

Esquí alpí

Manual pràctic

Josep Diviu Altayó



M
Manuàls de Muntanya





Esquí alpí

Manual pràctic

Josep Diviu Altayó



Cossetània
EDICIONS





Aquesta obra ha estat editada amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

Director de la col·lecció Manuals de Muntanya:
Joan Jover

Primera edició: novembre del 2014

© Josep Diviu Altayó

© de l'edició:
9 Grup Editorial
Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 - 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls

ISBN: 978-84-9034-270-1

DL T 1631-2014





m

Pròleg

Quan t'agrada, vius un esport i et dediques a ensenyar-lo, amb el temps, vas veient com ho comprèn la gent, veus els petits detalls que porten a la progressió i a la satisfacció. Tot això fa que els que fa anys que ens hi dediquem anem creant una motxilla d'experiències i, ara, amb aquest manual, poso un racó d'aquesta motxilla al servei de tots.

Quan en Joan Jover, coordinador d'aquests manuals de muntanya, em va parlar d'escriure un manual d'esquí alpí, vaig pensar que era una excel·lent idea. Els meus pensaments de seguida van agafar un concepte que fos entenedor per a tothom. No vaig tenir cap dubte, i de seguida em vaig posar a treballar.

Per a uns, anar a esquiar és senzill, per a altres és més complicat. Aquest manual, amb un punt de vista personal i rigorós, pretén donar resposta tècnica i pràctica a tot aquell qui vulgui practicar l'esquí alpí. Trobarem explicada, de forma molt planera i visual, la tècnica de l'esquí alpí, per tal que qualsevol persona de qualsevol nivell pugui utilitzar-lo per aprendre i millorar, tant si ho fa pel seu compte com si ho fa amb professor. Tanmateix, coneixerem d'antuvi moltes de les coses amb què ens podem trobar a la pista o a l'hora de planificar un dia d'esquí. Tot això serà el que, en conjunt, ens donarà la tranquil·litat per gaudir de la neu.

Ens veiem a la pista!

Josep Diviu





m

1. Introducció





L'esquí alpi (també anomenat esquí de pista) és el més popular entre totes les modalitats d'esquí. La facilitat per aprendre a practicar-lo, el gran nombre de zones controlades existents, el fàcil accés a les pistes i l'assistència de remuntadors fa que sigui un esport a l'abast de tothom sense que es requereixi massa esforç físic per practicar-lo.

És un esport que, gràcies a l'ampli ventall de material que ofereix el mercat, pot ser practicat fins i tot per persones amb minusvalidesa.

Les pistes d'esquí posen a l'abast de l'esquiador totes les facilitats per poder gaudir de la neu: els diferents nivells de senyalització de pistes, els sistemes permanents de remuntadors, els serveis i les màquines que preparen les pistes per deixar-les com catifes... tot un seguit de serveis que fan que sigui més fàcil aprendre a esquiar.

Un dels avantatges de l'esquí alpi és que el podem practicar sols, amb la família, amb els amics... Què pot ser més bonic que esquiar tots junts, gaudint en cada moment de l'espai i de la natura?

Segurament, si llegim aquest manual podem aprendre a esquiar de forma autodidacta a través de les senzilles explicacions dels moviments tècnics que s'expliquen, o bé, si després volem aprendre'n amb un professor, ens serà molt més fàcil entendre les seves indicacions i millorar ràpidament el nivell.

Per alguns, l'esquí alpi és una bona base per aprendre tècnica i, un cop es disposa del nivell suficient, buscar nous reptes: l'esquí de muntanya, el *freeride*, *freestyle*, *telemark*... i, per què no?, anar cap a la competició. En països com França, Itàlia o Àustria es fomenta molt l'esquí de competició. A Catalunya hi ha corredors d'alt nivell com Ferran Terra, que a les olimpíades del febrer de 2014 a Sochi, va quedar en 28è lloc en la modalitat de descens. També podem esmentar altres corredors olímpics com Pol Carreras i Àlex Puente. Gràcies als clubs d'esquí podem aprendre i ascendir a un bon nivell d'esquí de competició.

