

VOCABULARI D'ESPÒRTS D'IUÈRN

VOCABULARI D'ESPÒRTS D'IUÈRN

(Varianta aranesa dera lengua occitana)

Lourdes España



Era existència der Institut d'Estudis Aranesi – Acadèmia aranesa dera lengua occitana, e aguesta publicacion, son possibles gràcies ara ajuda de:

Conselh Generau d'Aran

Generalitat de Catalonha

Departament de Cultura

Departament d'Ensenhament

Departament de Justícia

Fundació La Caixa

Ajuntament de Naut Aran

Ajuntament d'Es Bòrdes

Ajuntament de Vilamòs

Baqueira Beret

Era seccion aranesa der Institut d'Estudis Aranesi – Acadèmia aranesa dera lengua occitana ei formada per Jusèp Loís Sans, Angelina Cases, Ròsa Maria Salgueiro, Miquèu Segalàs, Jèp de Montoya, Elvira Riu, Lourdes España e Bernat Arrous. Formen era seccion estandard Joan Salas-Lostau, Patrici Pojada, Jacme Taupiac, Florian Vernet, Felip Carbona e Claudi Balaguer.

1èra edicion: noveme de 2018

© d'aguesta edicion, Institut d'Estudis Aranesi – Acadèmia aranesa dera lengua occitana

ISBN: 978-84-09-05845-7

DL L 1211-2018

Dessenh tipografic e composicion de Quadratí

Imprés per Arts Gràfiques Bobalà

imprés en lhèida

Presentacion

Presentam, damb gòï, un nau vocabulari terminologic, elaborat damb critèris diferents der anterior, eth dera tecnologia, que publicuèrem hè un an. S'eth *Vocabulari dera tecnologia* segueie critèris de coeréncia damb tot eth territòri lingüistic occitan, s'aquiu preniem coma referéncia era denominacion a nivèu de tota Occitania e l'adaptàuem ara realitat aranesa, en aguest cas auem priorizat er emplec enes nòsti encastres e demoram projectar-lo ara rèsta deth territòri. Ei un procès naturau, era Val d'Aran ei un país de nhèu, qu'a emplegat era terminologia mau-grat tot, en dia a dia.

Er an 2006, era Chambrà d'Òc, enes vals occitanes des Aups italians, damb motiu des Jòcs Olimpics d'Iuèrn Torino 2006, elaborèc un petit diccionari d'espòrts d'iuèrn, *Paraulas de neu e de glaç*. Ère un diccionari en quate lengües, qu'auem auut en compde e que valoram coma fòrça practic. Era determinacion dera terminologia occitana tara nhèu e es sòns espòrts, aurà d'auer en compde eth *Diccionari dera Chambrà d'Òc* e eth vocabulari qu'aué presentam. Son dus païsi de nhèu qu'an auut era valentia de proposar solucions ara determinacion terminologica en aguesta matèria. Entath nòste trabalh auem auut en compde aqueth diccionari.

Eth procès d'elaboracion d'aguest vocabulari a estat:

- 1 Lourdes España, vesia de Tredòs (Pujòlo), Membre numerari der Institut d'Estudis Aranesi – Acadèmia aranesa dera lengua occitana, professora d'occitan en Institut d'Ensenhament Segondari d'Aran, practicanta der esquí e des espòrts d'iuèrn e família de practicants, elaborèc era definicion inicial de 1.000 paraules vinculades ath mon dera nhèu des nòsti tempsi. Auem assumit cèrtes formes pròpies de Pujòlo en tot atier era procedéncia dera autora. Tot e atau, non se pòt considerar qu'es formes siguen sonque d'aguest bocin dera Val d'Aran ja qu'auem adaptat un bon numèro de lexic a ua forma mèns centrau e generalizada, ad açò qu'en poderiem nomenar er estandard der aranés.
- 2 Aquera prumèra aportacion siguec corregida per Jusèp Loís Sans, qu'establic ua seria de dubtes que calie determinar per col·legiacion.
- 3 Sies amassades de membres diuèrsi dera Seccion aranesa der Acadèmia realizèren ua seleccion mèns detalhada.
- 4 Finalament era Seccion aranesa der Institut d'Estudis Aranesi – Acadèmia aranesa dera lengua occitana amassada eth dia 7 de juriòl de 2018 resollec es darrères vacillacions e aprovèc eth document.

Entre es decisions preses volem senhalar:

- a Consideram coma corrèctes/adequades *eslingar*, *eslissar* e *esguitlar*, damb eth madeish significat e era madeisha valor.
- b Ei bon emplegar *cerimònia* tament coma *ceremònia*. Ja ac auïem considerat atau en *Vocabulari Basic* publicat en 2017. Auem considerat coma adequades *centura* e *cintura*, *contunhar* e *continuar*, *dispòse* e *dispause*, *diuèrses* e *divèrses*, *pròva* e *espròva*, *magazin* e *magazèm* (qu'èren en un procès de resolucion des deth darrèr vocabulari aprovat), *imposar* e *impausar*, *participants* e *participaires*, *idòl* e *udòl*, *listra* e *lista*, *oposar* e *opausar*, *interposar* e *interpausar*, *fonament* e *fondament*, *pendent* e *penent*, *prumèrs* e *prumèri*... Bères ues responen a decisions que ja se preneren damb es anteriors vocabularis aprovats. D'autes son naues e responen a critèris de socializacion des darrèrs ans, a valoracions inductives e a consideracions racionals.
- c Consideram que cau emplegar *gigant* en lòc de *gegant*. E creiguem qu'ei igual de corrècte *esquiaire* que *esquiador*, encara que non i agen es dues entrades.
- d Emplegaram *tir* entàs tirades de cans e *tiro* entàs referéncias a disparar.
- e Auem acceptat ua sèria d'onomatopèies e de crits damb es animaus, que son fòrça internacionaus.
- f Auem assumit ua bona quantitat d'anglicismes, pr'amor que ja se tracte de mots internacionaus, *jump*, *ahead*, *alley-oop*, *bobdlrigh*, *choctaw*, *come gee*, *haw*, *hike*... e fòrça d'auti, qu'auem senhalat en corsiva, en tot entèner qu'era nòsta lengua tanben a capacitat d'integrar, e d'integrar-se, en tot mantier era personalitat. Auem era capacitat de besonh entà mantier es peculiaritats en tot introduïr en lenguatge adequat es tecnicismes e veus naues. En aguesta línia auem assumit er emplec de signes internacionaus, que non perteneishen ara nòsta tradicion, mès que de mès en mès n'auem de besonh. Auem integrat signes coma era *k*, era *w* e era *y* que ja auïem auut era obligacion d'acceptar en bèra auta ocasió (*Km*, *water*...) mès qu'ara s'an hèt mès evidents. E en aguesta madeisha argumentacion auem acceptat cèrtes denominacions que corresponen a marques comerciaus pr'amor qu'ei atau coma s'an popularizat e er occitan non pòt èster d'esquies ara realitat.
- g Emplegam *surfe* e *taula de nhèu* coma sinonims.
- h Auem optat per considerar coma epicens *esportista*, *surfista*, *ueitmilista*...
- i Tot e escriuer *esquí* auem presentat era entrada *skiman*, *dual-ski* e *après-ski* pera grana difusion qu'an arthenhut e era assimilacion que d'eres se n'a hèt ena lengua escrita, tot e qu'auem indicat tanben era forma *après-esquí*, *dual-esquí* e *esquiman* coma formes mès coesionades damb era nòsta lengua. Eth temps decidirà.

Aguest vocabulari s'enmarque en un procès de fixacion dera lengua occitana ena Val d'Aran. Est'an passat publicuèrem un parelh de vocabularis: eth «basic»

qu'incorpòre es paraules mès emplegadas ena major part des convèrses dera nòsta actualitat. Aquera ei era basa dera sua articulacion, eth principi de generacion deth diccionari. Aquera basa se va a veir incrementada per quate aportacions complementàries que fixaràn era nòsta realitat lexicau:

- a Ua ampliacion deth vocabulari mès emplegat enes convèrses e comunicacions correntes, usuaus, diàries, dera Val d'Aran. Aguesta ampliacion, que ja l'auem prèsta gràcies ara collaboracion de mès de dètz persones qu'empleguen era nòsta lengua, veirà era lum er an que ven. Recueilh era lengua quotidiana, era qu'emplegam damb es vesins, en casa, ena escòla... Eth nòm des causes e des mil toponims mès emplegats en un mon cada dia mès petit, mès globau.
- b Un vocabulari especializat sus era tecnologia dera informacion. Quan aguesta tecnologia s'a apoderat d'ua bona part deth nòste dia a dia e a potenciàt un lexic específic, era lengua actuau a besonh de *digitalizar*, de *gigabits*, de *pixèls*... e de 1700 paraules mès que mèrquen er estat dera nòsta vida. Aguest vocabulari ja se publicuèc est'an passat amassa damb eth «basic».
- c Entara Val d'Aran mos cau pensar ena prumèra activitat deth país, era que depen dera nhèu. Enes nòstes convèrses auem *slàlom*, *biesquí*, *half-pipe*... e auem definit aquestes paraules e 1000 mès en aquest vocabulari qu'auetz enes mans.
- d Ua darrèra aportacion d'aqueth vocabulari pròpri dera economia primària e que mos a acompanhat pendent fòrça generacions, e que se ara non ei guaire emplegat, encara mos identifique. Encara mos agrade de veir qu'en nòste pòble encara i an *joates*, *palons*, *pleteres*... e mil paraules mès.

E tot aquerò mos darà eth Diccionari aranés, que gesserà entar an que ven, deth qu'ara en presentam ua petita e especializada part, e coma tostemp de forma provisionau entà daurir-lo ara participacion.

Auem escrit *combinacion*, però consideram que *combinason* tanben ei adequat; auem escrit *fonament*, mès *fondament* tanben aurie estat corrècte. Era nòsta ei ua lengua que se botje entre es influéncias deth catalan e deth francés e que dèishe sènter qu'ei ua zòna de pas. Mos ei de besonh adméter e emplegar aquerò qu'es diccionaris occitans definissen coma usuau e que son eth resultat d'ua potentà pression deth francés. Mos cau préner coma adequades aqueres formes qu'era influéncia deth catalan, a trauès dera escòla o dera administracion a anat introduïnt ena nòsta lengua abituau, e mès encara se consideram que son formes que genuïnament tanben formen part deth nòste bagatge istoric particular. Eth catalan e er aranés son ua madeisha comunitat culturau. Guardam damb recèl aqueres formes que non s'an adoptat ne en catalan ne en occitan. E en aquest vocabulari des espòrts d'iuèrn mos a calut adoptar formes que provien de mès enlà des nòsti vesins e qu'es usuarios ja les an convertit en formes socializadas.

E se bèra ua d'aguestes concessions mos pòt ocasionar dificultats d'interpretacion, nauetats dificiles d'integrar, dubtes identitaris, argumentacions racionalistes, non dubtam qu'auram d'aprèner a víuer en ua *zigazaga* qu'ara ei, tanben, un mot aranés.

Jusèp Loís Sans Socasau
President der Institut d'Estudis Aranés
Acadèmia aranesa dera lengua occitana

Introduccion

Er estudi deth lexic ei essenciau ena lengua. Sense paraules non i a comunicacion verbau. Eth sòn bon usatge darà lòc a ua riquesa deth lenguatge e a ua precision lingüística.

Eth diccionari ei era airina didactica imprescindibla en aguest procès d'ensenhança-aprendissatge dera lengua; airina ath viatge, imprescindibla entà obtier informacion e en terren lingüistic era mès emplegada pera màger part d'aguesti usatgèrs .

Víuer en un parçan de nhèu e de montanha, a on era practica des espòrts d'iuèrn ei cada viatge mès grana e deuant era absència en aranés d'un diccionari damb era terminologia sus aguesta tematica, mos a portat ath besonh dera sua elaboracion.

Es espòrts d'iuèrn son quinsevolha modalitat esportiva relacionada damb era nhèu e damb eth gèu, ja sigue de forma naturau o artificiau.

Ara ora de confeccionar-lo s'an trapat ua seria de dificultats degudes principauement ara tematica de trabalh, ar argòt de bères modalitats vinculades a grops d'edat joena (surf de nhèu), a modalitats naues e sustot as neologismes e estrangerismes fixadi e arraitzadi ena societat. Gessen constantament nau tèrmes, fòrça d'eri provienti der anglés que son d'usatge comun entre es aficionadi ad aguesti espòrts.

Com se pòden cabir toti aguesti aspectès en aranés?

Era fixacion de denominacions araneses entà mots nau s'a hèt en tot tier en compde era origina dera paraula, atau coma era sua nomenclatura en d'autes lengües. Entàs neologismes e estrangerismes s'an tengut presents tres aspectes.

- 1 Creacion d'ua alternativa ath prèstec, ex. [snowboard] / *surf de nhèu*.
- 2 Adaptacion ortografica deth prèstec, ex. [muxer] / *múisher*.
- 3 Adopcion ortografica deth prèstec, ex. *schuss*.

Com s'a elaborat?

En diccionari des espòrts d'iuèrn es entrades son ordenades alfabeticament pr'amor guidar er usatgèr entath lòc d'interès. S'an hijut tanben es diuèrses acepcions d'ua paraula damb es sues definicions. Se balhe informacion de tipe gramaticau (categoria gramaticau e genre).

Fin finau, díder que non ei un trabalh barrat, tot ath contrari, s'a començat damb era entrada de 1000 mots que s'anaràn ampliant.

Lourdes España Consul
Acadèmia aranesa dera lengua occitana

Bibliografia

Vocabulari d'espòrts d'iuèrn

Lexique français-anglais du ski et du snowboard

Webgrafia

TERMCAT. <http://www.termcat.cat>.

Nieve en Aragón. *Vocabulario útil en la nieve*. <http://www.nieveenaragon.es/noticias/vocabulario-basico-util-en-la-nieve/>.

Deportes de invierno. *Diccionario blanco*. <http://www.deportesinvierno.info/Diccionario-blanco.html>.

Ikonet. *Deportes de invierno*. <http://www.ikonet.com/es/diccionariovisual/deportes-y-juegos/deportes-de-invierno/>.

Montipedia. *Glosario de montaña y geografía*. <http://www.montipedia.com/diccionario/esqui/>.

abandon *nòm m.* Renóncia d'un esportista en ua competicion abans que non s'acabe e per rasons non previstes com sautar-se ua pòrta, en senhau de protèsta, o per incapacitat fisica.

abilitat *nòm f.* Adretia en hèr un moviment o un exercici.

abonament *nòm m.* Bilhet de prètz fixe que da dret a utilizar es installacions d'ua estacion iuernau pendent un temps determinat.

absolut, -a *adj. m./f.* Dit dera categoria corresponenta as esportistes d'un nivèu mèns naut, sense distincion d'edat.

absorcion *nòm f.* Tecnica que permet ar esquiaire o ath surfista de nhèu mantier eth contacte damb era superfícia dera nhèu maugrat es irregularitats deth relèu, o realizar era recepcion d'un saut mèns doçament, en tot combinar era flexion e era extension des cames.

acaçada *nòm f.* Corsa a on un corredor a de caçar un adversari que li pòrte un auantatge de temps aconseguït en ua espròva anteriora.

acceleracion *nòm f.* Aument deth ritme o dera velocitat d'un moviment, d'un procès, d'un pas, etc.

acoblament *nòm m.* Accion que permet era connexion entre circuits o era union mecanica de pèces d'un remontador mecanic.

acreditacion *nòm f.* 1 Document a on se hè constar era autorizacion a ua persona entà desvolopar ua foncion determinada. 2 Arribar enquia un lòc.

acroesquí *nòm m.* Modalitat de competicion d'esquí artistic e acrobatic que consistís en un descens per ua pista ath long dera quau cau hèr ues maniòbres e piroetes acompanhades de moviments acrobatics damb musica.

adveccion *nòm f.* Moviment generauement orizontau d'ua massa d'aire que compòrte transpòrt de quïnsevolha

variabla meteorologica, com ara era temperatura, era umitat, etc.

adversari, -ària *nòm m./f.* Esportista o equipa que s'enfronte a un aute esportista o equipa en ua competicion.

aerenc *nòm m.* Truc executat en aire.

aerenc de puntes *nòm m.* Saut executat ena paret de puntes d'un mieituèu. Sin.: *saut de cara.*

aerenc de talons *nòm m.* Saut executat ena paret de talons d'un mieituèu. Sin.: *saut d'esquia.*

aficionat, -ada *adj. m./f.* Dit dera persona que practique un espòrt de competicion per plaser, sense dedicar-s'i professionalment ne trèir-ne un profit economic.

aganchada *nòm f.* Accion d'agarrar era taula de surf damb ua man o damb es dues mans, generauement mentre se hè un saut.

aganchar *v. tr.* Hèr ua aganchada.

agla *nòm f.* Figura en aire de sauts acrobatics a on er esquiaire manten eth còs dret, lhèue es braci per dessus deth cap, daurís es cames e les estire laterauement.

ahead! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath can guida que vage endeuant e rècte.

airau barrat *nòm m.* Sector d'ua estacion d'iuèrn delimitat damb barratges, qu'includís era installacion d'ua competicion e er espaci reservat tàs esportistes e tath personau autorizat.

airau d'arribada *nòm m.* 1 Sector des installacions d'ua competicion plaçada ar entorn dera linha d'arribada. 2 Espaci en ua estacion d'iuèrn condicionat entath desembarcament des usatgèrs d'un remontador mecanic.

airau d'avitalhament *nòm m.* Espaci delimitat en ua corsa a on es esportistes se provedissen d'aliments o de begudes.

airau d'entrenament *nòm m.* Espaci d'ua estacion d'iuèrn destinada as entrenaments des esportistes.

airau de competicion *nòm m.* Espaci d'ua estacion d'iuèrn destinada ara competicion.

airau esquiable *nòm m.* Espaci laguens d'ua estacion d'iuèrn a on ei possible practicar er esquí.

aire *nòm m.* Paramètre de puntuacion dera part iniciáu d'un saut acrobatic, qu'includís era volada, era nautada e era distància.

ajudant, -a deth múisher *nòm m./f.* Persona qu'ajude eth múisher a alimentar, equipar, passejar e, ocasionaument, entrenar es cans.

ajustador de fivèla *nòm m.* Pèça dentada sus era que s'ajuste era fivèla d'ua bòta d'esquí.

alaesquí *nòm f.* Variant de parapent que se practique damb esquís entà facilitar er enlairament e aterratge sus nhèu.

alley-oop *nòm m.* Rotacion de 180° deth surfista quan se desplace en sentit ascendent en mieituèu e en sentit contrari ath der impuls iniciáu.

altimètre *nòm m.* Esturment que servís entà mesurar era nautada d'un lòc, a partir dera relacion qu'existís entre era pression atmosferica e era nautada.

amassada de múishers *nòm f.* Amassada entre organizadors múishers abans d'ua corsa de luja de gossets, en qué s'explique er itinerari deth circuït e s'indiquen es obstacles, es punts dificils, er estat e era senhalizacion dera pista.

amonestacion *nòm f.* Sancion qu'aplique un arbitre o un jutge a un o mès competidors perque an infringit eth reglament.

amonestar *v. tr.* Imposar ua amonestacion.

amortir *v. tr.* Disminuïr era intensitat, era fòrça o era violéncia d'ua collision, d'un patac, d'ua sostracada, etc.

amplada dera pista *nòm f.* Distància entre es dus costats dera pista d'ua estacion d'iuèrn, mesurada en sentit transversau ara direccion deth penent o deth recorrut.

ancoratge *nòm m.* Pèça que s'introduís ena pèira, en gèu o en tronc d'un arbre entà fixà'i ua còrda o un cable.

anèra *nòm f.* Tròç de cinta planèra damb es caps estacadi o cosudi entre eri en forma d'anèra, que s'utilize entà assegurar-se, penjar eth materiau, etc.

anèra exprès *nòm f.* Baga provedida de mosquetons enes costats, entà facilitar eth moviment des còrdes e dera sua introduccion ena assegurança.

