

PASSIÓ PER L'ESQUÍ DE MUNTANYA

Toti Bes i Alfons Gascón

En Toti és de Girona i fa 4 anys que viu a Cerdanya. Des de sempre ha practicat tot tipus d'esports: bicicleta, alpinisme, havia competit en esquí alpí... A Girona hi havia molta afició a practicar esquí de muntanya i ell s'hi va afegir, s'hi va posar fort i des de fa uns 7 anys que s'hi dedica. A través de l'esquí de muntanya va conèixer l'Alfons, de Manlleu però resident també a Cerdanya des de fa uns 4 anys. L'Alfons ve del món de l'alpinisme, l'escalada... En Toti va veure que aquest tenia aptituds físiques i li va proposar que s'introduís en el món de l'esquí de muntanya i ja fa 3 anys que es dedica a la competició. Actualment formen equip en les competicions en que participen tant a nivell d'Espanya com d'Europa. El fet de viure a Cerdanya els permet entrenar junts i sovint, és per això que van decidir formar

equip i competir plegats. Aquest és el primer any que ho fan i tenen molt bones expectatives.

L'esquí de muntanya és una modalitat d'esquí molt completa que combina aspectes de l'alpinisme, l'esquí de fons i l'esquí alpí.

El material és molt semblant al que es fa servir per l'esquí de pista però amb algunes diferències: la fixació té la talonera lliure per pujar, la qual es fixa per a la baixada. A la sola dels esquís s'hi adhireixen unes pells anomenades de foca que permeten fer l'ascens sense lliscar i que es treuen pel descens. Els esquís són de cotes molt similars als d'alpí però molt més lleugers. Les botes són menys aparatoses, permeten una certa mobilitat al peu i tenen la sola de goma com les botes clàssiques de muntanya per poder caminar si s'escau. En competició s'acostumen a modifi-



car les característiques del material per fer-lo encara més lleuger, malgrat que de vegades es perd en seguretat. Els bastons són també molt lleugers i similars als que s'utilitzen en esquí de fons. A l'esquena porten motxilles amb camel bag, porta esquís, etc. Les curses en que participen habitualment consisteixen en un itinerari marcat per la organització que comporta la pujada i baixada de diversos cims.

Acostumen a tenir una durada d'entre 2.30h i 4 h, amb una mitjana de desnivell d'uns 2.500 m i una llargada d'entre 18 i 25 km. Hi ha curses de fins a 4 dies, dividides en etapes. Són curses molt dures perquè aquests itineraris s'han de fer amb el menor temps possible, amb canvis molt bruscos de temperatura i de condicions climàtiques. Cal tenir molt bona tècnica tant de pujada com de baixada.