



álvarez
deporte y tiempo libre

BOLETÍN MENSUAL

Boletín número 259. Octubre 2023

1.- Artículo del mes:

USO DE LAS RAQUETAS DE NIEVE

2.- Producto recomendado:

BOTAS SALOMON S/PRO SUPRA BOA 120 *Ajuste perfecto al instante*

3.- Ofertas especiales

4.- Trucos y consejos:

- CONSEJOS PARA LA COMPRA DE UNOS BASTONES
- CONSEJOS PARA LA COMPRA DE UNOS GUANTES

1.- ARTÍCULO DEL MES:

USO DE LAS RAQUETAS DE NIEVE

Seguro que las conoces: las raquetas de nieve son unas ingeniosas herramientas que nos permiten avanzar en la nieve sin hundirnos, ya que cuentan con una superficie más amplia que el pie, repartiendo así el peso del cuerpo y evitando que nos hundamos.

Permiten caminar de forma más fácil disminuyendo el gasto de energía en los desplazamientos por nieve blanda, lo que las convierte en un producto básico y necesario para cualquier amante de la nieve.



Ahora bien, no todos los tipos de nieve son aptos para las raquetas de nieve... y además existen muchos y muy diferentes tipos de raquetas, por lo que conviene tener claras nuestras necesidades y requisitos antes de elegir nuestras raquetas de nieve.

En este artículo hablamos sobre las raquetas y te damos los mejores consejos para que puedas elegir las que mejor se te adaptan.

CUÁNDO USAR RAQUETAS DE NIEVE

Las raquetas de nieve se utilizan preferentemente en nieve que se encuentre muy blanda, nieve recién caída y nieve polvo.

En las superficies más duras como hielo o nieve prensada no son operativas, ya que se necesitan herramientas que permitan no resbalarse o auto-detenerse en caso de caída accidental.

Tampoco es aconsejable utilizar las raquetas en pendientes que sean muy pronunciadas, ya que no agarran con toda la seguridad aconsejable. De hecho, es indispensable tener cuidado con la falsa sensación de seguridad que pueden brindar en terreno nevado e inclinado.

TIPOS DE RAQUETAS DE NIEVE

Existen distintos tipos de raquetas de nieve, la elección de unas y otras dependerá de varios factores como la frecuencia de uso de las mismas, el tamaño y peso corporal del usuario, las rutas y las actividades que se vayan a realizar.

Normalmente en terrenos de nieve profunda y planos se usan raquetas largas, mientras que en terrenos empinados se prefieren raquetas cortas y menos aparatosas.

En relación a los materiales pueden ser de plástico o de aluminio, en este último caso la superficie es de neopreno o poliuretano.

Podemos dividir las raquetas en tres grandes categorías:

- Raquetas Canadienses. Provistas de cola, suelen ser las raquetas más grandes con casi un metro de longitud. Son perfectas para utilizar en nieve profunda y ofrecen varios sistemas de fijación. No son recomendadas para utilizar en rutas escarpadas con nieve dura.
- Raquetas de lágrimas. Son las raquetas más tradicionales, actualmente en desuso. Están fabricadas en aluminio o madera, siendo la superficie de apoyo de cordón trenzado y fijando las botas con cordones y cinchas.
- Raquetas Modernas. Ofrecen distintas formas y son la solución intermedia entre las otras dos grandes categorías. Fabricadas en plástico o aluminio, cuentan con fijaciones técnicas y distintos tipos de crampones en la parte inferior para distintas situaciones. Ideales para terrenos escarpados.

COMO PONERSE UNAS RAQUETAS DE NIEVE

Como para casi todo, la colocación de las raquetas tiene su “truco”... y ten en cuenta que una correcta colocación es absolutamente imprescindible para garantizar un uso correcto y seguro.

Dicho esto, el primer paso será introducir el pie en la fijación y ajustarla al tamaño del mismo. El pie no puede quedar holgado y tiene que estar perfectamente fijado.

En general las raquetas cuentan con una pestaña que permite abrir más o menos la fijación hasta encontrar el tamaño deseado.

