

Para ti, que empiezas a esquiar

Este año, más que ningún otro, la afición por el maravilloso deporte del esquí ha aumentado considerablemente y, por lo tanto, hay gran cantidad de "novatos" y "novatas"; para ellos estas notas que, aunque parezca que no, son muy importantes.

Muchos de los más conocidos campeones y monitores han empezado a esquiar con duelas de toneles atadas a los pies con cuerdas, cordeles y alambres de hierro, y hasta con tablillas fijadas a las botas o a los zuecos de madera.

Muchos viejos esquiadores han aprendido las primeras pasadas, en estilo telemark o cristiania antiguo, con esquís y bastones que nos harían reír. Pero hoy el equipo tiene una importancia fundamental para todos los esquiadores, y especialmente para quien empieza a esquiar.

Quien desee obtener buenos resultados desde su primer contacto con la nieve, debe empezar por preocuparse de los esquís, las fijaciones, los bastones, las botas, la ropa, los guantes, las gafas, etc.

LOS ESQUIS. — Los esquís deben ser elásticos y tener un buen laminado, un plástico o protección perfectos y un largo proporcionado a la estatura del esquiador.

El esquí elástico puede guiarse mejor sobre cualquier terreno, incluso el más accidentado; puede emplearse sobre nieve virgen, helada o pisada.

Un buen laminado da elasticidad a los esquís, impidiendo que se desgasten los cantos, y sobre todo ayuda a aumentar la presa de éstos aun en la nieve más dura.

Un buen plástico protege las suelas de los esquís, les permite deslizarse mejor sobre cualquier calidad de nieve y, en consecuencia, facilita cualquier ejercicio.

El largo de los esquís debe medirse de la siguiente manera: el esquiador, de pie, levanta el brazo, con la mano doblada, y la punta del esquí debe tocar el centro de la palma.

Para las mujeres es aconsejable reducir esta medida aproximadamente cinco centímetros, puesto que su fuerza física es siempre inferior a la del hombre. A las esquiadoras les resulta más fácil usar un esquí más corto. De usar esquís demasiado largos encontrarían dificultades para conducirlos en las curvas.

EL VESTUARIO. — La elección de la ropa debería obedecer al sentido práctico más que a las exigencias de la moda. En la montaña, en invierno, la temperatura alcanza límites muy bajos. Es indispensable, por tanto, defenderse del frío intenso

MONTAÑEROS DE ARAGÓN

DOMICILIO: CALVO SOTELO, 11 — TELEF. 36355 — ZARAGOZA

que puede perjudicar nuestra salud, especialmente en los recorridos largos en telesilla. No olvidemos que es muy peligroso empezar un descenso con los músculos fríos. La primera defensa contra el frío la constituye la ropa interior ajustada, de lana o felpa, que cubra tanto el tronco como las extremidades. Los pantalones más adecuados para esquiar son los de "lastex", porque la nieve no se adhiere a este tejido. Es aconsejable ponerse siempre, sobre la camisa de franela, un buen jersey de lana. El "anorak" debe ser amplio, para que permita una máxima libertad de movimientos.

LAS GAFAS. — Para evitar oftalmías, con lamentables consecuencias, el esquiador debe llevar siempre las gafas de sol que no dejará de ponerse cuando la niebla, velando el sol, provoca un reflejo fuerte, aunque no aparatoso.

Entre los tipos de gafas más usados se encuentran las de armadura metálica fina y las "polaroid". Estas últimas están indicadas para los que hacen competición y para los que hacen descenso en ciertas condiciones atmosféricas, tales como fuertes nevadas y tormentas.

Las gafas de armadura metálica son las más adecuadas para el esquiador normal. El posible peligro que para los ojos representan los cristales de gafa, sobre todo para los principiantes y para los esquiadores que tengan frecuentes caídas, puede eliminarse usando gafas de material plástico.

LOS GUANTES. — La moda, muy variable, volvió a lanzar en la última temporada, en Italia, manoplas de piel acolchadas. Estas manoplas poseen la ventaja de que al tener los dedos unidos, con exclusión del pulgar, se conserva mejor el calor de las manos.

