

Índice

Prólogo por Sebastián Álvaro	9
Introducción	13
Esquí moderno	15
Posición atlética	15
Cuatro fases de la curva	17
Fase de transición	18
Desencadenamiento	19
Máxima pendiente	21
Salida de la máxima pendiente	22
Geometría de la curva	23
Modos de llevar a cabo la transición y el nuevo desencadenamiento: virajes «por arriba» y «virajes por abajo»	25
Clavado de bastón	27
Breve comparación con el esquí tradicional	31
Movimientos verticales	32
Movimientos rotatorios	34
Paralelismo de ejes y simetría	35
Derrapaje, deslizamiento y conducción	37
Aplicación al fuera de pista	39
Pendientes extremas y pasos estrechos	40
Nieves venteadas	42
Nieves podridas y nieves primavera profundas	43
Nieves costra	45
Nieve polvo profunda	46
Material	48
Observaciones finales	55
Diccionario técnico ilustrado	57

Introducción

A principios del siglo XX se ascendía a 5.000 metros con un jersey de lana y una cuerda de cáñamo, o se descendía a media montaña con unas botas de cuero y unos tablones de abedul. La tecnología de los materiales ha ido influyendo paulatina pero decisivamente sobre la manera en que se practican todos los deportes de montaña, y el esquí no iba a ser una excepción.

La revolución experimentada por los esquís parabólicos en los años noventa ha producido unas sutiles pero importantes adaptaciones en la técnica moderna del alpino. Estas innovaciones tecnológicas nos han aportado una mayor facilidad a la hora de esquiar en todo tipo de nieves pero, en particular, en aquellas que tradicionalmente se han considerado más difíciles y menos accesibles; precisamente, aquellas que se encuentran lejos de las estaciones de esquí y las pistas preparadas.

Conocer, pues, las ventajas que nos reportan los esquís parabólicos, puede proporcionarnos interesantes herramientas a

la hora de enfrentarnos a los inconvenientes de la montaña y de las nieves conocidas como «malas». En el esquí fuera pista y de travesía, la eficiencia, el ahorro de energía y el aumento del rendimiento que hoy podemos obtener con unos esquís modernos se traducen en una mayor seguridad y, por supuesto, en un mayor disfrute de ese medio extraordinario.

Sin embargo, existe una gran cantidad de lagunas y errores de concepto acerca del esquí moderno, y son multitud los montañeros y esquiadores que a pesar de ser expertos continúan utilizando técnicas poco depuradas, incluso, con tablas parabólicas completamente nuevas. Del mismo modo que –por poner un ejemplo– no llevaríamos el ARVA apagado, y que antes de salir a la montaña habremos aprendido su funcionamiento, infrautilizar un esquí moderno, aunque no tenga unas consecuencias tan dramáticas es, cuando menos, un pequeño desperdicio. Mi ánimo pues, es aclarar un poco ciertas nociones sobre el esquí y acercar la técnica mo-

Darío Rodríguez/Desnivelpress



derna a aquellos que deseen mejorar sus prestaciones durante el descenso.

Dado que el entorno de las pistas acondicionadas y pisadas resulta más seguro y controlado, enfocaremos el presente texto desde la perspectiva de la técnica de esquí alpino en pista y, yendo «de lo fácil a lo difícil», trataremos de ver cómo aplicar estos gestos –en la medida de lo posible– a las cambiantes circunstancias que encontramos en la montaña.

Para facilitar la comprensión de las técnicas que describimos, emplearemos coloquialmente ciertos términos de la física. El lector sabrá comprender que, aunque algu-

nos de ellos son objeto de discusiones académicas, tienen sentido en el lenguaje del esquí y que, por ello, cumplen la función principal que perseguimos aquí.

Este modesto trabajo no es, en fin, un manual exhaustivo sobre esquí de travesía –ni mucho menos de esquí extremo, «freeride» o alta montaña–, sino una breve guía técnica para esquiadores y montañeros iniciados que nos permita comprender los mecanismos que hacen funcionar más eficazmente al esquí parabólico, mejorar nuestro rendimiento sobre las tablas modernas y poder aprovechar así todo su potencial.