscan de unas buenas prestaciones.

Elan Speed Magic

160 cm. 116 / 65 / 104 R. 11.7m

¡El Esquí pensado para ellas! Su hábitat es la pista, donde la entrada y salida de curva es buena con un cambio de cantos ágil y dinámico, lo puedes llevar a alta velocidad y sentirte segura. Se puede destacar su buen comportamiento sin ser un esquí agresivo. La estética muy cuidada y atractiva, recomendable para las chicas que quieren disfrutar de un esquí rápido, ágil y divertido sin que sea un esquí muy agresivo.

Dynastar Contact 4x4

178cm. 122 / 75 / 106 R.16m

Un Esquí con una entrada fácil en curva, ideal para giros de radio medio y amplio. En el cambio de cantos a baja velocidad le cuesta un poco, has de conducirlo con alegría. Con un buen comportamiento por todos los terrenos, nos transmite una gran confianza. Un esquí de aspecto elegante y sobrio, recomendado para los esquiadores que quieren un esquí con una gran polivalencia.

Dynastar Contact Grove

172cm. 118 / 66 / 102 R.12m

Un Esquí preciso en la entrada y salida de curva, con poca velocidad se hace fácil de llevar y a medida que incrementamos la velocidad vamos disfrutando más. El cambio de cantos es ágil y te da una gran confianza, sin ser de los más reactivos te hace sentir unas buenas sensaciones. Con una estética muy de la marca, es sobrio, pero agradable. Para los esquiadores que van con la familia, los amigos y quieren disfrutar de cada bajada.

K2 Hellfire

168 cm. 115/68/99

Siguiendo la línea de la marca, este modelo es cómodo, fácil y divertido. Podemos realizar unas muy buenas carveadas, sintiéndolo estable en los pies, fácil en el cambio de cantos y ágil en situaciones comprometidas. Ideal para esquiadores de pista que quieren realizar buenos giros conducidos con buen aplomo y una gran seguridad.

K2 Explore

170 cm. 128/84/112

Con un patín que nos indica que es un buen allmountain, al empezar a deslizar notamos que la entrada en curva es fácil, la salida noble y segura. El cambio de cantos es lento, pero preciso y cómodo. Con una reacción progresiva y sin tener cambios brus-

cos se desenvuelve muy bien en pista y fuera de ella. Recomendado para esquiadores que quieran ser de lo más polivalentes y disfrutar al máximo de un esquí tope de gama.

K2 Extreme

174 cm. 118/85/109

Allmountain de diseño juvenil, con una construcción de Esquí de gigante, buen cambio de cantos en nieves sin tratar y reactivo en nieves duras, un doble espátula que se comporta genial en cualquier tipo de terreno, nos lo podemos llevar al snowpark, ha hacernos los mejores fuera-pista y recorreremos cualquier estación con la nieve en la condición mas insospechada.

K2 Obsethed

179 cm. 138/105/125

Un esquí pensado para nieves no tratadas, en las cuales la entrada y salida de curva es fácil. Cuando entras en pista su comportamiento se asemeja a un esquí gigante pero con la estética de un freeride. En el cambio de cantos es un poco perezoso, sólo en la pista puesto que cuando sales de ella se encuentra en su hábitat natural y nos sorprende con un comportamiento alegre y que cada bajada nos pide más y más. Su estética agresiva nos lleva a pensar que es para jóvenes freeriders; nada mas lejos de la realidad, es un esquí que todos podemos disfrutarlo.

Atomic Doubledecker VC 82 MTL

172 cm. 121,5 / 82 / 109,5 R.11.5-17,5m

¿¿Esto es un esquí??, ¡¡se abre por delante y por detrás!! El esquí que más nos ha sorprendido, no sólo a nosotros sino a todo el mundo, no por la estética o su innovador diseño, sino por el buen comportamiento que tiene en la pista, le puedes exigir un radio corto y te lo da, un radio medio y amplio y te lo da, pero si quieres cambiar el radio de giro en mitad de la curva, solo tienes que cambiar los pesos de los pies y si tenemos buena nieve fuera de pista el patín de 82 hace que flote y disfrutes al máximo. Para esquiadores con un buen nivel que quieran las máximas sensaciones.