1.1. Una mica d'història

Des de l'antiguitat s'han fet servir estris per desplaçar-se sobre la neu. Gràcies a la documentació trobada a partir de gravats antics, documents escrits i antic material utilitzat per esquiar en cada època, se sap com es movien antigament per la neu i com va anar evolucionant la tècnica i el material.

Se sap que cap a l'any 1400 es feien servir dos esquís: un esquí llarg d'una mida aproximada de 2 a 3 metres i un altre esquí curt de potser un metre. L'esquí curt duia una pell d'animal a sota i servia per poder-se empenyer amb aquell peu. Per mantenir l'equilibri s'ajudaven amb un pal (només un).

Sobre l'any 1700 ja es van començar a utilitzar els dos esquís de la mateixa mida, però no és fins el 1848 quan es comencen a utilitzar dos pals en comptes d'un.

L'any 1767 hi va haver la primera competició d'esquí que es coneix: va ser una competició militar.

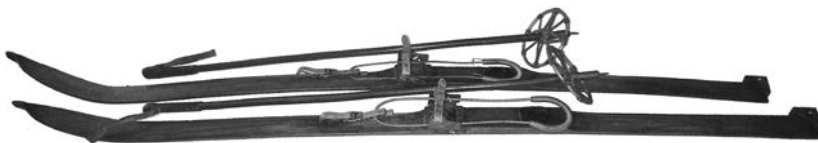




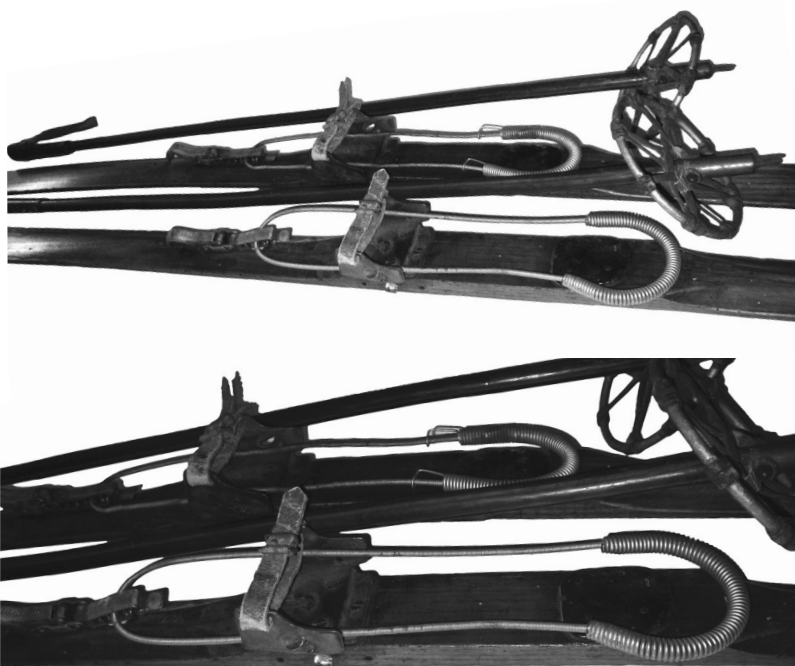
m

Sobre l'any 1850, a Noruega, l'esquiador Sondre Norheim va desenvolupar la tècnica anomenada *telemark*. És la mateixa tècnica que s'aplica avui en dia i, des de llavors, tan sols s'han incorporat nous materials, el perfeccionament tècnic dels quals ha variat amb alguns matisos, incorporant més prestacions i facilitant, així, que es puguin fer baixades per llocs amb més dificultat.

