



C.D. Aventuras Trepakabras Formación 2018

Raquetas de Nieve Conocimientos Generales



Las raquetas de nieve se componen fundamentalmente de un material ligero que forma su estructura, sobre la que caminamos en la nieve, el material más extendido es el plástico.

Las raquetas presentan diferentes formas y no deben ser excesivamente anchas, ya que entorpecen al caminar y dificultan las medias laderas.

Al colocarnos las raquetas, hay que procurar que las piernas nos queden de la forma más natural posible, sin tener que abrir en exceso las piernas.

Otro punto importante es el contacto de las raquetas con la nieve, deben de tener al menos 6 puntas en la suela que permitan el agarre tanto en progresión en ascenso como en descenso, además tienen una opción de colocar cuchillas para casos de nieve muy dura, también en la puntera tienen unas puntas a modo de garras que ofrecen tracción y estabilidad.

Otro componente es la fijación, es esencial que sea de talón libre, con la posibilidad de fijarlo. Es muy importante las alzas traseras que utilizaremos para ascender. Hay dos tipos de fijaciones, automáticas y de correa siendo más versátiles las de correa con ellas cualquier bota sirve.

El ajuste a nuestro pie se realiza con una corredera que ajusta perfectamente a la bota la fijación.

Manejo.

Cuando comienzas a caminar pareces un pato, ten cuidado de no pisar la otra tu mismo, comprobarás que no te hundes, pudiendo llegar a más sitios, poco a poco se adquiere soltura y coordinación.

Casi siempre el talón ira libre, lo que nos ayudará a caminar sin dificultad. El talón fijo se utiliza en descenso con fuerte pendiente, ganando seguridad en el descenso.

En ascenso y con talón libre y la raqueta se apoya sobre toda su superficie, no

debemos clavar unicamente la puntera , ya que ésta se introducirá en la nieve cuando demos el siguiente paso y lo hará sin darnos cuenta al levantar el talón para caminar, ayudándonos así a traccionar .

Cuando la pendiente se incrementa debemos saber afrontarla con las cuchillas adicionales si fuera preciso.

Pendientes con mucha inclinación no son recomendables con raquetas

Pendientes con cierta inclinación , se pueden afrontar recordando que no son crampones

Medias laderas , es penosa y peligrosa pero si no hay remedio la manera es tratar de mantener la raqueta lo mas plana posible , dando pasos cortos sobre una misma linea una delante de la otra y manteniendo el equilibrio con los bastones .

Con raquetas se camina por el fondo del valle hasta el final y desde allí se sube en recto al collado.

El itinerario con raquetas busca siempre el menor desnivel posible aunque ello implique mayor rodeo

Bastones

Son imprescindibles ya que nos permiten guardar el equilibrio ademas de ayudarnos en la progresión .

Botas y calcetines

Impermeables y semirigidas con calcetines apropiados al invierno tipo themolite que permite pie caliente y seco.

Ropa,

Sistema de las tres capas , camiseta térmica de rapida expulsión de la humedad y secado rápido , segunda capa con forro polar , tercera capa sera impermeable y transpirable .

Este sistema vale tanto para cuerpo como para piernas , con sus correspondientes polainas .

Mochila.

Mejor que tenga la opción de portarraquetas con chubasquero

Por supuesto guantes (dos pares) gorro de lana, braga de cuello, gafas de nieve y cremas protectoras de labios y cara.



ARTICULO DE TÉCNICA: LAS RAQUETAS DE NIEVE

PARTES DE UNA RAQUETA

