



Autores:  
Alain Moto Corbelle  
Alex Rodrigues  
Josu Sesma Duran  
Dani Gómez Gabilondo

# **INDICE**

INTRODUCCION X-GAMES.....	Página 3
SURF.....	Páginas 4 y 5
SKATE.....	Páginas 6 y 7
ROLLER.....	Página 8
BMX.....	Páginas 9, 10 y 11
RALLY.....	Página 12
MOTOCROSS.....	Páginas 13 y 14
SNOWBOARD.....	Páginas 15, 16 y 17
ESQUI EXTREMO.....	Página 18
SNOWMOBILE.....	Página 19
BIBLIOGRAFIA.....	Página 20

# X-GAMES

Los X Games es un 'invento' de la cadena de televisión ESPN que buscaba un gran evento que le gustara a la gente para subir su audiencia con profesionales del deporte extremo. En 1995 arrancó la primera edición de la marca X Games que tiene dos ediciones: la convencional que se celebra en verano (Surf, skate, roller, BMX, rally y moto X o MotoCross) y los X Games de invierno que como el propio nombre indica se y más. Una peculiaridad es que la mayoría de los celebran en invierno (snowboard, esquí extremo, snowmobile). Estos juegos cada vez tienen más seguidores y en ellos han participado grandes como Colin McRae, Tony Hawk, Jimmy Wilson participantes son americanos, canadienses o australianos. ESPN se ha encargado de llevar este evento en su edición de verano a otros países como Dubai, Tailandia, Brasil, México, Corea, Malasia, China y España. Este evento suele durar todo un fin de semana en el que se congrega a miles de espectadores que pueden asistir a las exhibiciones y conciertos.



# • CONVENCIONAL

## SURF

El surf es un deporte que consiste en deslizarse sobre las olas del mar de pie sobre una tabla, dirigiéndola gracias a una o varias quillas situadas en la parte trasera de la tabla.

Este deporte puede resultar arriesgado debido al esfuerzo físico y las posibles heridas causadas por no tomar las precauciones necesarias, como mirar siempre antes de tomar una ola o ceder la ola a alguien que esté más cerca de la rompiente. Sin embargo, no hay un gran número de lesiones en el surf y el uso del "invento" previene que las tablas cuyos dueños se hayan caído golpeen a otros surfistas.



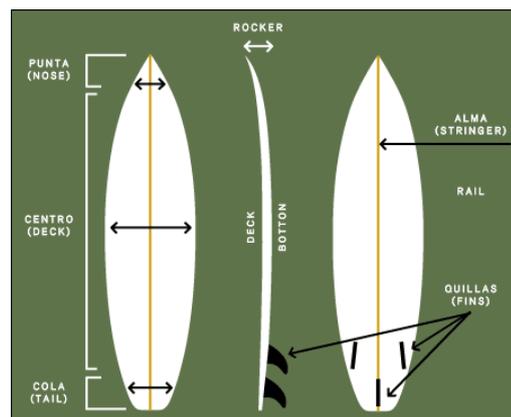
Es bueno señalar que este deporte requiere cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la agilidad y la coordinación. Además de eso necesitas estar en forma.

El surfing es probablemente el más antiguo de todos los deportes extremos, pero a pesar de toda su historia continúa siendo uno de los favoritos. Tal vez esta connotación y su alta popularidad lo hicieron merecedor de los X Games.

El surfing es un deporte del cual se han originado muchos otros deportes como el kitesurfing o el windsurfing.

Las competencias de surfing para los X Games se llevan a cabo en las playas de Puerto Escondido, en la baja California.

En los X-Games han participado muchos de los mejores surfistas de la historia.