A partir d'aquest moment els canvis en els materials i en els moviments són molt grans. Cap a l'any 1900 es comencen a introduir diferents maneres de subjectar el taló de la bota a l'esquí (fins ara el sistema permetia que el taló s'aixequés).



Esquís anteriors a l'any 1920 on tot l'esquí era de fusta i d'una sola peça, sense cantells metàl·lics



Detalls de les antigues fixacions i de les volanderes dels pals



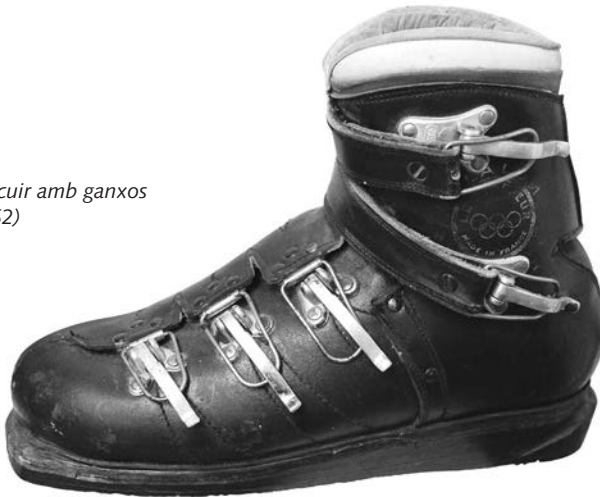


m



Detall de la puntera de la fixació, on es veu que per regular la mida es canviava el cable de posició

*Bota de cuir amb ganxos
(any 1962)*



Els primers esquís que es feien servir tenien els cantells de fusta. Aproximadament cap a l'any 1926 es van començar a utilitzar esquís amb els cantells metàl·lics. Els cantells eren amples i collats a l'esquí mitjançant visos.

L'evolució no acaba i, sobre l'any 1946, coincidint amb el desenvolupament dels plàstics, es comencen a introduir les soles de polietilè, un plàstic que suporta molt bé les temperatures fredes i aporta una millora notable del comportament de l'esquí en el lliscament. Aquesta nova tecnologia va permetre introduir els cantells més prims i integrats a la sola de l'esquí (sense visos).





Mentre l'esquí va anar evolucionant, les botes d'esquí també van anar-ho fent. Sobre el 1959 van començar a sortir a la llum les primeres botes amb ganxos (fins llavors les botes se subjectaven amb cordons). Al cap de poc temps, sobre el 1965, les botes de cuir amb ganxos van anar deixant pas a les botes de plàstic amb ganxos.

Avui les botes tenen unes prestacions molt diferents: tèrmicament estan molt més ben condicionades, són molt més còmodes, són més precises al tacte i a la transmissió de forces als esquís... Al seu torn, les fixacions són molt i molt segures, i els esquís són molt més fàcils de controlar.

Fins avui, tant els materials com les tècniques d'esquí han evolucionat molt, i permeten que aprendre'n sigui molt més fàcil i segur.

1.2. Què és l'esquí de pista?

L'esquí de pista és un esport que es practica en un espai controlat de baixada per zones de muntanya, anomenat pistes d'esquí, amb l'ajut d'esquís, taules de *snow*, cadires especials per a la minusvalidesa... on els pendents estan senyalitzats i la neu és tractada per facilitar el lliscament i per evitar lesions.

Per arribar dalt de la muntanya, les pistes d'esquí disposen de diferents tipus de remuntadors mecànics que fan la pujada de forma senzilla i sense esforç per a l'esquiador.

