

Prólogo	9
Agradecimientos	11
Esquí de fondo: diversión, deporte y aventura	15
<i>Apaleado</i> por Gregg Rinkus	17
Esquí de excursión: esquiar por diversión	18
Esquí de fondo en pista: deporte y diversión	20
<i>Hallazgos afortunados</i> por Don Portman	21
Travesía nórdica	22
Telemark	22
PARTE I: ESQUIAR POR PLACER	
1. Aprendiendo a esquiar	25
La verdad sobre la técnica	25
Encontrar a un buen monitor	26
Tomando una lección	28
2. Cualidades básicas para esquiar	31
Primeros pasos	38
Avanzar	38
Uso de los bastones	39
Ahora todo junto	41
Subir cuestas	42
Bajar	44

3. Equipamiento	51
Clases de material de esquí	52
Esquí	53
La breve historia de los esquís de escamas, por Mitch Mode	58
Fijaciones	63
Botas	64
Bastones	66
4. Vestimenta y accesorios	71
Riñoneras	71
Fundas de esquí y bolsas de botas	72
Trineos portabebés	73
Portaesquí	73
Ropa	74
5. Esquiar con niños	81
Equipamiento y vestimenta	82
Cómo aprenden los niños	83
Empezar en casa	84
La zona de aprendizaje	84
Cualidades básicas para la enseñanza	85
Programas organizados para esquiar	89
Juegos	90
6. Encerar para agarrar y deslizar	95
¿Por qué encerar?	96
Encerar para deslizar	96
Lograr que los esquís agarren	99
7. Consejos prácticos	105
En la mochila	105
Encontrar el camino	105
Protección solar	106
Prepararse	106
La compañía	108
Paradas para comer	108
Aparcar con nieve	110

PARTE II: ESQUIAR POR DEPORTE Y DIVERSIÓN

8. La magia de la velocidad y la gracia	113
¿Qué elegir: técnica clásica o de patinador?	113
Una estación de esquí de fondo cercana	116
Pistas y motos de nieve	119
Otras alternativas	120
9. Fundamentos para el esquí en pistas de fondo	121
Equilibrio en movimiento	121
El eficaz y versátil doble bastoneo	123
Maniobras de descenso	126
Tácticas de descenso	127
10. Esquí clásico	131
El paso alternativo clásico	131
Uso eficaz del bastón	136
Conseguir el agarre	137
Adáptate a la cuesta	137
Tómate tu tiempo	138
Transiciones	138
11. Esquiar y patinar	143
Piernas para patinar	143
Preparación del bastoneo	153
Los pasos de patinador	153
El paso de un tiempo (V-2, <i>one skate</i>)	153
El paso de dos tiempos (V-2 alternativo, <i>two skate</i>)	156
Patinar sin bastones	157
El paso asimétrico (V-1, <i>offset skate</i>)	157
El semipaso de patinador (<i>marathon skate</i>)	161
Paso diagonal de patinador	162
12. Competición y entrenamiento	165
Marchas populares	165
Consejos prácticos	166
Unas pocas palabras sobre la técnica	168
Entrenamiento para el esquí	168
<i>Los llanos mejor situados</i> por Steve Walker	169
Entrenamiento en seco	171
<i>Un cuento de hadas real como la vida misma</i> por Sue Wemyss	172

PARTE III: ESQUÍ: DIVERSIÓN Y AVENTURA

13. Travesía nórdica	177
Lo que hay que saber antes de salir	178
Terreno de aludes	183
<i>Abriendo huella</i> , por Scott McGee	188
Equipamiento	191
Subir con pieles	196
Travesías por etapas	197
14. Virajes en paralelo y telemark	203
Aprendiendo a girar	204
<i>Esquiar es creer</i> , por Arnold Lunn	206
Prepararse para los virajes paralelos	206
De la cuña al paralelo	208
Usar los bastones	212
El telemark	218
Girar en condiciones desafiantes	225
Glosario	229
Índice de términos	234
Sobre el autor	238

PRÓLOGO

¿Recuerdas la última vez que te deslizaste cuesta abajo sobre un trineo? ¿O lo divertido que era montar en bicicleta cuando eras un chaval? Siéntete nuevamente aquello sobre unos esquís de fondo.

¿Entrenas en el interior durante el invierno para estar en forma al aire libre en verano? Este invierno consíguelo disfrutando del aire cristalino, en vez de en la humedad sudorosa del gimnasio.

El esquí de fondo ofrece libertad y diversión allá donde encuentres nieve. Cuando el mundo se cubre de blanco, puedes ir adonde te plazca sobre los esquís. No tienes por qué restringirte a los senderos balizados usados en las excursiones veraniegas ni a las laderas de las estaciones de esquí alpino. Pásate a las rutas familiares este invierno y descubre los secretos de las afueras o los tesoros escondidos en destinos más alejados.

El esquí de fondo ofrece más aventura con menos tiempo y esfuerzo que otros deportes. Todo lo que necesitas es una colina nevada cerca de tu casa. Ponte los esquís y sube zigzagueando hasta la cima. Almuerza, relájate y descansa un rato. Después baja esquiando. Quizás hayas logrado el primer ascenso y descenso con esquís de ese particular trozo de tierra.