Una vez que el pie está fijado hay que ajustar la carraca alrededor del empeine. La carraca es un sistema de uso fácil que permite ajustarlo al máximo de forma sencilla y sin esfuerzo.

Por último, se ajusta la zona de la punta en la bota, donde suelen llevar un sistema de correas que hay que apretar para que quede perfectamente ajustado.

CÓMO CAMINAR CON RAQUETAS DE NIEVE

Caminar con o sin raquetas de nieve es algo diametralmente distinto. El uso de las raquetas de nieve presupone toda una serie de medidas a considerar.

Para empezar, conviene tener en cuenta que la nieve nunca es la misma, ya que está en constante cambio: puede ser en polvo, helada, mojada o una combinación de diferentes estados, por lo que tendrás que adaptar tu estilo de caminar a cada paso.

Dicho esto, el punto básico para caminar con raquetas es que tanto los brazos como las piernas deben moverse de forma alternada. En el momento de adelantar el pie derecho se clava el bastón en la nieve con la mano izquierda, viceversa, y así sucesivamente.

Uno de los errores más comunes es intentar realizar zancadas largas y anchas, ya que esto provoca que hundirse en la nieve resulte más fácil.

Lo mejor es realizar pasos cortos, manteniendo las piernas algo más abiertas de lo normal (ya que las raquetas cuentan con unos 40/50cm de ancho). Además, si no somos los primeros y no tenemos que abrir camino, lo mejor es seguir el camino ya trazado.

Cuando estamos caminando en terrenos llanos, la raqueta deberá estar desbloqueada manteniendo el talón libre. Esto genera un movimiento libre y natural.

Las piernas deben mantenerse algo separadas para que las raquetas no se enreden ni golpeen. Las raquetas deben resbalar sobre la nieve, intentando no levantarlas de forma excesiva.

Cuesta abajo la raqueta tiene que estar desbloqueada como en terreno llano. Cuando la pendiente es suave es posible bajar de forma tranquila apuntando primero el talón y luego la punta. En caso de que la pendiente sea algo más pronunciada es posible recurrir a la técnica del telemark, intentando desplazar el centro de gravedad hacia abajo doblando las rodillas, realizando pequeños pasos y bloqueando la raqueta.

Cuando se camina cuesta arriba el alza se utiliza para que la progresión sea menos exigente y que las piernas no sean forzadas en exceso. El ascenso se debe hacer siempre en la línea de máxima pendiente para permitir que el crampón delantero trabaje. Si la pendiente es empinada, para no resbalar hay que clavar bien el crampón delantero antes de dar el paso siguiente. También se pueden construir escalones golpeándolo repetidamente sobre la nieve.

Por último, en pendiente muy pronunciadas cuesta arriba, y si la nieve es algo dura, las raquetas tienen que estar en dirección de la pendiente y realizar pasos laterales, primero con los bastones y luego con los pies, manteniendo siempre tres puntos de apoyo.

2.- PRODUCTO RECOMENDADO

BOTAS SALOMON S/PRO SUPRA BOA 120

Ajuste perfecto al instante

Las Botas de Esquí Salomon S/PRO Supra BOA 120 están diseñadas para hacer avances en la sujeción del pie y el rendimiento al desafiar las construcciones tradicionales de bota, con un nuevo estándar de ajuste perfecto.

La combinación del ExoWrap con el BOA Fit System ofrece un ajuste milimétrico, pudiendo ajustarlo con un simple gesto y de forma muy rápida.

- **Ajuste mejorado:** Las paredes con carcasa más fina estratégicamente colocadas, el cordón, las guías y el dial BOA incrementan la cantidad de puntos de ajuste en el antepié para lograr un ajuste más preciso.
- **Nivel Avanzado:** Son unas botas pensadas para esquiadores con un nivel de práctica intermedio, que permite esquiar por toda la estación de esquí cómodamente, pudiendo hacerlo en pistas heladas y con condiciones variables.
- **Orientación precisa:** La mezcla de la lengüeta Custom y construcción ExoWrap ofrece una sujeción del pie precisa para lograr una orientación precisa de los esquís en cualquier pendiente.