Dins de les pistes d'esquí ens podem trobar amb diferents disciplines d'esquí. Totes aquestes disciplines estan considerades de pista perquè comparteixen un mateix espai: la pista d'esquí. Entre les més populars hi ha:

- **Esquí alpi**, popularment anomenat esquí de pista: És la modalitat que utilitza dos esquís per lliscar sobre la neu, un a cada peu, amb l'ajut de dos pals. És la modalitat a què ens referirem en aquest manual.
- **Snowboard**, popularment anomenat *snow*: És una modalitat que permet lliscar per la neu mitjançant una sola taula, ampla, i d'una llargada més curta que els esquís. Els peus es col·loquen sobre unes fixacions, en posició inclinada, de manera que la taula queda horitzontal al cos. El calçat que s'utilitza pot ser de bota dura o de bota tova; aquesta última és la més utilitzada. Complementàriament s'utilitza casc i altres proteccions, però no s'utilitzen pals.
- **Telemark**: És la tècnica documentada més antiga que es coneix. És diferent de l'esquí alpi: la seva filosofia és la de portar el taló desenganxat de l'esquí, fent el gir amb una genuflexió de genoll. Així, la bota només s'enganxa a l'esquí per la part davantera d'aquesta, i la resta del peu queda lliure.
- **Esquí adaptat**: No definirem aquí la tècnica de cadascuna de les diferents modalitats, ens cenyirem a explicar les característiques principals de cadascuna d'elles:





m

- **Esquí amb cadira:** És un sistema adaptat a la minusvalidesa de l'esquiador. La cadira porta esquís en comptes de rodes. Hi ha cadires assistides per un instructor i cadires per a ús autònom, en funció de les capacitats de l'esquiador. Les cadires, amb la seva tècnica, permeten a l'esquiador baixar per qualsevol pista.
- **Esquí amb guia:** En els casos de minusvalidesa visual, l'esquiador va acompanyat d'un guia, que vesteix amb una armilla groga fluorescent amb la paraula "guia" i, darrere seu, l'esquiador porta la mateixa armilla amb la paraula "deficient visual" o "cec". L'esquiador segueix amb absoluta confiança les instruccions de veu del seu guia, i marcarà la proximitat a aquest depenent del grau de minusvalidesa visual que tingui. Per aquest motiu hem d'evitar fer sorolls o sons que puguin confondre les instruccions del guia.
- **Esquí adaptat.** Hi ha minusvalideses físiques que permeten a l'esquiador adaptar el material sense haver d'utilitzar cadira, com per exemple, esquiar amb un sol esquí o amb pals especials.

1.3. On es practica?

Com hem dit, l'esquí de pista es practica en zones de muntanya. Aquestes són zones senyalitzades i controlades, anomenades estacions d'esquí, on hi ha les pistes d'esquí i els remuntadors per pujar al començament de les pistes. Gràcies al sistema de remuntadors podem fer moltes baixades sense l'esforç de pujar caminant a cada pista.

També hi ha alguna estació de tipus interior: són espais tancats i climatitzats, d'un recorregut curt, que funcionen durant tot l'any. A la Península Ibèrica, en aquests moments, només n'hi ha una, a Madrid, anomenada SnowZone (abans, Xanadú).

Hem de tenir present que per poder mantenir uns remuntadors i les pistes adequades, es requereixen unes persones que treballin dia i nit. Per tal que l'esquiador pugui gaudir de la comoditat d'aquests serveis, per accedir a les pistes d'esquí ha de comprar un bitllet anomenat forfet (*ski pass*, en anglès). Actualment, en algunes estacions, el forfet és una targeta magnètica que l'esquiador porta al damunt i, sense necessitat d'agafar-la cada vegada, els lectors d'accés als remuntadors ja permeten el pas automàticament. És important que l'esquiador adquireixi el forfet del seu nivell, que indiqui si és menor, infantil, debutant... per poder accedir a la pista d'esquí adequada. Aquesta targeta permet l'ús de remuntadors i, alhora, és la que garanteix l'assegurança de l'esquiador als remuntadors.

Complementàriament al forfet, cal que tinguem una assegurança per si ens fem mal. Pot ser una assegurança particular que ens cobreixi la recollida a pistes i el trasllat al servei de primeres cures de l'estació. Si no disposem de cap assegurança que ens cobreixi l'assistència, es pot comprar a la mateixa estació





d'esquí, juntament amb el forfet i per la mateixa durada que aquest. És molt recomanable adquirir-la ja que si no ens exposem a haver de pagar les costes d'una possible assistència sanitària.

