

EL AUTOR	9
PRESENTACIÓN	10
CONSEJOS PARA EL USO DE ESTE LIBRO	11
INTRODUCCIÓN	13

CAPÍTULO I. METEOROLOGÍA

Nubes en las montañas	15
La isoterma de 0 °C	16
Inversión térmica	17
El límite de nevada	17
La previsión meteorológica	18
Dirección del viento y variación de temperatura	18
Evolución de la presión	18
La nubosidad	19

CAPÍTULO II. EL ELEMENTO BLANCO

Metamorfismo de gradiente de temperatura (GT)	22
Metamorfismo de equitemperatura (ET) o isoterma	22
Metamorfismo de deshielo-rehielo	23
Transformaciones debidas al viento	24
Otras transformaciones	25
Tipos o calidades de nieve	26
Aludes	29
Tensiones y anclajes del manto nivoso	29
Tipos de aludes	30

Factores influyentes	33
Desencadenantes	36
Escala de riesgo	37
Precauciones	38
En caso de ser sorprendidos por un alud... ..	39

CAPÍTULO III. MATERIAL Y EQUIPO

La tabla	41
Dimensiones	41
Resistencias a la flexión y a la torsión	43
Radio de giro	43
Suela	43
Cantos	45
Ponerse los esquís	46
Elección de la tabla	46
Las fijaciones o ataduras	47
Elementos	48
Influencia en la seguridad: regulación	49
Manejo	52
Instalación de la fijación en la tabla	53
Las botas	54
Inclinación de caña	54
Dureza de flexión	54
Enganches	55
Elección de bota	55
Consejos de uso	57
Las pieles de foca	57
Colocación	58
Aplicación de cola	58
Los zuecos	60
Consejos de uso	60
Cortar una piel a medida	62
Los bastones	62
Consejos de uso	63
La mochila	64
Material de montañismo	65
Material contra aludes	67
Pala	67
Sondas	68
ARVA	68
La vestimenta	77

CAPÍTULO IV. TÉCNICAS DE DESCENSO

Pasos laterales en escalera	82
Ascenso en tijera	82
Levantarse tras una caída	83
Descenso directo (<i>schuss</i>)	84
La cuña	85
Viraje fundamental	87
Diagonal	87
Derrapar	88
Semicuña-paralelo o Stem-cristianía	90
Esquiar en paralelo	93
Viraje paralelo alternativo	93
Flexión-extensión	94
Flexión-extensión lateral	95
Flexión-extensión avanzada y oblicua	95
Juego de tobillos	96
Aligeramiento por recogimiento de piernas	96
Anticipación (prerrotación) y contrarrotación	97
Hacia el dominio del paralelismo	98
Colear	102
Viraje con salto	103
Salto de colas	104
Doble salto de colas	104
Salto de espátulas	105
Impulso corto	106
Viraje a dos bastones	107
Flexión-recuperación	108
Viraje canguro	109
Viraje por inercia del tronco	110
Viraje conducido (técnica <i>carving</i>)	111
Pasos de patinador	113
Semipaso inverso	115
Escalera diagonal descendente	115
Pasos divergentes	116
Paso convergente: Tip-tap	117
Paso lateral	118
Viraje pedaleado	119
Escoger la técnica	119
Superpendientes: esquí extremo	119
Cambios de plano o de pendiente	122
Baches y montículos aislados	122

Campos de montículos: bañeras	123
Terrones y penitentes	124
Irregularidades ocultas	124
Salpicado de afloraciones de roca	125
Aristas	125
Cornisas y saltos	125
Vaguadas	126
Tubos	127
Estrechamientos	127
Salto de obstáculos: troncos, arbustos, corredores de hierba... ..	127
Esquí en bosque cerrado	128
Esquí en senderos y cunetas de pistas o carreteras	128
Grandes estrías y ondulaciones (<i>sastrugi</i>)	129
Glaciares	129
Nieve costra	131
Nieve húmeda	131
Nieve polvo	132
Nieve polvo venteada	134
Nieve superficial suelta	134
Nieve helada	135
Esquí rápido con esfuerzo mínimo	136
Esquí con agotamiento físico	136
Esquí sin bastones	138
Esquí sin visibilidad	138
Esquí sobre una sola pierna	139
Esquí en gran altitud	140

CAPÍTULO V. TÉCNICAS DE ASCENSO Y AVANCE

Subir por la línea de máxima pendiente (LMP)	141
Subida de diagonales	142
Vuelta progresiva	143
La vuelta María o conversión	143
Cara al monte con cierre exterior	144
Cara al monte con cierre interior	147
Cara al monte con apertura interior al valle	147
Cara al valle	147
Ángulos de apertura desaconsejados	149
Subida en escalera	149
Avance horizontal	149
Paso alternativo clásico	150
Paso de uno	150

Breves descensos con pieles	151
¿Cuándo compensa quitarse las pieles?	152
Tácticas de progresión	153
Trazado sobre el terreno	153
Sinergia del grupo	154
Comportamiento durante el avance en grupo	155

CAPÍTULO VI. PLANIFICACIÓN DE UNA SALIDA

Selección de la actividad	157
Recopilación de la información	157
Clasificaciones de dificultad	158
Estimación del esfuerzo	160
Tamaño y composición del grupo	160
Elección de la ruta general	161
Adecuación del horario	162
Selección del material	164

CAPÍTULO VII. TÉCNICA ALPINA INVERNAL

Nociones básicas de escalada	167
Evolucionando bajo la protección de la cuerda	167
Progresión individual	168
Nudos	169
Técnica de hielo y nieve	171
Manejo del piolet	171
El piolet como aseguramiento	172
Uso de los crampones	172
Pendientes de nieve poco consistente	173
Avanzar encordados	173
Rapelar	174
Anclajes de rápel	174
Técnicas de izado	176
El caído puede colaborar	176
El caído no puede colaborar	177
Construcción de abrigo para pernoctar	178

CAPÍTULO VIII. ORIENTACIÓN

Rumbo	179
Mapas	180
Técnicas de orientación	181
Deducción del rumbo	181
Identificación de puntos y accidentes geográficos	181

Averiguación de la posición	182
Uso del altímetro	182
Orientación sin visibilidad	183

CAPÍTULO IX. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS

Hipotermia	186
Enfriamiento y/o congelación de miembros	186
Problemas derivados de la altitud	187
Afecciones causadas por el sol	189
Rozaduras	190
Consecuencias directas de un accidente	191
Pérdida de respiración	191
Paro cardíaco	192
Hemorragias	192
Fracturas óseas	193
Lesiones musculares	193
La camilla de fortuna	194
Construcción	194
Manejo	195
El botiquín	195
Petición de ayuda	196
Preparar la llegada de un helicóptero	196

CAPÍTULO X. EL RENDIMIENTO FÍSICO

La contracción muscular	197
La medida del esfuerzo	199
El calentamiento y la dosificación del esfuerzo	199
El entrenamiento	200
Estiramientos	202
Alimentación	203
Obtención de los nutrientes	203
Dieta normal	204
Dieta de los días de grandes esfuerzos	204
Comida de ataque	205
Hidratación	206

GLOSARIO	209
ÍNDICE DE TÉRMINOS	215