Características:

- **Custom Shell HD:** Con el proceso Custom Shell HD, la carcasa inferior de las botas se personaliza rápidamente, en 10 minutos. La construcción de pared fina y los nuevos materiales permiten al pie estar más ceñido a la carcasa.
- **BOA Fit System:** Ofrece un ajuste de precisión microajustable diseñado para rendir en las condiciones más duras. También ofrece un ajuste más preciso en el talón lo que se traduce en un mejor control del esquí.
- **Malla SensiFit:** El inserto de PU alveolado, situado en el interior de la carcasa, facilita la colocación de la bota. Al combinarlo con BOA Fit System, refuerza la sensación envolvente al cerrar la bota.



- **Poliuretano:** Material de densidad consistente que garantiza una envoltura perfecta, progresividad y buena transmisión de potencia.
- **Power Spine:** Esta placa metálica une la caña y la carcasa para proporcionar una sujeción posterior fuerte, un rebote progresivo al salir de giros y una potente flexión hacia delante independientemente de las condiciones de nieve.
- **Lengüeta Custom:** Totalmente desmontable y completamente personalizable que permite una perfecta adaptación de la altura del empuje. Puedes añadir espumas o quitar materiales allá donde necesites (+/- 8 mm).
- **Plantilla Light²:** Plantilla ligera y levemente moldeada, elaborada con espumas especiales más ligeras.
- **Correa elástica:** Una sección elástica ancha alrededor del antepié mejora la envoltura al calzarse la bota, independientemente de la forma del empuje o lo mucho o poco que se apriete el BOA Fit System.
- **Exowrap 4D Perf:** Este botón Perf lleva la envoltura del pie al siguiente nivel gracias a la correa elástica que rodea el antepié y a la nueva superposición de capas de espuma de látex que ofrece una sujeción del pie cómoda y una dirección precisa.
- **Velcro Energyzer atornillado de 45 mm:** Esta correa de 45 mm de grosor fácil de quitar sujeta la parte inferior de la pierna de forma segura y optimiza la transmisión de potencia, mientras que la sección elástica mejora la reacción y la progresividad.
- **Spoiler trasero de 6 mm en la caja:** Una pieza de plástico que se puede acoplar a la parte trasera de la bota, entre la parte superior de la caña y el botón, para proporcionar a los esquiadores un plus de inclinación hacia delante y un mayor agarre.
- **2 de aluminio, atornilladas:** Dos hebillas atornillables fáciles de quitar para realizar ajustes y reparaciones en la bota.
- **GripWalk:** Las almohadillas GripWalk con su forma específica brindan mejor agarre y confort al caminar, sean cuales sean las condiciones.

EN ÁLVAREZ SOLO 569,90€

[VER EN TIENDA ONLINE](#)

3.- OFERTAS ESPECIALES

MASCARILLAS HOMOLOGADAS REUTILIZABLES



DESDE **4,99€**

HECHO EN ESPAÑA

COMPRANDO 5 MASCARILLAS (iguales o diferentes) **ENVÍO GRATIS**

PULSA AQUÍ

OUTLET de ESQUÍ



HASTA **65%** DE DESCUENTO!

PULSA AQUÍ

4.-TRUCOS Y CONSEJOS

A continuación dos nuevos consejos que esperamos te resulten de utilidad.

- **CONSEJOS PARA ELEGIR UNOS BASTONES DE ESQUÍ**
- **CONSEJOS PARA ELEGIR UNOS GUANTES DE ESQUÍ**

CONSEJO

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE UNOS BASTONES

A pesar de la simplicidad del bastón (muchos dirán “un bastón es un bastón”), siempre resultará conveniente tener en cuenta una serie de consideraciones antes de decidirse a adquirirlos:

