

Ορειβατικό σκι - Δυνατές εμπειρίες μακριά από τις πίστες των χιονοδρομικών κέντρων.



Πριν από 4500 χρόνια κάπου στη Σουηδία γεννήθηκε το ορειβατικό σκι σαν μέσο μετακίνησης των ανθρώπων στις ορεινές και μόνιμα σχεδόν χιονισμένες περιοχές της σκανδιναβικής αυτής χώρας.

Από τότε μέχρι σήμερα η μορφή του είναι η ίδια. Προσφέρει πάντα την ίδια απόλαυση ενώ ταυτόχρονα αποτελεί μια πολύ καλή και ήπια εναλλακτική αθλητική δραστηριότητα που απαιτεί βέβαια πολύ καλή και τεχνική κατάρτιση, καλές γνώσεις κατάβασης και επίσης πολύ καλή φυσική κατάσταση.

Αυτές οι ιδιότητες του το κατατάσσουν στα πιο απαιτητικά, από πλευράς γνώσεων, σπορ της ορεινής φύσης. Και αυτό διότι οι φίλοι του ορειβατικού σκι είναι αναγκασμένοι να ανεβαίνουν, να κατεβαίνουν ή να διασχίζουν απότομες χιονισμένες και αρκετές φορές παγωμένες πλαγιές και μάλιστα πολλές φορές ανάμεσα σε θάμνους ή δέντρα. Ταυτόχρονα απαιτούνται γνώσεις για τις καιρικές συνθήκες (χιονοθύελλες, χιονοπτώσεις) όπως και για τις συνθήκες του χιονιού (χιονοστιβάδες).

Το ορειβατικό σκι, όπως συμβαίνει με τα περισσότερα σπορ του βουνού, μπορεί να το κάνει κανείς για αναψυχή, ή μπορεί να ασχοληθεί πιο συστηματικά και αθλητικά συμμετέχοντας σε αγώνες.

Το ορειβατικό σκι για αναψυχή.



Οι απροσπέλαστες για πολλούς πλαγιές των χιονισμένων βουνών καθώς και τα χιονισμένα δάση είναι οι περιοχές που προσφέρουν ιδιαίτερες συγκινήσεις στους φίλους του ορειβατικού σκι, οι οποίοι μέσα σε κατάλευκα τοπία μπορούν να απολαμβάνουν την αίσθηση του δέους και τη δύναμη του βουνού. Ταυτόχρονα το ορειβατικό σκι είναι μία ήπια μορφή άθλησης στο χιόνι αφού δεν απαιτούνται ούτε εγκαταστάσεις, ούτε λίφτ, ούτε τεχνητές πίστες των χιονοδρομικών κέντρων, για να πραγματοποιηθεί.

Παράλληλα δίνεται η ευκαιρία στους ορειβάτες να αποκτήσουν καινούριες και ασυνήθιστες εμπειρίες, αφού μαθαίνοντας σκι μπορούν να απολαμβάνουν εντελώς διαφορετικά την ανάβαση και την κατάβαση στα χιονισμένα βουνά. Αλλά και όσοι δεν ικανοποιούνται από το κλασικό σκι σε πίστες χιονοδρομικών κέντρων και αναζητούν πιο «δυνατές» συγκινήσεις έχουν την ευκαιρία να ζήσουν καινούριες εμπειρίες σε χιονισμένα βουνά με αυθεντική ακόμα φύση.



Το ορειβατικό σκι μας διευκολύνει στην κίνηση μας στο ορεινό βουνό με μεγαλύτερη ταχύτητα (άρα λιγότερο χρόνο) και λιγότερο κόπο. Και αν αυτό ισχύει στην ανάβαση, στην κατάβαση ο ορειβάτης που χρησιμοποιεί σκι θα χρειαστεί ίσως και υποπενταπλάσιο (ίσως και λιγότερο) χρόνο σε σχέση με κάποιον άλλο που κατεβαίνει με τα πόδια. Στο βουνό η ταχύτητα ισούται με ασφάλεια, οπότε να το πρώτο θετικό σημείο. Και το δεύτερο: η κατάβαση με τα σκι είναι και πολύ πιο fun !

Και παράλληλα με το ορειβατικό σκι μια υψηλών απαιτήσεων αεροβική άσκηση σε ιδανικό περιβάλλον, περικλείοντας υψηλές απαιτήσεις από το σύνολο του ορειβατικού παιχνιδιού, καθαρό μυαλό, άριστη νευρομυϊκή συναρμογή, καλό μυϊκό σύστημα κτλ. Αυτό φυσικά δεν μας εμποδίζει να ξεκινήσουμε από όποιο σημείο βρισκόμαστε και με το ορειβατικό σκι να φτάσουμε όπου ονειρευόμαστε και μας αξίζει.