àngel *nòm m.* Element d'enlaça a on eth patinador se desplace de cara o d'esquia sus ua cama, damb es braci dubèrti e damb era cama liura e eth tronc formant ua linha rècta aproximadament parallèla ara pista de patinatge.

angle *nòm m.* Posicion des esquís que consistís en unir-ne es puntes e clauarne es cantèrs interiors ena nhèu entà reduzir era velocitat.

angulacion *nòm f.* Accion de formar un angle damb es dues parts deth còs, especiaument eth tòrs e es cames.

angular *v. tr.* Hèr ua angulacion.

anorac *nòm m.* Pèça d'abric semblant a ua giqueta, de teishut impermeable e normaument damb capucha, que protegís deth vent e deth heired.

antidescarrilador *nòm m.* Dispositiu destinat a evitar eth descarrilament d'un cable.

antiensòca *nòm m.* Pèça de cauchó que s'acòble entre es dues puntes des grampons entà evitar que s'i hèsqnen torròcs de nhèu.

anullacion *nòm f.* 1 Accion d'invalidar ua espròva o un resultat com consequéncia d'ua infraccion deth reglament. 2 Cancel·lar ua resèrva en un establiment.

anullar *v. tr.* Efectuar ua anullacion.

apellacion *nòm f.* Recors interposat per un esportista o ua equipa deuant eth jurat d'apellacion contra ua decision d'un arbitre o d'un jutge.

apellar *v.* Presentar ua appellacion.

après-ski *nòm m.* Activitat sociala que se pòrte a tèrme dempús d'un dia d'esquí. Tanben podem escriure *après-esquí*.

arabesque *nòm m.* Maniòbra d'enlaç d'acroesquí que consistís en tier-se damb ua soleta cama mantient era auta lheuada e estirada endarrèr, mentre se vire sus er èish longitudinai deth còs.

arbitratge *nòm m.* Direccion d'ua competicion per part d'un arbitre o un jutge, controtlant que s'ajuste ath reglament.

arbitre *nòm m.* Persona encargada de dirigir ua competicion, d'interpretar e hèr a complir eth reglament.

arc *nòm m.* Barra metallica en forma d'arc, qu'amasse eth sèti damb eth braç de suspension d'un telesèra.

arc de conduccion *nòm m.* Arc dera part posteriora d'ua luja a on eth múisher se tie.

arc frontau *nòm m.* Arc dera part de deuant d'ua luja que servís entà protegir-lo des patacs quan se desplace en un viratge.

arc posterior *nòm m.* Arc dera part posterior d'ua luja a on eth múisher se tie.

aresta *nòm m./f.* **1** Cantèr superior des parets d'un mieituèu o d'un quart de tuèu. **2** Linha divisòria entre es dues parets d'ua montanha. Sin.: *talh*.

arnelhèra *nòm f.* Bossa petita de forma alongada e damb cremalhèra, que se pòrte estacada ena trinchà.

arribada *nòm f.* **1** Lòc a on s'acabe ua espròva. **2** Moment en qu'un esportista traspasse era linha de meta.

arròda *nòm f.* **1** Element de patinatge sincronizat consistent en ua figura formada per un minim de dus rengles de patinadors que viren ath torn d'un èish centrau. **2** Figura d'acroesquí en qu'er esquador, partint dera posicion de pè, hè un desplaçament laterau damb es comes dubèrtes e cap entà baish, e acabe ena posicion iniciu.

arrodet *nòm m.* Supòrt rotatiu d'un remontador mecanic sus eth quau passe un cable.

arrosada *nòm f.* Gotes petites d'aigua que se formen pera condensacion dirècta deth vapor d'aigua sus es objèctes heiredadi pendent era net.

arrossegador *nòm m.* Part d'un telesquí que compren ua pinça amassada a un element que servís entà remolcar ar usatgèr; pòt auer ua sièta e ua pèrcha o ua ancora.

arturada *nòm f.* Interrupcion d'un moviment, d'ua accion o d'ua activitat.

ARVA *nòm f.* «Appareil de Recherches des Victimes d'Avalanche», dispositiu electronic qu'emité senhaus de ràdiofreqüéncia qu'indiquen era sua posicion. Se hè a servir entà detectar persones, victimes d'un laueg, que lo pòrten.

assegurança *nòm f.* **1** Ancoratge que se hè a servir entà garantir era seguretat d'ua persona en cas de queiguda des d'un lòc naut. **2** Contracte mejançant eth quau, a cambi d'un impòrt ua persona se garantís ua proteccion contra un risc.

atac *nòm m.* Intent definitiu d'assolir, ua expedicion, un tuc molt elevat.

auançament *nòm m.* Accion de passar, un corredor, ath deuant de un aute en ua competicion.

auançar *v. tr.* Hèr un auançament.

auça *nòm f.* Pèça alongada plaçada de jós dera fixacion d'un esquí aupin, que servís entà evitar eth contacte dera bòta damb era nhèu en hèr un viratge.

aupin, -a *adj. m./f.* Dit dera activitat que consistís en baishar eslingant pes pènets de nhèu, as que s'accedís mejançant remontadors mecanics.

aupinisme *nòm m.* Espòrt que consistís en hèr ascensions en nautes montanhas, generalement d'un cèrt grad de dificultat.

aupinista *nòm m./f.* Persona que practique er aupinisme.

aurelhèra *nòm f.* Cada ua des dues pèces amassades per un costat de plastic que protegís es aures deth heired.

àxel *nòm m.* Saut a on eth patinador, desplaçant-se de cara damb eth fil exterior deth patin de gèu dera cama auançada, hè un torn e miei en aire seguint eth sentit deth sòn desplaçament, repren eth contacte damb era pista de patinatge damb era cama contrària e continue desplaçant-se d'esquia damb eth fil exterior deth patin.

baishada *nòm f.* Accion d'anar d'un punt a un aute plaçat a mens nautada.

baishada damb tòrches *nòm f.* Espectacle qu'aufressen bères estacions d'esquí e que consistís en un descens d'ua hilèra de persones damb esquís per ua pista aupina, de net e damb tòrches alugades.

baishada de baleja *nòm f.* Tecnica de frenada en ua baishada, a on er esportista se place de cara ara pendent damb es jolhs flexionadi e es raquetes o es esquís leugèrament separadi, damb es garròts amassa entre es cames e pressionadi contra era nhèu.

baishada de bruisha *nòm f.* Tecnica de desaceleracion e de frenada en ua baishada, en qu'er esportista se place de cara ara pendent damb es jolhs flexionadi e es raquetes o es esquís leugèrament separadi, damb es garròts amassa entre es cames e pressionadi contra era nhèu.

baishador *nòm m.* Airina qu'eslingue doçament per ua còrda d'escalada e que permet efectuar baishades regulant era velocitat de baishada.

baishador en ueit *nòm m.* Baishada qu'a forma de ueit.

balançar *v. tr.* Hèr botjar oscillant entà un costat e tar aute dera posicion d'equilibri ua cagira deth telesèra.

balisatge *nòm m.* Conjunt de dispositius plaçadi ath long d'ua pista o d'ua via entà guidar es usatgèrs e garantir-ne era seguretat.

bandèra *nòm f.* Drap de color blu o vermelh qu'amasse dus garròts d'ua pòrta

pera part superiora e qu'indique eth lòc a on s'a de hèr un viratge en traçat d'ua espròva esportiva.

banderèr *nòm m.* Esportista que pòrte eth drapèu d'ua delegacion enes ceremònies de dubertura e de clausura des Jòcs Olimpics.

banhèra *nòm f.* Monticul de nhèu que pòt èster naturau o hèt de forma artificiau. Sin.: *bump*.

baromètre *nòm m.* Airina entà mesurar era pression atmosferica.

barrador, -a de pista *nòm m./f.* Persona que vigile que non quede cap corredor ena pista dempús der acabament d'ua competicion d'esquí de hons.

barralh *nòm m.* Dispositiu damb que se daurís e se barre ua bòta.

barralha *nòm f.* Conjunt de rèishes, estacades, etc., metudes en linha ath torn d'un lòc que se preten barrar o protegir.

barralha de separacion *nòm f.* Barralha que se place en ua pista de competicion entà separar eth public der airau de competicion.

barranc *nòm m.* Excavacion prohonda que hè era aigua ena tèrra.

bàter un recòrd *v. intr.* Obtier un resultat superior ath millhor resultat registrat enquia alavetz en ua pròva.

benda *nòm f.* Tira generaument de hiu, que servís entà estacar o embolicar un membre deth còs e entà emparar apòsits aplicadi a un talh, patac...

bengala *nòm f.* Dispositiu compausat de substàncies que, en cremar-se, emittissen ua lum intensa, normaument se hèn a servir en cas d'auxili.

betrèla *nòm f.* **1** Goma elastica entà estacar es èishi de garròts en ua estacion d'iuèrn, entà hèr mès facil eth sòn transport. **2** Cada ua des dues tires que passen per dessus des espatles e tien es pantalons der esquiaire. Tanben existís era forma *bretèla*.

biatlon *nòm m.* Modalitat der esquí de

hons que compren er esquí de hons e eth tiro.

bicicleta de nhèu *nòm f.* 1 Modalitat de ciclisme de montanha que se practique en terrenes nauti nheuadi damb bicicletes especiaument condicionades. 2 Bicicleta tot terren entà desplaçar-se pera nhèu mejançant arròdes especiaus, generalament damb puntes o esquís.

biciluja *nòm f.* Veïcul sense motor entà esguitlar sus era nhèu semblant a ua bicicleta sense pedaus ne frèns e provedit d'esquís en lòc d'arròdes, qu'er esquiador guide damb uns esquís cuerti metudi.

biesquí *nòm m.* Cagira d'esquiar molt establa entà discapacitadi des extremitats inferiores, que descanse sus dus esquís parallèls e fòrça separadi er un der aute, e que se dirigís mejançant dues manetes.

big foot *nòm m.* Esquí cuert e molt maniobrible, comercializat coma mèrca registrada pera empresa Kneissl.

big jump *nòm f.* Modalitat de competicion de surf d'estil liure, que consistís en combinar un saut damb era execucion d'un truc.

blanc *nòm m.* Punt ath que se vò adreçar un tiro en ua espròva de tiro de biatlon.

blocador *nòm m.* Airina utilizada entà ascendir per ua còrda fixa o entà hèr un poliplast, que sonque eslingue en un sentit e s'arture en costat oposat.

bloquejador de mòlha *nòm m.* Bloquejador provedit d'un mecanisme damb ua mòlha, que sonque esguitle dessús o dejós pera còrda mentre se sarre. Sin.: *shunt*.

bobsleigh *nòm m.* Espòrt olimpic d'iuèrn que consistís en esllisar damb un artefacte mobil (bobsleigh) per ua superfícia de gèu semicilindrica e inclinada.

bodrièr *nòm m.* Centura formada per diuèrses cintes e bretèles que, agarrat ath còs d'ua persona, servís entà unir-lo

a ua còrda d'escalada e repartir, en cas de queiguda, er efècte dera estrabada.

boèta de farmàcia *nòm f.* Armari o caisha damb medicaments, gases, etc, entà casi d'emergència.

bohador *nòm m.* Airina que servís entà hóner era cera e era parafina damb era que se curbís era sòla d'un esquí de hons.

bòla de nhèu *nòm f.* Còs esfèric e massís de nhèu.

bonh *nòm m.* Nhòcs de nhèu en forma de semicirconferència que se trapen enes pistes, que son hèti pes esquiaires en baishar pes pistes. Sin.: *bamp*.

borrofada de nhèu *nòm f.* Nheuada fòrta de cuerta durada.

bòsc *nòm m.* Lòc poblat d'arbes e mates.

bossòla *nòm f.* Esturment d'orientacion consistent en ua agulha imantada que vire ath torn d'un èish verticau e senhale eth nòrd magnetic.

bot *nòm m.* Accion e efècte d'un patinador de lançar-se enlaire entà efectuar un moviment tecnicament complexè, de manèra que pendent un cèrt temps es pès non tòquen en tèrra.

bòta d'esquí *nòm f.* Cauçat de materiau resistent que curbís eth pè e ua part dera cama e que s'acòble ara fixacion der esquí.

bòta d'esquí de hons *nòm f.* Bòta d'esquí de materiau flexible ena punta e en talon e rigid as lateraus, generalament impermeable e transpirable, que s'acòble ara fixacion der esquí per mejan d'un sistèma de pinçament.

bòta de plastic *nòm f.* Bòta de mieja canha, formada per un escarpin de materiau leugèr, ua carcassa dura de plastic, impermeable e resistent a baishes temperatures, e ua sòla antieslinganta adaptabla a tot tipe de grampon.

boton d'arturada *nòm m.* Dispositiu generalament en forma de boton que quan se tòque produsís era arturada d'un remontador mecanic.

braç *nòm m.* Cada ua des dues barres longues entre es quaus se place un gosset qu'arrossègue ua pulca.

braçau *nòm m.* Tira de tela o plastic que sarre eth braç mès ensús deth code, que servís de distintiu o tà méter eth forfèt.

brida *nòm f.* Correja que servís entà tier un casco per dejós dera maishèra.

broma *nòm f.* Ponines gotetes d'aigua, de veires de gèu, penjades ena atmosfera e produsides pera condensacion de vapor d'aigua.

bromèra baisha *nòm f.* Broma molt baisha, que dificulte era vision segon tes era concentracion de gotes d'aigua que la formen.

cabana *nòm f.* Casa petita e rustica que se hè a servir entà arrecerar-se deth heired e deth mau temps.

cabestan *nòm m.* Maquina entà lleuar e trasladar objèctes, que consistís en un torn de tambor verticau sus eth quau s'enròtle un cable.

cabina *nòm f.* Recinte petit e barrat d'un telecabina destinat a transportar es usatgèrs, dreti o seigudi.

cablatge *nòm m.* Conjunt de cables electricos que constituïssen es interconnexions d'un circuït d'un remontador mecanic.

cable carril *nòm m.* Cable fixe d'un remontador mecanic amassat a un cable que i arròde, e disposat de manèra qu'assegure eth sostieniment des veïculs.

cable en anèra *nòm m.* Cable d'un remontador mecanic damb toti dus extrems empalmadi entre eri.

cable fixe *nòm m.* Cable ancorat, aumens per un des extrems, e que pòt descansar sus un o mès supòrts intermèdis d'un remontador mecanic.

cable travader *nòm m.* Cable fixe d'un teleferic sus eth quau se pòt installar un frèn.

cadies *nòm f.* Dispositiu normaument format per cadies metalliques, que

se meten dessús des arròdes d'un veïcul, entà milhorar era estabilitat sus era nhèu o eth gèu.

cagira *nòm f.* Part d'un telesèra destinat a setiar-se.

cagira d'esquí *nòm f.* Cagira entà discapacitats de totes es extremitats, que descansa sus dus esquís parallèls e separadi er un der aute e que dirigís un esquiare que se place darrèr.

caisha de sauts *nòm f.* Plataforma de nhèu elevada, damb dues o quate rampes d'accés que servissen entà hèr sauts.

calendari de competicions *nòm m.* Taula publicada pes federacions de cada un des espòrts d'iuèrn, qu'especifica es dies de celebracion des diferents competicions.

calendari internacionau *nòm m.* Taula publicada annuaument pera Federacion Internacionau d'Esquí, qu'especifica es donades de celebracion des diferents competicions internacionaus.

cama liura *nòm f.* Cama sus era quau non se cargue pas eth pes deth còs en moment de hèr un viratge, un pas o ua maniòbra d'esquí.

cambi de pes *nòm m.* Tecnica que consistís en trasladar eth pes deth còs d'un costat entà un aute.

caminar *v. intr.* Trasladar-se a pè d'un lòc tà un aute.

camion de gossets *nòm m.* Veïcul destinat entà transportar es gossets entà ua competicion de luges de cans.

camp de nhèu *nòm m.* Estacion d'esquí que dispòse de circuïts d'esquí de hons, de raquetes e d'autes installacions e servicis complementaris.

campament *nòm m.* Establiment en un terren determinat des tendes de campanha.

campament basa *nòm m.* Campament d'expedicions a ua grana montanha, que s'establís dempús d'ua marcha d'aproximacion e s'utilize com magazem e

centre logistic dera expedicion. Sin.: *camp basa*.

campion, -a *nòm m./f.* Esportista o equipa qu'assolís era victòria en ua finau o competicion.

campionat *nòm m.* Conjunt d'espròves organizades d'acòrd a ua reglamentacion damb er objècte de confrontar un grop d'equipes o esportistes entà establir-ne ua classificacion finau.

campionats deth mon *nòm m.* Campionat annuau organizat pes federacions internacionaus de cada un des esports d'iuèrn, a on participan es esportistes de pertot eth mon, e qu'amassa damb es Jòcs Olimpics d'iuèrn; ei er eveniment esportiu mès important.

can nordic *nòm m.* Gosset originari deth nòrd d'Euràsia e d'America molt fòrt e resistant ath cansament e as baishes temperatures, utilizat com animau de tir de luja o coma guardian de ramants.

canadenc *nòm m.* En patinatge sus gèu, viratge efectuat metent en linha es dus patins, de manèra que quede deuant eth corresponent ath costat cap a on se vò virar e inclinant molt eth còs cap ar interior dera corba.

canaladura *nòm f.* Soquèr long e estret dera sòla d'un esquí que servís entà augmentar-ne era estabilitat e entà evacuar era aigua.

canau *nòm f.* Part inferiora d'ua val estreta que generaument correspon ath lhet d'un cors d'aigua.

canilha *nòm f.* Cinta metallica articulada que forme part deth sistèma de traccion dera maquina chafanhèu (retrac).

canon de nhèu *nòm m.* Maquina en forma de tuèu que produsís nhèu artificiau e que generaument se dispòse ath long dera pista d'ua estacion d'iuèrn.

cant *nòm m.* Bordon, generaument metallic, qu'entore es costats dera sòla der esquí o d'ua taula de nhèu e que servís entà controlar-ne era trajectòria

e conseguir ua milhor estabilitat. Sin.: *cantèr*.

cant de puntes *nòm m.* Cantèr d'ua taula de nhèu plaçat deuant deth surfista en un viratge de puntes.

cant de talons *nòm m.* Cantèr d'ua taula de nhèu plaçat darrèr deth surfista en un viratge de talons.

cant exterior *nòm m.* Cantèr que quede mès aluenhat deth centre deth virament quan se hè un viratge.

cant interior *nòm m.* Cantèr que quede mès apròp deth centre deth virament quan se hè un viratge.