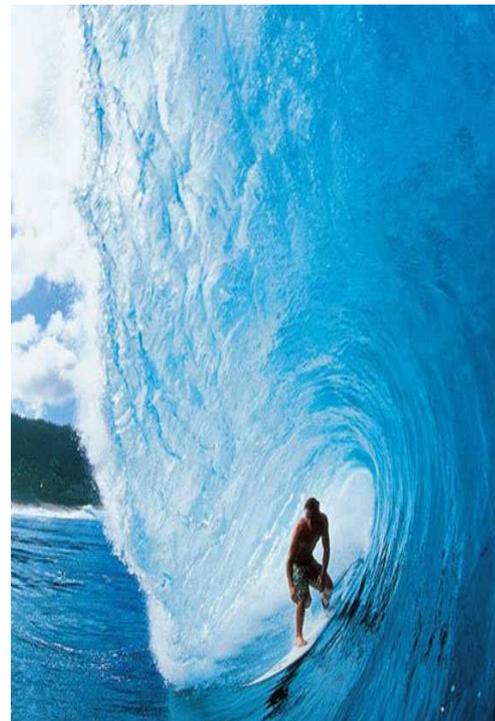
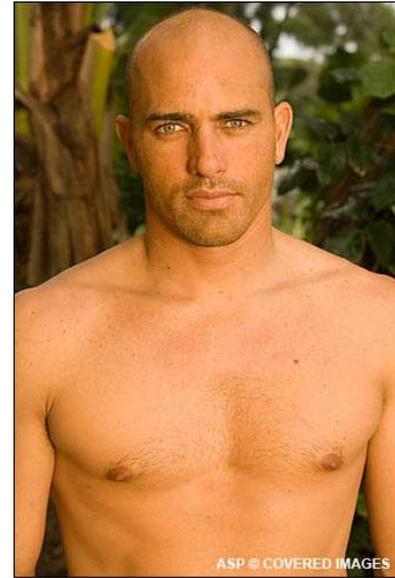


## Kelly Slater

Kelly Slater, nacido como Robert Kelly Slater, (11 de febrero de 1972, Cocoa Beach, Florida, Estados Unidos) es un surfista profesional ganador nueve veces del campeonato del mundo. Es conocido también por sus sobrenombres Slater o SL8R.

Slater tiene el récord de haber ganado en nueve ocasiones el título de Campeón del Mundo de la ASP, incluyendo cinco consecutivas desde 1994 hasta 1998, ambos inclusive. Es el más joven (20 años) y el más veterano (36) en alzarse con un campeonato mundial de surf. Tras ganar su quinto título en 1997, Slater pasó a la leyenda australiana Mark Richards como el surfista con más campeonatos del mundo en la historia del surf. En 2007 también alcanzó el mayor número de victorias de la historia del deporte tras ganar el Boost Mobile Pro en Trestles, California. El anterior record lo poseía el héroe de Slater en la infancia, el tres veces campeón Tom Curren. Además de competir en el ASP World Tour, Slater ha participado en los X-Games de 2003 y 2004. El 3 de octubre de 2008, Slater ganó su noveno título mundial en País Vasco, en el Billabong Pro Mundaka, Vizcaya, al ganar al surfista local Eneko Acero en la tercera ronda, lo que le valía matemáticamente para alzarse con el Campeonato.

Desde 1990, Slater ha sido la imagen del gigante del surf Quiksilver.



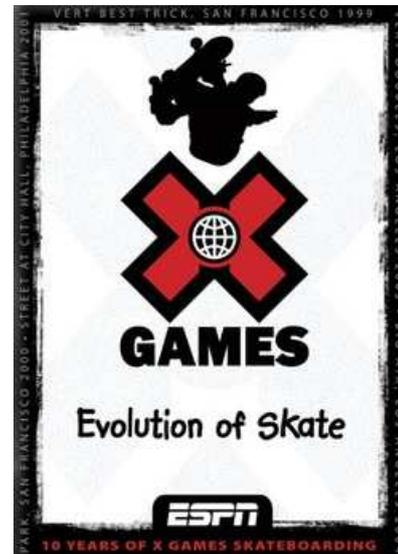
# SKATEBOARDING

El skateboarding es un deporte que se practica con un skateboard en cualquier sitio, ya que es un deporte libre. Por ejemplo, piscinas, escaleras, calles, etc. En el skateboarding, el objetivo es buscar la belleza al manejarlo; no es un deporte que esté directamente vinculado a algún tipo de competición, por lo tanto, se podría denominar como *libre*.

Existen diversos trucos realizables sobre un monopatín, que varían en dificultad. Trucos de desliz de tabla, llamados (*slides*) como el nose slide, boardslide, por una determinada superficie; trucos de estilo libre (*freestyle*), trucos de rampa, los que se realizan únicamente en dichas instalaciones; los denominados simplemente por truco (*trick*), que consisten en que el skate se despegue de los pies y gire dibujando una determinada figura por el aire para luego volver a la posición correcta para el desplazamiento, como el flip, el hellflip, variats... o también las figuras en que la tabla gira simultáneamente con todo el cuerpo; y por último, los *manuals*, diversas maniobras en que el individuo se desplaza sobre el skate sobre una o dos ruedas y puede ser con uno o dos pies (con un pie: one foot manual/con dos pies: manual) si se realiza con las ruedas delanteras se llama nose manual y con las traseras manual solamente. Hay dos tipos de skate: El street o estilo callejero, y el vertical, que se practica en rampas también denominado vert.