Τι χρειαζόμαστε ?



Τι το διαφορετικό έχουν τώρα τα ορειβατικά σκι από τα σκι καταβάσεων ? Καταρχήν είναι κοντότερα (εδώ ίσως υπάρχει μια διάσταση απόψεων). Κατά δεύτερον είναι φαρδύτερα. Τρίτον είναι πολύ ελαφρύτερα. Τέταρτον έχουν καλή γωνιά carving (στενότερα στην μέση, φαρδύτερα μπρος και πίσω). Γενικά σε αντίθεση με τα σκι καταβάσεων που προσανατολίζονται σε μεγάλες ταχύτητες και σταθερότητα είναι προσανατολισμένα στην ευελιξία. Τέλος έχουν μια τρύπα μπροστά για την κατασκευή φορείου (φευ). Κάτω από τα πέδιλα προσαρμόζονται οι φώκιες (πλέον από συνθετικό δέρμα) που «γαντζώνουν» στο χιόνι επιτρέποντας μας να κινούμαστε προς τα εμπρός (και προς τα επάνω) χωρίς να γλιστράμε πίσω. Όταν η ανάβαση τελειώσει, τις βγάζουμε για να αρχίσει το πάρτυ !

Η μεγάλη όμως διαφορά είναι στην δέστρα. Ο σχεδιασμός τους επιτρέπει να κινείται η φτέρνα ώστε ουσιαστικά να «βαδίζουμε» πάνω στο χιόνι. Υπάρχουν δύο ειδών: οι κλασικού τύπου με μια δέστρα ενιαία από μπροστά μέχρι πίσω και οι νεότερης σχεδίασης που χρησιμοποιούν την ίδια την μπότα για την λειτουργία της δέστρας με αποτέλεσμα σημαντική εξοικονόμηση βάρους (μέχρι και 1400 γρ. !). Όταν η ανάβαση τελειώσει ασφαλίζουμε την δέστρα πάνω στο σκι και πλέον η δέστρα χρησιμοποιείται ως κλασική δέστρα σκι καταβάσεων.



Και οι μπότες του ορειβατικού σκι είναι διαφορετικές τόσο από τις μπότες του σκι όσο και από τις ορειβατικές μας χειμερινές μπότες. Γιατί πρέπει όσο μας επιτρέπουν την βάδιση (που μας απαγορεύεται με τις μπότες του σκι) άλλο τόσο πρέπει να έχουν την απαραίτητη ακαμψία ώστε να έχουμε καλό έλεγχο στα πέδιλά μας. Η λύση είναι μια ειδική ασφάλεια που κατ'επιλογή ασφαλίζει ακινητοποιώντας την μπότα. Τα μπατόν τώρα. Οι απόψεις δίστανται. Άλλοι προτιμούν τα κλασσικά του σκι καταβάσεων και άλλοι τα ορειβατικά με μεταβλητό μήκος. Τα «σπαστά» μπορούν να προσαρμοστούν στο ιδανικό μήκος ανάλογα το πεδίο (στην ανάβαση πρέπει να είναι λίγο κοντότερα από ότι στην κατάβαση). Επίσης στις τραβέρσες το μπατόν που είναι προς την πλευρά της κορυφής βολεύει να το πιάνουμε χαμηλότερα από το άλλο. Ταυτόχρονα καλό είναι η αντιολισθητική επιφάνεια να μην περιορίζεται μόνο στην χούφτα (στην κορυφή του μπατόν). Αν αυτό δεν υπάρχει μπορούμε να το διορθώσουμε με μια αντιολισθητική ταινία.

Εάν όμως δυσκολευόμαστε, ανάλογα με το επίπεδό μας και το πεδίο, σε μια κατάβαση, αυτή η ίδια κατάβαση γίνεται πολύ πιο δύσκολη όταν είμαστε φορτωμένοι με σακίδιο. Όσο ογκωδέστερο και βαρύτερο είναι ένα σακίδιο, τόσο δυσκολότερα είναι τα πράγματα. Οπότε ακολουθούμε και εδώ το βασικό ορειβατικό κανόνα (ίσως και με μεγαλύτερη έμφαση): μικρό βάρος, μικρό όγκο, αξιοπιστία, ευχρηστία (όλα αυτά σε συνάρτηση με το κόστος βέβαια).