cantèr *nòm m.* Bordon, generaument metallic, qu'entore es costats dera sòla der esquí o d'ua taula de nhèu e que servís entà controlar-ne era trajectòria e conseguir ua milhor estabilitat. Sin.: *cant*.

cap d'equipa *nòm m./f.* Persona que represente ua equipa e ne forme part en ua competicion.

cap d'estadi *nòm m./f.* Persona responsable des activitats qu'an lòc laguens der estadi, com ara eth mercatge des esquís, eth contròtle antidopatge, era publicitat comerciau, etc.

cap de contròtle *nòm m./f.* Persona encargada d'establir er emplaçament des contròtles d'un circüit d'esquí de hons.

cap de gessuda e d'arribada *nòm m./f.* Persona responsable der accés ena gessuda e deth desalotjament ena arribada en ua espròva d'esquí de hons.

cap de jutges *nòm m./f.* Persona encargada dera organizacion e era supervision des ahèrs des jutges qu'intervien en ua competicion.

cap de pista *nòm m./f.* Persona encargada de premanir es pistes de competicion d'acòrd damb es instruccions e es decisions deth jurat.

cap de premsa *nòm m./f.* Persona encargada de facilitar informacion d'ua competicion a periodistes, fotografs,

enviats especials de ràdio e television, etc., d'acòrd damb es instruccions deth comitè d'organizacion.

cap deth servici d'orde *nòm m./f.* Persona encargada de mantier es espectadors aluenhadi dera pista de competicion.

capelina *nòm f.* Pèça longa de ròba impermeabla en forma de capa barrada.

capucha *nòm f.* Part d'un anorac, abric, etc., generaument de forma conica e de materiau impermeable, destinat a curbir eth cap.

carcassa *nòm f.* Cubèrta extèrna dera bòta, rigida e damb ganchos entà ajustar era bòta.

cargar coes *v. intr.* Desplaçar, er esquiador, eth centre de gravetat deth còs endarrèr entà aleugerir era part anteriora des esquís.

cargòlh *nòm m.* Recorrut barrat d'un circuit de hons.

càrving *nòm m.* Tecnica d'esquí e de surf de nhèu basada ena execucion de viratges càrving.

casco *nòm m.* Pèça de materiau dur e resistent que curbis eth cap e servís entà evitar traumatismes en cas de collision.

caseta d'arribada *nòm f.* Caseta plaçada ath costat dera linha d'arribada d'ua corsa, des d'a on es jutges contròtlen eth temps des esportistes.

caseta de gessuda *nòm f.* Caseta plaçada ath costat dera linha de gessuda, a on se demoren abans de competir es esportistes o des d'a on gessen.

casqueta *nòm f.* Pèça d'abric generaument de tela e damb visèra, que servís entà protegir eth cap des radiacions solares e deth heired.

categoria *nòm f.* Cada ua des distribucions per sèxe, pes o edat des esportistes, establides pes federacions.

cauishigar era nhèu *v. tr.* Esclafar, caminar, sarrar, meter-se ath dessús e botjar reiteradament es pès ena nhèu.

cavalhar es esquís *v. intr.* Disposar era

part de deuant des esquís en forma de crotz er un damb er aute.

cedir era traça *v. tr.* Apartar-se dera traça, un esquiador de hons, perque un aute esquiaire l'auance.

celh de nhèu *nòm m.* Quantitat, nautada de nhèu queiguda.

cellula fotoelectrica *nòm f.* Dispositiu fotosensible de contròtle electronic, que se place ena linha de gessuda o d'arribada d'ua corsa entà captar damb precision eth moment en que i passe un participant.

centrau de nhèu *nòm f.* Lòc d'ua installacion de canons de nhèu en que i a bombes d'aigua e compressors d'aire.

cera *nòm f.* Materiau que se met ena sòla d'uns esquís o d'ua taula entà qu'eslinguen ben, tot evitant qu'era nhèu s'i enganche.

cera de retencion *nòm m./f.* Cera que permet qu'er esquí s'amasse ara nhèu en moment der impuls.

cera dura *nòm f.* Cera espessa e consistenta que se met enes esquís quan era nhèu ei fresca, povàs, e a temperatures inferiores a 0°C

cera trenda *nòm f.* Cera pastosa que se met enes esquís quan era nhèu ei transformada e de torròc gròs.

cercle *nòm m.* Element de patinatge sincronizat consistent en ua redona de patinadors que vire ath torn d'un èish centrau.

ceremònia d'inauguracion *nòm f.* Celebracion damb era que se da inici a ua competicion oficiau.

ceremònia de clausura *nòm f.* Celebracion damb era que se da fin a ua competicion oficiau.

chafar era nhèu *v. intr.* Compactar artíficiaument era nhèu damb eth pes d'ua persona o damb enginhs mecanics, a fin d'augmentar-ne era resisténcia ara fusion, ath transport peth vent, etc.

chicana *nòm f.* Succession de pòrtes verticals d'ua competicion aupina.

choctaw *nòm m.* Viratge en qu'eth patinador cambie d'orientacion de cara o d'esquia e tanben eth pè e eth fil damb que se desplace.

cingla pòrtaesquí *nòm f.* Veta plaçada generaument ena part laterau d'un moralet, que servís entà transportar esquís.

cinta americana *nòm f.* Tira alongada e planèra de materiau flexible e resistent que s'utilize entà estacar, tapar..

cinta carregadora *nòm f.* Banda sense fin que servís entà transportar usatgèrs de pè entà un punt elevat d'ua pista de principiants o d'ua zòna de transicion.

cinta de cap *nòm f.* Tira de ròba absorbenta que se met ath torn deth cap, ara nautada dera tèsta, entà tier es peus o entà impedir qu'era sudor quèigue tàs uelhs.

circuït *nòm m.* Itinerari que compren diuèrses etapes e qu'acabe en madeish punt de gessuda.

circuït auriò *nòm m.* Circuït d'esquí de hons damb un grad minim de dificultat tecnica.

circuït blu *nòm m.* Circuït d'esquí de hons damb un grad mejan de dificultat tecnica.

circuït nere *nòm m.* Circuït d'esquí de hons damb un grad maxim de dificultat tecnica.

circuït vermèlh *nòm m.* Circuït d'esquí de hons damb un grad elevat de dificultat tecnica.

cistalha *nòm f.* Recinte petit e barrat d'ua telecistalha, destinada a transportar un o mès passatgèrs de pè.

classa *nòm f.* Ensenhament que reciben un grop d'aprenents d'un espòrt. Pòt èster particulara o collectiva.

classificacion *nòm f.* Litra d'esportistes e des equipas qu'an participat en ua espròva, ordenada peth temps o pes resultats.

classificar *v. tr.* Establir ua relacion ordenada qu'informe se pòt continuar, un

esportista o ua equipa, en ua competicion en auer superat ua eliminatòria o auer obtengut uns resultats determinadi.

clauar eth garròt *v. intr.* Afermar eth garròt ena nhèu, o toti dus, entà facilitar era execucion d'un virament o entà completar diuèrses tecnicas o maniòbres d'esquí.

clinomètre *nòm m.* Esturment que servís entà mesurar er angle dera pendent d'un terren.

cocha de nhèu *nòm f.* Extension lamina- ra de nhèu, d'ua grossor mès o mens uni- forma, que curbís un terren.

coche *nòm m.* Veïcul d'un funicular.

colhar *nòm m.* Correja que se met ath torn deth còth d'un gosset.

combinacion de sauts *nòm f.* Combina- cion de dus o mès sauts executadi sen- se efectuar un cambi de pè entre era re- cepcion e er impuls següent entà enla- çar-les en patinatge sus gèu.

combinada *nòm f.* Competicion que compren diuèrses espròves d'ua ma- deisha especialitat o de diferents espe- cialitats d'un espòrt, cada ua des quaus puntue segontes era mèrca obtenguda e d'acòrd damb ua taula de puntuacion. Guanhe eth participant que hè mès punt.

combinada aupina *nòm f.* Compren ge- neraument era especialitat de gigant e eslàlom. Guanhe er esportista que dera resulta dera soma des dus temps n'ob- ten mens.

come gee! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath gosset guida que hèsque miei torn enta- ra dreita.

come haw! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath gosset guida que hèsque miei torn enta- ra quèrra.

comentarista esportiu *nòm m.* Persona que descriu o comentè es hèts que pas- sen pendent ua competicion entà un miei de comunicacion.

comitè d'organizacion *nòm m.* Comitè encargat d'estructurar eth desvolopament d'ua competicion.

compactacion dera nhèu *nòm f.* Trabalh mecanic entà hèr dura era nhèu, se hè mejançant ua maquina chafanhèu, que servís entà previer era erosion eolica deth mantèu nivau e condicionar es pistes d'ua estacion d'iuèrn.

compàs *nòm m.* Maniòbra d'enlaç d'acroesquí, que consistís en hèr un virament e tier-se damb ua soleta cama, mantient era auta lheuada e emparada sus era coa der esquí.

competicion *nòm f.* Manifestacion esportiva consistenta ena confrontacion individuau o per equipas de dus o mès adversaris a fin de determinar-ne un guanhador.

competicion damb lum artificialiu *nòm f.* Competicion oficiau qu'a lòc en ua pista enlumenada artificialament.

competidor, -a *nòm m./f.* Esportista que pren part en ua competicion.

compressor *nòm m.* Maquina plaçada en ua centrau de nhèu, que servís entà elevar era pression der aire qu'arribe enquias canons de nhèu d'ua estacion d'iuèrn.

congelacion *nòm f.* Accion e efècte de congelar.

congelar *v. tr.* Conservar a baishes temperatures era nhèu.

conjunt d'esquí *nòm f.* Vestit que pòrten es esquiadors, d'ua soleta pèça que curbís tot eth còs, es braci e es cames, de teishut impermeable que protegís deth vent e deth heired.

contrapés *nòm m.* Pèça de ciment d'un remontador mecanic, que servís entà installar e mantier en tension es cables dera linha.

controlador, -a *nòm m./f.* Persona encargada de verificar qu'ua competicion se desvolope d'acòrd damb eth reglament oficiau.

contròtle des cantèrs *nòm m.* Accion de clauar es cantèrs de manèra controlada a fin de realizar diuèrses tecnicas d'esquí.

coordinacion *nòm f.* Disposicion de moviments de forma metodica, ordenada e armoniosa.

copa *nòm f.* Trofèu en forma de veire, generalement acampanat, que s'atrege ath guanhador de competicions non-olimpiques.

copa deth mon *nòm f.* Competicion annua organizada pera Federacion Internacionau d'Esquí e formada per un circuit de competicions.

còrda *nòm f.* Amassada de hius torçuts, plegadi formant un còs cilindric, gròs e flexible de materiau, diamètre, resisténcia e longada diuèrsi.

cordada *nòm f.* Conjunt de personas que hèn ua ascension estacades a ua madeisha còrda.

cordina *nòm f.* Còrda auxiliara de mens de 8 mm de diamètre.

cordina de laueg *nòm f.* Cordina longa de color viu qu'es aupinistes s'estaquen ena cintura per un extrem e, se s'i queden penjadi per un laueg, permet localizar-les des der aute extrem.

coreografia *nòm f.* Composicion ritmica e tecnica d'ua competicion d'acroesquí, armonizada damb musica.

corredor, -a *nòm m./f.* Persona que pren part en ua corsa.

correja *nòm f.* Baga estreta de materiau flexible e resistent emparada ar extrem superior deth garròt d'esquí, qu'entore era man a fin de non perder-lo en cas de queiguda.

correja d'estacar esquís *nòm f.* Veta generalement de cauchó que servís entà amassar e immobilizar un parelh d'esquís.

corriòla *nòm f.* Arròda que mejançant ua còrda, correja o cable servís entà cambiar era direccion d'ua fòrça, transmetter un moviment, guidar un cable, etc.

corriòla d'arturada *nòm f.* Corriòla plaçada ena estacion motriu que hè era traccion d'un cable.

corriòla flotanta *nòm f.* Corriòla suspesa en aire, plaçada ath capensús dera linha d'un remontador mecanic, e que se tie mejançant un sistèma de cables de tension.

corsa *nòm f.* Espròva que consistís en recórrer ua distància o un temps determinat en ua pista o un circuit de forma individuau o per equipes, damb era finalitat de determinar-ne eth guanhador.

corsa d'espròva *nòm f.* Corsa non puntuabla que se dispute abans d'ua competicion oficiau.

corsa de net *nòm f.* Corsa que se dispute de net.

corsa populara de hons *nòm f.* Corsa d'esquí de hons de longa distància, en qu'un gran nombre de corredors de diferenti nivèus hèn ua gessuda ath maish temps.

còs *nòm m.* **1** Part centrau d'ua raqueta de nhèu sus era que descanse eth pè. **2** Part centrau der esquí comprés entre dues linhas de contacte.

costat de puntes *nòm m.* Costat dera taula de nhèu que quede deuant des puntes des pès deth surfista.

costat de talons *nòm m.* Costat dera taula de nhèu que quede darrèr des puntes des pès deth surfista.

costipat *nòm m.* Inflamacion dera mucosa deth nas, dera gòrja, etc., d'origen viric, bacterian o allergic, afavorida per efècte deth heired o dera umitat

còta *nòm f.* Mesura transversau deth patin, o dera part mès ampla dera espatula o dera coa, d'un esquí o d'ua taula de nhèu.

crèma entàs pòts *nòm f.* Emulsion solida d'aplicacion farmaceutica e cosmetica, entà protegir es pòts des arrais deth solei.

crèma idratanta *nòm f.* Emulsion semisolida d'aplicacion farmaceutica e

cosmetica, entà protegir era pèth des arrais deth solei.

cremada *nòm f.* Efècte deth solei sus era pèth.

cresta *nòm f.* **1** Linha divisòria de dues pendents en ua montanha. **2** Forma de relèu asimetrica, elaborada pera erosion diferenciau en ua capa d'arròca dura qu'alterne damb d'auetes de mès tòves.

cronometrador, -a *nòm m./f.* Persona encargada deth cronometratge d'ua competicion. Ei tanben viu en Occitania cronometraire, -airitz.

cronomètre *nòm m.* Relòtge de naueta precision, manuau o electronic, que servís entà enregistrar eth temps obtingut pes esportistes en ua corsa, era durada d'ua espròva, es interrupcions qu'an lòc, etc.

crotzament *nòm m.* Lòc a on se crotzen dues o mès pistes o camins.

cunha *nòm f.* Posicion des esquís que consistís en amassar-se es puntes e clauar-ne es cantèrs interiors ena nhèu entà redusir era velocitat.

cunhèstra *nòm f.* Plapa de nhèu que se pòt mantier pendent mès d'ua sason e, eventualment eth gèu d'ua gelèra.

curling *nòm m.* Espòrt d'iuèrn disputat entre dues equipes de quate jogadors, que consistís en hèr eslingar dessús deth gèu ua pèira polida d'entre 15kg e 20kg provedida d'un mange.

dança liura *nòm f.* Espròva de dança sus gèu consistenta en executar ua coreografia pròpria seguint uns ritmes e ua musica non preestablida.

dança obligatòria *nòm f.* Espròva de dança sus gèu consistenta en executar ua coreografia preestablida seguint ua musica tanben preestablida.

dança originau *nòm f.* Espròva de dança sus gèu consistenta en executar ua coreografia pròpria seguint uns ritmes preestablida e ua musica escuelhuda peth patinador.

dança sus gèu *nòm f.* Modalitat de patinatge artistic per parelhes mixtes consistenta en executar coreografies compòstes d'elements de patinatge liure de pòga dificultat e de passi complèxes inspirades enes bals de salon. Ena dança sus gèu se valoren principaument era expression e era interpretacion artistiques ena execucion deth programa.

dauridor, -a de pista *nòm m./f.* Persona encargada de verificar er estat d'ua pista abans de permeté'í er accés as corredors o ath public.

daurir traça *v. intr.* Deishar peada sus nhèu vèrge, un esportista o ua maquina, tot seguint un itinerari.

de coa *adv.* Dit dera manèra de hèr surf damb era coa dera taula de nhèu per deuant dera espatula sense cambiar era posicion des pès enes fixacions.

dehòrapista *adj.* Dit dera practica der esquí e deth surf en nhèu non-chafada e luenh des pistes d'ua estacion d'esquí.

derrapar *v. intr.* Portar a tèrme un derrapatge.

descans *nòm m.* Bòta comòda e resistent a baishes temperatures que se hè a servir abans o, sustot, dempús de practicar un espòrt d'iuèrn.

descens *nòm m.* 1 Accion d'anar d'un punt a un aute plaçat a mens nautada. 2 Modalitat de competicion d'esquí aupin que consistís en baishar a grana velocitat per un recorrut de fòrtes pendants e sauts.

descensor *nòm m.* Airina qu'eslise doçament per ua còrda d'escalada e que permet efectuar descensi regulant era velocitat dera baishada.

descoordinacion *nòm f.* Manca de coordinacion.

desembragament *nòm m.* Separacion dera pinça desacoblada d'un cable mobil en un remontador mecanic.

desgèu *nòm m.* Honuda dera nhèu, deth gèu, quan era temperatura puge per desús deth punt de congelacion.

desnivèu *nòm m.* Diferéncia de nivèu o de nautades entre dus punts.

desplaçament de pes *nòm m.* Tecnica que consistís en trasladar eth pes deth còs d'un costat entà un aute.

desqualificacion *nòm f.* Exclusion d'ua competicion qu'impòse un arbitre o un jutge a un esportista o ua equipa, pr'amor a hèt ua accion antireglamentària grèu o de forma reiterada.

desqualificar *v. tr.* Efectuar ua desqualificacion.

desraiment *nòm m.* Condicion en que un cable, un carro o ua arròda d'un remontador mecanic ges dera sua posicion normau.

director, -a dera espròva *nòm m./f.* Persona encargada de premanir ua espròva e deth contròtle des tecnicos que i intervien.

director, -a dera estacion *nòm m./f.* Persona responsabla dera activitat, eth personau e es installacions d'ua estacion d'iuèrn.

disc *nòm m.* Element der arrossegador d'un telesquí en forma de disc que, plaçat entre es cames, remòlque entà naut ar usatgèr.

disciplina *nòm f.* Practica esportiva damb entitat pròpria, adscrita a ua federacion reconeishuda oficiaument e qu'a un programa olimpic.

dispensari *nòm m.* Installacion sanitària plaçada en ua estacion d'iuèrn, equipada entà balhar es prumèri auxiliis a heridi o malauti.

double *nòm m.* Dit deth saut que cònste de dus torns successius en aire.

dopar *v. tr.* Administrar substàncies estimulantes antireglamentàries, a ua persona o a un animau de competicion, especiaument abans d'ua espròva esportiva.

dopatge *nòm m.* Accion de dopar o dopar-se.

dorsau *nòm m.* Rectangle de ròba de

plastic, etc, damb un numèro, qu'es esportistes pòrten generaument ena esquia en bères competicions e que permet identificar-les.

dual-ski *nòm m.* Cagira d'esquiar entà discapacitats des extremitats inferiores, que descanse sus dus esquís damb un sistèma d'amortidors e que se dirigís mejançant era inclinacion deth còs e damb era ajuda d'estabilizadors, comercializada com mèrca registrada. Tanben podem escriuer *dual-esquí*.

easy! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath gosset guida que redusisque era marcha.

efècte direccionau *nòm m.* Resultat dera trajectòria que seguissen es esquís o era taula peth fregament o contacte damb era nhèu.