El *skateboarding* está relacionado con la cultura callejera. Para abreviar se le designa simplemente skate, que es también el término utilizado para nombrar el monopatín. Está relacionado con la cultura callejera, con el arte urbano, pero muchos *skaters* apenas patinan en calles o plazas. En bastantes competiciones existen dos categorías (o más): *street* (estilo de calle) y *vert* (rampa); porque un individuo puede deslizarse por las pendientes de un *skatepark* pero a la vez tener muy poco que hacer en el estilo de calle. El *skating* ha desarrollado una gran atracción e interés para muchos, suele ser un reclamo publicitario para los jóvenes (*skaters* o no).

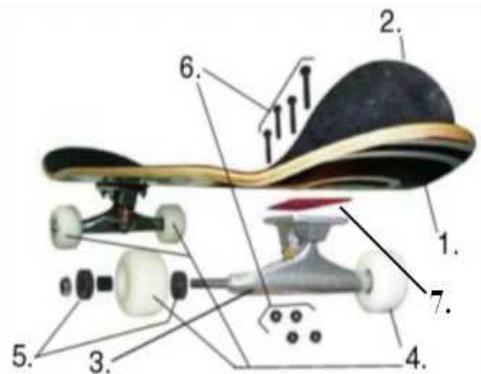


Las características de una tabla de skate son variadas y confieren diferencias en la estabilidad, la maniobrabilidad y la agilidad con que puede controlarse. Pueden encontrarse tablas de diferentes materiales como de madera fibra de vidrio e incluso fibra de carbono para reforzar sobre todo la zona en la que se apoyan los ejes. Puede haber tablas de diverso material. Los skates normales suelen medir 83cm de longitud pero para otros usos la longitud cambia. El ancho de la mayoría de skates esta entre 19 y 21cm.



La mayoría de los skates la punta, cola y bordes levantados. Y cuanto más cóncavo sea un skate, más agresivos pueden ser los movimientos y los trucos que se hagan.

Hay varios tipos de ruedas para todo tipo de terrenos y diferentes clases de andar o de estilos. Al elegir un set de ruedas de skate, debe considerarse el tamaño y la dureza. La mayoría de las ruedas tienen un "durómetro", pero puedes comprar unas de "durómetro dual", las cuales poseen un centro, o núcleo más duro, rodeado por un área de superficie de contacto más blanda, también existen las ruedas de uretano, ruedas especiales para la calle. Los tamaños de las ruedas de skate se dan en milímetros. Cuanto más pequeñas son las ruedas, más lento es el skate. Los trucks de skate o ejes de skate sostienen las ruedas a la tabla de skate y permiten girar.



## Tony Hawk

Anthony Frank Hawk (nacido el 12 de mayo de 1968 en San Diego, California) también conocido como "Tony" es un patinador estadounidense. Es considerado el mejor Skater del mundo sobre rampa (*half pipe*) además de uno de los más versátiles y habilidosos, también es considerado uno de los mejores en el vertical skateboarding (*downhill skateboarding*), debido a su gran habilidad y su frecuente práctica.



# ROLLER

El patinaje agresivo es un deporte extremo y una modalidad de patinaje en el que se utilizan una gran variedad de trucos y acrobacias. También es llamado patinaje urbano ya que principalmente se practica en la calle y en los skateparks.



Estos son los trucos que se pueden practicar en el patinaje agresivo:

- **Grindar:** es un truco en el que el patinador coloca los patines de distintas maneras sobre el rail, bordillo o barandilla y se desliza a lo largo de este.
- **Saltos y Grabs:** estos trucos se realizan en el aire e incluyen girar un número de grados, colocar las piernas y los brazos en determinadas posiciones de forma que se sujetan los patines con las manos.
- **Cess Slide:** es parecido a grindar solo que no se hace por un rail sino por superficies planas como por ejemplo el suelo o la parte superior de un banco o muro.
- **Wall Ride:** se trata de patinar por las paredes durante el máximo tiempo posible. Se pueden hacer wall rides normales, fakie (de espaldas), con una sola pierna, etc.
- **Hand Plant e Inverts:** son trucos que se basan en apoyarse con las manos en una superficie de manera que los pies quedan suspendidos en el aire.

Para este tipo de patinaje se utilizan los patines “aggressive” que son aquellos que se utilizan en los skateparks. En estos patines lo más importante es la estabilidad y la resistencia a los impactos. Por eso tienen ruedas muy pequeñas ya que de ese modo consiguen un centro de gravedad bajo. También son ruedas de corte cuadrado y muy duras. Además los patines de agresivo cuentan con placas para grindar de diferentes formas. Estas placas son grandes superficies lisas se usa para grindar sobre las barandillas, railes y coopings. La peculiaridad de estos patines es que no llevan frenos, ya que podrían estorbar al hacer distintos trucos.