Το ορειβατικό σκι λοιπόν πρέπει να βάλουμε καλά στο μυαλό μας ότι είναι πρώτα ορειβασία και ύστερα σκι. Είμαστε εμείς και το βουνό οπότε πρέπει να είμαστε έτοιμοι για όλα. Σίγουρα πρέπει να μπορούμε να κινηθούμε σε παγωμένο και απότομο πεδίο (χρειαζόμαστε είτε ειδικά κραμπόν που προσαρμόζονται στα πέδιλα του ορειβατικού σκι, είτε κλασσικά κραμπόν, πιολέ (υπάρχουν πολύ ελαφριά πιολέ μόνο για το ορειβατικό σκι). Ανάλογα με την διαδρομή που

έχουμε επιλέξει μπορεί να χρειάζεται να μεταφέρουμε διάφορα αναρριχητικά υλικά. Απαραίτητα είναι: γυαλιά ηλίου, φαρμακείο, τρόφιμα και νερό, γάντια, μπαλακλάβα, εφεδρικός ρουχισμός, γκέτες. Επιπλέον ανάλογα με το πρόγραμμά μας: σκινη, υπνόσακο, μπίβισακ, καριμάτ, γκαζάκι και παρελκόμενα, φακό. Και κουβαλώντας όλο αυτόν τον εξοπλισμό, όχι μόνο πρέπει όχι μόνο να μπορείς να ανέβεις, αλλά και να κατέβεις, εάν όχι με στυλ τουλάχιστον αρτιμελώς.

Κίνδυνοι και προστασία στο ορειβατικό σκι.



Ο μεγάλος κίνδυνος όμως στο ορειβατικό σκι είναι οι χιονοστιβάδες. Γιατί εάν ο ορειβάτης που πεζοπορεί έχει μια πιθανότητα να προκαλέσει χιονοστιβάδα ο ορειβάτης με ορειβατικά σκι έχει πολλαπλάσιες πιθανότητες. Γιατί? Τα σκι «κόβουν» το χιόνι συνεχώς διακόπτοντας την επιφάνειά του. Οπότε αποκόπτεται το επιφανειακό στρώμα προκαλώντας μια ωραιότατη χιονοστιβάδα πλάκας. Τα πράγματα γίνονται χειρότερα όταν οι τροχιές που ακολουθούν τα μέλη της ομάδας διασταυρώνονται οπότε η πλαγιά κόβεται σε μικρά κομμάτια (περισσότερα για τις χιονοστιβάδες [εδώ](#)). Τι κάνουμε για να αποφύγουμε αυτήν την κακή τύχη? Κουβαλάμε πάντα ο καθένας ένα φτυάρι για το χιόνι. Φυσικά όχι φτυάρι του κήπου αλλά ένα πλαστικό φτυάρι με μικρό βάρος. Υπάρχουν διαφόρων ειδών. Τα καλύτερα είναι αυτά που προσαρμόζονται στο πιολέ μας.



Στο εξωτερικό τώρα που οι χιονοστιβάδες είναι κάτι αρκετά συνηθισμένο, όσοι κάνουν ορειβατικό σκι, κουβαλούν μαζί τους ένα πομποδέκτη [Orthovox](#) και μια τηλεσκοπική βέργα. Ο πομποδέκτης είναι μονίμως στην θέση εκπομπής. Εάν κάποιον τον χτυπήσει χιονοστιβάδα τότε οι υπόλοιποι γυρνούν το Orthovox σε θέση λήψης ώστε να εντοπίσουν το θύμα. Με τις τηλεσκοπικές μας βέργες (ή με τα μπατόν μας χωρίς τις «πεταλούδες») εντοπίζουμε επακριβώς την θέση του θύματος. Ίσως η μοναδική λύση να είναι το [ABS](#), ένα μεγάλο μπαλόνι που φουσκώνει αυτόματα με το τράβηγμα ενός μοχλού. Επειδή η χιονοστιβάδα λειτουργεί ως υγρό όταν κατακυλάει, το ABS μας κρατάει στην επιφάνεια. Φυσικά το ABS μας προσθέτει βάρος και είναι ακριβό (πόσο όμως εκτιμάμε την ζωή μας?).

Ορειβατικό σκι και προστασία της ορεινής φύσης.