èish *nòm m.* Rècta imaginària que passe peth miei d'un esquí o ua taula de nhèu des dera espatula ara coa.

elastic de lunetes *nòm m.* Tira estreta de goma, que s'amasse pes extrems as branques des lunetes e servís entà esvitar que se pèrden en cas de queiguda.

element proïbit *nòm m.* Element exclòs explicitament d'ua competicion oficiau de patinatge.

elevacion *nòm f.* Figura de patinatge per parelhes consistenta ena accion deth patinador de lheur ara patinadora, ajudant-se der impuls d'era, e de sostier-la en equilibri enlaire mentre esguitle sus era pista de patinatge.

elicòptèr *nòm m.* Figura aèria que consistís en ua rotacion 360° ar entorn der èish longitudinau deth còs damb es esquís parallèls.

eliesquí *nòm m.* Practica esportiva que consistís en apropar-se damb elicòptèr a endrets de montanha de dificil accés e baishar-ne esquiant.

emparament *nòm f.* Aument dera pression que s'exercís sus un punt entà que hèsque de supòrt.

emparrar eth pes *v. intr.* Desplaçar, er esportista, eth pes deth còs entà ua part der esquí, era taula de nhèu, era raqueta, etc.

empat *nòm m.* Obtencion per part de dus o mès esportistes o equipes, deth madeish resultat en ua competicion.

empunhadura *nòm f.* Part per a on s'agarre un garròt d'esquí, plaçat en extrem superior, normaument de plastic o cauchó.

en.horquillar un garròt *v. intr.* Passar ath madeish viatge es esquís per cada costat deth garròt d'ua pòrta d'ua competicion d'esquí aupin.

encastrador *nòm m.* Cunh d'acèr o d'un aliatge especiau que se hè a servir entà assegurar-se e que, introdusit en ua henerècla s'i quede travat a conseqüència dera traccion.

encerar *v. tr.* Recurbir era sòla des esquís o dera taula de nhèu damb ua o mès capes de cera.

enceratge *nòm m.* Recurbiment dera sòla des esquís o dera taula de nhèu damb ua o mès capes de cera, damb era fin de protegir-les, milhorar-ne er eslingament e facilitar-ne eth mantieniment e es prestacions.

encoratge *nòm m.* Accion d'estacar-se a ua còrda d'escalada per seguretat.

enlairament *nòm m.* Part iniciau d'un saut, a on er esportista se lhèue enlaire.

ensòca de nhèu *nòm f.* Massa compacta de nhèu que s'aderís as sòles des esquís, pèths de fòca, grampons, bòtes, etc., e que ne dificulte er usatge.

entrenador, -a *nòm m./f.* Persona que dirigís es entrenaments e era competicion des esportistes.

entrenament *nòm m.* Conjunt de practiques destinades a premanir un esportista entà obtier eth maxim rendiment en ua competicion.

entrenar *v m.* Dirigir er entrenament d'un esportista.

enviolador *nòm m.* Dispositiu der

arrossegador d'un telesèra equipat d'un cordon enrotlat d'entre 10m e 12m, que permet adoptar era longada deth cable compresa entre er ancoratge e era pinça as condicions de remolcament.

equilibri *nòm m.* Estat deth còs que se mantèn dret sense quèir de costat, encara qu'age rebut un patac.

equilibri laterau *nòm m.* Equilibri d'un esportista en sentit perpendicular ar èish dera taula de nhèu o es esquí.

equilibri longitudinai *nòm m.* Equilibri d'un esportista en madeish sentit ara taula de nhèu o es esquí.

equipa *nòm f.* Conjunt d'esportistes que disputen ua competicion en defensa d'un madeish club, entitat, delegacion o país.

equipament *nòm f.* Conjunt de materiau e indumentària de besonh entà practicar un espòrt.

escalada en gèu *nòm f.* Escalada que consistís en pujar en ua paret de gèu, generalement d'un saut de gèu, hèn a servir grampons e piolets.

escalador, -a *nòm m./f.* Persona que practique era escalada.

escaleta *nòm f.* Pas utilizat entà superar penents, que consistís en plaçar-s'i perpendicularament e anar pujant es esquí alternativament, tot mantient-les parallèls e damb es cantèrs ben metudi ena nhèu.

escarpin *nòm m.* Part interiora d'ua bòta dura d'esquí o de surf, de materiau tòu e adaptable ath pè.

escata *nòm f.* Grabat damb forma de pèth de peish hèt ena sòla der esquí de hons qu'impedis anar endarrèr.

escauhament *nòm m.* Conjunt d'exercicis que pòrte a tèrme ua persona abans dera practica d'un espòrt, destinadi a aconseguir un estat físic optim.

escòla d'esquí *nòm f.* Establiment d'ua estacion d'esquí d'iuèrn a on se contracten classes d'esquí e que servís coma

punt d'amassada e centre de treball des monitors.

escorruda ath biès *nòm m.* Derrapatge en que se descriu ua trajectòria en linha rècta e obliqua ara linha de penent.

esguiltada *nòm f.* Accion d'esguiltar e pèrder estabilitat des esquí, dera taula, etc., sus era nhèu o eth gèu.

esguiltar *v. intr.* Hèr ua esguiltada o eslissada.

esguiltar era cera *v. intr.* Estèner ua capa de cera de forma regulara sus era sòla d'un esquí o d'ua plancha de nhèu.

eslàlom parallèl *nòm m.* Modalitat de competicion de surf de nhèu aupin en que dus surfistes hèn ath madeish temps un eslàlom per dues pistes parallèles e practicament identiques.

eslissament *nòm m.* Accion d'eslissar damb era taula de nhèu o damb es esquí sense clauar-ne es cantèrs per ua superfície longa e estreita ara que s'accedís hèn un saut.

eslissar *v. intr.* Hèr ua eslissada o esguiltada.

espatula *nòm f.* 1 Extrem anterior dera taula de nhèu. 2 Part corbada entà naut d'ua raqueta de nhèu. 3 Part deuantèra d'un esquí, mès ampla e mès prima, corbada tà naut entà non enfonsar-se ena nhèu e eslissà'i mès facilament.

espirau *nòm f.* Element d'enlaç en qu'eth patinador esguitle sus un patin de gèu damb era cama lheuada e damb eth jolh o eth pè mès tà naut deth cu, descriuent sus eth gèu un traçat corb que va disminuint de radi.

espirau dera mòrt *nòm f.* Figura de patinatge artistic per parelhes consistenta en eslingar dera patinadora sus un solet pè, damb eth tronc rècte e parallèl ara pista de patinatge, e ena foncion d'èish deth sòn moviment hèta peth patinador, que li ten era man damb ua man.

espòrt d'iuèrn *nòm m.* Espòrt que se practique ena nhèu o en gèu.

esportista *nòm m./f.* Persona que practique un o mès espòrts.

esprint *nòm m.* 1 Espròva de múishing consistenta en recórrer ua distància de 8 km en mens temps possible. 2 Aument maxim dera velocitat pendent un cuert espaci de temps, a on un esportista sage d'auançar ara rèsta d'adversaris. 3 Espròva d'esquí de hons de cuerta durada en ua combinada nordica.

espròva *nòm f.* Competicion entà determinar un guanhador entre dus o mès adversaris, bàter un recòrd, etc.

espròva de relèus *nòm f.* Espròva d'esquí de hons en que cada un des components d'ua equipa a de recórrer ua distància determinada. Era equipa pòt èster de dus, tres o quate components, e es distàncies varien en foncion dera categoria des participants.

espròva especiau *nòm f.* Espròva oficiau que se dispute en condicions que non son correntes, per exemple damb lum artificiau.

espròva individuau *nòm f.* Espròva en qu'es participants competissen e se classifiquen individuament.

espròva per equipas *nòm f.* Espròva en qu'es participants competissen e se classifiquen com a membres d'ua equipa.

esquí *nòm m.* 1 Espòrt d'iuèrn que consistís en esllisar sus era nhèu damb es esquís. 2 Tròç de materiau resistent, damb era punta anterior leugèrament corbada entà naut, que se subjècte en pè mejançant ua fixacion e que servis entà eslingar sus era nhèu.

esquí aupin *nòm m.* Disciplina d'esquí que consistís en hèr baishades per pistes aupines de diferent nivèu.

esquí de hons *nòm m.* 1 Esquí long e estret entà practicar era modalitat d'esquí de hons. 2 Modalitat de competicion d'esquí nordic que consistís en recórrer generalement granes distàncies sus un terren desnivelat, damb pendants que

pòden èster fòrtes, mès non contunhades e que requerissen ua bona capacitat de resisténcia.

esquí de montanha *nòm m.* 1 Esquí leugèr entà practicar era modalitat d'esquí de montanha, mès ample e mès cuert qu'er esquí aupin damb ua espatula mès flexibla e ues còtes lèu uniformes. 2 Modalitat d'esquí que se practique dehòra dera pista e qu'a com objectiu era ascension e descens d'un tuc.

esquí de telemarc *nòm m.* 1 Esquí d'ua amplada entremieja entre era d'un esquí d'excursion nordic e era d'un d'aupin, damb es que se practique eth telemarc. 2 Disciplina d'esquí en que s'utilize era tecnica deth viratge telemarc.

esquí dehòra de pista *nòm m.* Modalitat d'esquí practicada dehòra des pistes premanides e senhalizadas d'ua estacion d'esquí.

esquí exterior *nòm m.* Esquí en qu'un des dus que pòrte metudi un esquiare, se trape mès aluenhat deth centre deth virament quan se hè un viratge.

esquí extrem *nòm m.* Esquí dehòrapista que consistís en hèr un descens per pendants plan prononciades e d'un elevat grad de dificultat.

esquí interior *nòm m.* Esquí en qu'un des dus que pòrte metudi un esquiare, se trape mès apròp deth centre deth virament quan se hè un viratge.

esquiada *nòm f.* Temps, normaument era durada d'un dia, dedicat ara practica der esquí.

esquiare, -a *nòm m./f.* Persona que practique er esquí. Sin.: *esquiador*. En Occitania tanben s'emplegue eth femenin *esquairitz*.

esquiar *v. intr.* Practicar er esquí.

esquijòring *nòm m.* Espòrt d'iuèrn en qu'er esquiador esllisse pera nhèu arrossegat per un animau, normaument un shivau o un gosset, ath que va estacat damb un arnés.

estabilizador *nòm m.* Garròt acabat en un esquí petit, qu'ajude, as esquiaires discapacitadi que van seigudi o an ua soleta cama, a hèr viratges e a mantier er equilibri.

estacion *nòm f.* Conjunt de bastisses e d'estructures que contien es installacions tecnicas de besonh entath foncionament d'un teleferic e tanben es airaus d'embarcament e desembarcament, a mès, des zònes d'acuelhuda e de refugi des usatgèrs.

estacion d'esquí *nòm f.* Espaci abilitat a on se practique especiaument er esquí.

estadi *nòm m.* **1** Conjunt de servicis e installacions d'ua competicion, plaçat ena gessuda e arribada d'un circuit o pista d'esquí. **2** Lòc, pista destinada entàs competicions e entrenaments d'esquí aupin.

estalhants *nòm m.* Figura aèria de bamps e sauts acrobatics que consistís en mantier es cames separades mentre se hè un saut, er un deuant e er aute darrèr, de manèra qu'era espatula d'un esquí apunte cap ath cèu e er aute apunte cap ath tèrra.

estàrter *nòm m./f.* Persona encargada de dar es senhaus de premaniment e gessuda en ua competicion d'esquí o de surf de nhèu.

excursion *nòm f.* Desplaçament d'ua cèrta distància e durada, qu'exigís uns preparatius e uns coneishements tecnicos d'orientacion.

excursionista *nòm m./f.* Persona que practique er excursionisme.

expedicion *nòm f.* Ascension d'ua montanha d'un naut grad de dificultat que se practique damb tecnicas d'escalada e damb era ajuda de portadors o d'animaus, qu'a lòc en tèrres aluenhades e pendent un cèrt periòde de temps.

expedicionari, -a *nòm m./f.* Persona que participe en ua expedicion.

federacion *nòm f.* Organisme qu'apròpe

esportistes, equipes o clubs que practiquen ua madeisha modalitat esportiva, damb era finalitat de fixar reglaments e d'organizar competicions.

ficha de contròtle *nòm f.* Document en qu'eth jutge de pòrta anòte ua seria d'indicacions pendent eth desenvolopament d'ua competicion.

fil *nòm m.* Cada un des dus costats dera huelha d'un patin de gèu separats per ua canau arredonida qu'entren en contacte dirèctament damb eth gèu.

fil exterior *nòm m.* En patinatge sus gèu ei eth fil d'ua huelha mès aluenhat dera part intèrna deth pè .

fil interior *nòm m.* En patinatge sus gèu ei eth fil d'ua huelha mès apròp dera part intèrna deth pè .

finalista *nòm m./f.* Esportista qu'arribe a ua finau.

finau *nòm f.* Espròva en que se determine eth guanhador.

fivèla *nòm f.* Pèça de metau o de d'alti materiaus que servís entà amassar es dus caps d'ua correja o cinta, consistenta en un marc travessat per un èish provedit d'ua o mès pues a un des caps, e per a on se hè a passar er aute cap, que rèste subjècte per miei d'ua pua o pues.

fixacion *nòm f.* Dispositiu mecanic o manau que servís entà agarrar era bòta ar esquí, ara taula o ara raqueta.

fixacion dura *nòm f.* Fixacion de surf de nhèu que subjècte ua bòta dura, formada per ua puntèra e ua talonèra damb descauçador.

fixacion trenda *nòm f.* Fixacion de surf de nhèu, formada per ua basa sus era que se fixen es correges flexibles que subjècten ua bòta trenda.

flacon d'aigua *nòm m.* Recipient petit, generaument metallic o de plastic, que servís entà portà'i aigua o d'autes begudes en excursions e traùesses de montanha.

flexion-extension *nòm f.* Tecnica d'esquí

e de surf de nhèu que consistís en flexionar es cames e hèr-ne, seguidament, ua extension entà efectuar un viratge.

floc de nhèu *nòm m.* Porcion de nhèu que què quan nhèue. Sin.: *talabarna*.

fonda d'esquí *nòm f.* Cubèrta de material flexible, damb ua cinta e ua ança entà transportar-la, que se barre damb ua cremalhèra e servís entà sauvà'i es esquís.

fonda de bivac *nòm f.* Fonda ena que s'i met ua persona, damb sac de dormir o sense, entà protegir-se dera umitat e des inclemències deth temps, quan se hè bivac.

fonicular *nòm m.* Remontador mecanic en qu'és veïculs son estiradi per un o mès cables e se desplace sus ua via plaçada sus eth tèrra.

fòrça centrifuga *nòm f.* Fòrça produsida pera rotacion d'un còs ath torn deth centre dera sua orbita.

fòrça centripeta *nòm f.* Fòrça qu'actue en centre deth viratge d'un còs e que contrarèste era fòrça centrifuga.

forfèt *nòm m.* Bilhet de prètz fixe que da dret a hèr servir es remontadors o es installacions d'ua estacion d'iuèrn, pendant un temps determinat.

forma *nòm f.* Contorn laterau d'un esquí o taula de nhèu, determinat pes còtes dera espatula, dera coa e deth patin.

fòrro polar *nòm m.* Pèça d'abric parièra a un tricòt, de teishut acrilic, gròs e leugèr, qu'isòle deth heired e reten era calor.

frèn *nòm m.* Cada un des dus garrotets plaçadi enes costats des talonères d'ua fixacion, que se clauen ena nhèu quan era bòta se descòrde der esquí e empedissen qu'eslisse.

frèn d'emergència *nòm m.* Frèn qu'actue automaticament sus era polija motriu quan se produsís ua irregularitat en foncionament d'un remontador mecanic.

gap *nòm m.* Caisha de sauts damb ua depression que cau superar entre eth

plan inclinat d'enlairament e eth plan inclinat d'atterratge.

garguilh *nòm m.* Val estreta e prigonda entre montanhes.

garròt articulad *nòm m.* Garròt dera pòrta d'ua competicion aupina, que dispausa d'un element que s'articule e permet que se doblègue per contacte damb eth pas d'un corredor.

garròt cuert *nòm m.* Garròt d'eslàlom flexible entà pòrtes de dus supòrts, de 20 cm a 45 cm e damb er extrem superior protegit, que se place en costat interior o de viratge.

garròt d'arribada *nòm m.* Cada un des dus garròts plaçadi enes extrems dera linha d'arribada d'ua competicion d'esquí aupin.

garròt d'esquí *nòm m.* Cada un des dus garròts metallics, generaument de fibra de veire, que se pòden clauar ena nhèu. Servís entà emparar-se, dar-se impuls e mantier er equilibri. Segontes era modalitat d'esquí que se hèske pòden auer diuèrses mesures.

garròt de gessuda *nòm m.* Cada un des dus garròts plaçadi enes extrems dera linha de gessuda d'ua competicion d'esquí aupin.

garròt de viratge *nòm m.* Garròt dera pòrta d'ua competicion d'esquí aupin plaçat en costat interior d'un viratge.

garròt exterior *nòm m.* Garròt dera pòrta d'ua competicion d'esquí aupin plaçat en costat exterior d'un viratge.

gee! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà ordenar ath gosset guida que vire entara dreita.

gelada *nòm f.* Congelacion dera aigua des basses e estanhs en produsir-se un descens dera temperatura ambient per dejós des zèro grads.

geladiua *nòm f.* Veires de gèu procedenti dera broma baisha, que quan hè molt heired se meten sus es superfícies (plantes, prats, camins...).

gessuda *nòm f.* 1 Accion e moment d'ini-
ciar ua corsa. 2 Lòc a on comence ua cor-
sa. 3 Part iniciáu d'un saut o vòl damb es-
quí en qu'er esquiador ges dera rampa
deth trampolin.

gessuda e persecucion *nòm f.* Gessuda
efectuada segontes eth metòde Gun-
dersen.

gessuda en grop *nòm f.* Gessuda conjun-
ta des esquiaires o des equipes que parti-
cipen en ua corsa d'esquí de hons.

gessuda en parallèl *nòm f.* Gessuda con-
junta des participants en espròves paral-
lèles.

gessuda faussa *nòm f.* Gessuda antiregla-
mentària que se produsís quan un
esportista comence ua corsa abans de-
ra senhau de gessuda.

gessuda individuau *nòm f.* Gessuda d'un
en un des esportistes que participen en
ua corsa.

gessuda nulla *nòm f.* Gessuda antiregla-
mentària que se produsís quan un espor-
tista comence ua corsa abans dera se-
nhau de gessuda.

gèu *nòm m.* 1 Heired intens. 2 Aigua en
estat solid 3 Nhèu carbonica.

gibra *nòm f.* Vapor que damb eth heired
dera net se condense en gotes plan peti-
tes, es quaus apareishen ena superfície
dera tèrra o dessus des plantes.

gibrada *nòm f.* Veires de gèu proceden-
ti dera broma baisha, que quan hè molt
heired se meten sus es superfícies (plan-
tes, prats, camins...).

gigant *nòm m.* Modalitat d'esquí aupin
que consistís en baishar a grana velo-
citat per un recorrut mercat damb pòr-
tes amples e distantes es ues des autes e
damb desnivèus que pòrten cambis de
ritme.