- **Altura del bastón, es decir, la talla.** Antes de elegir un bastón conviene “probárselo”. Hacerlo es muy sencillo: cogemos el bastón del revés, agarrándolo por debajo de la arandela. En esta posición el brazo deberá formar un ángulo de 90°. Si es así esa es su talla.
- **Material del tubo:** si queremos buscar un bastón de calidad, deberemos fijarnos en el material de fabricación del tubo; y es que la calidad del aluminio con el que esté fabricado, es la calidad del tubo. Así el aluminio 5083 es ligero, el 5086 es más sólido y ligero y el 6000 es el más equilibrado y ligero. Además existe el tubo Composite que resulta sumamente resistente, ligero y muy bien equilibrado.
- **Flexibilidad del tubo:** debe ser lo suficientemente flexible para que nos deje libertad de movimiento pero a la vez duro para que no rompa, lo cual podría causar un grave accidente. Debemos tener en cuenta que a menor diámetro del tubo, normalmente éste será más ligero (si bien esto está siempre en función del material en el que esté construido).
- **Punta:** es la parte del bastón que se somete a una mayor presión, por lo que deberá ser de un material más duro que el tubo (normalmente de acero).
- **Empuñadura:** por normativa el extremo superior debe tener un diámetro superior al de la órbita ocular, para evitar posibles accidentes. Debemos vigilar que dispongan además de un mecanismo que permita la liberación de la muñeca cuando el esfuerzo se realice hacia arriba (lo cual nos puede salvar de alguna lesión en caso de caída). Además la empuñadura deberá ser ergonómica para que se adapte a nuestra mano fácilmente y de algún material blando que ayude en la absorción de choques.
- **Arandela:** debe posibilitar una fácil unión al final del tubo del otro bastón, para facilitar el transporte. Dispondrá de diferentes tamaños, le ayudará saber que:
 - La más pequeña: la más adaptada para la pista y el slalom.
 - Mediana: podríamos definirla como “polivalente”, siendo adecuada para casi todo.
 - La ancha: para el fuera de pista y nieve profunda (aporta buen sostenimiento).

CONSEJO

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE UNOS GUANTES

Aunque en principio la compra de unos guantes no es algo complejo, si queremos acertar completamente, convendrá tener en cuenta una serie de sencillos consejos:

- Ajuste a la muñeca: cuando adquieras tus guantes intenta comprobar que se ajustan perfectamente a tus muñecas, es la única forma de verificar que no te va a entrar nieve en el interior.
- Comprobar la talla: comprueba que se adaptan perfectamente a tus dedos, es muy importante que no te queden grandes ya que con eso sólo conseguirás perder en control sobre el agarre del bastón, lo que sin duda se reflejará en un esquí mucho más inseguro.
- Buscar el grado perfecto entre calidez y maniobrabilidad: nos referimos al hecho de que por lo general cuanto más voluminoso es un guante, mayor protección contra el frío nos va a ofrecer, pero esto sin duda restará en maniobrabilidad y eso es algo que puede notarse mucho en nuestro esquí.

Evita que el guante sea excesivamente rígido, algunos modelos se realizan con tejido elástico en los dedos para facilitar la movilidad.

- Material: sin duda relacionado con el punto anterior, el ajuste entre calidez y maniobrabilidad lo darán los tejidos técnicos especialmente desarrollados para la realización de prendas a utilizar en bajas temperaturas.

El Gore-tex es en principio la mejor opción, pero no estará de más que consideremos también el Windstopper, por la posibilidad que se le presupone de “cortar” el viento. Por último, comentar que la existencia de forro polar interior siempre se agradece.

Además se recomiendan los puños de forro polar con lycra.

Evidentemente en el tema del material, como en todo, existen diferentes niveles de calidad y el gore-tex utilizado por cada marca puede variar enormemente. En este sentido nosotros siempre recomendamos optar por la compra de lo mejor que permita el bolsillo de cada uno, sin lugar a dudas escatimar en una prenda como esto puede salirnos mucho más caro a la larga.

Para garantizar resistencia y duración algunos modelos incluyen remates en cuero o en cualquier material de alta resistencia, principalmente en las palmas y los nudillos.

- Cierre: vigile que el cierre sea seguro. Resulta muy habitual el cierre mediante velcro, si bien últimamente se está imponiendo el de clic con cinta ajustable, que en principio parece ser más duradero.

El elástico en la muñeca es siempre una magnífica opción: puede que en un descuido se abra el cierre y podamos perder el guante en caso de no tener este elástico (para esta función algunos modelos incluyen cordón de seguridad).