En este tipo de patinaje hay muchas competiciones. En España la competición más popular es sin duda la X-Battle. Internacionalmente, la IMYTA y la Winterclash son las dos competiciones de más nivel. En la modalidad de Roller de los X-Games este tipo de patinaje es el que se practicaba ya que el deporte fue incluido en la primera edición de los X-Games en 1995 pero fue retirado de la ESPN X Games en 2005.

# BMX

El BMX se originó a comienzos de los años 70, cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas. En los años 80 se generalizó la variante conocida como race, o carreras en circuitos de tierra, muy similares a los realizados con motos. Más tarde, a mediados de la década de los 80, con las primeras bicis exclusivas de freestyle se comenzarían a hacer trucos en skateparks e incluso en la calle, consolidando lo que ahora conocemos como BMX.

Las bicicletas son de tamaño pequeño, para ganar manejabilidad sobre ellas. Los cuadros suelen estar fabricados dependiendo el contexto. El tamaño del plato cambia dependiendo la modalidad. En el plato, principalmente por la comodidad, de este modo se puede liberar algo de peso en la bicicletas y la comodidad de la bicicleta es mucho mejor en la maniobra de los trucos, y los platos más grandes, se usaban en dirt y race para desarrollar mayor velocidad dado el mayor tamaño del plato, pero existen más desarrollos con platos más pequeños que ofrecen el mismo resultado. La longitud del cable del freno, permite por lo menos una vuelta o dos, hasta tres debido al uso del sistema de Kevlar en la funda del cable, eliminado totalmente el freno.



Otra pieza importante muy utilizada en calle, son el uso de los Pegs. Son unos tubos hechos en metal y se utilizan para una variedad de trucos llamada "grind". Se utilizan en casi todas las modalidades y por lo tanto casi siempre este tipo de bicis lleva tubos.

Hay dos modalidades de BMX: Race y Freestyle.

- Race: Se realiza en una pista parecida a las pistas de motocross, hay dos tipos de bici definidas por el diámetro de la llanta: 20" y 24". Las competiciones son con el mismo formato que en el atletismo de pista: Participan ocho corredores cada uno por la calle que le han asignado tras caer la valla. El circuito tiene una



longitud aproximada de 400m. Pasan a la siguiente ronda los 4 primeros clasificados hasta formar una manga final. Actualmente el sistema con el que cae la valla es el "Random Gate", consiste en la diferencia del intervalo de tiempo entre la voz y los pitidos. Esta modalidad de BMX fue considerada deporte olímpico en las Olimpiadas de Beijing 2008.

- Freestyle: Dentro del FreeStyle se diferencian 5 modalidades:
  - \* Dirt Jump: esta modalidad de freestyle consiste en realizar saltos acrobáticos utilizando rampas de tierra. Las medidas de las pueden ser de 1,50 a 3 metros.

\* Flatland: el flatland es la modalidad en la cual las acrobacias son desempeñadas en una superficie de concreto o pavimento, realizando giros subido en los pegs, el cuadro, manillar... el equilibrio y concentración necesarios hace de esta disciplina quizás una de las más difíciles de dominar. Las bicis utilizadas en flatland suelen tener formas especiales para mejorar el equilibrio y que sea más cómodo pasar los pies sin chocar.



\* Park: se realizan acrobacias utilizando un conjunto de **rampas** y otros **obstáculos** de cemento o madera. El acróbata trata de formar "líneas" en el parque y pasar de un truco a otro, de un obstáculo a otro. \* Vert: Se necesita contar con una rampa por lo menos con una sección completamente vertical en la parte superior. Esto permite al acróbata saltar verticalmente al realizar sus trucos y volver a caer en la misma rampa. Así que las rampas son construidas en una configuración llamada half-pipe (medio tubo). Los trucos, son similares a los del "Park",

\*Street: para esta forma de BMX se buscan obstáculos "naturales" en la calle (street), es decir, parte del terreno urbano. Todos los que obstáculos que van viendo, van haciendo trucos sobre ellos.



## Dave Mirra

Dave Mirra nació el 4 de abril de 1974 en Syracuse, Nueva York y se crió en la pequeña ciudad de Chittenango, NY. Mirra comenzó a andar BMX cuando él tenía aproximadamente ocho años y comenzó brincando banquetas, volando sobre rampas caseras e intentando cualquier truco se podía imaginar. Cuando él tenía 13 años, el BMX crecía y Dave Mirra comenzó a ser notado para sus trucos en piso y sus asombrosas maniobras en el aire.