giqueta *nòm f.* Pèça d'abric damb man-
ges, dubèrta de deuant, que curbís eth
tronc enquia mès tà baish dera cintura.

gore-tex *nòm m.* Teishut impermeable
e transpirable de politetrafluoroetilèn,

comercializat com mèrca registrada pe-
ra empresa W.L.Gore & Associates, Inc.

gosset d'equipa *nòm m.* Can de luja que
se tròbe entre eth gosset deth miei e eth
gosset de darrèr, ena linha de tir.

gosset de darrèr *nòm m.* Gosset de lu-
ja, fòrça fòrt, qu'ena linha de tir, se tra-
pe mès apròp dera luja.

gosset deth miei *nòm m.* Gosset de luja
que se trape entre eth gosset guida e eth
gosset d'equipa ena linha de tir.

gosset guida *nòm m.* Can de luja, molt
rapid, que se trape ath deuant dera linha
de tir e qu'obedis es ordes deth múisher.

gota heireda *nòm f.* Massa d'aire que
se despren d'ua corrent fòrça heireda e
que baishe sus ua auta d'aire caud, pro-
dusint granes perturbacions atmosferi-
ques acompanhades de granes precipi-
tacions.

grad de dificultat *nòm m.* Paramètre de
puntuacion dera complexitat des figures
d'ua competicion de sauts acrobatics e
d'acroesquí.

grampon *nòm m.* Armadura metallica
provedida de diuèrses punches, que se
subjècte jos era sòla d'ua bòta o d'ua ra-
queta e se hè a servir entà auançar en
gèu o ena nhèu plan dura.

gramponejar *v. intr.* Hèr un gramponeg.

grapada *nòm f.* Accion d'agarrar era tau-
la de nhèu damb ua man o damb es du-
es mans, generaument mentre s'execu-
te un saut o un truc.

grataesquia *nòm m.* Figura en aire de
bamps acrobatics, que consistís en ar-
quejar eth còs endarrèr en tot apropar
ara esquia era coa des esquís, es quaus
queden perpendiculars ara pendent.

guanhador, -a *nòm m./f.* Esportista o
equipa qu'a obtengut era prumèra posi-
cion en ua competicion.

guanhar *v. tr.* Obtièr per part d'un espor-
tista o equipa, era prumèra posicion en
ua competicion.

guant *nòm m.* Pèça d'abric, de materiau

flexible, impermeable e resistant, que curbís era man e eth punh, a viatges tanben er auantbraç, que s'adapte ara forma dera man e des dits.

guarda de refugi *nòm m./f.* Persona encargada de susvelhar peth bon estat d'un refugi.

guardader *nòm m.* 1 Lòc ben plaçat entà contemplar un paisatge o un aconteishement. 2 Lòc des d'ua on se pòt campar a lo luenh.

guida *nòm m.* 1 Persona qu'acompanhe a un esquaire cèc o deficient visuau, dant-li indicacions verbaus der itinerari qu'a de seguir e des maniòbres qu'a de hèr. 2 Persona qu'ensenhe eth camin a un esportista o grop d'esportistes. 3 Pèça alongada d'ua fixacion de hons que servís entà mantier era bòta fixa enes baishades e impedir que se botge lateiraument quan repòse sus er esquí. 4 Publicacion que conten era informacion de besonh entà orientar-se en ua estacion d'iuèrn.

guida de montanha *nòm m.* Persona damb ua bona preparacion fisica e tecnica e un coneishement dera montanha, qu'amie excursionistes per tot tipe de rotes.

guinhaueta *nòm f.* Pèça dentada que s'amasse ar esquí o ara raqueta e que s'utilize en ascencions de montanha sus nhèu plan dura o gèu, entà non eslissar endarrèr.

half-pipe *nòm m.* Bastissa de nhèu en forma de mieituèu o en forma de V en que se baishe damb era taula hènt sauts e figures en marge, aprofitant era velocitat dera baishada.

haw! *interj.* Udòl deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath gosset guida que vire entara quèrra.

heired *adj. m.* Qu'a ua temperatura sensiblement mès baisha qu'era deth còs uman.

henerècla *nòm f.* Dubertura longitudinali

nau mès o mens prigonda, que se produsís ena tèrra, en ua ròca.

hèr angle *v. intr.* Amassar es puntes des esquís e clauar es cantèrs interiors ena nhèu entà redusir era velocitat.

hèr cunha *v. intr.* Amassar es puntes des esquís e clauar es cantèrs interiors ena nhèu entà redusir era velocitat.

hèr d'encerar *nòm m.* Airina que consistís en ua lamina de hèr de forma generala triangulara, fòrça lisa per dejós e damb ua nansa ena part superiora, que s'utilize entà estèner era cera en caud sus era sòla d'un esquí o d'ua plancha de nhèu.

hèr ràpel *v. intr.* Baishar parets, generalaument damb era ajuda d'ua còrda dobla que quede fixada.

hèr schuss *v. intr.* Baishar esquiant en schuss.

hiestron *nòm m.* Lòc d'ua estacion d'iuèrn a on se venen forfèts.

hike! *interj.* Idòl deth múisher, d'usatge internacionau, entà manar ath gosset guida que comence a córrer.

hilar es cantèrs *v. intr.* Hèr mès agudi es cantèrs d'un esquí o ua taula de nhèu.

hilat *nòm m.* Reticula de materiau resistant, normaument de plastic, que servís entà separar ua zòna esquiabla d'ua zòna de risc d'accident en ua estacion d'iuèrn.

hilat de nauta seguretad *nòm m.* Hilat qu'en ua competicion aupina separe dera pista un obstacle contra eth quau un corredor pòt tustarrar.

hilat de nhèu *nòm m.* 1 Teishut damb hius estacadi formant ua reticula de malhes quadrades o rombaus. 2 Tròç d'aguest teishut destinat ara nhèu; es malhes arturen es lauegi e non permeten eth sòn pas.

hilat de proteccion *nòm m.* Hilat qu'en ua estacion d'iuèrn separe un obstacle d'ua pista.

hilat de seguretad *nòm m.* Hilat qu'en ua competicion aupina separe er airau esquiabla dera pista.

hilat paranhèu *nòm m.* Hilat qu'empedis qu'era nhèu deth laueg baishe entà ua pista, carretèra, zòna abitabla, etc.

hlatsada isotermica *nòm f.* Pèça d'abric de molt pòc pes, hèta normaument d'ua pellicula de polièster, d'alumini o d'ua combinacion des dus materiaus, que servís, en cas d'emergéncia, entà protegir-se de temperatures extremes.

hondista *nòm m./f.* Persona que practique er esquí de hons.

hons *nòm m.* **1** Modalitat de competicion d'esquí nordic que consistís en recórrer generaument granes distàncies sus un terren desnivelat, damb pendents que pòden èster fòrtes mès non continuades e que requerís ua bona capacitat de resisténcia. **2** Capacitat de resisténcia fisica d'un esportista en un exercici que requerís esfòrç prolongat.

hòquei sus gèu *nòm m.* Espòrt olimpic d'iuèrn practicat damb patins sus gèu entre dues equipas de sies jogadors cada un, que consistís en possar un disc damb un estic, damb er objectiu de mercar gòls ena porteria dera equipa contrària.

hòssa de tiro *nòm f.* Superfícia a on se practique eth tiro en ua competicion de biatlon.

hot-dog *nòm m.* Moviment de palanca d'acroesquí en qu'er esquiator s'ampare ena coa der esquí entà efectuar miei virament.

huelha *nòm f.* Lamina metallica d'un patin de gèu fixada perpendicularament ath long dera sòla que met en contacte eth patinador damb eth gèu.

husky siberian *nòm m.* Gosset d'origen artic de peu abondós e espés de color gris, marron o nere damb taques blanques, aures de punta e uelhs grani, utilizat com animau de tir de luges.

igloo *nòm m.* Bastissa semiesferica hèta damb blòcs de nhèu dura o de gèu, en tot seguir er estil des viuendes esquimaus.

impermeable *nòm m.* Pèça de vestir hèta

de materiau resistant ara aigua, qu'es esportistes hèn a servir entà protegir-se dera ploja.

impermeable de pòcha *nòm m.* Pèça de vestir leugèra e impermeabla, de miei còs, damb manges, capucha e soent damb ua pòcha ampla ena part de deuant.

impuls *nòm m.* **1** Part iniciat d'un saut, a on er esportista s'enlaire. **2** Fòrça damb que se produsís eth moviment en espòrt.

impulsion *nòm f.* Fòrça damb que se produsís un moviment.

impulsion simultanèa *nòm f.* Pas que consistís en impulsar-se damb es dus garròts ath viatge, acompanyat d'ua flexion deth tronc deth còs de manèra orizontau, deishant qu'es esquís eslissen parallèls e ara madeisha nautada.

inclinacion laterau *nòm f.* Posicion der esquiaire o deth surfista de nhèu en un descens en que s'incline eth còs cap ar interior d'un viratge a fin de contrarestar era fòrça centrífuga.

indi *nòm m.* Truc que consistís en hèr ua grapada deth cantèr de puntes damb era man de darrèr, entremiei des pès e damb era cama de deuant estirada.

infraccion *nòm f.* Contravencion en qu'incorrís un esportista quan hè ua accion proibida peth reglament, que se sancione segontes era importància qu'age.

inici de sason *nòm m.* Començament dera epòca der an en que se pòden practicar espòrts d'iuèrn.

inscripcion *nòm f.* Lista de participaires de cada espòrt e de cada espròva en ua competicion, qu'a d'èster notificada damb un temps d'antelacion ath comitè organizador.

inspector, -a *nòm m./f.* Persona encargada dera omologacion oficiau dera pista a on s'a de desvolopar ua competicion,

interseccion *nòm f.* Element de patinatge sincronizat consistent en crotzament dera mitat des patinadors d'un grop damb era auta mitat des patinadors.

intervau de gessuda *nòm m.* Temps transcorrut entre eth pas de dus corredors pera linha de gessuda.

itinerari *nòm m.* Conjunt de camins, vies o trajèctes que se hèn entà anar d'un lòc tar aute.

jòc franc *nòm m.* Desvolopament d'ua competicion d'acòrd damb eth reglament e damb esperit esportiu.

Jòcs Olimpics d'Iuèrn *nòm m.* Celebracion de competicions des diferenti esports d'iuèrn reconeishudi peth Comitè Olimpic Internacionau entre esportistes amateurs de pertot, qu'a lòc en un parçan determinat cada quate ans.

jolhèra *nòm f.* Pèça de plastic damb un supòrt encoishinat que se hè a servir entà protegir eth jolh.

jurat *nòm m.* Conjunt de persones encargades deth contròtle d'ua competicion.

jurat de competicion *nòm m.* Jurat encargat de supervisar qu'era organizacion e era celebracion d'ua espròva se desvolope d'acòrd damb eth reglament.

jutge, -essa d'arribada *nòm m./f.* Persona que contròtle qu'es corredors obsèrven e coneishen es règles establides entara arribada pendent es entrenaments e era competicion.

jutge, -essa de pòrta *nòm m./f.* Persona que contròtle eth pas d'ua pòrta o de diuerses pòrtes que passen es corredors en ua competicion aupina.

jutge, -essa de recepcion *nòm m./f.* Persona que valore era recepcion d'un saut acrobatic.

jutge, -essa de relèu *nòm m./f.* Persona que vigile era gessuda en grop e eth cambi de competidors en ua espròva de relèus.

lançament *nòm m.* Fasa iniciu d'un saut damb esquís a on un sautador se desplaça sus era rampa deth trampolin en posicion de descens.

laueg *nòm m.* Massa de nhèu que se

despren e se precipite montanha enjós damb fòrça violéncia.

lauejar *v. tr.* Desprener-se e quèir ua massa de tèrra, de pèires, etc., d'un marge, d'un tuc...

lengüeta *nòm f.* Tireta de pèth, de lòna, etc, que curbís era dubertura anteriora e superiora d'ua bòta.

lesion *nòm f.* Mau corporau causat per ua herida o un patac.

licéncia *nòm f.* Document liurat per ua autoritat esportiva a un esportista, que li permet préner part enes competicions qu'aguesta organize damb era condicion de respectar-ne eth reglament.

lima *nòm f.* Esturment que consistís en ua barra d'acèr trempat, damb dents o estries e que s'utilize entà polir es cantèrs metallics d'un esquí o d'ua taula de nhèu.

linha *nòm f.* Element de patinatge sincronizat consistent en un rengle de patinadors plaçadi parallèlament ar èish transversau dera pista de patinatge que se desplacen ath long der èish longitudinau.

linha centrau *nòm f.* Correja centrau a on van estacadi es gossets en ua luja.

linha d'arribada *nòm f.* Linha fisica o imaginària qu'a de passar un corredor entà acabar ua espròva.

linha de còtes *nòm f.* Linha imaginària traçada en recorrut d'un descens.

linha de còth *nòm f.* Correja laterau qu'amasse eth còth d'un gosset ara linha de tir d'ua luja.

linha de descens *nòm f.* Contorn laterau d'un esquí determinat pes còtes dera espatula, dera coa e deth patin.

linha de meta *nòm f.* Linha fisica o imaginària qu'a de traspasar un corredor entà acabar ua espròva.

linha de pòrta *nòm f.* Linha imaginària mès cuerta entre dus garròts interiors d'ua pòrta de descens, d'eslàlom gigant e de supergigant o entre eth garròt de

viratge e eth garròt exterior d'ua pòrta d'eslàlom.

linha de queiguda *nòm f.* Lòc entre eth punt critic e era zòna de frenada que determine era fin d'un saut o vòl damb esquí.

lista d'arribada *nòm f.* Lista des participants en ua corsa seguint er orde successiu damb que passen pera linha d'arribada.

locutor, -a *nòm m./f.* Persona que se dirige verbaument ath public damb era ajuda de megafonia entà dar informacions relacionades damb ua competicion.

loguèr de materiau *nòm m.* Cession de materiau entara practica d'un espòrt d'iuèrn pendent un periòde de temps determinat e a cambi d'un prèt convengut, generaument per part d'ua botiga d'espòrts.

longada de pista *nòm f.* Distància entre er inici e er acabament dera pista d'ua estacion d'iuèrn, mesurada en sentit longitudinal ara pendent o ath recorrut.

longada de saut *nòm f.* Distància des deth nas deth trampolin enquiath lòc a on aterrisse un sautador ena pista de recepcion.

luja *nòm f.* 1 Veïcul d'ua o dues places, de petites dimensions e d'estructura relativament leugèra, format per ua superfícia alongada fixada a dus patins entà esllissar-se sus eth gèu o era nhèu; pòt èster arrossegat per shivaus, rens o gossets.

luja de competicion *nòm f.* Luja leugèra de maxim 10 kg de pes, especiaument premanida entà participar en competicions.

luja de gossets *nòm f.* 1 Luja que s'arrossegue per un conjunt de gossets. 2 Espòrt d'iuèrn consistent en tir de luges damb gossets nordics. Sin.: *múishing*.

luja de passeg *nòm f.* Luja mès grana e pesanta qu'ua luja de competicion, que s'utilize entà carregar personas e mercaderies.

lunetes d'esquí *nòm f.* Lunetes de solei que pòrten es esquaires entà protegir-se es uelhs des radiacions solares e des inclemències deth temps.

lunetes de montanha *nòm f.* Lunetes de solei damb un indèx elevat de filtre solar, generaument redones, damb proteccions lateraus e branques flexibles.

lunetes de pantalha *nòm f.* Lunetes d'un unic ocular, agarrades per ua cinta elastica e entorades d'un materiau tòu que permet ua totau adaptacion ara cara, que s'utilizen entà protegir-se deth solei e, sustot, des inclemències deth temps.

lunetes de solei *nòm f.* Lunetes de veires acoloridi que filtren es radiacions ultravioletes, infraroges e luminoses deth solei.

mac twist *nòm m.* Truc que consistís en hèr un torn invertit de 360° a 540°.

malamut d'Alaska *nòm m.* Gosset d'origen artic de peu abondós e espès de color gris o nere damb taques blanques, aures de punta e coa en forma de plumalh, cargolada ensús, utilizat coma animau de tir de luges.

malhes *nòm f.* Pantalons sense botons ne cremalhèra, de teishut elastic, que s'adaptan ara forma des cames e se subjèctan ara trinchada damb ua goma.

man de darrèr *nòm f.* Man deth surfista mès tath costat dera coa dera taula de nhèu.

man de deuant *nòm f.* Man deth surfista mès ath costat dera espatula dera plancha de nhèu.

manja *nòm f.* Cada ua des parts en que se dividís ua competicion.

manòpla *nòm f.* Guant en qu'eth dit gròs ei er unic qu'a un apartat individuau. Sin.: *mofla*.

mantieniment *nòm m.* Conjunt d'accions destinades a conservar en bon estat un veïcul, un remontador mechanic, ua via, er equipament viari, eca.

mapa *nòm m.* Representacion grafica

planèra dera superfícia totau o parciau dera Tèrra, segontes ua escala e ua projeccion balhades.

maquina chafanhèu *nòm f.* Maquina, automobil provedida d'erugues entà premanir era nhèu des pistes d'esquí, compactant-la, anivelant-ne es bamps, etc. Sin.: *Retrac.*

maquina lhèuanhèu *nòm f.* Maquina, automobil damb un dispositiu entà trèir era nhèu dera carretèra.

matalàs protector *nòm m.* Revestiment de materiau tòu e resistent que curbís un obstacle en ua estacion d'iuèrn, e que servís entà amortir eth patac en cas de patacada.

mècha *nòm f.* Canam plen de povora que s'alugue per un extrem e passe, cremant, ar aute. Se hè a servir amassa damb era povora entà provocar es lauegi controtradi.

medalha *nòm f.* Pèça de metau de forma semblanta a ua moneda trabalhada en relèu, subjectada per ua cinta que se passe ath torn deth còth e que s'autrege coma prèmi.

medalha d'argent *nòm f.* Medalha autrejada ath dusau esportista o equipa classificat ena finau d'ua espròva esportiva.

medalha d'aur *nòm f.* Medalha autrejada ath prumèr esportista o equipa classificat ena finau d'ua espròva esportiva.

medalha de bronze *nòm f.* Medalha autrejada ath tresau esportista o equipa classificat ena finau d'ua espròva esportiva.

medalhist *nòm m.* Esportista qu'a guanhat ua o mès medalhes.

megafonia *nòm f.* Conjunt de maquinas que permeten era difusion dera veu e dera musica en ua estacion d'iuèrn, o ben ena installacion d'ua competicion.

mèrca *nòm f.* Resultat obtengut per un esportista o equipa en ua espròva.

mèrca minima *nòm f.* Resultat minim qu'a d'acreditar un participant entà

poder préner part en determinades competicions esportives e qu'a estat fixat pera federacion corresponenta.

mercador de temperatures *nòm m.* Taulèu plaçat en airau de gessuda e d'arribada d'ua corsa, qu'indique era temperatura der aire e dera nhèu.

mercador electronic *nòm m.* Taulèu electronic qu'en ua competicion indique eth nòm des esportistes e des equipas participants, es resultats obtenguts, era classificacion e autes informacions complementàries.

mercador, -a *nòm m./f.* Persona encargada deth traçat e dera disposicion des pòrtes d'un recorrut en ua competicion aupina.