LAS FIJACIONES O ATADURAS. — Para que respondan a las exigencias de la nueva técnica, las fijaciones deben garantizarnos, mediante la tracción diagonal, que la bota queda bien firme sobre el esquí. Además de las fijaciones normales, se usan varios tipos de fijaciones o ataduras de seguridad, que tienen por objeto evitar posibles desgracias.

Es aconsejable proveer a las fijaciones de correas sobre-empeine para evitar que un esquí se pierda o que, al desengancharse, constituya un peligro para los demás esquiadores en pista.

LAS BOTAS. — Las botas, con o sin doble abotonadura, deben reunir los siguientes requisitos: la suela debe estar bien curtida, para garantizar una perfecta impermeabilidad; la altura de las botas debe ser suficiente para sujetar adecuadamente el tobillo y facilitar así la conducción del esquí; la holgura de las botas debe permitir calzarlas con dos pares de medias, una fuerte y otra normal, con el fin de eliminar el peligro de congelación del pie que, al mismo tiempo, debe estar bien sujeto para conseguir una perfecta transmisión de los "reflejos" al esquí. Esquí, bota y pie deberán formar un solo bloque.

LOS BASTONES. — Los bastones más usados son los de metal y los de bambú (estos últimos para pruebas de fondo). Es importante que sean ligeros de peso y que tengan la altura justa.

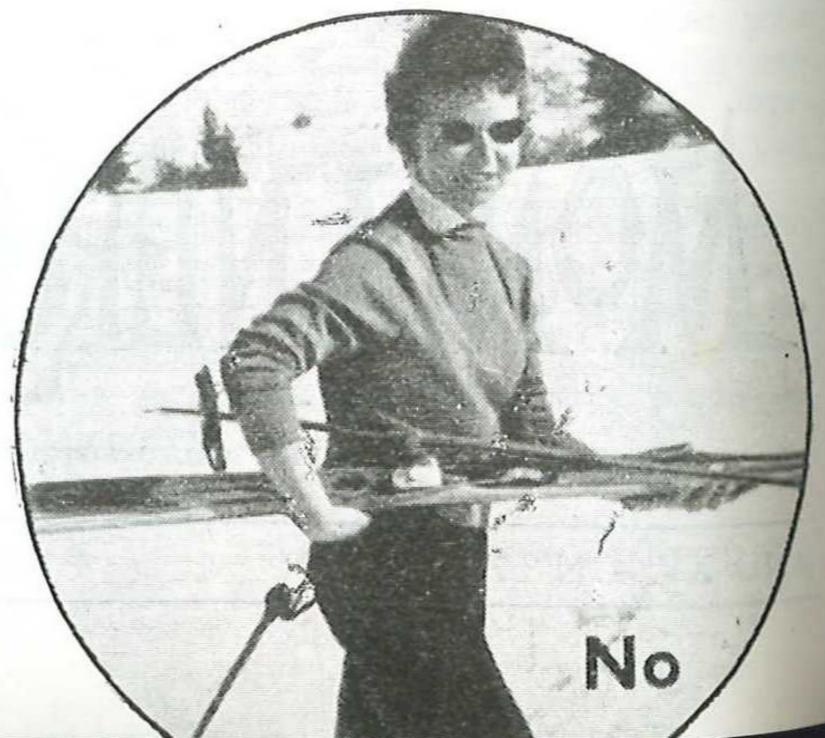
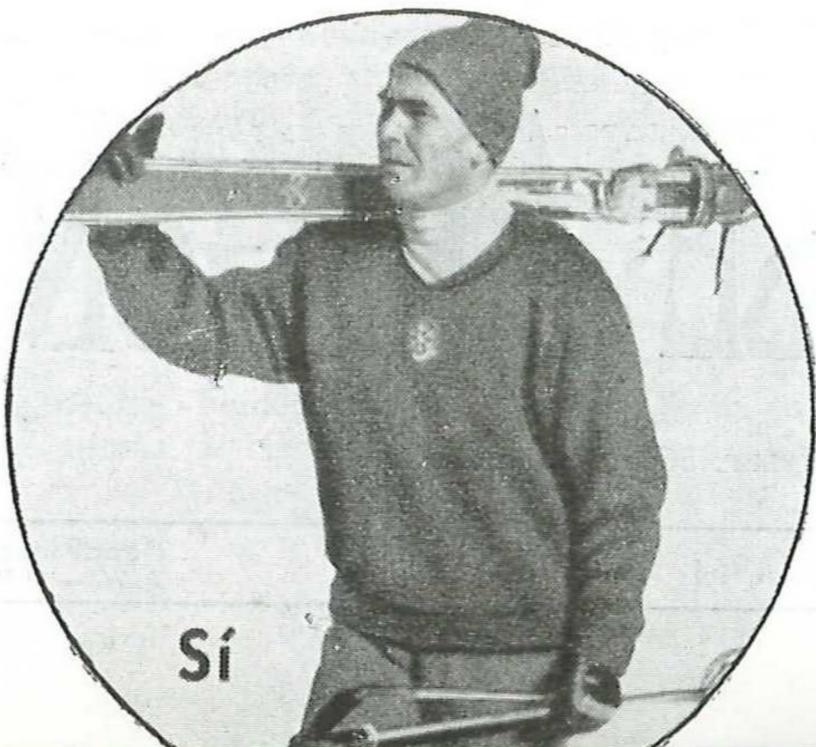
Clavados en el suelo verticalmente, deben llegarle al esquiador (teniendo éste el hombro en posición natural) hasta la axila. Si el hombro queda levantado al apoyar el bastón, quiere decirse que el bastón es demasiado largo. También es una equivocación usar bastones demasiado cortos.

