Primer Manament: seguretat

És evident que les modalitats de forapista creixen temporada a temporada. Del que sempre ´se'n va dir forapista, rep avui diverses denominacions impulsades sobretot pel màrqueting. En tot cas, que se'n digui freeride, backcounty, freemountain... o forapista és bàsicament, una qüestió semàntica. El que és clar, és l'augment d'aficionats a lliscar amb planxa o esquís com més lluny de les pistes, millor. No obstant, també és manifesta la impericia amb què actuen alguns d'ells en un mitjà potencialment perillós.

Enrique Ribas Lasso

El lliscament sobre neu verge ha existit des de sempre, així ho testifiquen restes arqueològiques de fa més de 5.000 anys. Trobar un sistema de desplaçament sobre terreny nevat va ser, al principi, una necessitat de la humanitat. D'aquí podríem inferir que, l'esquí sense pistes ni preparació de la neu, és l'esquí original. Lliscar per plaer sobre pistes i neus tractades és quelcom recent i, encara més pròxim en el temps, és fer-ho en grans superfícies preparades amb grans instal·lacions i infraestructures.

Al principi, les incursions en neu verge han de ser curtes, amb bones condicions meteorològiques i de visibilitat.

El risc a la caiguda és quelcom latent, però evitable amb una tècnica depurada

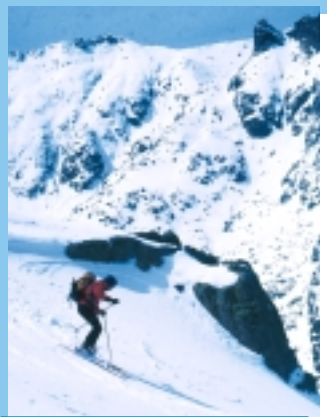
Abans de meitat del segle XX, l'esquí que va començar a denominar-se alpí va prendre tal auge que altres modalitats van quedar eclipsades. Només les modalitats nòrdiques al nord d'Europa i l'esquí de muntanya o travessia en els Alps (en menor grau en els Pirineus) van mantenir alguns incondicionals; molt pocs enfront de les masses d'esquiadors meitat turistes, meitat esportistes que van donar a l'esquí alpí i després al surf, la importància que tenen en el nombre de practicants.
Avui, sembla que hi ha un gran increment de l'afició al forapista. Entre altres coses, l'entrada en escena del surf i les seves atractives possibilitats en neus profundes, juntament amb la recerca de noves sensacions per part dels esquiadors, així com l'aparició d'esquís de doble espàtula i geometria més ampla que afavoreixen la flotabilitat, ha permès que molts, amb planxa o amb esquís, es decideixin a lliscar fora de les balises i compartir les sensacions que abans estaven només a l'abast d'uns pocs experts que, a banda de grans esquiadors, també eren grans coneixedors de la muntanya.

Aquests coneixements de la neu i els vessants, són comuns a esquiadors, surfistes i alpinistes i haurien de ser obligats per als qui llisquen fora de les pistes. Desgraciadament, el coneixement del medi, l'experiència a la muntanya queda oblidada per a molts riders que prefereixen els últims models de fat a un aprenentatge lent però segur.