mercador, -a de punts *nòm m./f.* Esquiastre que, en decors d'ua espròva de bamps, a conseguit era millhor puntuacion, que s'utilize com a mèrca de referéncia entara rèsta de participants.

mercatge de pistes *nòm m.* Accion d'abalisar e condicionar ua pista d'esquí de hons.

mèrcatraça *nòm f.* Maquina arrossegada per un veïcul que servís entà mercar es traces des circuits d'esquí nordic ena tecnica classica.

meta *nòm f.* Lòc a on acabe ua espròva.

mètge, -essa *nòm m./f.* Persona capacitada legaument entà exercir era medecina.

metòde Gundersen *nòm m.* Disposicion dera orde de gessuda des participaires ena dusau espròva d'ua competicion, partint dera classificacion aconseguida ena prumèra espròva.

michon d'esquí *nòm f.* Michon que pòrten es esquiadors, generaument prim e de teishut isolant que permet era transpiracion.

mieituèu *nòm m.* Modalitat de competicion de surf d'estil liure que consistís en eslingar de costat a costat d'un mieituèu, sautant e executant trucs en aire.

mieja cunha *nòm f.* Posicion der angle obtengut peth desplaçament d'un solet esquí.

milhor temps *nòm m.* En ua competicion esportiva aquera persona o equipa qu'a hèt eth mens temps possible.

misharnon de gèu *nòm m.* Protuberància de gèu en forma de misharnon hèta damb un piolet e utilizada com ancoratge entà penjà'i ua còrda de ràpel.

modalitat *nòm f.* Cada ua des espròves en que se dividís era practica d'un esport determinat segontes eth lòc a on se dispute, eth materiau hèt a servir, etc.

monitor, -a *nòm m./f.* Persona qu'enseñhe ena practica de bèri esports relacionadi damb era nhèu coma ara er esquí e era taula de nhèu.

montanhaire *nòm m./f.* Persona que practique eth montanhisme.

montanhisme *nòm m.* Conjunt d'activitats esportives realizades ena montanha, que consistissen basicament en recórrer montanhas a pè e assolir-ne es tucs.

morralet *nòm m.* Sac, generaument de tela o de cuer, que se pòrte ena esquia, penjat per miei de correes que passen per dessús des espatles, e que servís entà portar aliments e es airines de besonh entàs esportistes, excursionistes, etc.

mortau *nòm m.* Figura aèria de sauts acrobatics, d'acroesquí e de surf d'estil liure, que consistís en un torn en aire de 360° ar entorn d'un èish transversau deth còs.

mortau endarrèr *nòm m.* Mortau executat en direccion ath costat qu'ei darrèr der esquiaire.

mortau endeuant *nòm m.* Mortau executat en direccion ath costat qu'ei deuant der esquiaire.

mortau estenuit *nòm m.* Mortau executat en posicion d'estenuida.

mortau vrentau *nòm m.* Mortau d'acroesquí en qu'er esquiaire empare er estomac sus es punhs des garròts.

mosqueton *nòm m.* Anèra d'acèr o d'aliatges leugèrs, de formes diuèrses, pera que se passe ua còrda, que s'utilize en maniòbres d'assegurament o entà sostier materiau.

mòto de nhèu *nòm f.* Veïcul d'ua o de dues places, cadenat, provedit d'un parelh d'esquís cuerti ath deuant e ua cinta sense fin de cauchó ath darrèr, que se hè a servir entà desplaçar-se sus era nhèu. Sin.: *ski-doo*.

mòtoesquí *nòm m.* Practica esportiva consistenta en desplaçar-se pera nhèu damb ua mòto de nhèu.

múisher *nòm m.* Persona qu'en múishng amie era luja e susvelhe era preparacion des gossets.

múishing *nòm m.* Esport d'iuèrn consistent en tir de luges damb gossets nordics.

nas deth trampolin *nòm m.* Extrem d'un trampolin.

nauta montanha *nòm f.* Elevacion natu-rau deth terren en còtes nautes.

nautada *nòm f.* Distància verticauc entre eth punt mès elevat dera execucion d'un saut e era superfícia dera nhèu.

nèrvi dera taula *nòm m.* Grad de flexibilitat dera taula de nhèu.

nhèu *nòm f.* Aigua gelada que què des bromes en forma de petiti veires, s'amasen en quèir e arriben en tèrra en forma de floquets blanqui.

nhèu artificiau *nòm f.* Creacion de nhèu mejançant uns canons que disparen aigua a ues temperatures determinades; aguestes gotes d'aigua en contacte damb er aire heired se transformen en nhèu.

nhèu cauishigada *nòm f.* Nhèu compactada peth trabalh des maquinas chafanhèu o peth pas des esquiaires.

nhèu dura *nòm f.* Basa de nhèu compacta sus era quau i a ua capa mès prima de nhèu povàs.

nhèu povàs *nòm f.* Nhèu formada pera acomolacion de floquets entre es que i

a pòga coesion, lo que supause qu'era capa de nhèu creada ei pòc consistenta. **nhèu vèrge** *nòm f.* Nhèu que non a patit cap tipe de transformacion.

nheuada *nòm f.* 1 Accion e efècte de nheuar. 2 Quantitat de nhèu queiguda d'un viatge e sense interrupcion.

nheuar *v. intr.* Quèir nhèu.

nheuejar *v. intr.* Nheuar leugèrament. Sin.: *nheuesquejar*.

no! *interj.* Crit deth múisher, d'usatge internacionau, entà indicar ath gosset guida que rectifique ua orde balhada damb anterioritat, abans de dar-ne ua de naua.

nòta de presentacion *nòm f.* Nòta autrejada a un patinador en ua competicion per un o uns jutges.

nud as de guida *nòm m.* Nud molt segur e senzilh, hèt en extrem d'ua còrda en forma de laç fixe, adequat entar autoassegurament o entà sostier materiau.

nud d'estaca *nòm m.* Nud senzilh hèt damb dues passades de còrda per un anclatge, adequat entar autoassegurament damb cèrta mobilitat dera còrda.

nud de pescaire *nòm m.* Nud doble qu'amasse dues còrdes deth madeish diàmètre.

nud de parpalhòla *nòm m.* Nud que servís entà hèr un laç en centre dera còrda d'escalada, adequat entà hèr passamans.

nud dinamic *nòm m.* Nud hèt damb dues passades per un mosqueton damb assegurança, que permet eth moviment dera còrda d'escalada e que s'adapte de forma corrècta entar autoassegurament enes ràpels.

ombrèr *nòm m.* Vertenta dera montanha mens expausada ara radiacion solara dirècta. De condicions relativament umides e fresques.

oponent, -a *nòm m./f.* Esportista o equipa que s'enfronte a un aute esportista o equipa en ua competicion.

orde d'arribada *nòm f.* Lista des partici-

pants en ua corsa seguint era orde successiva damb que passen per linha d'arribada.

orde d'un múisher *nòm f.* Manament en forma de crit que da un múisher e qu'eth gosset guida a d'escotar.

orde de gessuda *nòm f.* Orde de participacion des esportistes o equipes en ua espròva, establida per sorteg o en foncion des resultats obtengudi en ua espròva anteriora.

orientacion *nòm f.* Operacion que consistís en reconéisher ua posicion sus un terren damb relacion as accidents geografics qu'entoren per miei d'ua mapa e d'ua bussòla, a fin de determinar era direccion que cau seguir.

pala *nòm f.* Costèr qu'amasse eth talvèg e era carena o era basa damb eth pic d'ua montanha.

pala de nhèu *nòm f.* Airina formada per ua lamina metallica o de materiau sintetic acoblada a un mange, generalement plegable, que s'utilize entà boludar era nhèu.

palaire, -a *nòm m./f.* Persona que trè era nhèu damb era pala.

pana *nòm f.* Mau patit per un veïcul o pera sua carga.

panèu de contròtle *nòm m.* Conjunt d'indicadors e d'autes airines de contròtle, regulacion e seguretat d'un remon-tador mecanic.

panèu indicador *nòm m.* Taulèu de granes dimensions sus ua estructura metallica, plaçada en lòcs de pas d'ua estacion d'iuèrn e qu'aufrís informacion coma ara normes d'usatge, plaçament d'installacions, servicis e pistes, temperatures, pistes dubèrtes e barrades, etc.

pantalons d'esquí *nòm m.* Pantalons que pòrten es esquaires, generalement de teishut impermeable, que protegissen deth vent e deth heired.

paraesquí *nòm m.* Varianta deth parapent practicada damb esquís enes pès

entà facilitar er enlairament e aterratge enes zònes nheuades.

parafina *nòm f.* Substància solida blanca que s'aplique as linhas de contacte dera sòla d'un esquí de hons, entà conservar-la e entà qu'esguitle millhor.

param *nòm m.* Pèça en forma de cercle o anèra que servís entà enganchar un objècte a un aute en tot sarrar-lo.

paravent *nòm m.* Giqueta ampla de teishut impermeable e transpirable, damb barrament e punhs ermetics que non dèishen passar eth vent.

parcatge *nòm m.* Lòc destinat entath parcatge des veïculs.

pas *nòm m.* Conjunt de moviments qu'un esquiaire realize entà completar ua tecnica d'esquí de hons.

pas alternatiu *nòm m.* Pas d'esquí de hons que consistís en auançar un esquí dempús der aute en posicion parallèla, clauant es garròts alternativament un còp en cada costat deth còs, en ua successió d'impulsi e esguitlades.

pas d'escalereta *nòm m.* Pas utilizat entà superar pendents, que consistís en plaçar-s'i perpendicularment e anar pujant es esquís alternativament, tot mantient-les parallèls e damb es cantèrs ben cluadi ena nhèu.

pas d'estalhants *nòm m.* Pas alternatiu damb es coes des esquís barradi e es espatules dubèrtes, utilizat entà superar penents.

pas de miei patinador *nòm m./f.* Pas que consistís en mantier un esquí esguiltant laguens dera traça mentre er auta cama hè er impuls caracteristic deth pas de patinador.

pas de patinador *nòm m.* Pas que consistís en auançar damb es coes des esquís barradi e es espatules dubèrtes, mejançant un impuls damb es cantèrs interiors.

pas finlandés *nòm m.* Pas alternatiu en que cada quate tempsi se clauen es garròts dus viatges.

pas suèc *nòm m.* Pas alternatiu en que cada tres tempsi se clauen es garròts dus còps a cada costat deth còs.

passamontanhes *nòm m.* Pèça d'abric, de teishut doç e caud, que curbís completament eth cap e eth còth damb ua dubertura entara cara.

patac *nòm m.* Accion de dar intencionadament un patac a un objècte damb era espatula o damb era coa dera taula de nhèu.

patacada *nòm f.* Encontre violent e bruscat, d'un còs contra un aute.

patin *nòm m.* Part centrau mès estreta d'un esquí e d'ua taula de nhèu.

patin de gèu *nòm m.* Cada un des dus aparelhs constituïdi per ua bòta e ua lamina metallica fixada ara bòta, que s'utilizen entà desplaçar-se sus eth gèu.

patinador, -a *nòm m./f.* Esportista que practique eth patinatge sus gèu. Sin: *patinaire*. En bèri endrets se mantien eth femenin en *-airitz*.

patinar *v. intr.* Desplaçar esguiltant damb patins de gèu sus eth gèu.

patinatge *nòm m.* Accion de desplaçar-se esguiltant damb patins de gèu sus eth gèu.

patinatge artistic *nòm m.* Modalitat de patinatge sus gèu individuau, per parelhes mixtes e per equipas practicada sus ua pista de patinatge, que consistís en executar ua seria d'elements e figures damb accompagnement musicau.

patinatge de velocitat *nòm m.* Disciplina de patinatge sus gèu practicada en un circuit barrat, en que dus patinadors recorren en un minim de temps ua distància determinada.

patinatge sincronizat *nòm m.* Disciplina de patinatge artistic per equipas entre dotze e vint-e-quate patinadors consistent en executar collectivament diuèrsi elements de formes geometriques.

patrocinador, -a *nòm m./f.* Persona fisica o juridica que hè un patrocini.

patrocini *nòm m.* Promocion d'ua competicion, d'un esportista, d'ua equipa, etc., per miei dera proteccion e eth supòrt economic que s'autrege.

pè de darrèr *nòm m.* Pè deth surfista mès apròp dera coa dera taula de nhèu.

pè de deuant *nòm m.* Pè deth surfista mès apròp dera espatula dera taula de nhèu.

pè de pista *nòm m.* Part baisha dera pista d'ua estacion d'iuèrn.

peada *nòm f.* Senhau que deïshe eth pas d'una persona o un animau ena nhèu.

pèira *nòm f.* Precipitacion en forma de grans de gèu arredonidi que se formen pera congelacion dera aigua contenguda laguens d'ua broma de tronada e non se trinquen en quèir en tèrra.

peiregada *nòm f.* Precipitacion en forma de pèira especiaument s'ei abundantanta.

penalizacion *nòm f.* Castig qu'impause un arbitre o un jutge a un esportista o ua equipa qu'a hèt ua falta, aplicant-li un desauantatge.

penalizar *v. tr.* Impausar ua penalizacion.

penent *nòm m.* Terren mès o mens inclinat. Sin.: *pendent (f)*

pèrcha *nòm f.* Element der arrossegador d'un telesquí que consistís en un garròt long e rigid, qu'assegure era union entre era sètia e era pinça.

perdedor, -a *nòm m./f.* Esportista o equipa qu'a estat vençut en ua competicion.

pèrder *v. tr.* Èster vençut, ua equipa o un esportista, per un aute en ua competicion.

perfil deth trampolin *nòm m.* Representacion grafica deth talh longitudinal d'un trampolin.

perilh *nòm m.* Risc o contingéncia iminenta de que passe bèth mau.

personau de mantieniment *nòm m.* Conjunt de persones encargades deth mantieniment des pistes e der equipament d'ua estacion d'iuèrn.

pèrta der equilibri *nòm f.* Situacion en

qu'un esportista passe de mantier-se dret o estable a deïshar d'estar-ne.

pèth de fòca *nòm f.* Tira flexibla e estreta cubèrta de peus cuerti de moher o de materiau sintetic, que s'aderís longitudinalment ara sola der esquí de montanha, e que servís entà impedir qu'èssisse endarrèr enes pujades mejançant un efècte de contrapeu damb era nhèu.

piente *nòm m.* Lamina de plastic o de materiau similar dera part posteriora d'ua maquina chafanhèu, provedida de pues mès o mens espesses, que servissen entà alisar era superfície dera nhèu.

pilòna *nòm f.* Element constructiu verticau, cilindric o prismatic, de hormigon, de hèr, etc., que hè de supòrt des cables aèris d'ua installacion de remontador mecanic.

pinça *nòm f.* Pèça qu'amasse un veïcul o un arrossegador a un cable en anèra d'un remontador mecanic.

piolet *nòm m.* Airina en forma de pic que se hè a servir com mejan d'assegurament sus era nhèu o eth gèu.

pipòt de nhèu *nòm m.* Figura hèta de nhèu, formada damb dues bòles de diferenta mesura.

piquet *nòm m.* Pèça cilindrica alongada, d'entre 27 mm e 30 mm de diamètre, de plastic o de materiau similar, de color blu o vermelh, que se claua ara nhèu e qu'indique era pòrta qu'an de passar es participants d'ua competicion aupina.

piramida *nòm f.* Installacion de terren elevat, de forma piramidau, de quate cares e damb eth vèrtex escapçat, que servís entà hèr sauts surf d'estil liure.

piroeta *nòm f.* 1 Figura en patinatge sus gèu consistenta en efectuar torns sus era cama de supòrt, que hè d'èish deth moviment. 2 Figura d'acroesquí que consistís en un virament damb un solet impuls ar entorn der èish longitudinal deth còs, clauant es garròts e lheuuant es coes o es espatules des esquís.

piroeta àngel *nòm f.* Piroeta executada en posicion d'àngel.

pista *nòm f.* Part d'ua pendent recubèrta de nhèu a on se practique er esquí o eth surf de nhèu, condicionat e senhalizat adequadament segontes era modalitat.

pista barrada *nòm f.* Pista d'ua estacion en que se proïbis era practica d'espòrts d'iuèrn.

pista blua *nòm f.* Pista aupina de pendent moderada e d'un nivèu mejan de dificultat.

pista chafanhèu *nòm f.* Pista ena qu'era nhèu a estat compactada artificiaument damb eth pes d'ua persona o damb ua maquina chafanhèu.

pista d'entrenament *nòm f.* Pista destinada ar entrenament des esportistes.

pista d'escauhament *nòm f.* Pista destinada ar escauhament des esportistes abans de començar ua competicion.

pista d'esquí *nòm f.* Pista condicionada entà practicar er esquí.

pista d'esquí aupin *nòm f.* Pista condicionada entà practicar er esquí aupin.

pista d'esquí de hons *nòm f.* Pista condicionada entà practicar er esquí de hons.

pista de competicion *nòm f.* Pista destinada ara competicion.

pista de patinatge *nòm f.* Superfícia planèra e lisa d'aigua congelada o de materiau sintetic, de forma rectangulara e de mides generaument superiores as 50 m de longada e es 25 d'amplada.

pista de pujada *nòm f.* Franja de terren especiaument condicionada entà remolcar es usatgèrs d'un teleesquí.

pista de resèrva *nòm f.* Pista designada entà substituïr era pista de competicion en cas qu'aguesta non sigue en condicions.

pista dubèrta *nòm f.* Pista d'una estacion en que s'autorize era practica d'espòrts d'iuèrn.

pista nera *nòm f.* Pista aupina de pendent molt fòrta e d'un nivèu maxim de dificultat.

pista verda *nòm f.* Pista aupina de pendent baisha e d'un nivèu baish de dificultat.

pista vermelha *nòm f.* Pista aupina de pendent fòrta e d'un nivèu naut de dificultat.

pista! *interj.* Crit que hè un esquiador de hons o un múisher a un aute entà demanar que s'aparte pr'amor lo vò auançar.

pistèr, -a *nòm m./f.* Persona que s'encarregue deth mantieniment e dera seguretat des pistes e installacions d'ua estacion d'esquí.

pistòla de gessuda *nòm f.* Arma de foguejament connectada a un sistèma de cronometratge, damb era quau eth jutge de gessuda da eth senhau d'inici d'ua corsa.

pivòt *nòm m.* Èish sus eth quau se hè ua rotacion.

pivotar *v. tr.* Virar ar entorn d'un pivòt.

placa antifriccion *nòm f.* Pèça plaçada jos era puntèra dera fixacion, que servís entà ajustà'i era bòta e evitar-ne es friccions.

placa de basa *nòm f.* Pèça plaçada jos era fixacion, que servís entà absorbir es vibracions que transmet er esquí ara bòta, sustot ena part deth talon.

plaga *nòm m.* Herida, solucion de conti-nuïtat en un teishut organic damb pèrta de substància, produsida per un patac.

plan *nòm m.* Mapa a grana escala, normaument superior a 1:50.000.

plan de pistes *nòm m.* Plan en que se representen es pistes, es accèssi, es servicis, etc., d'ua estacion d'iuèrn e que servís entà orientar-s'i.

plancha de competicion *nòm f.* Plancha de nhèu de còtes especificques utilizada sonque en competicions aupines.