Las arandelas tendrán un diámetro pequeño, mejor que grande.

CÓMO LLEVAR ESQUIS Y BASTONES. — Para llevar los esquís, es necesario atarlos antes con una pequeña correa y luego haciéndolos girar con las manos, apoyarlos horizontalmente y de costado sobre un hombro, con las palas al frente. El peso de los esquís queda así equilibrado y las fijaciones quedan detrás del hombro. Los bastones se llevan con la mano que queda libre. De esta manera pueden también servir de apoyo.

Las chicas no deberán llevar los esquís ni los bastones en brazos, desatados, ni de modo desordenado.

CÓMO ATAR ESQUIS Y BASTONES. — Cuando es necesario atar esquís y bastones para un viaje en tren o autocar, lo mejor es sujetar los bastones a un esquí, enganchando en las puntas de este último las correas de las empuñaduras y no las arandelas, para evitar que las puntas de los bastones sean peligrosas.



INFORMACION

MONTAÑA. — Han sido varios los socios que durante los meses de enero y febrero han alcanzado la cima de distintos picos, ya por su vía normal, ya por otras no "tan normales", pero es una pena que en el Club no se tenga noticia exacta de todas estas ascensiones para poder tener un historial de cada socio, y también para poder hacer partícipes a los demás de las actividades de sus compañeros. ¿Sería mucho pedirnos que cada vez que realicéis alguna ascensión, más o menos importante, deis una nota en Secretaría para nuestro Boletín?

Se ha colaborado intensamente en la búsqueda del montañero pamplo-nica que, por causa de un gran desprendimiento de nieve, al intentar la ascensión del Anayet por Peña Negra, desapareció días pasados.

ESQUI. — Nuestros corredores se están portando de maravilla y los puestos conseguidos por "ellos" y por "ellas" en los Campeonatos de Aragón, no pueden ser mejores. Animo para todos y que en las pruebas que faltan luchéis con el mismo entusiasmo por conseguir lo mejor para nuestro Club.

EXCURSIONES. — Ya se está preparando el sensacional calendario para la próxima temporada de Primavera-Verano. Si todos seguís respondiendo como en las organizadas hasta ahora en Candanchú, os aseguramos que podréis llegar lejos, muy lejos...

