

# Esquí de montaña

El esquí de montaña es un deporte completo y complejo en el que el nivel de conocimiento necesario que nos permite practicarlo con seguridad es amplio y profundo. Hay que tener en cuenta que normalmente en nuestro continente se practica en época invernal o primaveral, cuando la insolación es aún escasa y el frío, y por consiguiente las condiciones generales de la montaña, nos exigen un margen de maniobra amplio para actuar con seguridad. El esquí de montaña que, lógicamente, se practica y desarrolla en alta montaña nos exige un buen conocimiento del medio al tiempo que un buen estado de forma para superar los desniveles y para descender de las montañas y collados con seguridad y eficiencia.





# El equipamiento de esquí de montaña

El material específico de esquí de montaña al igual que el resto de materiales de otros deportes, ha evolucionado muchísimo en los últimos 10 años. La competición, que sin duda supone la punta de lanza en la tecnología de desarrollo de los materiales, ha aportado un grano de arena muy importante en el desarrollo del esquí de montaña popular, basado sobre todo en el rendimiento y la eficacia de los materiales. La ligereza, así como la facilidad en el manejo, son ejes básicos que podemos disfrutar hoy también en el material más popular de gama media que encontramos en las tiendas de deportes para todos los públicos. Esquíes ligeros y fáciles de conducir, fijaciones ligeras y seguras, etc....

En este ámbito hay que destacar que la aportación de los deportistas por un lado, la predisposición e interés de las marcas en recoger la experiencia de los practicantes por otro y el papel coordinador y mediador de la Federación Internacional de Esquí de Montaña (ISMF) ha hecho que todo esto suceda con equilibrio, mesura y uniformidad en los estándares mínimos exigibles al material para la práctica deportiva responsable.

El material básico para la práctica del esquí de montaña consta de esquís apropiados, pieles de foca, palos de esquí, fijaciones (que permiten el movimiento de subida y la fijación de bajada), serretas (para cuando la nieve dura o muy dura o incluso el hielo con poca pendiente aparecen en nuestro camino), botas que nos permiten sujeción y comodidad a su vez, mochila, crampones,



piolet, arva, sonda, pala, comida, agua, material técnico de seguridad y progresión en función de la salida (cuerda, mosquetones, arnés, etc....), y ropa técnica y completa de alpinismo y específica de esquí de montaña que incorpora ligereza y altas prestaciones de protección y aislamiento, casco, gafas, guantes, gorro, cremas solares, mapa, brújula, y un largo etcétera de complementos en función del criterio del esquiador o necesidad de la salida.

Desde hace unos años es imprescindible el uso del ARVA en todas las salidas de esquí de montaña por cortas y fáciles que sean y de su buen conocimiento en el uso. El ARVA, conjuntamente, con la pala y la sonda serán instrumentos que, como los esquís, los palos y las pieles, no nos abandonarán en nuestras salidas de esquí de montaña.