Sentit comú i planificació

Parlar sobre els coneixements i materials necessaris per practicar el forapista, és matèria per a un llibre més que no pas per a un article, però sempre es poden aprendre algunes coses, les més simples i, a vegades evidents, però sempre importants.
Qualsevol exercici que requereixi equilibri i on a més intervingui la velocitat i el lliscament per plans inclinats és, per principi, potencialment perillós. El risc a la caiguda és quelcom latent, però també evitable amb una tècnica depurada. Si a aquests factors, hi afegim els factors externs que es troben en el forapista com a neus difícils o canviants, terrenys no coneguts i elements com roques o arbres que interfereixen el pas, podem deduir que el forapista implica més risc en potència que l'esquiar sobre pistes abalisades amb neu preparada. Per això, la norma principal que ha d'imperar és el sentit comú, o el que és el mateix, la prudència per afrontar només aquells descensos per als quals estem preparats. El principal element de seguretat per al forapista és conèixer les pròpies possibilitats en dos aspectes: d'una banda, la tècnica i els coneixements que es posseeixen i, per una altra, la disposició psicològica del moment.
És evident que totes les normes i consells que aquí proposem no són per a experts o proriders, Marja Persson, Tardibel, Glen Plake, Seth Morrison i tants altres, saben àmpliament el que han de fer (encara que tot i així, no estan exempts d'accidents).
Aquests consells van dirigits a tots aquells que comencen la seva aventura en neu verge i que ja tenen un nivell d'esquí a pista mig-alt o alt. En aquest sentit, és molt important no perdre el sentit lúdic de l'esport; al marge dels professionals, tot esquiador o surfista ha d'intentar, abans que res, gaudir. La superació de la dificultat ajuda a gaudir més, però sempre aquesta superació ha d'aconseguir-se amb sobrada experiència, aprenent a poc a poc, anar augmentant la dosi de dificultat però sempre evitant el perill, això és: usant el sentit comú i la planificació de l'aprenentatge. Mai cal obsessionar-se per intentar imitar els millors. Una forma per conèixer el nostre límit és reconèixer quan la por o la incertesa supera la diversió, aquesta percepció és la que indica quan cal renunciar a un descens.

En el descensos en grup s'ha d'establir un ordre i estar sempre ben atents.



Si sempre recomamen esquiar en companyia, en el fora pista encara més.

Com en qualsevol activitat humana, l'experiència és un grau, per això sempre és important, per no dir imprescindible, començar a esquiar forapista amb un monitor que ens guiï, que conegui el nostre nivell per així afrontar dificultats accessibles i, sobretot, que amb els seus coneixements i experiència a la muntanya, supleixi les nostres mancances guiant-nos per llocs segurs, quelcom que no és fàcil si no es tenen moltes ´ hores de vol. Encara amb tècnica sobrada, no és aconsellable aventurar-se per forapistes quan són llargs, allunyats o difícils, si no es té un gran coneixement de la neu i els vessants. Sempre és millor contractar els serveis d'un monitor titulat per sortir de les pistes encara que sigui a prop d'una estació o fent servir els remuntadors per accedir fins a pales i vessants no trepitjats, les allaus, una roca amagada o una placa de gel poden ser fatals fins i tot a pocs metres d'una concorreguda pista. No cal ni dir-ho que, si el forapista suposa una llarga excursió entre estacions o pobles, això que els francesos anomenen balades, o és una ruta o una ascensió amb esquís de travessia, contracteu els serveis d'un guia d'alta muntanya, és imprescindible. Al principi, les nostres incursions en neu verge han de ser curtes, amb bones condicions meteorològiques i de visibilitat i en un vessant còmode i sense riscos evidents. Atenció: un vessant amb risc d'allau, encara que sigui mínim, sempre és difícil de predir, per això, els primers forapistes han de cercar zones conegudes, pales curtes i pròximes a zones freqüentades on tinguem la certesa que mai es produeixen allaus per molta neu que hi hagi.

La norma principal que ha d'imperar és la del sentit comú

Començar l'aprenentatge sota la tutela d'un professor diplomat és la millor manera de construir una base sòlida que garanteixi la tècnica suficient. En aquest sentit, és sempre preferible invertir temps a aprendre que obsessionar-se de posseir el millor equip possible, cosa que no sempre succeeix. En la nostra geografia l'autodidactisme a la neu, és un dels nostres majors vicis. ❄

Comportament del grup

Partint del principi que no s'ha d'esquiar només, parlarem d'algunes normes elementals en els moviments de dos o més esquiadors. Especialment quan comencem a esquiar fora de pista és habitual buscar pales petites al costat de pistes o trams no xafats entre una i una altra pista. Això vol dir que fàcilment caldrà creuar-les o pot haver-hi terrenys pròxims, per sota de la nostra línia de descens, per on circulen altres esquiadors. Per tant, caldrà tenir la màxima atenció a l'incorporar-nos en una pista o al sortir-ne, per tal de no xocar o entorpir els altres, i també calcular que una possible caiguda mai pugui acabar arrossegant d'altres esquiadors que estiguin situats més avall.