Al costat de les pistes tenim els serveis adients per a les nostres necessitats: disposem d'aparcament, escoles d'instructors (professors, monitors), lloguer de material (en algunes estacions està una mica allunyat de l'estació: cal preveure-ho), pistes, serveis mèdics, serveis de menjar i beguda, lavabos...

L'entorn de la pista d'esquí: el respecte a la muntanya

L'esquí alpi es practica en zones de muntanya. La muntanya enclavada dins el medi natural és un espai de gran bellesa i a la vegada de gran fragilitat. L'alçada sobre el nivell del mar i el clima, amb hiverns freds i llargs, i amb neu que en algunes zones arriba fins a ben entrada la primavera mentre que en altres encara queda alguna glacera que es manté durant tot l'any, fa que el desenvolupament de les plantes sigui molt lent. Tanmateix, hem de ser conscients que cal respectar la muntanya i que no hem d'embrutar-la.

Si quan pugem pel telecadira o un altre remuntador mengem, no costa res recollir l'embolcall i posar-nos-el a la butxaca per llençar-lo quan trobem un lloc habilitat. Hem de pensar que si ho llencem al terra, encara que al cap d'un moment quedi enterrat sota la neu, a la primavera, quan la neu es fon, els papers i plàstics no desapareixen i la muntanya queda bruta d'escombraries, i perd part de la seva bellesa.

A més, els animals que es troben a la muntanya i van a la recerca de menjar, si s'empassen plàstics i papers poden agafar alguna malaltia per contaminació o fins i tot morir, ja que no hi estan acostumats.

En qualsevol cas, amb la nostra actitud respectuosa, hem d'evitar la degradació del medi natural.

1.3.1. LES PISTES

Les estacions d'esquí marquen zones o àrees per a la pràctica de l'esquí. La fitxa tècnica de l'estació ens diu la cota d'altitud, on està ubicada, el nivell i les distàncies que ens trobarem esquiant. També ens informa de l'àrea d'esquí (en quilòmetres) i de l'àrea innivada (àrea que té la instal·lació per a la fabricació de neu artificial).

Totes les estacions d'esquí tenen les pistes classificades per nivells. Cada nivell equival a un color determinat. La nomenclatura de nivells i colors és estàndard a totes les estacions d'esquí, de manera que si quan anem a una estació esquiem a les pistes de color verd i un altre dia anem a una altra estació i esquiem en pistes de color verd, estarem esquiant en pistes del mateix nivell.

La temporada 2013-2014 i per primera vegada a Catalunya, una estació d'esquí va posar la instal·lació de llum per poder esquiar de nit. L'esquí de nit ja és factible a una estació catalana: aquesta és l'estació de Masella, a la Cerdanya.





1.3.2. NIVELLS DE LES PISTES

Normalment totes les estacions marquen les pistes amb els colors verd, blau, vermell i negre. Per altra banda també hi ha, en algunes estacions, zones marcades amb color groc discontinu: són zones anomenades itineraris. Altres zones són les de *freestyle* i les de *boardercross*.

També hi ha parc infantil i zones de debutants:

- **Parc Infantil:** És una zona tancada amb la vigilància de professionals. Aquí és on els instructors acostumen a ensenyar els primers passos als nens petits que s'inicien en l'esquí. El pendent és molt baix i hi ha els remuntadors adequats. També hi ha diferents estris per poder jugar i desenvolupar les aptituds del nen que comença a esquiar.
- **Zona debutants:** És una zona normalment plana o amb molt poc pendent, on els esquiadors fan els primers passos sobre els esquís. En algunes estacions hi ha remuntadors adequats, mentre que en altres estacions, la zona de debutants és una pista verda on hi ha senyalització de "zona debutants".