Dave Mirra se convirtió en un profesional del BMX en 1992 a la edad de 18. Al siguiente año, Dave Mirra fue atropellado por un conductor borracho al cruzar la calle y los doctores dijeron que él nunca podría ser capaz de practicar BMX otra vez. Después de una larga recuperación, Dave Mirra volvió a la cumbre del mundo BMX. Dave Mirra ahora es considerado una leyenda del BMX estilo libre. Ha ganado 18 medallas en los X Games, de las cuales 12 han sido de oro, haciéndole el atleta más decorado en la historia de los X Games.

## Mathez T. Hoffman

Mathew T. Hoffman (nacido el 9 de enero de 1972 en Edmond, Oklahoma, EUA) es un ciclista profesional de BMX, considerado uno de los mejores competidores de la categoría vert ramp de todos los tiempos. Es apodado "El Cóndor", y es dueño de la empresa Hoffman Bikes en Oklahoma.



Hoffman es conocido por su dureza y aguante al dolor. En una entrevista en el año 2005, Hoffman describió algunas de sus experiencias, incluyendo un aterrizaje fallido en una práctica, en la que se le reventó el bazo y casi pierde la vida. Hoffman ha sufrido muchos accidentes, y ha sido operado en 16 ocasiones.

En 1985, Hoffman entró por primera vez en el circuito de Freestyle BMX, con 13 años de edad. A los 16 años, era el profesional más joven que el deporte había visto. La carrera de Mat incluye haber efectuado un salto de base en su bicicleta lanzándose a 3.500 pies de altura desde unos precipicios en Noruega, y en el año 2002 fijó la marca de salto asistido en una bicicleta cuando alcanzó una altura de 26.6 pies sobre una rampa de 24 pies, para una altura total de 1.568 metros sobre el suelo. Matt Hoffman ha sido una pieza clave en la construcción del Freestyle BMX como deporte.

En el año 2001, Hoffman compitió en los X-Games, obteniendo la medalla de bronce, y en la edición de los juegos del año 2002.

# RALLY

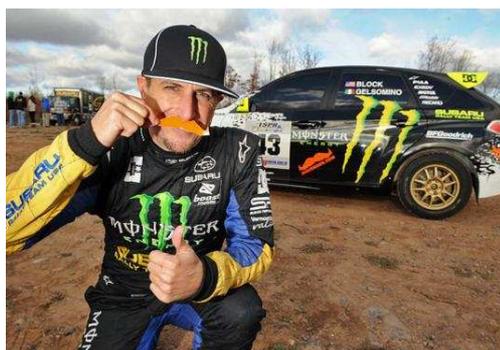
El rally es una competencia [automovilística](#) y [moto ciclística](#) de resistencia. Un rally famoso es, por ejemplo, el [rally Dakar](#). Generalmente se efectúa por etapas y en diferentes condiciones climatológicas y de camino. Existe en el automovilismo un [campeonato mundial](#), el cual es considerado la competencia más importante de la especialidad, junto con el campeonato de [Fórmula Uno](#). El organismo rector de estas competiciones a nivel mundial es la [Federación Internacional del Automóvil \(FIA\)](#). Ya es casi una tradición la batalla de Rallies en los Juegos Extremos de Verano o X-Games, que en el 2009 arribaron a la 15ª edición. Y la final del Rally se decidió de gran forma, el Ford Fiesta ha batido al ya habitual Subaru Impreza, es decir, Kenny Brack que entraba como “Novato” para esta edición, ha vencido a Travis Pastrana.



Es una competición muy interesante, al estilo de la Carrera de Campeones, un circuito mixto, con grava en el interior del Home Depot Center (California), para luego salir a un circuito semi-urbano de asfalto. El Fiesta ganador, posee 780 caballos para poder afrontar los enormes saltos característicos de estos enfrentamientos.

## **Ken Block**

Ken Block nació el 21 de noviembre de 1967 en California. En 2005, Ken Block comenzó su carrera de [rally](#) nacional con el equipo de Sportscar Vermont. Ken Block ganó el Novato América Rally del Año. En 2006, Ken Block firmó un acuerdo de patrocinio nuevo con Subaru. Con la nueva temporada de rally, Block también consiguió una nueva marca [Vermont Sportscar](#) quien preparó el Subaru WRX STi 2006 que compitió en el primer [X-Games](#). En la competencia, Block acabó tercero para tomar el bronce. Se fue a competir en el 2006 el Campeonato Nacional de Rally América, donde terminó segundo en la general. En 2007, Ken Block compitió en los X-Games, donde se colocó segundo en la general y ganó una medalla de plata. A finales de 2007, Block había logrado 19 podios y 8 victorias en pruebas de rally en general. El piloto ya fue “Novato del Año” en el campeonato americano de rallyes en 2005, ha sido tres veces medallista en los X-Games.