Admitimos todas las sugerencias que se os ocurran de sitios que os gustaría conocer y visitar.

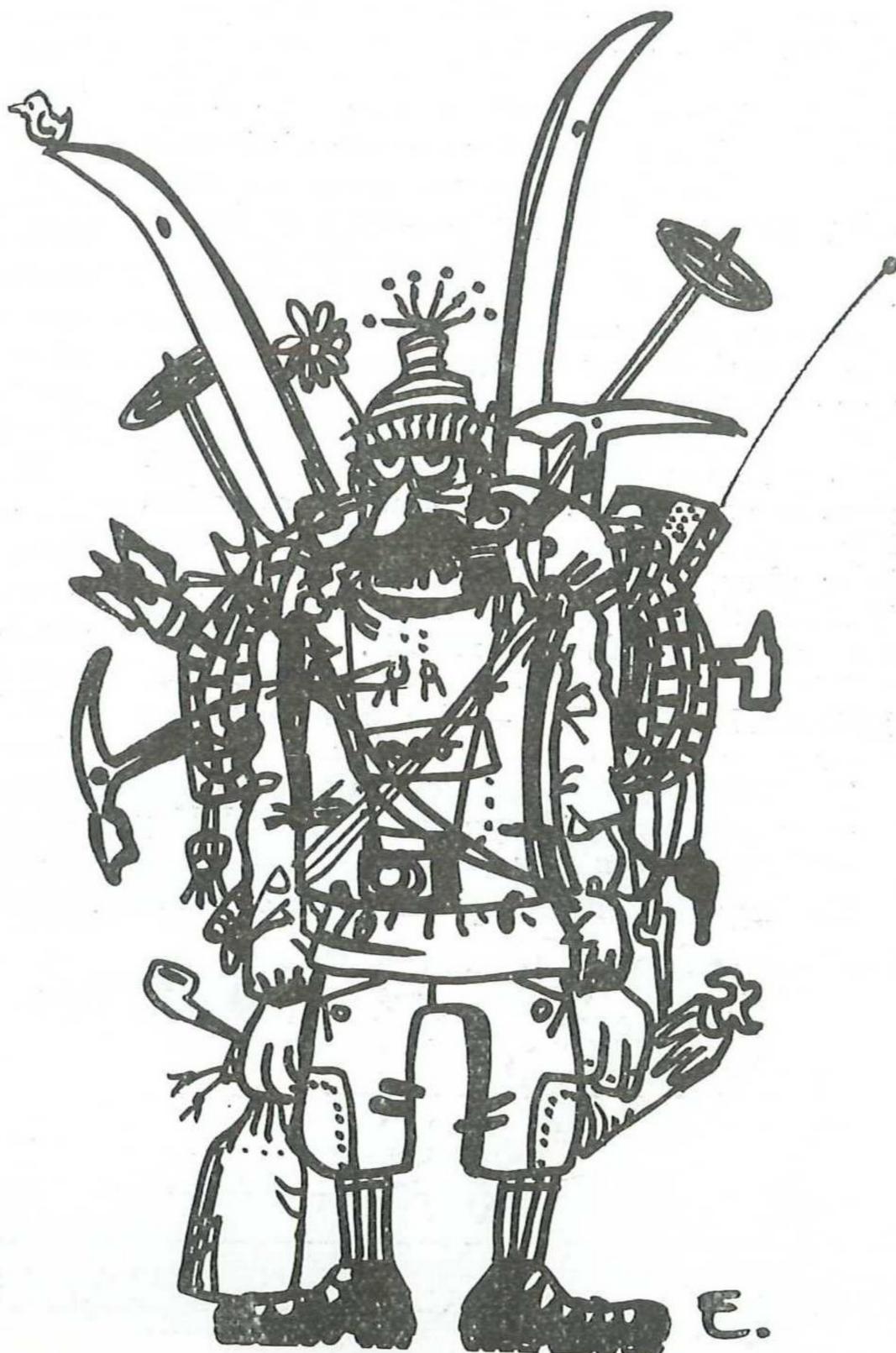
REFUGIOS. — Están ya a punto los nuevos Reglamentos que regirán los de La Peña y Riglos. Si todos colaboramos, se podrán hacer grandes mejoras en los mismos. pero esto es obra de TODOS.