1.3.3. CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS DE LES PISTES

- **Les pistes verdes** solen ser de pendents molt suaus. El pendent màxim pot arribar a ser d'un **15%** en algun dels seus trams.
- **Les pistes blaves** solen ser d'una mica més de dificultat. El pendent augmenta una mica en algun dels seus trams. Tenen un pendent màxim aproximat d'un **25%**
- **Les pistes vermelles** ja tenen una certa dificultat. S'ha d'estar acostumat a veure el pendent i requereixen una mica de tècnica per poder baixar amb certa seguretat. El pendent pot arribar a un **38%** aproximadament en algun dels seus trams.
- **Les pistes negres** són de dificultat alta. Solen tenir un pendent considerable que pot ser de més del **40%** en determinats trams. En alguns, la neu és tractada i trepitjada per les màquines, mentre que en altres la neu està sense trepitjar. Algunes tenen dificultats afegides en el seu recorregut com obstacles naturals (arbres, pedres molt a prop...) o canvis en el tipus de neu. Cal tenir la precaució d'informar-se de l'estat de la pista i de la neu abans d'anar-hi i valorar si el nostre nivell és l'adequat.
- **Els itineraris** no tenen especificacions de pendent. Són zones de l'estació amb recorreguts o zones autoritzades, on les màquines no han preparat la neu ni la pista i, per tant, hi podem trobar tot tipus de neu, pendents i obstacles de molta, bastant o poca dificultat. Cal remarcar que depenent de l'estat de la neu pot ser fàcil o molt difícil esquiar-hi. Hem de tenir en compte la senyalització que marca l'estació sobre possibles allaus o altres incidències, i si aquesta la marca com a zona tancada no hi baixarem.





- **Zona freestyle:** És una zona amb rampes d'accés a baranes i plataformes de diferents tipus, on podem passar les baranes de costat o de front amb els esquís. Trobarem un mig tub (*half pipe*) on desenvolupar les habilitats, i rampes per fer salts, petits o grans. Cal primer de tot verificar tot el recorregut i veure si aquest és apte per a les nostres possibilitats. Com que durant els salts moltes vegades no veiem la zona de recepció, és aconsellable que un company ens vigili que la zona de recepció estigui lliure.
- **Zona boardercross:** És una zona tancada pels costats, en forma de carrer, amb pujades i baixades com si fossin petits tobogans de baixada fent que les rampes de pujada es pugin per la inèrcia de la velocitat. A més, les corbes tenen el seu contrapendent més o menys pronunciat per donar fluïdesa al recorregut i evitar la força centrífuga del moviment. Cal que primer mirem el traçat de la pista. La primera vegada que baixem, en les zones on tenim més dificultat, hem de baixar a poc a poc vigilant i memoritzant com és la pista, analitzant com es pot baixar, evitar els girs i, si cal reduir la velocitat, farem servir la cunya buscant rampes per perdre velocitat. En ser una pista estreta, és important mirar els esquiadors que hi ha per davant nostre i intentar llegir el seu recorregut per tal de no xocar o trencar el seu itinerari.
- **Zona freeride:** Aquesta àrea està especialment limitada als esquiadors molt experts, ja que no hi ha res marcat i la neu no ha estat tractada. Aquí podem baixar per on ens agradi més, però cal tenir en compte que hi podem trobar pedres, zones estretes amb molt pendent i alguns salts. Podríem dir que és l'àrea salvatge dins de la zona d'esquí de l'estació.

1.3.4. ELS REMUNTADORS

Els remuntadors són sistemes mecànics que serveixen per pujar dalt de les pistes, generalment amb els esquís posats, tot i que hi ha alguns tipus de remuntadors en què ens hem de treure els esquís.

