YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
21/06/2013

0% / 6 Stimmen

De excursión con raquetas de nieve



Unos cristales de nieve aislados caen suavemente entre los árboles desnudos; por lo demás, reina el silencio. La nieve amortigua todos los ruidos. El sol se refleja miles de veces en la nieve. Aquí y allá se divisan huellas de animales.

Este artículo procede de la revista «Forum».

Los cristales de nieve crujen bajo nuestras raquetas de nieve —que son las que hacen posible, en primer lugar, esta ruta por el maravilloso paisaje invernal—, lejos de los concurridos restaurantes junto a las pistas y de las colas de esquiadores que esperan su turno. Poco a poco, pero con paso firme, avanzamos junto a arroyos helados, señales de ruta apenas reconocibles y abetos cargados de nieve. Y mientras la luna, que ya ha salido, lo baña todo con su misteriosa luz plateada, sabemos que este es un invierno como nunca antes lo habíamos vivido.

Auge

Las raquetas de nieve están en auge, aunque de forma discreta, sin el bombo mediático ni la publicidad a gran escala. Sin embargo, las raquetas de nieve existen desde hace mucho tiempo. Desde Asia Central, cruzaron el estrecho de Bering hasta Alaska, donde los esquimales y los nativos americanos siguen utilizándolas hoy en día como medio de transporte para la caza invernal. En aquella época, las raquetas de nieve se fabricaban con madera, tendones de animales y piel; hoy en día, son estructuras de alta tecnología fabricadas con aluminio y plástico.

Fascinación: fuera de pista

es de lo que se trata. Aquí es donde las raquetas de nieve realmente brillan. Y no hace falta aprender mucho para empezar: basta con ponérselas y empezar a caminar.

Terreno

No existe lo que se conoce como «terreno para raquetas de nieve». Las raquetas de nieve son adecuadas prácticamente en cualquier lugar por donde se pueda caminar, pero en el que no se pueda avanzar con botas de montaña debido a la nieve. El terreno prealpino es especialmente adecuado para practicar senderismo con raquetas de nieve. A diferencia del esquí fuera de pista o el snowboard, caminar por el bosque no perturba a la fauna, ya que con las raquetas de nieve te desplazas lentamente y no asustas a los animales. Sin embargo, sigue siendo esencial comportarse de forma adecuada. Aunque las raquetas de nieve se utilizan a menudo en terreno alpino como ayuda para ascender en excursiones de esquí, su verdadero punto fuerte reside en terrenos más llanos, y nunca serán realmente adecuadas para coronar cumbres. Además, las rutas en terreno alpino requieren un buen nivel de experiencia para evaluar correctamente los peligros y reaccionar de forma adecuada (avalanchas, condiciones meteorológicas, rutas remotas, falta de cobertura móvil).

Por este motivo, J+S, por ejemplo, recomienda elegir rutas que, en general, se mantengan por debajo de la línea de árboles.

Las pistas de esquí de fondo son una buena referencia, ya que, casi sin excepción, discurren por terrenos aptos para practicar con raquetas de nieve.

Nieve

Lo mejor de las raquetas de nieve es que la profundidad y la calidad de la nieve apenas importan. Siempre que no te hundas medio metro en la nieve en polvo, incluso con raquetas, podrás moverte con facilidad por cualquier tipo de nieve. E incluso cuando no hay mucha nieve: las raquetas son ligeras y se pueden sujetar fácilmente a la mochila hasta que hayas dejado atrás las zonas sin nieve o con poca nieve.

Raquetas de nieve

Hay muchos tipos diferentes de raquetas de nieve: de aluminio o neopreno, de plástico o de madera; con garras o clavos; algunas con ayudas para escalar; grandes, pequeñas, con fijaciones de plástico, con hebillas de liberación rápida, con correas tipo mochila, con correas de goma, extensibles, caras, más económicas y baratas.

El factor más importante a la hora de elegir es que la fijación sea flexible, de modo que el talón pueda levantarse del suelo.

Además, la talla debe elegirse de manera que puedas colocar un pie delante del otro sin tener que hacer la apertura de piernas. La talla adecuada de las botas depende de la altura y el peso de quien las lleva, así como de las condiciones de la nieve (en este caso, los modelos extensibles resultan prácticos).

Para facilitar un poco la decisión: lo mejor es alquilar diferentes tipos en grupo y turnarse, para poder caminar un poco con cada par.

Consejo: a la hora de elegir, no dejes de echar un vistazo a las raquetas de nieve de MSR: son más asequibles que la mayoría de las demás y, aun así, de gran calidad.

¿Qué más necesito?