SECRETARIA. — Agradeceremos muchísimo a todos los socios que abonen puntualmente el recibo cuando se lo presente el cobrador: nos ahorrarán gastos si evitan que el cobrador tenga que hacer viajes inútiles. Los que lo hacen efectivo directamente en esta Secretaría pueden pasarse a las horas normales de oficina. ¡Gracias!

T O D O P A R A E S Q U I Y M O N T A Ñ A

Deportes BENEDI

General Franco, 122
Z A R A G O Z A



MANUAL de Montaña

LECCION SEXTA. — De cómo hacer fuego con palo mojado y cerillas de cocina, que es arte de pocos, amén de otras enseñanzas útiles, como el sentarse de recio en piedra o en hierba, que dicen brava y pincha las carnes, sin sentir martirio.

Que es de enseñar aquí cosa de raro arte, mas que se face luego y sabio es conocello. Pasó noche un home en el monte y hubo frío, que no calor y es frecuente y pasó otro home noche en el monte y hubo calor, que es mejor.

Y dixo éste como fizo y es exemplo de caminantes, y aquí se cuenta, que desde los antiguos persas se conoce. Tómase palo seco y préndese con mixto y diz que llámase fuego y dará calor, que es cosa de ver. Si el palo no fuera seco, tómelo mojado, que no hay otro y tómase la dicha cerica o cerilla, que es lo mismo, y caliéntese el palo y trabaje recio, que da calor el havello y es de notar, por si no prende y pásase la noche en ello. Calentado el madero es seco y ha calor, que es probado, y dura poco y se face lo mismo con otro palo y como se dixo pásase la noche en ello y sin sentir hielos, que es delicia.

De otra hay gran peligro en el mal asiento, que es cosa dura y traidora y aquí se explica. Que hay piedras o guijarros con puntas como puñales que dañan las carnes y dan rigor al fatigado y hierbas bravas que dan lágrimas al más mozo y no descanso. **Y es menester conocellas.** Mírese el suelo antes de aposentallo y escójase lugar plano, que es útil siempre y es consejo. Y si hay tinieblas, que sucede las noches, llévase paño recio y tupido y es remedio.

LECCION SEPTIMA. — De cómo saltar un arroyo y otras cosas que producen espanto. También se advierte de lo que le ocurrió a una moza que, perseguida por una fiera, resbaló y cayó sentada, con gran daño.

De geographía es saber que las aguas corren de



arriba abajo, cosa de montes, y son de nieves, que son frías, y de otros fenómenos singulares, y dan pavor tocallas, que hielan y facen mal al pie y dan tembleques y es sabido de andariegos. Y dello hay cómo evitallo, y es ciencia. Dos son los casos: si el agua es ancha hay que rodeallo, que es largo y si es chica, que saltallo y es placentero. Que un caballero cayó en saltando y es triste, que no es fácil havello, y hubo tembleques y otros males. Que es la ciencia caer en tierra y del otro lado, que en agua se mojaran vuestas mercedes y es experiencia deste que aconseja y ha recuerdo dello y es infierno. Y hay hierbas que dicen blandas y mojan la pierna al pisallas y hay piedras que son como vivas y marchan del pie y precipitan al home en los hielos del agua y es de mucho mal. Y hay más, que espanta el concello y son peligro.

Placiase una mocica en el descanso de un prado, que vióla una fiera, que dicen cabra y es de gran ira, y diera un vuelco y huyera della la moza, con grandes voces, que atenazaran el ánimo de lo dolorosas. Y fue bueno luego, que espántose la fiera con el griterío, mas cayó la moza resbalando en el prado y dióse de asiento con la tierra, que es planeta, y rescibió gran golpe, que es suplicio por lo que se conoce y fuerte. Demudóse la su color, la mocica, y es exemplo destes males, que aún no fue malo, pues sentó en hierba y es sitio afable.