

## TEMA 8: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ESQUÍ

### *EL ESQUÍ NÓRDICO*

#### Historia del esquí

La historia del esquí nórdico coincide con la del esquí en general, ya que esta modalidad fue la primera que se practicó. La palabra esquí proviene de la voz noruega “skidh”, que significa “madera” o “tronco talado que se emplea para deslizarse sobre la nieve”.

El esquí tiene origen en la necesidad del ser humano primitivo de trasladarse de un lugar a otro con cierta comodidad y rapidez en invierno, en aquellas zonas en las que la nieve cubría todos los caminos. Por ello, era necesaria la utilización de unos implementos o instrumentos adecuados para no hundirse en la nieve.



Los restos arqueológicos hallados demuestran que los primeros esquís comenzaron a emplearse en Asia Central (Siberia y Mongolia) y en Europa septentrional (países escandinavos) como medio de locomoción, de comunicación social o de caza.

A principios de siglo, en las cavernas del islote noruego de Rodoy y en el lago Ladoga se encontraron varios grabados de figuras de esquiadores, con siluetas bien definidas, que son posteriores a la edad de piedra. Pero los restos más antiguos nos llevan a la época de transición entre la edad de bronce y la de hierro.

En los siglos XII y XIII el uso del esquí se extiende como medio de locomoción con finalidades bélicas, para el mejor desplazamiento de las tropas. El rey escandinavo Swerre (1184-1202) promovió su utilización, lo cual le facilitó la victoria en la batalla de Oslo.

Los primeros esquís con la forma actual nos llegan de la región de Telemark (Noruega). Con el tiempo su superficie deslizante se modificó para que los habitantes de las poblaciones con nieve permanente pudiesen desplazarse con menos esfuerzo.

Hacia el inicio del siglo XIX, comenzaron a emplearse los bastones y se perfeccionó la técnica hasta llegar a la actual. En 1870, se llevó a cabo, en Noruega la primera carrera con esquís, sobre terreno llano que daría lugar a la especialidad de fondo o esquí nórdico.

## Las instalaciones

El esquí de fondo puede practicarse en cualquier lugar nevado sin demasiada pendiente. Como el esquí de fondo permite realizar desplazamientos largos y solo requiere un itinerario prefijado, puede considerarse una variedad del excursionismo sobre la nieve.

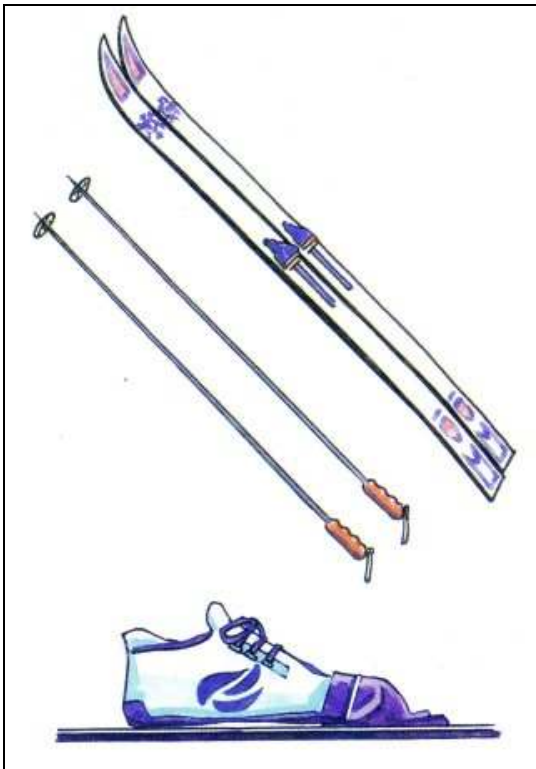
En una estación de esquí nórdico encontramos unas pistas marcadas y señalizadas que ofrecen unos itinerarios o rutas de distinta longitud. Las instalaciones de esquí, normalmente, ofrecen planos donde aparecen dibujadas las pistas de fondo, con los kilómetros de recorrido y el nivel de dificultad.