# Motocross

El motocross es una disciplina moto ciclística que se desarrolla en circuitos sin asfaltar y en la que los distintos participantes disputan una carrera con el objetivo de finalizar en primera posición en la meta.

Es una de las modalidades más espectaculares del motociclismo, en la que se combina la velocidad con la destreza necesaria para controlar la motocicleta ante las irregularidades del terreno, con curvas cerradas, montículos, baches y cambios de rasante, y sobre una superficie de tierra que, generalmente, se encuentra



embarrada con la finalidad de evitar el peligro que supone el polvo. Todo ello hace que en las carreras de motocross se sucedan saltos y derrapes.

El motocross demanda mucha resistencia y fortaleza física del piloto. Una moto de cross/en duro de competición es capaz de desarrollar una aceleración en



tramos cortos comparable a los mejores automóviles deportivos, sin la comodidad de ir sentado y sobre terreno muy áspero; esto deriva en un trabajo constante de todos los músculos del cuerpo, en especial de los brazos y espalda. Una cilindrada más característica es el 85cc. Actualmente en España hay muchos

campeonatos que usan esta cilindrada. Existen campeonatos Regionales, Nacionales e Internacionales.

Un corredor muy reconocido es **Pablo Quintanilla** quien ha recibido 24 títulos por sus logros en circuitos en Europa y America y en 2002 fue nominado a Mejor Deportista del año en Motocross.

## Motocross Freestyle

Freestyle MotoCross (conocido también como FMX) es una variación sobre el deporte del motocross en el que los pilotos de motos intentan impresionar a los jueces con saltos y acrobacias. Los dos tipos principales de pruebas de Freestyle son:

- \* Big Air, en la que cada piloto recibe tres saltos - por lo general saltan más de 18 m - a partir de una rampa cubierta de tierra. Un panel de 10 jueces evalúan el estilo, la dificultad del truco, y el uso del curso, y produce una puntuación en una escala de 100 puntos. La puntuación más alta de cada piloto se compara; y gana el de mayor puntuación.

- \* Freestyle MotoCross, la más antigua de las dos disciplinas. Los pilotos realizan dos rutinas, con una duración entre 90 segundos y 14 minutos, en un curso que consiste en múltiples saltos de diferentes longitudes y ángulos. Se puntúa igual que en el Big Air.

MotoCross Freestyle no tiene una estructura, y se hace tradicionalmente en terrenos públicos. Los pilotos, buscan saltos naturales y bajadas para ejecutar sus trucos sobre los mismos. Algunos participantes prefieren saltar sobre las dunas de arena. Este deporte requiere mucha destreza y habilidad mental.

### Travis Pastrana

Travis Alan Pastrana nació el 8 de octubre de 1983, en Maryland. Es un piloto (principalmente de motocross Freestyle) que ha ganado campeonatos y medallas de oro de los X-Games en varios acontecimientos, incluyendo supercross, motocross, motocross Freestyle, y competición.



Las lesiones han sacado a menudo a Travis de los circuitos durante semanas o meses. Su informe médico incluye conmociones cerebrales múltiples, la parte posterior del cráneo rota, varios hombros dislocados y los problemas severos de la rodilla debido a la degeneración del cartílago. En 1998 en el acontecimiento del Triple Crown, cuando él tenía 14 años, realizó un salto de 120 pies y no alcanzó la altura suficiente. En la caída, se le separó la espina dorsal de la pelvis, eso provocó que esa lesión este registrada en los libros médicos. La caída lo dejó en coma dos semanas y tres meses en silla de ruedas. “Estaba dentro y fuera del sentido por cerca de tres días y tenía seis transfusiones de sangre,” dice Pastrana. Su lista de lesiones incluye: la espina dorsal dislocada, en su rodilla izquierda se le ha rasgado su ACL, PCL, LCL, MCL, su menisco, roto la tibia y peroné, él se ha operado con cirugía en su muñeca izquierda dos veces, pulgar izquierdo una vez, dos en la espalda, una en su codo derecho, nueve en su rodilla izquierda, seis en la rodilla derecha, una en el hombro, que lo dejó con el único pedazo de metal que él tiene en su cuerpo.