Tots els remuntadors són diferents entre ells. És per aquest motiu que cadascun disposa dels seus procediments per pujar i baixar, i cadascun d'ells comporta la seva tècnica. Cada element té uns punts de lliscament particulars: uns sobre la neu, altres sobre cintes de diferent superfície... de manera que cal conèixer-ne el comportament perquè en utilitzar-los no ens facin perdre l'equilibri.

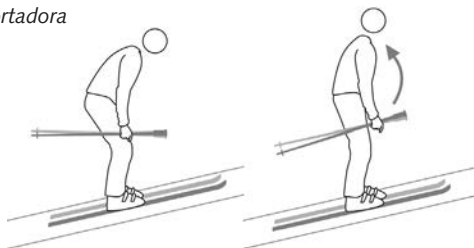
És recomanable que les primeres vegades que pugem a un remuntador ens fem acompanyar per un professor o per una persona experimentada. Aquesta persona ens pot aconsellar com fer-ho de la millor manera, però sempre cal seguir les instruccions marcades per l'estació en els seus cartells informatius i les indicacions de les persones responsables de la instal·lació.



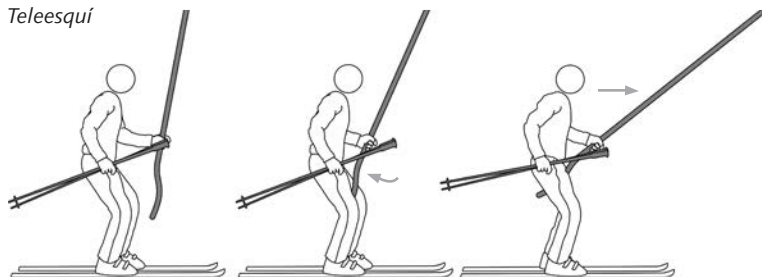


m

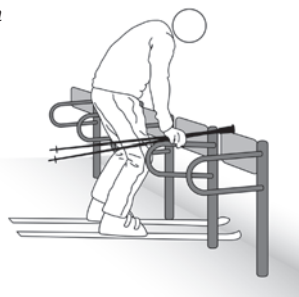
Cinta transportadora



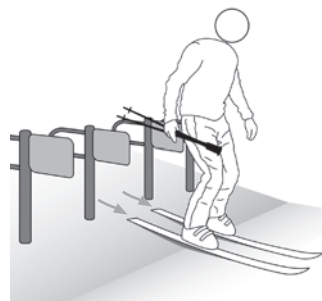
Teleesquí



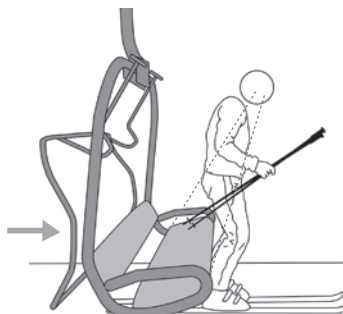
Telecadira



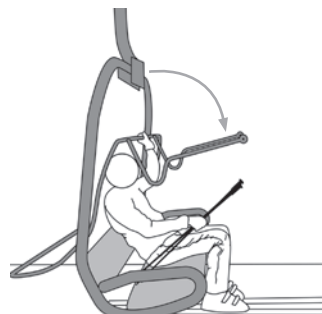
Ens agafem amb les mans a les anelles de suport



Quan s'obre la porta d'accés, ens deixem caure sobre la cinta



Mirem quan i com ve la cadira



Ens asseiem, i a la sortida de la cinta abaixem la barra de seguretat





m

sar els esquís sobre la barra que hi ha a sota i serveix per posar els peus. Quan arribem al final del recorregut, veurem el senyal a la piona, des d'on aixecarem la barra de seguretat per poder sortir quan arribem al final del recorregut. Per sortir del telecadira, amb la mà lliure (amb la que no portem els pals), ens recolzarem a la cadira per ajudar-nos a aixecar i, sense tirar-nos enrere, lliscarem cap a la baixada sense cap mena de frenada per tal d'evitar topar amb la resta de persones del telecadira. Una vegada ja som fora de la cadira, iniciarem la frenada o el gir cap a la pista.