TABLAS FREERIDE



LINE

PROPHET 90

Tabla potente y fiable. Laminado de metal para exigirle en velocidad, manteniéndose sin problema en el giro pese a ser bastante ancho. Reactivo y exigente pero extremadamente preciso

Cotas: 125/90/113

Altura/Radio: 179 (17.7) (2200), 186 (18.5) (2500)

Nivel: Experto

Construcción: Metal matrix, free-ride flex, nucleo madera poplar

Talla: +5/-10

25% Subida, 90% Bajada



Black Diamond

HAVOC

Más pesado que en sus versiones anteriores debido al núcleo de madera, pero a su vez, más versátil, duradero, y potente. Bastante móvil en el giro corto pero adecuado para el giro medio rápido y largo. Muy buen agarre en la parte media del giro empezándolo y acabándolo de manera bastante cómoda.

Cotas: 123/88/112 (175)

Altura/Radio: 175 (21) (1750), 185 (22.5) (1600)

Nivel: Alto

Construcción: Dual torsion bow, torsion box, madera

Talla: +5/-10

40% Subida, 80% Bajada

THUNDER

Versátil al máximo, fiable en todas las partes del giro a velocidad media y alta, pero a su vez bastante dócil en giros conducidos más cortos. Un todo terreno

Cotas: 122/87/111

Altura/Radio/Peso: 177 (22) (1850), 187 (23) (1900)

Nivel: Alto

Construcción: Okume/poplar + power rail bench, dynamic triaxial

Talla: +5/-5

50% Subida, 75% Bajada



MOVEMENT



MOVEMENT

SPARK

Buen agarre en nieve dura a velocidad media. Fácil de conducir y bastante fiable cuando se va rápido con nieve adecuada. Poca exigencia física y mucha diversión

Cotas: 121/82/110

Altura/Radio/Peso: 173 (17) (1700), 183 (18) (1750)

Nivel: Medio-Alto

Construcción: Okume/poplar composite, dynamic triaxial

Talla: +5/-10

40% Subida, 70% Bajada

CELEBRITY

Tabla potente y fiable. Laminado de metal para exigirle en velocidad, manteniéndose sin problema en el giro pese a ser bastante ancho. Reactivo y exigente pero extremadamente preciso

Cotas: 125/90/113

Altura/Radio: 165 (14.5) (1535)

Nivel: Experto

Construcción: Carbon matrix, freeride flex, nucleo madera poplar

Talla: +5/-5

30% Subida, 80% Bajada



LINE



Black Diamond

VELVET

Más pesado que en sus versiones anteriores debido al núcleo de madera, pero a su vez, más versátil, duradero, y potente. Bastante móvil en el giro corto pero adecuado para el giro medio rápido y largo. Muy buen agarre en la parte media del giro empezándolo y acabándolo de manera bastante cómoda.

Cotas: 122/88/110 (165)

Altura/Radio: 165 (20) (1550)

Nivel: Alto

Construcción: Dual torsion bow, madera

Talla: +5/-10

40% Subida, 80% Bajada



TABLAS MONTAÑA

MANASLU

Novedad de Dynafit para este año, potencia y flotabilidad con máxima ligereza. Perfecto para giros largos y medios en palas largas y anchas, hace notarse poco el cambio de nieve. Radio distinto en la parte de adelante y de atrás

Cotas: 122/95/108

Altura/Radio/Peso: 178 (35/21) (1450), 187 (42/21) (1555)

Nivel: Alto

Construcción: Madera poulonia, refuerzo de fibra de vidrio, carbono, quadraaxial

Talla: +10/-5

60% Subida, 80% Bajada



Black Diamond



VOODOO

Gran agarre en giros conducidos medios y largos. Bastante flexible, con lo que la entrada y salida de giro resultan tolerantes, con una muy buena relación subida-bajada. Tabla mas dinámica de lo que parece

Cotas: 123/88/112 (175)

Altura/Radio/Peso: 175 (21) (1500), 185 (22.5) (1750)