Normalment, quan dos esquiadors van junts, solen tenir un nivell semblant i la comunicació entre ells sol ser bona, perquè cada un coneix els moviments de l'altre. Però, si el grup és de tres o més (eviteu grups de més de quatre o cinc), qualsevol incursió fora de pista requereix un mínim de normes que convé establir abans de començar la jornada o la sessió de forapista:

Grup homogeni. És important que tots tinguin un nivell semblant per evitar retards o males estones als menys experts. La dificultat del recorregut ha d'establir-se en funció d'aquells que vagin pitjor i mai al revés.

El cap de grup. L'esquiador més experimentat ha de ser qui dirigeixi a la resta. Si el nivell és semblat, dirigirà aquell que conegui millor el terreny. Evidentment, si ens movem darrere d'un monitor o guia, ell serà qui dirigeixi el grup i qui decideixi els descens i la línia que cal seguir.

Distància i ordre. Un grup no ha de descendir anàrquicament, cal establir un ordre i estar atents a qualsevol eventualitat si el terreny no és fàcil. Però també això dependrà de les condicions de visibilitat, meteorològiques i estabilitat del mantell de neu (risc d'allaus).

Amb bones condicions. Si no hi ha perills notables i la visibilitat és bona, es pot esquiar amb una miqueta més d'alegria, esquiant tot el grup al mateix temps si el terreny ho permet (amplària de la pala). Però sempre mantenint una distància de seguretat, evitant tirar-nos damunt dels qui van per davant i procurant que una caiguda mai pugui implicar-los. Quan la distància és llarga, cal procurar fer aturades per descansar i reagrupar-se, el cap de grup ha de ser qui triï els punts segurs de reunió o descans i la resta arribar fins on estigui, procurant no perdre mai el contacte visual. A diferència de com es fa a les pistes, els seguidors han d'aturar-se per darrere del primer, ja que no se sap el que hi ha per davant, i mesurant molt la velocitat abans de l'aturada per a no xocar en la reunió. Es pot descendir ràpid sempre que no superem el nostre límit de seguretat.

Amb males condicions. Ens referim a relatives males condicions, ja que si el temps o la visibilitat és molt dolenta o hi ha risc notable d'allaus no s'ha sortir de les pistes. Si la visibilitat és limitada, la neu difícil o hi ha un mínim risc d'allaus, el descens es farà fraccionadament. Primer baixarà el cap de grup fins a un punt segur i després ho farà la resta del grup, d'un en un i seguint traces distintes només si la dificultat no és excessiva. No ha de perdre's el contacte visual ni auditiu (encara que portem walkies o telèfons mòbils). Si les condicions són prou dlentes o en una pala difícil, és més segur descendir per la traça del primer, que ha de procurar seguir la línia de màxim pendent i evitar les diagonals. La velocitat no pot ser alta.

Respectar el torn d'altres grups. En la majoria dels forapistes que trobem a les estacions, els més freqüentats, acostuma a ocórrer que no es guarden les mínimes normes de seguretat i cortesia. No es respecta la prioritat ni la seguretat dels esquiadors que estan en una cota inferior.

No s'ha d'iniciar mai un descens si veiem que ja està sent esquiat per un altre grup o, almenys, hem de mantenir una distància de seguretat, per evitar que una caiguda o una petita allau pugui arrossegar els de baix.

Quan s'arriba a l'inici d'una pala i hi ha algú estudiant la seva línia de descens, se li ha de respectar el torn o, en tot cas, demanar-li permís per a avançar-nos al privilegi d'obrir una traça en neu verge.

Llegir la neu. Aquesta és l'assignatura més important i també la més difícil del fora de pista. Abans de començar un descens o en cada aturada intermèdia, cal escrutar, avaluar i intentar predir com va a comportar-se la neu davant l'empenta dels nostres esquís o planxa, arribar a dominar aquest art és ardu, només els més experts arriben a tenir suficients coneixements i, així i tot, la neu sempre ens pot sorprendre amb els seus 'capricis'. Però també quan es comença amb el forapista, cal intentar comprendre la neu i el vessant i això s'aconsegueix amb molta observació. No sols cal fixar-nos en nosaltres mateixos, s'aprèn molt dels altres veient com evolucionen, aprenent de les seves línies de descens i atenent a com respon la neu al seu pas. Igual que els navegants llegeixen la superfície del mar, un freerider ha de conèixer la superfície sobre la qual navega per a evitar riscos.

