

ÍNDICE

PRÓLOGO POR ÒSCAR CADIACH	9
INTRODUCCIÓN	11

CAPÍTULO 1. BREVE HISTORIA DE LAS RAQUETAS DE NIEVE 13 |

Los orígenes prehistóricos	13
Innovaciones indias	14
Las raquetas en el mundo	16
Las raquetas llegan a Europa	16
Una época de transición	17
La revolución tecnológica	18
Las raquetas en España	19
Las raquetas en el siglo XXI	23

CAPÍTULO 2. LAS RAQUETAS DE NIEVE 25 |

Raquetas tradicionales	25
Raquetas modernas	28
Fijaciones	32
¿Raquetas o esquís?	34
Mantenimiento y almacenaje	36

CAPÍTULO 3. PROGRESIÓN CON RAQUETAS 37 |

Antes de empezar a caminar	38
Los bastones, una extensión de nuestros brazos	39
Paso a paso con el nuevo calzado	40
Con raquetas de nieve, pero con precaución	42
Técnicas de progresión	43

Autodetención	49
Anclajes en la nieve	51
Progresión en glaciar	51
Otras recomendaciones de seguridad	52
Buena conducta invernal	53

CAPÍTULO 4. PREPARACIÓN DE UNA SALIDA INVERNAL .. 55

El equipo	56
Material de seguridad	60
Cabañismo, acampada y vivac	61

CAPÍTULO 5. ORIENTACIÓN EN INVIERNO 63

El mapa	64
La brújula	64
El altímetro	66
El GPS	66

CAPÍTULO 6. METEOROLOGÍA DE MONTAÑA 67

Características climáticas básicas	68
Situaciones que afectan a la península Ibérica	69
El efecto Föhn	69

CAPÍTULO 7. NIVOLOGÍA Y ALUDES 71

La nieve y los aludes	71
Terreno y factor humano	74
Boletín de predicción de aludes (BPA)	75
Organización en caso de alud	76
Material de seguridad y autorrescate	78

CAPÍTULO 8. CORRER CON RAQUETAS 79

Nacimiento de un nuevo deporte	79
Competiciones europeas	80
Reglamento	81
Equipo de <i>trail running</i>	82

CAPÍTULO 9. ELEGIR LAS RAQUETAS 83

Saber dónde y cómo hay que usar las raquetas	84
Escoger las botas en función del tipo de fijación	85
Elegir un modelo de raquetas	86

BIBLIOGRAFÍA	89
---------------------------	-----------

Capítulo 3



PROGRESIÓN CON RAQUETAS

ES CIERTO QUE, SI LO COMPARAMOS CON EL ESQUÍ, EL EXCURSIONISMO INVERNAL CON RAQUETAS no requiere un aprendizaje previo ni unas habilidades especiales, ya que consiste básicamente en caminar. Pero eso no significa que no exista una técnica, ni que debamos pasar por alto que se practica en un medio de riesgo, por lo que no debemos subestimar esta actividad. Es preciso saber que, a pesar de su indiscutible utilidad en nieves blandas y agotadoras, las raquetas dejan de ser efectivas en determinadas condiciones, como las fuertes pendientes, los largos flanqueos, las nieves endurecidas o el hielo. Por tanto, asistir a un curso de formación específico de iniciación puede resultar de gran utilidad. Asimismo, para garantizar una seguridad óptima, es mejor realizar las primeras salidas con algún centro excursionista, acompañados de alguien avezado en la montaña invernal o, si es preciso, de un guía profesional. De esta manera, a la vez que aprenderemos de sus consejos, nos



sentiremos más seguros en la primera toma de contacto con las raquetas.

ANTES DE EMPEZAR A CAMINAR

Una vez en la nieve nos aseguraremos de que cada raqueta esté en el

Izquierda. Con y sin raquetas.

Derecha. Los cierres deben quedar en la parte exterior.

pie correspondiente. Tanto si son simétricas como asimétricas, los cierres deben quedar en la parte exterior, a fin de evitar que se rocen o se abran accidentalmente durante la marcha. Asimismo, es muy importante que el pie quede totalmente ajustado dentro de la placa de sujeción mediante el regulador telescópico de la talla de la bota. No obstante, no conviene apretar excesivamente las fijaciones para no dificultar la circulación sanguínea del pie ni aumentar así la sensación de frío. En caso de que varias personas utilicen las mismas raquetas, resulta muy práctico hacer una marca en las distintas medidas que precisa cada uno.

Si las fijaciones son universales, las reajustaremos tras dar los primeros pasos, operación que iremos repitiendo durante la salida a fin de evitar que se aflojen



TALÓN LIBERADO

El talón de la raqueta debe estar liberado en el 99% de los casos. Resulta frecuente ver a principiantes que utilizan las raquetas con el talón bloqueado, lo cual resulta particularmente equivocado porque, además de ser antinatural e incómodo, hace que el esfuerzo físico se incremente en gran medida, convirtiendo el primer contacto con las raquetas en una experiencia negativa. Así pues, tan solo lo bloquearemos para realizar cortos descensos por pendientes pronunciadas o flanqueos expuestos, para saltar o superar obstáculos y para el transporte.

demasiado o se produzca una liberación accidental. No es que sea algo muy habitual, pero a veces ocurre, por lo que en todo momento deben darnos sensación de seguridad. Además, así evitaremos que la nieve se acumule entre la bota y la placa de sujeción, lo cual puede llegar a provocar también una liberación accidental. Es especialmente importante realizar esta operación antes de iniciar un descenso.



LOS BASTONES, UNA EXTENSIÓN DE NUESTROS BRAZOS

En nuestra opinión, los bastones no son un artículo superfluo, por lo que su uso no es algo opcional. Son interesantes para trabajar los brazos y el tronco superior, y también para no forzar tanto las rodillas. Nos permiten ahorrar energía y nos ayudan a compensar las irregularidades del terreno y las variaciones de la consistencia de la nieve. Y, cuando a pesar de llevarlos nos damos de bruces contra la nieve profunda, nos ayudan a levantarnos si con ellos formamos una cruz para obtener una flotación adicional (Figs. 32 a 34). Caso aparte son los niños, pues al tener el centro de gravedad mucho más bajo no los necesitan. Además, tampoco disponen de la fuerza necesaria para utilizarlos.

Para saltar bloquearemos el talón y nos quitaremos las dragoneras de los bastones.

Pueden servir los bastones de esquí o de marcha nórdica, pero recomendamos los de tipo telescópico, ya que permiten graduar su longitud y transportarlos fácilmente sin que sobresalgan de la mochila si hemos de sustituirlos por el piolet. Asimismo, conviene que la empuñadura sea cómoda y que dispongan de



32



33



34