Nivel: Alto

Construcción: Dual torsion box light, nucleo madera

Talla: +5/10

70% Subida, 75% Bajada

MUSTAGH ATA

Tabla robusta y potente, reactiva en giro corto exigiendo posición. Viva y divertida en giro medio y largo, precisa y con mucha pegada en el giro sobre el canto. Entra muy bien el giro

Cotas: 118/88/110 (178)

Altura/Radio/Peso: 169 (20.9) (1480), 178 (24) (1580)

Nivel: Alto

Construcción: Madera poulonia, inserciones de carbono

Talla: +5/-10

75% Subida, 75% Bajada



FREE RIDE 800

Buen agarre, estable, fiable y preciso. Responde mejor cuando se le exige a mayor velocidad ya que en velocidades lentas necesita una buena posición. Con ritmo resulta dinámico y vivo

Cotas: 118/80/106 (175)

Altura/Radio/Peso: 175 (24) (1430), 185

Nivel: Alto

Construcción: Madera, inserciones de carbono, sistema antivibración

Talla: +5/-10

70% Subida, 80% Bajada



silvretta



HAGAN

UNICORN

Modelo freeride con Cotas moderadas, elástico y polivalente. Cómodo para bajar en velocidades medias permitiendo mucha progresión

Cotas: 118/80/106 (175)

Altura/Radio/Peso: 175 (19.3) (1390), 185

Nivel: Medio

Construcción: cap triaxial, carbono, madera de alamo

Talla: 0/-10

65% Subida, 65% Bajada

SEVEN SUMMIT

Polivalencia al máximo y muy tolerante, perfecto para todo tipo de nieves a velocidad media y con giros controlados No es exigente físicamente y da opción a la rectificación pudiendo correr con atención

Cotas: 113/80/100 (178)

Altura/Radio/Peso: 163 (13.1) (1230), 170 (14) (1310), 178 (15.6) (1390)

Nivel: Medio-Alto

Construcción: Paulonia/haya, inserciones de titanial, multiaxial quadrax

Talla: 0/-10

80% Subida, 65% Bajada





FIJACIONES MONTAÑA

TLT VERTICAL ST

Fijación a caballo entre el free ride y la pura travesía con alzas bajo la talonera y puntera para levantar más y ganar transmisión. Resulta más cómoda de ajustar

Nivel: Medio-Alto

Peso: 410 gr

Características: DIN 5-10, pequeña alza que aumenta la transmisión y la altura

Medidas: anchura base 68 mm, base de montaje 6 cm. más de la longitud de la bota, longitud total 10 cm. más que la longitud de la bota, anchura max. entre tornillos 33 mm

Construcción: Acero CrMo inoxidable, plástico altamente resistente

75% Subida, 60% Bajada



DIAMIR EXPLORE

Fijación clásica para montaña. Gran relación Peso-transmisión, posiblemente la fijación más vendida

Nivel: Medio

Peso: 1640 gr (par)

Características: DIN 3-10, puntera con 20 mm movimiento para que salte la bota en lateral y 13 mm en la talonera para salto frontal, 35 mm entre suela y tabla

Medidas: anchura base 58 mm

Construcción: Barra de titanal, plástico altamente resistente

60% Subida, 70% Bajada



NAXO NX 02

Modelo más ligero que la NX 22, buena transmisión en bajada y facilidad en la subida

Nivel: Medio

Peso: 1820 gr (par)

Características: DIN 3-10, 2 barras paralelas, sistema de retorno con goma, free flex, doble punto de rotación en la puntera, 40 mm entre suela y tabla

Medidas: anchura entre barras 3.5 cm, anchura base 60 mm, base de montaje 52cm, longitud total 57 cm, anchura max. entre tornillos 40mm

Construcción: Aluminio y fibra de vidrio

60% Subida, 65% Bajada



TLT SPEED

¿Quién no la conoce?, la fijación del montañero pero que responde en bajada muchísimo mas que lo que la gente cree

Nivel: Medio

Peso: 335 gr

Características: DIN 5-10

Medidas: anchura base 65 mm, base de montaje 6 cm. más de la longitud de la bota, longitud total 9 cm. más que la longitud de la bota, anchura max. entre tornillos 33 mm