planhèra *nòm f.* Ena practica deth surf de nhèu, superfícia planèra que i a entre es dues parets d'un mieituèu.

planheret *nòm m.* Tròs planèr e orizontau en un terren que hè penent.

plaqueta *nòm f.* Part exteriora d'un anco-

ratge, que servís entà enganchà'i un mosqueton.

plaqueta *nòm f.* Part exteriora d'un ancoratge, que servís entà enganchà'i un mosqueton.

plataforma *nòm f.* 1 Estructura centrau d'ua luja de gossets a on se place eth sac. 2 Superfícia planèra ath cap dessús d'un mieituèu en surf de nhèu.

plataforma d'embarcament *nòm f.* Plataforma especiaument condicionada entar embarcament des usatgèrs d'un remontador mecanic.

plataforma de desembarcament *nòm f.* Plataforma especiaument condicionada entath desembarcament des usatgèrs d'un remontador mecanic.

plataforma de gessuda *nòm f.* Superfícia planèra ath capdessús dera rampa d'un trampolin, des d'a on se lance un sautador.

plumèrca *nòm f.* Resultat oficiau d'un esportista o d'ua equipa, que supèrre toti es anteriors deth madeish genre e en condicions identiques. Sin.: *recòrd.*

pòdiu *nòm m.* Plataforma en que son representadi es tres prumèri classificadi d'ua espròva pendent era cerimònia de liurament de prèmis.

podomètre *nòm m.* Airina en forma de relòtge que servís entà comptar eth nombre de passes hètes pera persona que lo pòrte.

polaina *nòm f.* Fonda impermeabla que curbís era cama des deth jolh enquia dessús dera bòta e qu'evite eth contacte dirècte dera nhèu e era perduda de temperatura.

poliplast *nòm m.* Sistèma de corriòles e de bloquejadors que multipliquen era fòrça aplicada en ua còrda o en un cable.

pompa d'aigua *nòm f.* Pompa plaçada en ua centrau de nhèu que suministre aigua as canons d'ua estacion d'iuèrn.

pònt *nòm m.* Part corbada deth centre der esquí, vist de costat e sense pes ath dessús.

pòrta *nòm f.* Pas obligatòri en diuèrses

competicions aupines, senhalizat per dus garròts deth madeish color, ar extrem superior des quaus i a un drapèu, o ben per dus garròts agarradi per ua tela, blua o vermelha, que se place a cada costat deth pas.

pòrtaancres *nòm f.* Bossa o supòrt metallic o de plastic de luja de gossets destinat a sauvà'i era ancora.

pòrtabòtes *nòm m.* Caisha rigida entà transportar es bòtes d'esquí, de surf de nhèu, etc.

portador, -a *nòm m./f.* Persona contractada entà transportar eth bagatge d'ua expedicion.

pòrtaesquís *nòm m.* Dispositiu de subjeccion que se place enes veïculs entà transportar es esquís.

pòrtes de Seelos *nòm f.* Disposicion especiau d'un eslàlom en que s'intercalen, leugèrament desplaçades, pòrtes horizontaus e pòrtes verticaus. Deu eth nòm ar esquiador austriac Anton Seelos.

portilhon *nòm m.* Mecanisme generauement en forma de torniquet o de barra que da accès a un remontador.

portilhon de gessuda *nòm m.* Dispositiu constituït per un disparador o un sistèma de cellules fotoelectricas e dus garròts que flanquegen era linha de gessuda d'ua corsa.

posicion d'agropada *nòm f.* Figura aèria d'un saut acrobatic en qu'er esquiare aronse es cames, de manèra qu'es jolhs queden apròp dera cara e es talons apròp deth cu.

posicion d'estirat *nòm f.* Figura aèria d'un saut acrobatic en qu'eth còs der esquiador s'esten completament.

posicion de descens *nòm f.* Posicion qu'adòpte un sautador ena rampa d'un trampolin, que consistís en plaçar es esquís parallèls e dubèrti, flexionar es jolhs, inclinar era part superiora deth còs mantient era esquia rècta e enganchar es braçci, totaument estiradi ath còs.

posicion de telemarc *nòm f.* Posicion que s'adòpte damb eth talon liure, en qu'ua cama se mantie deuant e flexionada mentre era auta, mès endarrèr, hè ua genoflexion.

posicion de ueu *nòm f.* Posicion aerodinamica qu'adòpte er esquiador en un descens entà aumentar era velocitat, e que consistís en ajocar-se metent eth cap apròp des jolhs flexionadi e es garròts dejós des eishères.

povin *nòm m.* Broma de povàs de nhèu e aire.

premanit! *interj.* Expression que pronòcie eth jutge de gessuda entà indicar ath corredor que se place en posicion de gessuda.

prèmi *nòm m.* Trofèu, medalha o recompensa monetària assignats ath ganhador d'ua competicion esportiva.

preparacion *nòm f.* En esquí artistic o acrobatic, punt de partida d'un saut prèvi ath vòl.

preparador, -a fisic, -a *nòm m./f.* Persona encargada deth mantieniment d'un esquiare que participe en competicions.

presaut *nòm m.* Tecnica d'absorcion d'un saut que consistís en un enlairament voluntari abans d'ua ruptura de penent, damb es cames flexionades e eth còs arucat, entà controtlar e limitar er envòl.

principiant, -a *nòm m./f.* Persona que comence a aprèner un espòrt.

programa *nòm m.* Conjunt organizat e unitari d'elements racionaument concebudi e dispausadi, que son executadi per un patinador o ua equipa en transcors d'ua espròva.

progression *nòm f.* Accion de desplaçar-se entà arténher un objectiu que se trape a un nivèu de dificultat superior.

protector d'espataula *nòm m.* Pèça de plastic que protegís era punta dera espataula e esvite qu'es esquís en horquillen un garròt de pòrta en ua competicion d'eslàlom.

protector de huelha *nòm m.* Pèça de plàstic que s'acòble ara huelha d'un patin de gèu dehòra dera pista, utilizada entà esvitar ralhar eth tèrra e entà non maumeter-la en caminar.

protector de nas *nòm m.* Pèça de material resistent que s'acòble as lunetes de montanha, e que curbis eth nas e lo protegís de cremades solares.

pujada *nòm f.* Accion d'anar d'un punt a un aute plaçat a mès nautada.

pujar *v. tr.* Hèr ua ascension.

pulca *nòm f.* 1 Luja leugèra d'origen lapon que s'utilize entà transportar petites mercaderies en traùesses longues entara nhèu o ben en corses. 2 Espòrt d'iuèrn en qu'ua persona equipada damb esquís de hons va estacada a ua pulca qu'ei arrossegada per un tir d'un a tres gossets o un aute animau.

pulquista *nòm m./f.* Persona que practique era pulca.

punh *nòm m.* Part per on s'agarre un garròt d'esquí, plaçada ar extrem superior, normaument de plastic o cauchó.

punt *nòm m.* Unitat de compde, era addicion successiva dera quau determine eth ganhador d'ua competicion.

punt critic *nòm m.* Lòc que s'assenhale damb ua linha de color vermelh a on comence a disminuir era pendent dera zòna de recepcion d'un trampolin de saut o vòl damb esquís, a partir deth quau es sautadors an de hèr er aterratge.

punt d'auxili *nòm m.* Installacion sanitària plaçada en ua estacion d'iuèrn, equipada entà dar es prumèrs auxiliis a heridi o malauti.

punt d'equilibri *nòm m.* Punt deth còs der esquí a partir deth quau eth pes des quate costats quede compensat.

punt de contròtle *nòm m.* Zòna d'ua corsa d'esquí de hons destinada as controtladors, des dera quau anòten eth pas des hondistes, verifiquen que non gesen des limits deth circuit, supervisen

era tecnica damb qu'esquien, compròven es esquí mercats, etc.

punt norma *nòm m.* Lòc de pendent maxima dera zòna de recepcion d'un trampolin de saut o vòl damb esquí, que se soslinhe damb ua linha de color blu.

punta *nòm f.* **1** Extrem agut dera espatula d'un esquí. **2** Part metallica plaçada en extrem inferior d'un garròt d'esquí, que servís entà clauar-lo ena nhèu.

puntèra *nòm f.* Part anteriora d'ua fixacion.

puntuacion *nòm f.* Nombre de punts obtinguts per un esportista o ua equipa en ua competicion.

quad *nòm m.* Motocicleta tot terren de quate arròdes damb traccion totau.

quadricicle *nòm m.* Motocicleta tot terren de quate arròdes damb traccion totau.

quadruple *nòm m.* Dit deth saut que còste de quate torns successius en aire.

qualitat de nhèu *nòm f.* Conjunt de propietats que constituïssen era manèra d'èster dera nhèu.

quart de tuèu *nòm m.* En surf de nhèu mieituèu damb ua soleta paret.

queiguda *nòm f.* Devarada d'un còs per accion dera gravetat que generaument acabe damb ua patacada en tèrra.

quèir *v. intr.* Anar a parar en tèrra, un esportista, en pèrder eth supòrt o er equilibri.

quilomètre lançat *nòm m.* Espròva de velocitat d'esquí aupin que consistís en un descens d'un quilomètre damb gessuda lançada.

radi de virada *nòm m.* Rècta imaginària que va deth centre a quinsevolh punt dera circumferència qu'un esquí o ua taula trace ena nhèu en hèr un viratge.

raid *nòm m.* Espròva de longa distància entà tot tipe de terren en que se seguís un itinerari establèrt prèviament pera organizacion e a on s'evidèncie era resistència des participants.

raid nordic *nòm m.* Raid d'esquí de hons

que se pratique dehòra de pista pendent diuèrsi dies, que requerís un equipament especific e coneishements d'orientacion e de superviuença.

rail *nòm m.* Cada ua des dues barres de hèr o d'acèr parallèles damb qué se formen es vies d'un funicular.

rampa *nòm f.* Plan inclinat d'un trampolin des d'a on es sautadors se lancen entà hèr un saut o un vòl damb esquí.

rampa cuerta *nòm f.* Rampa cuerta plaçada ath finau d'un plan inclinat, que permet hèr sauts d'ua longada e nautada considerables.

rampa de gessuda *nòm f.* Plataforma inclinada que se hè a servir enes gessudes des corses aupines entà qu'eth corredor agarre mès impuls.

ràpel *nòm m.* Tecnica de descens d'ua paret, que consistís en fixar era còrda d'escalada en un ancoratge e regular era velocitat de baishada per miei d'un descensor o d'un nud.

rapelador *nòm m.* Maquina qu'eslisse suaument per ua còrda d'escalada e que permet efectuar descensi regulant era velocitat de baishada.

rapelar *v. intr.* Baishar parets generaument damb era ajuda d'ua còrda dobla que quede fixada per un piton, ua baga ena gessuda d'ua arròca, un arbe, etc.

raqueta de coa de castor *nòm f.* Raqueta de nhèu d'espatula lheuada e coa longa, utilizada en terren planèri e en nhèu prohonda.

raqueta de nhèu *nòm f.* **1** Espòrt d'iuèrn que consistís en desplaçar-se damb raquetes de nhèu sus terren nheuat. **2** Estructura planèra de plastic o d'alumini, de formes diuèrses, damb un sedaç o ua superfície horadada, que se place sus era sòla d'ua bòta entà anar pera nhèu.

raqueta de passeg *nòm f.* Raqueta de nhèu grana, de marc de plastic e de forma ovalada, utilizada en terren pòc accidentaus.

raqueta de pè d'os *nòm f.* Raqueta de nhèu de dimensions redusidas, planèra e de forma ovalada, utilizada en terrenes difícils e de pendent accentuada.

raquetista *nòm m./f.* Persona que practique es raquetes de nhèu.

rascleta *nòm f.* Airina de metau o plastic, generalement de forma triangulara, que s'utilize entà eliminar era cera dera sòla d'un esquí o d'ua taula de nhèu.

recepcion *nòm f.* Part finau d'un saut a on er esportista repren eth contacte damb era nhèu.

reclamacion *nòm f.* Protèsta que presente un esportista o un tecnic deuant eth jurat d'apellacion per ua irregularitat hèta en decors d'ua competicion.

reconeishement dera pista *nòm m.* Familiarizacion des participants damb era pista abans d'ua competicion, passant pes costats e a velocitat redusida.

rècord *nòm m.* Resultat oficiau d'un esportista o d'ua equipa, que supère toti es anteriors deth madeish genre e en condicions identiques. Sin.: *plumèrca*.

rècord mondial *nòm m.* Rècord aconseguït en ua espròva oficiau, que non a estat superat jamès per cap esportista en tot eth mon.

recorrut *nòm m.* Conjunt de camins, vies o trajèctes que se recorren entà anar d'un lòc a un aute.

recorrut d'orientacion *nòm m.* Recorrut d'esquí d'orientacion que compren ua zòna de gessuda e d'arribada e punts de contròtle qu'amasse trajèctes parciaus.

recuperacion *nòm f.* Procès der estat fisic d'un esportista dempús d'auer hèt un esfòrç.

reglament *nòm m.* Conjunt ordenat de règles qu'establisson eth desvolopament corrècte d'un esport, dictades pera federacion corresponenta.

regulador d'ajust *nòm m.* Mecanisme plaçat ena fixacion d'un esquí que gradue era pression que s'i exercís segontes

eth nivèu, de nautada e eth pes der esquiador, entà qu'er esquí se separe dera bòta en cas de queiguda.

relèu *nòm m.* Substitucion d'un esquiador que ja a recorrut eth sòn tram d'ua corsa de relèus peth següent relevista dera madeisha equipa.

relevista *nòm m./f.* Persona que participe en ua espròva de relèus.

remar *v. intr.* Auançar sus ua superfícia planèra damb es esquís parallèls hènt un impuls damb es dus garròts ath madeish temps.

remassador de cable *nòm m.* Dispositiu destinat a retier un cable descarrilat d'un remontador mecanic, entà limitar-ne es consequéncias.

remontador *nòm m.* Installacion que servís entà transportar persones en vehículs o entà remolcar-les mejançant arrossegadors suportadi o estiradi per un o mès cables enquia punts mès elevadi d'ua estacion d'iuèrn.

repausapès *nòm m.* Supòrt metallic d'un telesèra, amassat generalement ara barana de seguretat, que servís entà repausà'i es pès.

represa *nòm f.* Continuacion d'ua espròva o d'ua competicion qu'auie estat interrompuda.

resisténcia *nòm f.* Capacitat de resisténcia fisica d'un esportista en un exercici que requerís un esfòrç alongat.

resultat *nòm m.* Nombre de punts o temps obtenguts com a consequéncia dera competicion entre dus o mès adversaris.

resultat oficiau *nòm m.* Resultat que validen es jutges encargadi deth desvolopament d'ua competicion.

retrac *nòm f.* Maquina, automobil proredit d'erugues entà premanir era nhèu des pistes d'esquí, compactant-la, anivelant-ne es bamps, etc.

rider *nòm m./f.* Persona que practique er snowboard o surf de nhèu.

ritme *nòm m.* Succession de moviments a intervaus regulars.

rival *nòm m./f.* Esportista o equipa que s'enfronte a un aute esportista o equipa en ua competicion.

rocker *nòm m.* Viratge efectuat sus eth madeish pè en qu'eth patinador càmbie eth traçat e era orientacion de cara o d'esquia deth còs en desplaçament sense cambiar de fil, hènt ua petita desviacion cap ar interior just en moment deth viratge.

romia *nòm f.* Sensacion d'inseguretad e de pòur de quèir tà baish experimentada per bèth un quan s'apròpe ath canton d'un lòc elevat.

ròmper *v. intr.* Hèr rota, daurir camin ena nhèu.

rondèla *nòm f.* Pèça mès o mens circulara, de plastic o d'un aute materiau, plaçat ena part inferiora d'un garròt d'esquí entre era punta e era camèra, qu'esvite qu'eth garròt s'en.honse ena nhèu en clauar-lo.

rota *nòm f.* Conjunt de camins, vies o trajèctes que se recorren entà anar d'un lòc a un aute.

rotacion *nòm f.* Moviment viratòri ar entorn der èish longitudinau deth còs. En surf de nhèu i a sies rotacions principaus: de 180°, de 360°, de 540°, de 720° e de 900°.

rudy *nòm m.* Figura aèria d'acroesquí que consistís en hèr un mortau damb ua piroeta e mieja.

sac de dromir *nòm m.* Sac enconchat que s'utilize entà dromir ara intempèrie o laguens d'ua tenda.

sac de luja *nòm m.* Sac estacat ara plataforma dera luja, destinat a transportar un gosset herit o mercaderies de pòc pes.

samarreta *nòm f.* Pèça de genre de punt hèt a servir com abric immediat deth còs.

samoiede *nòm m.* Gosset d'origen siberian de peu long e abondós de color blanc o beish, molt dòcil e resistent as

baishes temperatures, utilizat com a animau de tir de luges, de companhia o com a gosset de pastor.

sancion *nòm m.* Castig qu'impòse un arbitre o un jutge a un esportista o ua equipa qu'a hèt ua falta, aplicant-li un desauantatge.

sancionar *v. tr.* Impausar ua penalizacion.

sarrament *nòm m.* Moviment de descens que hè era nhèu a mesura que van recebent eth pes des esquiadors, o des maquinas o dera madeisha nhèu.

saut *nòm m.* **1** Accion e efècte d'un patinador de lançar-se entar aire entà efectuar un moviment tecnicament complex, de manèra que pendent un cèrt temps es pès non tòquen en tèrra. **2** Accion de lançar-se entar aire, de manèra que pendent un cèrt temps es esquís, era taula, etc., non tòquen era nhèu.

saut acrobatic *nòm m.* Saut que s'efectue des d'un trampolin e que consistís en realizar figures, rotacions, etc., mentre er esquiador se tròbe suspés en aire.

saut damb esquís *nòm m.* Competicion de saut de trampolin a on eth punt critic se tròbe com a maxim a ua longada de 120 m deth nas deth trampolin.

saut de competicion *nòm m.* Cada un des dus sauts que puntuen entath resultat finau d'ua competicion de saut de trampolin.

saut de trampolin *nòm m.* Modalitat de competicion d'esquí nordic que consistís en lançar-se des d'un trampolin, ena que se puntue er estil e era longada deth saut. Ena modalitat de saut de trampolin compren dus tipos de competicions: era competicion de saut damb esquís e era de vòl damb esquís.

saut deth tres *nòm m.* Saut a on eth patinador, desplaçant-se de cara damb eth fil exterior deth patin de gèu dera cama auançada, efectue miei torn enlaire se-guint eth sentit deth sòn desplaçament,

repren eth contacte damb era pista de patinatge damb eth patin dera cama contrària ara deth desplaçament iniciat e continue desplaçant-se d'esquia, damb eth fil exterior deth patin d'aguesa a cama.

saut en V *nòm m.* Saut a on er esquiador manten es esquís damb es coes barrades e es puntes dubèrtes, a fin d'aconseguir mès nautada e longada.

saut mortau *nòm m.* Figura aèria de sauts acrobatics, d'acroesquí e de surf d'estil liure, que consistís en un torn en aire de 360° ar entorn der èish transversau deth còs.

saut rècte *nòm m.* Saut en qu'èr esquiador se manten en posicion verticau e damb eth cap per dessus des pès.

sautador, -a *nòm m./f.* Persona que practique es sauts acrobatics d'esquí artistic e acrobatic o eth saut de trampolin d'esquí nordic.