### *El equipo*

#### **1. Los esquís**

Los esquís de fondo son ligeros, estrechos y largos, de madera o de fibra de vidrio. Llevan una fijación para la punta del pie y mantienen el talón libre para permitir el movimiento del pie en la marcha; disponen de un saliente para encajar la suela del zapato y evitar así los desplazamientos laterales.

En la suela del esquí puede observarse un tipo de escamas, similares a las de las serpientes o los peces, que permiten que el esquí avance, pero que impiden que vaya atrás, sobre todo en las subidas. Este efecto también puede lograrse con ceras especiales.



#### **2. Los bastones**

Son unos palos largos, de material ligero, que tienen un mango con una cinta de sujeción y la volandera para evitar que se hundan en la nieve.

#### **3 El calzado**

Es similar al calzado deportivo normal (bota o zapato). Tienen una ranura en la suela, en la parte del talón, que le permite encajar la bota en el esquí para evitar los desplazamientos laterales del talón en las fases de deslizamiento.

# EL ESQUÍ ALPINO

## Breve historia

El origen del esquí alpino suele situarse en los Alpes, cuando los austriacos adaptaron el esquí nórdico a las características de los países montañosos. En las montañas no sólo se producían desplazamientos por terrenos llanos, sino que algunas veces era necesario bajar por pendientes pronunciadas; por esto, el esquí se adaptó a esta circunstancia. El esquí nórdico no permitía frenar ni virar a cierta velocidad y, así, la forma del esquí y su técnica fueron evolucionando hasta llegar hasta lo que en la actualidad se conoce como **esquí alpino**.

En 1911 tuvo lugar la primera prueba de descenso en Montana (Suiza), en 1922 la primera de eslalon cronometrado en Mürren (Suiza) y en 1924 se creó la FIS (Federación Internacional de Esquí).

En España se dio a conocer el esquí a mediados del siglo XIX, gracias a unos noruegos que practicaban este deporte en Sierra Nevada (Granada). Sin embargo, no fue hasta 1908 cuando se empezó a practicar con regularidad.

## Las instalaciones

El esquí alpino se practica en unas instalaciones denominadas **estaciones de esquí**. Una estación de esquí alpino es un complejo situado en una montaña o cerca de un grupo de montañas que tengan una altitud suficiente para que hay bastante nieve. La estación está formada por las **pistas**, que son un conjunto de calles condicionadas para deslizarse mejor y que están señalizadas según la dificultad; los **remontes**, que son un sistema mecánico para subir los esquiadores hasta el punto más alto de las pistas; y los **servicios** (médicos, WC, alquiler de material, escuela de esquí, cafetería, etc.). En ellas los esquiadores compran un **abono o forfait** que les da acceso a las instalaciones durante todo el día o medio día.

### 1 Las pistas

Las pistas se adaptan a la Configuración del terreno y, por tanto, tienen un trazado, unas pendientes y un nivel de dificultad distintos. Como hemos dicho, las pistas tienen forma de calle con los laterales bien señalizados para que nadie salga de ellas. La nieve que contienen las pistas ha sido aplastada por unas máquinas para asegurar el deslizamiento y evitar los obstáculos.

Las estaciones de esquí proporcionan un mapa de todas las instalaciones y, en las pistas, se emplea un código de colores para indicar su nivel de dificultad. Hay que saber que la dificultad de una pista no depende sólo de la inclinación de la pendiente. Sino que también influyen la anchura y relieve que tenga y el estado de la nieve. Los colores utilizados suelen ser los siguientes:

- **Verde**: para debutantes. Tienen muy poca pendiente.
- **Azul**: es un nivel fácil para iniciados.

- **Rojo:** es un nivel difícil.
- **Negro:** es el nivel superior, de dificultad alta.



## 2 Los remontes

El esquí se practica de arriba abajo, por ello se dice “efectuar una bajada”. Así, cuando hemos llegado al final de una pista o al final de la pista más baja de la estación, hay que volver a subir para iniciar otro descenso. Para trasladar a la gente, las estaciones de esquí utilizan unas máquinas que están en funcionamiento constante, denominadas **remonte**. Pueden ser de varios tipos: “**alfombra**” (o cinta “sin fin” que desliza a los esquiadores hacia el inicio de las pistas más fáciles; los esquiadores van de pie en dicha alfombra, con o sin esquís);



**telecuerda** (cuerda que arrastra a los esquiadores, con los esquís puestos y sujetos a ella con las manos, hacia pistas también de pequeña dificultad);



**telesquí** (también conocida como “percha” o pértiga que arrastra al esquiador por la nieve sobre los esquís),



**telesilla** (silla donde se sientan una, dos, tres o cuatro personas) y **telecabina** o **teleférico** (cabina cubierta para varios pasajeros, sean esquiadores o visitantes).