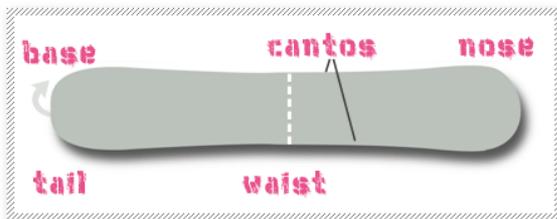
# • X GAMES INVIERNO

## SNOWBOARD

El snowboarding es un deporte extremo en el que se utiliza una tabla de snowboard para deslizarse sobre una pendiente parcial o totalmente cubierta por nieve. En el año 1.965 el ingeniero norteamericano Sherman Poppen inventó el Snurfer. A Poppen, se le ocurrió la idea del Snurfer mientras miraba como sus hijas jugaban con un esquí, así construyó lo que podemos denominar la primera tabla. Al paso de los años la construcción de la tabla de snow mejorado mucho.



Estas son las partes de una tabla de snowboard:



- Base: Superficie deslizante de la tabla y como tal va a determinar la facilidad con la que te deslizas por la nieve.
- Nose (Punta): extremo delantero de la tabla. Ligeramente levantado.
- Waist: parte en la que la tabla se estrecha más.
- Cola: extremo trasero de la tabla.
- Cantos: metálicos, permiten dirigir la tabla y controlar su velocidad. Los hay de dos tipos diferentes: liso y dentado.
- Fijaciones: atornilladas a la tabla, proporcionan el espacio entre la bota y la tabla.
- Sidewall: protege la tabla entera, tanto por afuera como por dentro.

Existen varias modalidades para la práctica de snowboard:

- Freestyle o estilo libre: este estilo utiliza una tabla relativamente corta y ancha, manejable y fácil de maniobrar, que permite realizar giros con poco esfuerzo. En esta modalidad básicamente se hacen piruetas. Dentro del Freestyle se distinguen distintas disciplinas: Half-pip, Slopestyle, Big Air, Jibbing y Quarterpipe.
- Freeride o de montaña: en este tipo de estilo se utiliza una tabla ideal para todo terreno y nieve, para deslizarse dentro o fuera de pista e ir a donde sea. Se caracteriza por ser una tabla semi rígida, más larga y delgada que la de Freestyle. Dentro de esta categoría existen dos modelos el freeride y el freecarve. Para practicar este estilo se necesitan fijaciones blandas, y una bota alta y suave.
- Carrera: en esta modalidad se desciende por la pista a toda velocidad. La pista en la que se practica tiene la dificultad de estar complementada con baches y saltos para hacer más difícil y técnico el recorrido. Esta modalidad es olímpica.
- Snowboard de montaña o travesía: esta modalidad es más común en esquí, pero que hace unos años se incorporó al snowboard a través de tablas especiales, llamadas [splitboard](#).
- Free-Carve: las tablas hechas para conducir en esta competición son mucho más duras que las demás, tienen un patín muy estrecho y una línea de cotas muy marcadas. Normalmente se usan fijaciones y botas duras.
- Snowboard Extremo: esta es una disciplina para gente muy experimentada, no sólo en snowboard, sino también en conocimientos de alta montaña. Hay que conocer muy bien la línea de descenso, saber el estado del manto nivoso, hay que tener en cuenta la meteorología, posibles aludes... El material necesario consta de una tabla de free-ride XXL (hasta 1.85m), más larga de lo que llevarías normalmente, fijaciones atrás de todo y bota blanda pero con una consistencia importante.
- Boarder-Cross: en esta modalidad se combinan la técnica de saltos y la conducción. En el Boarder Cross se necesita un nivel técnico muy alto. Normalmente la gente que gana una carrera de Boarder Cross es un snowboarder muy completo.

## Shaun White

Shaun White es el número uno del snowboard en el mundo, el hombre que ha batido todos los récords. Su nombre completo es Shaun Roger White y nació el 3 de septiembre de 1986 en Carlsbad, California, donde comenzó a practicar skate, disciplina de la cual también es profesional.

Su colorada cabellera ha permitido que se lo reconozca con el mote de 'Flying Tomato' (el tomate volador) en el mundo entero. Pero su fama la adquirió gracias a la gran cantidad de competiciones que ha logrado ganar y la cantidad de trucos que ha experimentado en ellas.

Recientemente, el 18 de febrero de 2008, Shaun White fue



premiado al mejor deportista extremo ese mismo mes otra muestra de su

la final de halfpipe de los X-Games, prueba que por cierto nuevamente ganó. En esa final ofreció la primera rotación de 1260° realizada en una competición de pipe.

del año. En nos ofreció capacidad en

## ESQUI EXTREMO

El esquí extremo consiste en bajar por una montaña con sólo los esquís. La montaña debe ser bastante inclinada y con un terreno abrupto, ya que se aprovecharan estos inconvenientes para hacer todos los saltos y las piruetas (tantos como sean posibles).