Es pot esquiar ràpid i picar-se amb els amics, sempre que no es superi el límit propi de seguretat.

Pala i ARVA, dos elements bàsics.

Alguns consells sobre l'equip

Al principi, quan es comença amb tímides incursions forapista no sembla necessari un material específic diferent del que usaríem en un esquí d'estació. Únicament, és adequat usar una planxa ´ flotadora` per a surfistes i uns esquís amb patí ample (mínim 75 mm.) per a esquiadors, els esquís fat o ultrafat (més de 90 mm de patí) no semblen necessaris si no s'és un fanàtic del forapista, encara que, per desgràcia per a les nostres butxaques, al final no quedarà més remei que tenir dues o més parells d'esquís.

Si quan comencem a practicar en vessants verges descobrim que això és el que ens agrada, convé que tinguem en compta algunes coses sobre el material.

A l'hora d'adquirir l'equip hem de preveure:

Roba. Sempre donar prioritat a la qualitat per damunt de la moda. Roba interior tèrmica i molt transpirable, igual que els teixits intermedis. La capa exterior pot ser qualsevol de les jaquetes o pantalons que s'usen a pista, però tenint la precaució que pesin poc, siguin transpirables, molt impermeables i antilliscants. Les butxaques mai sobren, i cal pensar que fora de pista sempre se sua més i, a vegades, cal caminar o 'remar', per això cal evitar roba engavanyadora com els plumífers, el millor és un sistema de capes per a treure i guardar a la motxilla o posar si el fred augmenta.

Casc. Imprescindible, homologat, però que sigui lleuger i molt ventilat sense minva de la seva resistència.

Ulleres. Millor googles amb protecció als raigs solars, protegeixen en qualsevol condició meteorològica, imprescindibles si hi ha molta neu pols, és més difícil perdre-les i defensen els ulls dels cops de branques o perdigonades de neu.

Guants. Millor que manyoples. Han de tenir una mica de puny, perquè no s'introdueixi la neu pels canells. També convé que tinguin elàstic de seguretat per no perdre'ls quan ens els traguem.

Bastons. Qualssevol, millor lleugers. Les volanderes petites s'enfonsen molt en neu profunda quan ens hi recolzem per girar, per impulsar-nos o per remar o caminar, cosa freqüent en un forapista. Millor volanderes grans encara que no estiguin de moda.

Botes. Han de subjectar i transmetre bé, hem de trobar-nos-hi segurs. Però també han de ser còmodes: una jornada de forapista pot ser llarga, amb ´remades`, ´escales`, ´tisores`, ´foqueigs` i fins i tot caminades.

Motxilla. Imprescindible en recorreguts allunyats, mitjans o llargs. Amb quelcom de roba, líquid, algun aliment energètic, manta tèrmica i una farmaciola per a cada dues o tres persones. (elements com una brúixola, GPS, piolet, grampons, arnés, cordes, material de bivac, etc. seran imprescindibles en rutes llargues que travessin glaceres, zones molt exposades o que siguin travessies amb esquís en tota regla).

ARVA, pala i sonda. En principi, aquest material no serà necessari en incursions curtes per vessants verges sense risc d'allaus. Però, encara que pugui resultar exagerat, qualsevol persona que s'interna en un mitjà nevat alpí, hauria de conèixer el funcionament de l'Aparell de Rescat de Víctimes d'Allaus (ARVA), fins i tot si es camina amb raquetes. Que l'ús d'aquests elements de seguretat no estigui tan estès com seria menester és, possiblement, per ser l'ARVA un element car, sofisticat i de maneig no evident, que requereix un curset per dominar-lo. En tot cas, en qualsevol oficina de guies de muntanya pot contractar-se un curs elemental d'alpinisme hivernal on ens ensenyaran el seu maneig i moltes altres coses imprescindibles si volem practicar el forapista amb la màxima seguretat.