Dependiendo de la ruta y del tiempo, no todas las prendas son igual de importantes, pero el equipamiento necesario siempre se sitúa a medio camino entre el de senderismo y el de esquí. No hace falta que te compres un armario nuevo: puedes conseguir soluciones cómodas simplemente combinando de forma inteligente prendas como pantalones de chándal y pantalones impermeables. La regla general es sencilla: ropa interior, algo para abrigarte y algo para protegerte del viento y las inclemencias del tiempo. El calzado adecuado incluye botas de senderismo, aunque es buena idea mantenerlas en buen estado y equiparlas con plantillas térmicas adicionales. Pero las botas blandas y otras botas de invierno también sirven. También debes llevar:

- Bastones de esquí (telescópicos, si los tienes)
- Mochila pequeña (termo / camiseta seca / guantes de repuesto)

Técnicas

En realidad, solo hay que tener en cuenta una cosa: cuando se viaja en grupo, hay que turnarse para abrir camino; la segunda persona que abre el camino no debe pisar las huellas de la que va delante, sino justo entre ellas. Así se crea un buen sendero por el que los que van detrás pueden caminar cómodamente.

Peligros

No se puede aprender a afrontar los peligros leyendo una revista, así que aquí tienes un resumen de dónde pueden acechar los peligros potenciales:

- Los mapas se ven muy diferentes cuando ya no se ven los senderos debido a la nieve, por lo que hay que guiarse por las líneas de seguridad
- Es difícil calcular el tiempo necesario para una ruta concreta, ya que depende principalmente de las condiciones de la nieve. No hay factores fiables para calcular la duración del recorrido.
- A menudo se subestima el frío, sobre todo cuando se está sudando y se hace una pausa.
- Las avalanchas pueden alcanzar proporciones peligrosas incluso en las laderas más suaves. Por lo tanto: nunca cruces laderas con una pendiente superior a 30°, y tampoco pases directamente por debajo de ellas; en su lugar, rodéalas por un amplio margen.

Excursiones con raquetas de nieve con niños y adolescentes

Las raquetas de nieve son adecuadas para niños a partir de los nueve años aproximadamente. El factor clave en este caso no es el nivel de habilidad necesario, sino más bien la resistencia del niño. Si puedes llevar a un niño a rutas de senderismo más largas, también podrá hacer una ruta con raquetas de nieve.

A la hora de hacer senderismo con niños, es especialmente importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- Los guías suelen disponer de un equipo mejor, mientras que los niños alcanzarán sus límites antes simplemente por este motivo.
- Los niños necesitan descansos con más frecuencia que los adultos
- Es mejor realizar una ruta más corta y «quemar» la energía restante con juegos en la nieve que agobiar a los niños con rutas exigentes.

- Los niños a menudo no se dan cuenta de cuándo están agotados o sufren hipotermia. Por eso es muy importante que el guía «perciba» cómo se encuentran. Prestar mucha atención es especialmente importante en este caso.
- Los niños que tienen frío no se calientan tan fácilmente como los adultos. Necesitan ayuda externa para entrar en calor (té caliente, refugio cálido).
- Aunque haga frío, se sigue sudando. Por eso es importante beber lo suficiente.
- Planifica rutas de evacuación: ¿dónde se puede interrumpir o acortar la ruta si es necesario?
- ¡Explora siempre las rutas con antelación! Las condiciones pueden cambiar rápidamente, por lo que es buena idea volver a recorrer una ruta que ya hayas explorado poco antes de salir.

Más información

Libros

La tienda BESJ (Dorfstrasse 10, 8155 Niederhasli, 01 850 69 52, shop [at] besj.ch (shop[at]besj[dot]ch)) ofrece

- sugerencias para rutas con raquetas de nieve
- Juegos de nieve Yeti

Cursos

El senderismo con raquetas de nieve se puede practicar en el marco del programa J+S. Si se realizan rutas más exigentes o si se tiene previsto pasar la noche en alojamientos sin acceso seguro o en iglús, estas actividades implican consideraciones de seguridad. Dichas actividades solo pueden ser dirigidas por monitores cualificados. La BESJ ofrece los cursos correspondientes.

Alquileres

hajk Scout & Sport

Rubigenstrasse 79 3076 Worb SBB Teléfono: 031 838 38 38 www.hajk.ch

Scout Store

Güterstrasse
8640 Rapperswil
055 210 84 44 www.rappi.ch/scoutstore

okaj

Wasserwerkstr. 17, 8035 Zúrich www.okaj.ch
01 366 50 10

Varias tiendas de artículos deportivos

De excursión con raquetas de nieve_YW

Referencias



- **Contenido e imagen:**Forum Kind, número 4/02, páginas 25 y 26. El autor explica qué hay que tener en cuenta a la hora de realizar excursiones con raquetas de nieve. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor: Niels Abt**es director regional de la BESJ y un apasionado de las raquetas de nieve.

Weitere Informationen

Categorías
Tecnología y actividades al aire libre

Etiquetas
Almacén de invierno

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Ninguno

Descarga de archivos
Descarga de archivos disponible

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/de-excursion-con-raquetas-de-nieve