



Asociación Deportiva "SIN FRONTERAS"

C/Marqués de Muros, 32 - 33138-Muros de Nalón (Asturias)

Tf. 985-58.33.69 / 985-58.35.25 / 985-58.32.32

SENDERISMO - BICI DE MONTAÑA –
CICLOTURISMO

www:asociacionsinfronteras.es



Colabora: Ayuntamiento de Muros de Nalón y Dirección General de Deportes de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias.

PEÑA EL VIENTO (CON RAQUETAS DE NIEVE)

(ALLER - CASO)

01 - FEBRERO - 2009

Raquetas de nieve

Las **raquetas de nieve** son unos utensilios que se acoplan a las botas y sirven para desplazarse con más comodidad y rapidez sobre terreno **nevado** o **helado**, utilizándose sobre todo en la práctica del **senderismo**, **montañismo** o **alpinismo** en **invierno**. Distribuyen el peso de la persona sobre una superficie más grande de

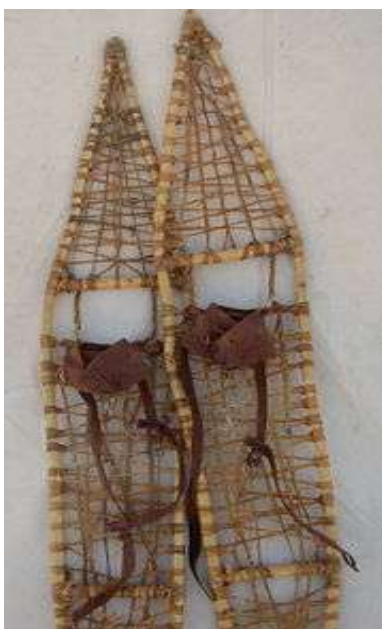


manera que el pie no se hunda completamente en la nieve, como consecuencia del que se llama «flotación».

Las raquetas de nieve tradicionales tienen un marco de madera dura con cordones de piel. Las modernas, mayoritariamente, están hechas de metal ligero o son de una única pieza de plástico acoplada al pie para distribuir el peso. Además, suelen disponer de algunos elementos que mejoran el diseño original, como son:

Raquetas de nieve modernas

- Unión del pie a la raqueta por la puntera mediante un eje pivotante. Lo que permite levantar el talón y flexionar la rodilla sin levantar la totalidad del peso de la raqueta.
- Pequeños **crampones** o cuchillas en la suela para poder caminar sobre nieve dura o hielo.
- Alza para el talón, que hace más descansados los ascensos al modificar la inclinación del pie.
- Gancho delantero, que mejora el agarre en los descensos.



Mientras hoy se utilizan principalmente para el **ocio**, **excursionistas** y corredores a los que les gusta continuar haciéndolo en el invierno, en el pasado eran herramientas esenciales para los comerciantes de piel, **cazadores** y cualquier persona que necesitara moverse por áreas donde nevaba a menudo de forma severa. Incluso hoy en día, las raquetas de nieve son necesarias para guardas forestales y otros colectivos que tienen que ser capaces de moverse por áreas inaccesibles para vehículos motorizados cuando hay nieve profunda.

Raquetas de nieve tradicional

Orígenes

Antes de que la humanidad construyera raquetas de nieve, la naturaleza ya proporcionaba ejemplos. Algunos animales, el más notable de ellos, la *Lepus americanus* (liebre americana), ya había [evolucionado](#) a lo largo de los años con pies exageradamente grandes permitiéndoles moverse más rápidamente por la profunda nieve.

El origen y edad de las raquetas de nieve no son conocidos con precisión, aunque los historiadores creen que fueron inventadas entre el año 2.000 y el 4.000 a. C., probablemente empezando por [Asia Central](#). [Estrabón](#) escribió que los habitantes del [Cáucaso](#) acostumbraban a adjuntar superficies planas de piel bajo los pies y en cambio, los [armenios](#) usaban superficies redondas de madera.

Al comienzo, dos grupos de pioneros de las raquetas de nieve, se separaron, estableciendo patrones que aún hoy en día se pueden ver. Un grupo abandonó la raqueta de nieve migrando hacia el norte, lo que hoy es [Escandinavia](#), eventualmente cambiando el diseño de la raqueta de nieve a lo utilizado en el [esquí Nórdico](#) de fuera pistas. El otro, fue nordeste, cruzando el [estrecho de Bering](#) hacia [Norte América](#).

La ruta del domingo puede ser la siguiente:

Salida del Puerto Somiedo(1486m) por el PR que lleva al Valle del Lago, pasa por debajo de la Salgada y llega hasta el collado del Muñon (1847m), aquí en vez de bajar al Valle se tira en dirección contraria al Chozo de Chaguezos, y desde ahí por debajo de Picos Blancos se sigue el arroyo hasta el pueblo de la Cueta (1442m).

Una vez en este pueblo y después de hacer un descanso y parada a comer retomamos la travesía saliendo del pueblo por un valle paralelo al de la llegada y más al oeste llamado valle Fagares, unos cientos de metros más allá se abandona y en dirección oeste se cruza por los Tarambicos y la Pradiella hasta llegar nuevamente al puerto.

Desnivel acumulado: unos 500m

Tiempos:

Puerto- Cueta 3 horas aprox

Cueta -Puerto 1,5 horas