Vídeo muy práctico: Cómo utilizar los remontes:

<http://deportes.practicopedia.com/esqui/como-utilizar-los-remontes-de-las-estaciones-de-esqui-12042>

### ***3 La nieve***

Para esquiar con seguridad hay que tener en cuenta el estado de la nieve y adaptar la forma de esquiar a sus características. Aunque parezca que la nieve es siempre la misma, su estado de conservación y su calidad dependen de la temperatura, el momento del día, la cantidad, etc. Podemos encontrar nieve en distintos estados:

- **Nieve virgen:** Es una nieve muy nueva, blanda y agradable. Esquiar sobre nieve virgen exige una técnica muy depurada, porque los esquís se hunden y es difícil dominarlos.
- **Nieve polvo:** Es un nieve nueva y blanda, pero pisada por las máquinas. Es la mejor nieve para esquiar sin dificultad.

- **Nieve primavera:** Es una nieve húmeda y más compacta. Se produce, como su nombre indica, en primavera, cuando el sol calienta más y deshace ligeramente la capa superior.
- **Nieve dura:** Es una nieve helada en la capa superior, a modo de costra. Pueden formarse placas de hielo que provoquen resbalones y caídas del esquiador si no se detectan a tiempo. Esto suele ocurrir en primavera cuando el sol del mediodía ha derretido la nieve superficial y ésta se hiela durante la noche.
- **Nieve artificial:** Este tipo de nieve se encuentra desde hace pocos años. Se fabrica artificialmente gracias a unos cañones que expulsan agua pulverizada (mezclada con otros productos) que, a menos de 0°, se congela en el aire y cae al suelo en forma de nieve. Es similar a la nieve primavera y de calidad no demasiado buena.

En las estaciones de esquí se facilita información a los usuarios sobre el estado de la nieve.

## La técnica y los estilos

### 1 La posición del cuerpo

La posición del cuerpo es muy importante en el esquí. El peso del cuerpo tiene que caer sobre la punta del pie, con las rodillas semiflexionadas y las piernas apoyadas en la caña de la bota. La cadera debe estar en línea con los pies, y el cuerpo un poco hacia delante.

Si tiramos el cuerpo hacia atrás para reducir la velocidad, lo que haremos es incrementarla, siendo un error habitual de los principiantes. Cuando en una pendiente los esquís cogen velocidad, los esquiadores inexpertos, por efecto del miedo, adoptan una posición como si se sentaran. Tirarse hacia atrás y llevar el peso del cuerpo hacia las colas de los esquís provoca que éstos se deslicen a más velocidad.

### 2 Técnica de descenso

Deslizarse hacia abajo con unos esquís no puede considerarse una técnica, porque este desplazamiento se produce por efecto de la gravedad, la pendiente y la forma de los esquís. Ahora bien, efectuar un descenso con una velocidad controlada y en la dirección deseada sí que requiere una técnica concreta. Hay varias posibilidades para efectuar un descenso correctamente:

#### • **Cuña**

El nombre de ésta técnica proviene de la forma en que se colocan los esquís (juntos en la puma y separados en la cola). Es una técnica muy segura y estable que permite controlar la velocidad de descenso. Es la técnica propia de los principiantes.



- **Paralelo (o cristianía)**

Es la técnica de descenso en la que los esquís están juntos y mantienen una posición paralela entre sí. Es la técnica recomendada cuando el nivel del esquiador es medio o bueno. El peso del cuerpo se sitúa en el esquí más cercano a la pendiente, y el otro queda un poco adelantado y sin peso.

- **El descenso directo o schuss**

Es una técnica de descenso en línea recta que solo puede practicarse cuando el nivel técnico es suficientemente avanzado.