Όπως και πιο πάνω αναφέραμε το ορειβατικό είναι ένα από τα πιο φιλικά προς τη φύση αθλήματα της ορεινής φύσης, αφού πραγματοποιείται στην αυθεντική χιονισμένη φύση μακριά από τα χιονοδρομικά κέντρα και δεν χρειάζεται εγκαταστάσεις ούτε λιφτ.



Οι φίλοι όμως του όμορφου αυτού αθλήματος πρέπει και καλή γνώση της ορεινής φύσης να έχουν και ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι να είναι, γιατί είναι αναγκασμένοι να διασχίζουν δασικές εκτάσεις σε συνθήκες πολύ δύσκολες για τη χλωρίδα αλλά και για την πανίδα των ορεινών περιοχών. Και επειδή η περίοδος της βλάστησης είναι πολύ μικρή ενώ οι δύσκολες καιρικές συνθήκες δυσκολεύουν και επιβραδύνουν την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη των θάμνων και των δέντρων, χρειάζεται πολύ μεγάλη προσοχή από τους σκιέρ όταν διασχίζουν δασικές περιοχές ώστε να μην καταστρέφονται τα μικρά δέντρα και οι θάμνοι.

Ταυτόχρονα οι περιοχές αυτές αποτελούν βιότοπους όπου περνούν το χειμώνα πολλά είδη άγριων ζώων και πουλιών και υπάρχει κίνδυνος να τρομάζουν τα ζώα και να αναγκάζονται να φεύγουν φοβισμένα ή ακόμα να καταστραφούν οι φωλιές τους.

" το ορειβατικό σκι λοιπόν πρέπει να βάλουμε καλά στο μυαλό μας ότι είναι πρώτα ορειβασία και ύστερα σκι. "

Για να αποφεύγονται λοιπόν οι ζημιές που μπορούν να προκληθούν στα φυτά ή τα ζώα στη

δύσκολη χειμερινή περίοδο είναι ανάγκη να ληφθούν ορισμένα μέτρα που θα τηρούνται από τους φίλους του ορειβατικού σκι (είτε κάνουν άθληση είτε αναψυχή).

Τέτοια μέτρα είναι:

- Να αποφεύγεται η διέλευση των σκιέρ από δασικές και προστατευόμενες περιοχές γιατί είναι βιότοποι πολλών ειδών ζώων, φυτών (πολλές φορές μάλιστα σπάνιων).
- Δασικές επίσης περιοχές που πρέπει να αποφεύγονται είναι αυτές που έχουν νεαρή βλάστηση ή έχουν πρόσφατα αναδασωθεί.
- Οι πιο ασφαλείς διαδρομές για ορειβατικό σκι είναι οι ελεύθερες χιονισμένες πλαγιές και οι δασικοί δρόμοι.

Επίλογος.



Είχατε σκοπό να ασχοληθείτε με το ορειβατικό σκι και απογοητευτήκατε ? Βρίσκετε πως τα υλικά που πρέπει να αγοράσετε είναι ακριβά ? Δεν είναι και τόσο ! Υπολογίστε πως σακίδιο, υπνόσακο, κατσαρολάκια, μποντριέ κλπ. είναι άδικο να τα χρεώνουμε στο ορειβατικό σκι αφού θα τα χρησιμοποιήσετε και σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα μας στο βουνό. Τα υλικά που πρέπει αναγκαστικά να αγοράσετε για να κάνετε ορειβατικό σκι και θα χρησιμοποιήσετε αποκλειστικά για αυτό είναι: πέδιλα, δέστρες, φώκιες και μπότες.

Εναλλακτικές λύσεις: επειδή την πρώτη χρονιά θα την φάτε όπως όλοι σε κάποιο ορειβατικό κέντρο (για να μάθεις και ορειβατικό σκι πρέπει δυστυχώς πρώτα να μάθεις να κατεβαίνεις, κάτι που γίνεται γρηγορότερα και με περισσότερη ασφάλεια σε οργανωμένες πίστες) με ελάχιστη επιβάρυνση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νοικιασμένες μπότες και ορειβατικά πέδιλα.

Στα πλαίσια βέβαια ενός ορειβατικού συλλόγου τα πράγματα αλλάζουν. Οργάνωση σχολών, ομαδικές εκδρομές, και ομαδικές αγορές (άρα καλύτεροι όροι αγοράς εξοπλισμού). Σε κάθε περίπτωση, ανεξαρτήτως παρέας, η αλήθεια είναι εκεί έξω... Στο απέραντο λευκό, μόνοι ουσιαστικά με τον εαυτό μας. Που ξέρετε μπορεί να συναντηθούμε...