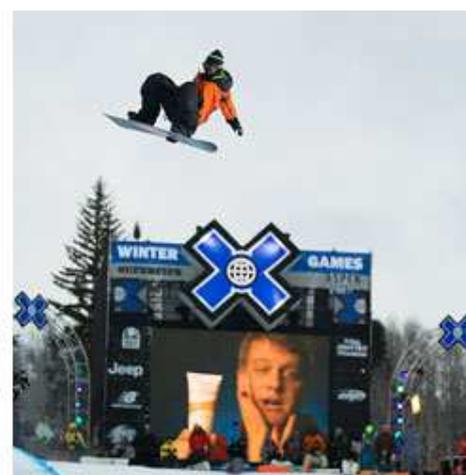


Photo: Ryan Hughes

Este deporte es mucho más peligroso que esquiar por una pista normal y corriente, ya que hay que esquiar por dónde no hay pista, los elementos que hay que utilizar son naturales por eso hay que tener cuidado.

Los esquiadores extremos tienen la dificultad de que el terreno no está limpio, o sea que se pueden encontrar con rocas que tendrán que esquivar con gran agilidad. Por eso los que practican este deporte han de tener mucha fuerza en las piernas.



Axel Naglich y Peter Ressmann, austriacos, lograron en agosto de 2007 descender la pendiente más larga del mundo, el Mount St. Elias en Alaska.

Nadie había logrado antes descender sus 5.489 metros que desembocan directamente al nivel del mar sobre una línea de alrededor de 20 Km. desde la cumbre hasta el mar.

### **Peter Ressmann**

A la edad de tres años, sus padres le pusieron los esquís por primera vez y este fue el comienzo de su carrera emocionante. Hasta hoy. Se pasa casi cada segundo de su vida en las montañas. Se aficionó a su profesión y hasta hace poco estaba completamente satisfecho con ella. Su empresa se llama "Los expertos de los Alpes". Peter es un experto y eso no puede ser negado. Ha esquiado 7.500 metros de China Muztagh Ata, así como que se ha unido a su compañero austriaco Axel Naglich, en dos intentos de descender. En el año 2006 tubo éxito con la cumbre y el esquiado de 8.047 metros del Broad Peak en Pakistán Karakoram Gama, casi desde la cumbre.



## **SNOWMOBILE**

El Campeonato del Mundo de motos de nieve se celebra en Grantsburg, Wisconsin en invierno. Las motos de nieve corren en un curso marcado, similar al motocross.



Las motos de nieve (snowcross), corren en una pista parecida a la de motocross. Las carreras se celebran durante la temporada de invierno en el norte de Estados Unidos y Canadá. Uno de los más grandes de Nueva Inglaterra, es el Nordeste SnoX

Normalmente se utilizan para las carreras de hielo. La competición se celebra en un "Ice Oval" (un circuito cerrado y redondo). El Campeonato del Mundo de motos de nieve Derby se celebra cada invierno en Eagle River, Wisconsin. El "Iron Dog", la carrera más larga en todo el mundo snowmobile, se celebra anualmente en Alaska. Tiene 1971 millas de largo y va desde Wasilla a Nome, y de este a Fairbanks. Las carreras de motos de nieve de han crecido en popularidad como un evento deportivo en la pradera canadiense.

## Levi Lavalle

Levi Lavalle, nació el 31 de agosto de 1982. Reside en Minnesota. Es un piloto de motos de nieve, en América.

Ganó el Winter de los X Games, medalla de oro HillCross en 2004. En los Juegos de Invierno en 2008, ganó el oro en velocidad de motos de nieve y el evento de estilo. Durante los Juegos de Invierno en 2009, el primer intento de Lavalle, fue el doble back flip en una competición. A pesar de que tuvo éxito en completar dos vueltas, no pudo aguantar su récord de acrobacia.



Lavalle ganó una medalla de bronce en motos de nieve en invierno Best Trick XIV Juegos X.

## **BIBLIOGRAFÍA**

<http://www.publispain.com>

<http://www.taringa.net/>

<http://es.wikipedia.org/>

<http://www.theindianface.com/>

<http://espndeportes.espn.go.com/x-games/>

<http://espn.go.com/action/>

[http://www.galeon.com/rollers\\_mash\\_lolo/](http://www.galeon.com/rollers_mash_lolo/)

Revistas de snow: Rider evolution, On board, Solosnowboard y Snow planet.