### **3 Los giros**

- **Con cambio de peso:** Suele realizarse con abertura del esquí (haciendo ángulo) o en paralelo. Consiste en pasar el peso del cuerpo al esquí exterior en el viraje, que quedará junto a la pendiente.

- **Derrapaje:** El giro lo provoca la presión que se realiza sobre los cantos de los esquís: se conduce con la parte posterior o talón. Este giro siempre se realiza en paralelo.

### **4 Estilos de descenso**

- **Descenso en diagonal:** Cuando la trayectoria de descenso es un zigzag, el esquiador atraviesa la pendiente y efectúa giros constantes.

- **Estilo Stemm Cristiania:** Es la combinación de giro en cuña y diagonal en paralelo. Se acaba el giro con un poco de “derrapaje”. Este estilo lo usan los principiantes.

### **5 Técnicas de ascenso**

- **Escalera:** Con los esquís perpendiculares a la pendiente (de lado) se sube primero el esquí de arriba y después se acerca el de abajo. Hay que clavar la parte del esquí de encima de la pendiente para subir con el esquí horizontal y así no resbalarse hacia abajo.

- **En tijera:** Se colocan los esquís en forma de V y se va avanzando, primero con un pie y después con el otro, en dirección a la subida. Hay que clavar la parte interior del esquí o borde interior para no resbalar hacia abajo.

Vídeos donde se enseña a levantarse tras una caída, a hacer la cuña, etc... Interesantes:

<http://deportes.practicopedia.com/esqui>

## El equipo

### 1. Los esquís

Los esquís son más anchos que los empleados en el esquí nórdico, pero tanto la forma como los materiales son similares. El esquí está formado por la madera y las fijaciones.



- En la **madera** encontramos el cuerpo, la suela (encerada para que se deslice), la pala (un poco curvada hacia arriba) y los bordes (metálicos y afilados para cogerse al hielo).

Los esquís mas largos favorecen la velocidad y los más cortos facilitan los giros.

- Las **fijaciones** son unos mecanismos que permiten fijar las botas a los esquís para que éstas no tengan ninguna movilidad. Permiten que el esquí se desprenda del pie en caso de caída, o de movimientos forzados. También consta de un freno para que el esquí no se deslice solo pendiente abajo.



Transportar los esquís es más importante de lo que parece. Por sus dimensiones y la cantidad de gente que hay en una estación de esquí, si no se llevan correctamente puede provocar un accidente. El modo más adecuado de llevarlos es cogidos ambos



unidos por las suelas y echados sobre un hombro. En la otra mano llevamos los dos bastones.



## **2 Los palos o bastones**

Están hechos de plástico duro o aluminio. Se distinguen tres partes: la barra metálica, el mango (con una cinta para pasar la mano) y la volandera. La medida idónea es la que nos llega a la axila en un lugar sin nieve.

La técnica correcta para coger los bastones de modo que no los perdamos mientras esquiemos es cogerlo por el mango una vez que nos hayamos pasado la cinta por la mano.



## **3 Las botas**

Las botas de esquí son un elemento importantísimo del equipo de los esquiadores. Son botas muy rígidas que no permiten el juego del tobillo: provocan una posición de las piernas hacia delante, que ayuda a mantener la posición básica de esquí. Son de material plástico muy duro, acolchadas por dentro y con unos cierres metálicos para que queden perfectamente sujetas al pie. Son vitales para su seguridad.



#### **4 El traje y los complementos**

Lo más importante en la ropa para esquiar es que proteja del frío y de los efectos multiplicados del sol en la nieve. Éste es el equipo idóneo:

- Una **chaqueta impermeable y caliente** (tipo anorak, que no tenga costuras).
- **Pantalones** impermeables para esquiar.
- **Jersey y camiseta calientes y transpirables.**
- **Calcetines calientes y transpirables**, mejor si son de fibras naturales.
- **Gafas de sol** con suficiente filtro para evitar los rayos ultravioletas del sol.
- **Gorra o cinta de lana** para proteger la cabeza y las orejas.
- **Guantes impermeables** que eviten la entrada de nieve por la muñeca y que mantengan las manos calientes.
- **Barra protectora de labios.**
- **Crema solar para la cara de bastante protección**

