

# ARAGÓN, un país de montañas

## ATENCIÓN MONTAÑERO

**ESQUÍ DE MONTAÑA** | Información y seguridad. Una serie de consejos y argumentos para una práctica segura y consciente de esta disciplina

# En íntimo contacto con la naturaleza



Monte Pascuale, Parque Stelvio (Südtirol). MANUEL SUÁREZ



Barranco Lapazuso, Formigal. MANUEL SUÁREZ

**C**on el comienzo de la nueva 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 poder elegir sea un auténtico acertijo. Lo cierto es que solucionar todas ellas de una manera concluyente es imposible, dado que 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 desde una perspectiva, que es la siguiente: yo voy a la montaña a esquiar, ésta es mi opción personal y no tiene por qué ser ni la mejor ni la que debamos escoger. Lo primero de todo hay que contestar con honestidad a la siguiente pregunta: ¿voy a la montaña a esquiar? o, por el contrario, ¿esquío para hacer montaña?, estas dos sencillas cuestiones encierran de una manera racional nuestra filosofía en este asunto.

### Sobre el equipo

Vayamos por partes. Lo que hay que plantearse al inicio es: ¿qué me llevo? No hay duda respecto a que lo primero que debo llevar es un equipo que me permita esquiar, por lo tanto me olvido de esos esquís de 'anorético-light' y me decanto por unos buenos esquís bajadores con talla y cotas acordes a mi forma de esquiar, mejor que unos específicos de travesía. Es mejor elegir 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 válidas para simultanear las dos posibilidades.

Dentro del equipo hay una pieza que es insustituible y que debe ser considerada como una sola, todo lo referido a la seguridad, como Arva, pala, sonda, teléfono o radio y botiquín. Estos objetos deben ser tratados como uno y no pueden faltar en nuestra mochila, además de ser condición inexcusable el estar familiarizado e instruido en su uso. No olvidemos que el Arva debe ser comprobado en cada salida, verificando alcance, potencia e interacción con los otros del grupo.

Una vez marcado lo inexcusable, vamos a detallar lo que nos puede acompañar.

**Mochila:** la que permita llevar con comodidad nuestro equipo sin que resulte un trasto pesado; para salidas no muy técnicas, una de 20-30 l 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 puede hacer incómoda esa bajada.

**Cuchillas:** hoy las nuevas líneas de cotas en nuestros esquís 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 ponemos el cinturón en el coche, ¿cómo no nos ponemos el casco para bajar una pendiente a 50 km/h entre un montón de piedras?

**Sistema de hidratación:** la parte más difícil y personal, el 'camel-back' se suele helar, el termo pesa; personalmente varío 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 o fruta desecada en una pequeña riñonera del cinturón de la mochila nos harán tomar esa preciada vitamina.

**Gafas con la protección adecuada:** mínimo cat. 3 y de buena ventilación, indispensable reemplazo 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 García, un viejo gurú de la travesía: "pues sencillo, me doy la vuelta y esquío".

**Piolet:** solo será necesario en aquellos itinerarios muy alpinos o en altas rutas.

**Cuerda:** vale la afirmación anterior, con la salvedad de que con un cordino de 30 m de kevlar y los conocimientos necesarios podemos pasar por donde sea.

**Arnés:** exactamente lo mismo.

**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 y alicates bastarían 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 trayecto a nuestras capacidades y recursos.

MANUEL SUÁREZ

### Formación y preparación

Es bueno asistir a los cursos de formación de los clubes y federaciones de montaña, también cuidar al máximo nuestra preparación: cualquier actividad en montaña exige una adecuada forma física.

### Compromiso

Ser prudente es muy importante, así como la solidaridad entre compañeros de grupo. Debemos, incluso, renunciar a los objetivos marcados si aparecieran problemas que comprometan la seguridad.



Ascenso hacia el Pallon di Mare, con el Pico Tressero al fondo. Parque Stelvio (Südtirol). MANUEL SUÁREZ

#### EL EQUIPAMIENTO

### ¿QUÉ ME PONGO?

Solucionado el primer escollo vamos al siguiente. 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 todas estas premisas, pretendemos dar las soluciones. Personalmente, sin

ser friolero ni especialmente 'masoca', 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 y guantes de esquí; un pantalón y chaqueta de tormenta, lo más ligeros 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.

M. S.

#### COMPAÑEROS DE ACTIVIDAD

### ¿CON QUIÉN VOY?

Quizá la pregunta del millón. En nuestra sociedad tan individualista, cada vez es más difícil compartir una actividad con alguien; desde mi opinión, esquiar solo no es una 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 éste es el número adecuado en cuanto a rapidez y maniobrabilidad por todo tipo de terrenos. No olvidemos que "en montaña la democracia no existe", frase visceral, pero realista, de Marc Twighth. Siempre tiene que haber un líder que marque y aúne las decisiones, tanto en el ascenso como en el descenso.

Hay que contar con 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.

M. S.

#### ELEGIR LA RUTA

### ¿A DÓNDE VAMOS?

Una vez solucionadas las preguntas previas, más difíciles, nos queda la última y fundamental. No sirve de nada todo nuestro esfuerzo preparatorio si no tenemos un sitio donde podemos llevarlo a cabo. La respuesta más fácil sería "pues, a donde hay nieve". Cosa bien cierta y, al paso que vamos, cada vez más complicada; aunque no deje de ser ésta una respuesta vacía y sin ninguna gracia.

La contestación correcta sería "a donde nos lleve la nieve", porque son las condiciones y estado de ésta lo que nos tiene que guiar. Todos los lugares son bellos y adecuados si cuentan con la cantidad y calidad apropiadas. 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 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.

M. S.

#### EL ÚLTIMO CONSEJO

### DISFRUTAR CON SEGURIDAD

Relájate y disfruta, dedica un tiempo a la preparación de la actividad, convierte la web en tu aliada, además de las guías y libros de montaña; así, contrasta y reúne toda la información posible, sin olvidar el parte de aludes y la meteorología; mételo en tu batidora y decide, en la ma-

yoría de los casos siempre hay un sitio donde ir y una actividad a tu alcance. Espero que estos pequeños apuntes os sean de utilidad y os ayuden a preparar vuestras actividades. No olvidéis que la verdad absoluta no existe y nadie está en posesión de ella. M. S.



# PLAN Abono de temporada 09/10 AMIGO!

Si renuevas el abono de temporada y traes a un amigo que saque por primera vez el suyo, te hacemos

**30%**  
descuento

**15%**  
descuento

un **30%** en tu renovación y a tu amigo un **15%** en su abono de temporada.

Para las familias numerosas, descuento del **20%** en los abonos de temporada.

**20%**  
descuento

Promociones no acumulables y no aplicable al abono de temporada 7 estaciones Nieve de Aragón.

[www.aramon.com](http://www.aramon.com)

Y en las taquillas de todas las estaciones



cerler / formigal / javalambre  
panticosa / valdelinares