- **Telecabina:** És segurament un altre dels remuntadors considerats com a més còmodes. És un remuntador similar al telecadira però amb cabina tancada. L'inconvenient és que ens hem de treure els esquís per pujar-hi però, en contrapartida, com que són tancats ens protegeixen del fred durant la pujada. S'utilitzen per a trajectes més llargs. La seva capacitat pot variar entre poques i moltes places. Els esquiadors poden anar-hi drets o asseguts. En els de poca capacitat es transporten els esquís en unes cistelles ubicades a l'exterior de la cabina, mentre que en els de gran capacitat, on anem drets, els esquís els portem en posició vertical i agafats amb la mà. Per pujar-hi i baixar-hi, la cabina es mou lentament a l'estació d'embarcament i desembarcament, i més ràpid durant el recorregut. En els de gran capacitat que no són desembragables, es paren per pujar i també es paren per baixar de la cabina.
- **Corda o telecorda:** En algunes zones planeres de debutants o bé en una zona llarga que té un petit pendent de pujada, podem trobar una corda rodant, aproximadament a l'alçada de la cintura, a la qual ens agafem amb la mà i ens ajudarà a pujar petits desnivells. Cal portar guants per protegir les mans, i és millor agafar-se amb les dues mans.
- **Tren cremallera:** En algunes estacions n'hi ha. És un tren amb les seves particularitats pròpies. És molt recomanable mirar les instruccions abans de fer-ne ús. El seu accés és sempre amb els esquís a la mà.

1.3.5. LA NEU

Normalment a les pistes sempre hi trobarem la neu trepitjada, a excepció d'alguna pista negra o bé algun dia que, després de ser trepitjada per les màquines, caigui una nevada.

Un dels avantatges de l'esquí de pista és que les pistes d'esquí disposen d'instal·lacions per fabricar neu artificial. Així, encara que no hagi nevat, si fa fred i la humitat és adequada, es pot fabricar neu artificial per equipar la pista d'esquí amb les millors condicions. Cada vegada hi ha millors instal·lacions i això fa que la neu artificial que tenim avui es pugui considerar de molt alta qualitat.





Índex general

PRÒLEG	7
1. INTRODUCCIÓ	9
1.1. Una mica d'història	10
1.2. Què és l'esquí de pista?	13
1.3. On es practica?	14
1.3.1. Les pistes	15
1.3.2. Nivells de les pistes	16
1.3.3. Característiques principals de les pistes	16
1.3.4. Els remuntadors	17
1.3.5. La neu	20
1.4. Els professionals de la neu	21
1.4.1. Els professors / instructors / monitors	22
2. MATERIAL	25
2.1. Material dur	26
2.2. Material tou	30
2.3. Els esquís	34
2.3.1. Preparar els esquís	35
3. EL VIATGE	37
3.1. On anem a esquiar?	38
3.2. Com preparem la temporada?	38
3.3. Com ens preparem?	39
4. TÈCNICA D'ESQUÍ	41
4.1. Com ens posem els esquís	42
4.2. Primers passos	44
4.3. Lliscament	46
4.4. Escaleta	46
4.5. Tisoires	48
4.6. Parar i frenar	49





4.7. Girs amb cunya	50
4.8. Viratge fonamental	51
4.9. Viratge paral·lel elemental.....	54
4.10. Derrapatge	56
4.11. Viratge paral·lel perfeccionat.....	57
4.12. Competició	58
4.13. Altres modalitats d'esquí	59
4.14. Baixar les pistes amb les diferents tècniques	60
5. SEGURETAT	61
6. ELS NENS	67
7. ALIMENTACIÓ	71
8. LESIONS.....	73
9. ESTACIONS D'ESQUÍ ACTUALS.....	75
Informacions d'interès	81
Bibliografia recomanada	83

