



BLOGS

&gt;&gt; Publica tus ideas



FOROS

&gt;&gt; Tu opinión



CHAT

&gt;&gt; Haz nuevos amigos



Webmail



Alertas



Envío de titulares



Página de inicio

[PORTADA](#) | [ACTUALIDAD](#) | [ECONOMÍA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO](#) | [CLASIFICADOS](#) | [SERVICIOS](#) | [CENTRO COMERCIAL](#) | [PORTALES](#) | [LA RIOJA](#)

## [SECCIONES]

## La Rioja

- Región
- Logroño
- Comarcas

## España

## Mundo

## Sociedad

## Cultura

## Opinión

- Editorial
- Tribuna
- Cartas

## [UN MINUTO]

## Titulares

## Las más vistas

## Necrológicas

## Efemérides

## Felicidades

## Viñetas

## Especiales

## [MULTIMEDIA]

## Imágenes

## Vídeos locales

## Gráficos

## [PARTICIPA]

## Foros

## Chat

## AUDIENCIA

Consulta los datos de visitas a nuestro web, auditados por OJD.

## ■ SOCIEDAD

## SOCIEDAD

**Disfrute sobre blanco**

**El invierno permite disfrutar de muchas actividades de montaña, sin olvidar tomar ciertas precauciones**

La montaña es frecuentada cada vez con mayor asiduidad por numerosos aficionados que buscan aire puro, descanso, silencio, disfrutar de grandes espacios en la naturaleza y practicar algún deporte. La estación invernal ofrece a los amantes de la naturaleza y los deportes de montaña las condiciones inmejorables para la práctica de esquí de fondo, senderismo, travesías y recorridos con raquetas de nieve, snowboard o escalada en hielo.

V.RUIZ/

Sin embargo, estas actividades, si no se toman las precauciones adecuadas, pueden convertirse en más que un deporte de aventura, en toda una mala experiencia. Muchas veces no tenemos en cuenta el poder de la naturaleza o sobrevaloramos nuestra condición física, hechos que se nos pueden volver en nuestra contra.

Rafael Loyo es guía especializado de montaña y responsable de Riojaventura, una de las empresas de deportes de aventura más veteranas de La Rioja y con una sólida experiencia en la realización de actividades en nieve. Para Loyo, «La Rioja resulta una región muy adecuada para iniciarse en la práctica de actividades en nieve, ya que podemos encontrar rutas muy sencillas». A pesar de las sencillas condiciones de la región, no debemos pasar por alto, puntualiza este experto «un control meteorológico previo a cualquier salida, informarnos sobre las condiciones de la nieve y riesgos de alud y aunque parezca obvio, llevar un buen calzado y ropa adecuada».

La montaña no es un espacio de ocio organizado y absolutamente seguro. Todas las actividades que se practican en invierno en un entorno natural se caracterizan por la presencia de fuertes pendientes, terrenos inestables, etc. En este entorno los fenómenos meteorológicos evolucionan a menudo muy rápidamente y con violencia. Por ejemplo, las grandes extensiones de nieve virgen, tan buscadas por los esquiadores, esconden bien sus peligros. De hecho, en cualquier época del año se pueden producir en las pendientes nevadas aludes de nieve en polvo, de placa o de nieve húmeda.

El riesgo de que se generen aludes espontáneos o provocados por el paso de uno o varios esquiadores depende del estado del manto nivoso, el cual evoluciona constantemente bajo el efecto de las condiciones meteorológicas. Se recomienda llevar un pequeño aparato receptor y emisor de avisos que en caso de quedar sepultados puede ser de gran utilidad. Así, la máxima 'más vale prevenir que curar' formará parte del equipo.



Sobrevalorarnos y no conocer la naturaleza pueden traer malas consecuencias. / L.S.G.

 Imprimir Enviar[Disfrutar de la nieve en La Rioja](#)[Una guía muy útil para la montaña](#)

Subir