Construcción: Acero CrMo inoxidable, plástico altamente resistente

85% Subida, 55% Bajada



FIJACIONES RACING



TLT VERTICAL LITE

Ligereza y minimalismo. Sin ser la fijación más ligera, tiene las mismas propiedades que la speed pero con menos peso

Nivel: Alto

Peso: 300 gr

Características: DIN 5-10

Construcción: Acero CrMo inoxidable, plástico altamente resistente, titanio

90% Subida, 50% Bajada

FIJACIONES TELEMAR-KTOURING

ROTTEFELLA NTN

Nuevo sistema para telemark-travesía, libre de cable y con una flexión más continua. Altura mínima para una mayor percepción

Peso: 1800 gr (par)

Características: SISTEMA NTN, punto de rotación 16 mm detrás de la puntera, 30 mm entre suela y tabla,

Construcción: Acero inoxidable, plástico altamente resistente

65% Subida, 65% Bajada



BLACK DIAMOND 01

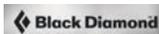
Modelo de telemark que permite realizar el paso de andar como una fijación de travesía con el eje en la punta de la bota. Fijación baja para una mayor sensibilidad en los cambios de nieve y relieves

Peso: 1650 gr (par)

Características: Rigidez de torsión en el talón, 35 mm entre suela y tabla

Construcción: Acero inoxidable, plástico altamente resistente

60% Subida, 70% Bajada



TARGA ASCENT S/S Y ELLE

Fijación de telemark que permite realizar el paso de andar como una fijación de travesía con el eje en la punta de la bota. Fijación alta para ganar transmisión y posibilidad de más carveo

Peso: 1580 gr (par)

Características: 40 mm entre suela y tabla, punto de pivote 7 mm delante de la línea de tornillos

Construcción: Acero inoxidable, plástico altamente resistente

70% Subida, 60% Bajada





CORSA NANOTEC

Ligereza con un poco de angulación para favorecer la tracción

Peso: 240 gr (50)
Medidas: 50,60,70
Características:
Material: Aluminio



RAVEN PRO

Clásico y resistente, bastante ligero

Peso: 352 gr (50)
Medidas: 50,55,60,65,70
Características:
Material: Mango de aluminio, cabeza de acero inoxidable forjado



AZTAREX

Modelo técnico, ángulo para mejorar la tracción, potencia para corredores y terrenos duros sin perder ligereza

Peso: 500 gr (50)
Medidas: 50
Características:
Material: Hoja forjada y mango aligerado

RANDO GOLDEN DRY



Peso: 37 gr X METRO
Medidas: 30 m, 8 mm
Características: Num de usos 32, deslizamiento de la funda 0 mm, alargamiento estático 8%, alargamiento tras primera caída 36%
Material: Golden dry

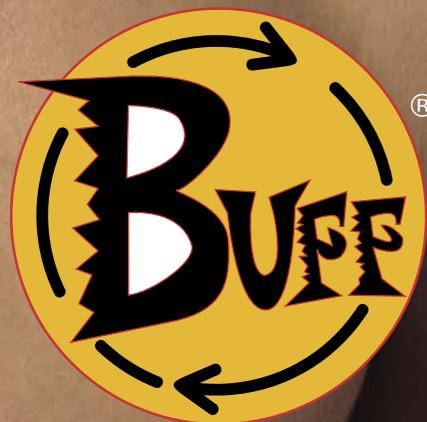
ICE LINE GOLDEN DRY



Peso: gr
Medidas: 50 m, 8.1
Características: Num de caídas factor 2 55 kg 8, deslizamiento de la funda 0 mm, alargamiento tras primera caída 9.5%
Material: Golden dry



ALL YOU
NEED IS



Haines, Alaska. Seen through the lens of Adam Clark.



SAGE CATTABRIGA-ALOSA 10/12

|| Ingrid Backstrom Aurélien Ducroz Dana Flahr Karina Hollekim Ian McIntosh
Giulla Monego Jeremy Nobis Scot Schmidt | Johan Oloffson Megan Pischke
Emilio Previtali Dave Short Eric Themel Stacy Thomas Jim Zellers

The Verdi Down II Jacket
CRYPTIC

CRYPTIC.THENORTHFACE.COM/EU