sautar *v. tr.* Hèr un saut.

sautar-se ua pòrta *v. intr.* Passar-se un corredor ua pòrta en ua competicion aupina.

sauts per equipas *nòm m.* Espròva de saut d'ua combinada nordica disputada per equipas.

sauvaesquís *nòm m.* Equipament d'ua estacion d'iuèrn o establiment destinat a deishà'i es esquís.

sauvament *nòm m.* Accion de salvar d'un perill imminent.

schuss *nòm m.* Descens dirècte portat a tèrme damb es jolhs flexionats, eth tronc inclinat cap endeuant e eth cap acochat, entà aconseguir era maxima velocitat.

secretari, -a de gessuda *nòm m./f.* Persona encargada d'anotar eth temps de gessuda des participants en ua competicion.

secretari, -a dera espròva *nòm m./f.* Persona encargada des gestions administratives d'ua competicion.

semàfor *nòm m.* Airina de senhalizacion

luminosa utilizada entà indicar era gessuda ath sautador d'ua competicion de saut de trampolin.

senhalizacion *nòm f.* Conjunt de senhaus o d'indicacions d'ua estacion d'iuèrn que servissen entà orientar e informar as usatgèrs.

senhau de gessuda *nòm m.* Senhau damb qu'èr estarter, eth jutge o eth controtlador de gessuda indique er inici d'ua corsa.

seqüència de passi *nòm f.* Conjunt de passi enlaçadi que curbís tota era pista de patinatge descriuent un traçat rècte, circular, oval o sinuós.

seqüència de sauts *nòm f.* Conjunt de dus o mès sauts consecutius executadi damb un cambi de pè entre era recepcion d'un saut e er impuls deth saut següent, de manèra qu'eth patinador a de hèr aumens un pas entre er un e er aute entà enlaçar-les.

seria *nòm f.* 1 Cada ua des dues parts en qué se dividís ua competicion de saut de trampolin. 2 Grop de participants que disputen ua espròva eliminatòria.

seria eliminatòria *nòm f.* Grop de participants que disputen ua espròva eliminatòria.

servici de pistes *nòm m.* Conjunt d'activitats qu'eth personau d'ua estacion d'esquí de hons pòrte a tèrme a fin qu'es usatgèrs trapen es pistes en condicions.

sèti *nòm f.* Lòc a on se sètien es usatgèrs d'un teleferic o d'un funicular

sharpa *nòm f.* Embenat que passe peth còth e que què sus eth piech entà tier er auantbraç o era man malauta.

sharpa *nòm m.* Maquina entà lleuar e trasladar objèctes, que consistís en un torn de tambor verticau sus eth quau s'enròtle un cable.

sheringa *nòm f.* Esturment entà introdusir o extrèir substàncies liquides der organisme, que consistís en un tuèu de veire, de plastic, etc., damb ua agulha.

sherpa *nòm m./f.* Persona d'un pòble deth Nepal qu'abite enes zònes nautes der Imalàia, coneishut per participar en expedicions.

shisclet *nòm m.* Tapatge produsit peth heiregament entre era nhèu e er esquí, era taula de nhèu o era raqueta.

shiulet *nòm m.* Tapatge que produsís eth vent quan torbege.

sincronizacion *nòm f.* Accion de hèr que dus o mès moviments s'esdevenquen ath madeish temps.

sirdar *nòm m./f.* Cap des portadors d'ua expedicion ar Imalàia.

sistèma antirecul *nòm m.* Conjunt de procèssi mecanics o manaus aplicadi sus era sòla d'un esquí entà impedir qu'esguitle endarrèr.

skeleton *nòm m.* Espòrt d'iuèrn que consistís en esguiltar per un circuït de gèu sus un tobogan qu'eth pilòt dirigís, en posicion bocatèrra, damb es pès.

skimán *nòm m./f.* Persona encargada deth mantieniment des esquís d'un esquiaire que participe en competicions. Tanben podem escriuer *esquiman*.

slàlom *nòm m.* Modalitat de competicion d'esquí aupin o de surf de nhèu, que consistís en baishar per un recorrut mercat damb pòrtes molt seguides hènt ua succession de viatges senhalizadi.

slàlom gigant *nòm m.* Modalitat d'esquí aupin o surf de nhèu que consistís en baishar a grana velocitat per un recorrut damb pòrtes amples e distantes es ues des autes, e damb desnivèus que compòrten cambis de ritme constanti.

slàlom parallèl *nòm m.* Modalitat d'esquí aupin o surf de nhèu que consistís en baishar dus esquiaires que gessen ath madeish temps, per dus recorruits de slàlom practicament identics e plaçadi parallèlament e en eliminatòries succesives.

slàlom supergigant *nòm m.* Modalitat d'esquí aupin o surf de nhèu que consistís

en baishar a grana velocitat per un recorrut damb caracteristiques de descens e de slàlom gigant e senhalizat damb pòrtes molt amples e separades es ues des autes.

slalomista *nòm m./f.* Persona que pren part en ua corsa de slàlom.

sòla *nòm f.* Part inferiora d'un esquí o d'ua plancha de nhèu, que pòt èster lisa, damb canaus, en forma d'escates, etc.

sòla antiesguiltanta *nòm f.* Sòla de caucho damb relèu, molt adherent e d'ua grana resisténcia ara abrasion, pròpria des bòtes de montanha.

solana *nòm f.* Vertenta dera montanha mèis expausada ara radiacion solara dirècta. De condicions relativament seques e calides.

sonda *nòm f.* Varilha telescòpica que se claua ena nhèu entà tractar de detectar a persones enterrades pes lauegi.

soro *nòm m.* Airina consistenta en ua superfícia lisa que servís entà aplicar uniformament cera dura sus eth pònt dera sòla d'un esquí de hons.

sorteg *nòm m.* Escuèlher per atzar era orde de participacion des esportistes o equipas en ua competicion abans que non comence.

sortejar *v. tr.* Portar a tèrme un sorteg.

spoiler *nòm m.* Refortilhament extèrn dera canha d'ua bòta d'esquí, plaçat ena part posteriora e qu'ajude a mantier era cama flexionada cap endeuant.

stale fish *nòm m.* Truc que consistís en hèr ua grapada en cantèr des talons damb era man de darrèr entre es pès mantient era cama de darrèr estirada.

super-G *nòm m.* Modalitat de competicion d'esquí aupin que consistís en baishar a grana velocitat per un recorrut damb caracteristiques de descens e d'eslàlom gigant, e senhalizat damb pòrtes molt amples e molt distantes es ues des autes. Sin.: *slàlom supergigant*.

surf de montanha *nòm m.* Modalitat de

surf de nhèu que se practique dehòra de pista e qu'a com objectiu eth descens d'ua montanha, ara que s'accedis generalment damb raquetes de nhèu.

surf de nhèu *nòm m.* Disciplina de surf de nhèu que consistís en hèr descensi per pistes alpines de diferent desnivèu. Sin.: *snowboard*.

surf dehòrapista *nòm m.* Modalitat de competicion de surf de nhèu practicat sus nhèu vèrge.

surf extrem *nòm m.* Varianta deth surf dehòrapista en que se baishe per pendents plan pronunciades e d'un elevat grad de dificultat.

surfista *nòm m./f.* Persona que practique eth surf de nhèu.

surfista regular *nòm m./f.* Surfista que practique eth surf de nhèu damb eth pè esquèr mès apròp dera espatula dera taula que non pas eth dret.

subbòta *nòm f.* Fonda impermeabla d'ua sòla pèça e en forma de tuèu, que curbís era bòta e era part dera cama per dejós deth jolh, e esvite era perduda de temperatura e eth contacte dirècte damb era nhèu.

suspantalón *nòm m.* Pantalons de materiau isolant e transpirable, que se pòrten per dessus d'uns auti pantalons a fin de protegir-se deth heired intens.

talabarna *nòm f.* Tròci de gèu que se trapen subertot enes tets des cases, a partir dera filtracion d'aigua a temperatures plan baishes. Sin.: *talabarda*.

talonèra *nòm f.* Part posteriora d'ua fixacion.

tambor d'ancoratge *nòm f.* Cilindre metallic ath torn deth quau s'entore un cable que va amassat a un ancoratge d'un remontador mecanic.

tamís *nòm m.* 1 Conjunt de cintes americanes que formen part deth còs d'ua raqueta de nhèu.

tamponada *nòm f.* Encontre bruscat entre dus o mès esportistes o entre un

esportista e un obstacle. 2 Patcada de dus còssi que se trapen.

tapaboques *nòm m.* Pèça de ròba en forma de tuèu que se hè a servir com abrigalh deth còth, que se pòt plaçar de diuèrses manèrs.

tarifa *nòm f.* Prètz estipulat, presentat generalment en forma de taula o catalog, entàs servicis qu'aufris ua estacion d'iuèrn.

taula deth trampolin *nòm f.* Part finau deth trampolin entre era rampa e eth nas, d'uns 3 m o 4 m e d'ua inclinacion leugèrament perpendiculara ara penent.

taulèu d'anoncis *nòm m.* Taulèu plaçat en un lòc visible d'ua estacion d'iuèrn a fin de hèr publiques informacions d'interès generau.

tecnica classica *nòm f.* Conjunt de passi e desplaçaments d'esquí nordic, exceptuat eth pas de patinador.

telearrossegador *nòm m.* Remontador mecanic constituït per un cable portador, tractor deth quau pengon uns arrossegadors que remòlquen as usatgèrs, de pè, enquia un punt elevat.

telecabina *nòm m.* Teleferic de moviment unidireccionau, es veïculs deth quau son cabines barrades.

telecistalha *nòm m.* Teleferic de moviment unidireccionau es veïculs deth quau son cistalhes.

telecòrda *nòm m.* Telesquí de cable baish d'ua pista de debutants o d'ua zòna de transicion, en qu'eth cable portador tractor ei ua còrda qu'er usatgèr agarre dirèctament damb era man.

telesferic *nòm m.* Remontador mecanic en qu'es veïculs se trapen suspesi d'un o mès cables.

telesquí *nòm m.* Remontador mecanic constituït per un cable portador tractor deth quau pengon uns arrossegadors que remòlquen es usatgèrs, de pè, enquia un punt elevat.

telesquí biplaça o d'ancora *nòm m.* Te-

leesquí constituït per ua ancora amassada ath cable portador tractor, que servís entà arrossegar tà naut dues persones ath viatge.

teleesquí mainadenc *nòm m.* Teleesquí que s'utilize en pistes faciles e cuertes

telemarc *nòm m.* Disciplina d'esquí en que s'utilize ua tecnica especifica de viatge.

telemarquista *nòm m./f.* Persona que practique er esquí de telemarc.

telesèra *nòm m.* Teleferic de moviment unidireccionau es veïculs deth quau son cagires..

temporau de nhèu *nòm m.* Perturbacion atmosferica acompanhada de precipitacions en forma de nhèu e vents persistenti.

temps *nòm m.* 1 Moviment d'impuls e esguitlament des esquis entà completar un pas d'esquí de hons. 2 Resultat obtingut en ua espròva.

temps d'arturada *nòm m.* Temps pendent eth quau ua corsa a estat interrompuda.

temps enregistrat *nòm m.* Resultat cronometrat qu'a obtingut un corredor en ua corsa.

temps zèro *nòm m.* Moment en qu'eth prumèr corredor d'ua corsa de gessuda en grop passe era linha d'arribada, e met en marcha eth cronòmetre que registre eth temps d'arribada des auti competidors.

tenda *nòm f.* Cubèrta de tela desmontable e transportable que s'esten sus ua estructura de garròts clauadi ena nhèu e agarradi mejançant ues còrdes.

tèrmo *nòm m.* Recipient isolant, de dobla paret de veire separada per un uet, que consèrve, pendent un temps long, era temperatura der aliment o era beguda que conten.

termomètre *nòm m.* Maquina entà mesurar temperatures. Pòt èster de mercuri, clinic, d'alcoòl, de gas, electric, d'aspiracion...

thinsulate *nòm m.* Fibra artificiau de gran poder termic e de pòc volum, comercializada com mèrca registrada.

tija *nòm f.* Barra metallica de forma cilíndrica, alongada e prima d'un garròt d'esquí.

tir *nòm m.* 1 Espròva d'ua competicion de biatlon que consistís en disparar, alternativament dret e ajocat, ua seria de tirs damb carabina entà encetar un blanc plaçat a ua distància determinada. 2 Conjunt de gossets que, estacadi per arnesi e correes, arrossèguen ua luja o ua pulca.

tir en tàndem *nòm m.* Tir en qu'es gossets se dispausen un darrèr er aute.

tir en ventalh *nòm m.* Tir a on es gossets se dispausen er un ath costat der aute.

tirador, -a *nòm m./f.* Persona que practique eth tir en ua competicion de biatlon.

tiroleza *nòm f.* Moviment de palanca d'acroesquí en qu'er esquador s'empara sus era espatula der esquí entà efectuar miei virament.

tobogan *nòm m.* Luja petita e baisha, formada per ues planches metalliques primes e encorbades entar aire per un extrem.

tor de jutges *nòm f.* Cabina plaçada en ua nautada e distància determinada deth trampolin, qu'aubèrge es jutges des competicions de saut o vòl damb esquis.

torn *nòm m.* Cada ua des dues o més parts d'ua competicion que se repetís segontes un orde establèrt.

torn classic o d'estèla *nòm m.* Exercici d'aprendissatge der esquí en que, a partir d'ua posicion en que s'està arturat en un terren planèr o damb penent suau, es esquis se daurissen e se barren en petiti angles ath torn dera coa o des espatules.

torn de conversion o en redon *nòm m.* Tecnica entà cambiar era direccion estant arturat e damb es esquis paralhèls, que consistís en lheur er esquí dera val, virar-lo 180°, plaçar-lo en costat dera

montanha e acabar metent un aute esquí ath costat.

torn progressiu *nòm m.* Tecnica utilizada ena superacion de penents suaus, que consistís en plaçà'i de cara e auançar progressivament damb es esquí parallèls ena direccion que se vò préner.

torsion *nòm f.* Truc que consistís en virar eth còs e es cames en direccions opausades, damb era cama deth deuant estirada.

tot terren *nòm m.* Veïcul apte entà circular per tot tipe de terren.

traça *nòm f.* 1 Senhau que dèishe un esportista quan passe pera nhèu. 2 Mèrca de dus soquers parallèls ena nhèu, hèta damb eth mèrcatraça, que servís entà facilitar era practica der esquí nordic ena tecnica classica.

traça de bamps *nòm f.* Linha mercada deth recorrut que hèn es esquiadors en ua pista de bamps.

traçador, -a *nòm m./f.* Persona encargada deth traçat e dera disposicion des pòrtes d'un recorrut d'ua competicion aupina.

traçadora *nòm f.* Maquina arrossegada per un veïcul que servís entà mercar es traces des circoïts d'esquí nordic ena tecnica classica.

traçar *v. intr.* Deishar era mèrca sus era nhèu, un esportista o ua maquina, tot seguint un itinerari.

traçar era pista *v. intr.* Diboishar sus era pista eth traçat d'un recorrut d'ua competicion aupina e plaçà'i es pòrtes.

traçat *nòm m.* Recorrut d'un camin, d'un circuit, etc., sus era nhèu.

trajectòria *nòm f.* Linha que descriu un esportista en desplaçar-se sus era nhèu o eth gèu.

tram *nòm m.* Cada un des parts o seccions en que se pòt dividir ua pista o un circuit.

trampolin *nòm m.* Plan inclinat, recubèrt de nhèu, damb un perfil en forma de

corba adequat entà proporcionar er impuls de besonh as sautadors des competicions de saut o vòl damb esquí.

trampolin de mortaus *nòm m.* Trampolin de nas plan elevat, de manèra qu'eth sautador ges projectat entà naut.

trampolin de sauts rèctes *nòm m.* Trampolin de nas orizontau, de manèra qu'eth sautador ges projectat cap endeuant.

trampolin de vòl *nòm m.* Trampolin a on eth punt norma se trape a ua distància superiora a 90 m deth nas.

trampolin gran *nòm m.* Trampolin a on eth punt norma se trape a ua distància entre 85 e 90 m deth nas.

trampolin normau *nòm m.* Trampolin a on eth punt norma se trape a ua distància de 70 m deth nas.

transicion *nòm f.* Part concava dera basa dera paret d'un mieituèu qu'enlace era verticau damb eth plan.

trauèssa *nòm f.* 1 Cada un des dues parts reforçadas d'ua raqueta de nhèu, que van d'un costat a un aute en sentit transversau ath pè e sus eth quau descanse eth pes deth còs. 2 Excursion de montanha que consistís ena ascension a un tuc per ua vertenta e eth descens per aute costat, o ben en pas d'ua val a ua auta a trauès d'un còth.

trauèssa anteriora *nòm f.* Trauèssa que se tròbe ena part deth deuant d'ua raqueta de nhèu.

trauèssa posteriora *nòm f.* Trauèssa que se tròbe ena part deth darrèr d'ua raqueta de nhèu.

trauessar de costat *v. tr.* Auançar damb raquetes de nhèu en sentit perpendicular ath penent, en tot sajar qu'es raquetes siguen en diagonau damb era espata cap ensús.

trekking *nòm m.* Expedicion excursionista que consistís en un viatge organizat e soent damb guida, en regions exotiques e de dificil accès. Sin.: *tresc*.

trèn de rodets *nòm m.* Conjunt de rodets

que son disposadi es uns seguidi des auti a fin de tier o modificar era adreça d'un cable mobil d'un remontador mecanic.

trescar *v. intr.* Hèr un tresc o trekking.

tribuna *nòm f.* Sector des installacions d'ua competicion plaçat en un lòc elevat e en forma de galeria, des d'a on eth public seguís eth desvolopament des espròves.

tribuna d'entrenadors *nòm f.* Tribuna des dera quau es entrenadors pòden veir, aumens, era gessuda deth saut des participants en ua competicion de saut o vòl damb esquís.

tricòt *nòm m.* Pèça d'abric de punt, barrada e generalement damb manges que curbís eth tronç.

triple *nòm m.* 1 Conjunt de tres figures aèries ena disciplina de surf de nhèu. 2 Saut que còste de tres torns succesius en aire en patinatge artistic sus gèu.

tròssa de palha *nòm f.* Èish de palha, en forma rectangulara e estacat damb ua còrda, que se place en ua estacion d'iuèrn entà amendrir ua patacada eventuaiu contra un obstacle, com ua pilòna.

truc *nòm m.* Grop d'accions techniques de surf de nhèu que formen ua unitat.

truc invèrs *nòm m.* Truc de surf de nhèu executat de coa.

tuc *nòm m.* 1 Punt mèns naut d'ua montanha. 2 Aguda d'ua montanha.

turbina lhèuanhèu *nòm f.* Maquina lhèuanhèu provedida d'ua turbofresadora, que chuque era nhèu que i a ena carretèra e l'expulsa cap a un costat.

turbofresadora *nòm f.* Part deuantèra d'ua turbina lhèuanhèu, que consistís en ua airina talhant provedida d'ues lames, que servissen entà triturar eth gèu o era nhèu.

tustarrada *nòm f.* Trobament brusc entre dus o mèns esportistes o entre un esportista e un obstacle.

twist *nòm m.* Figura aèria de bamps e sauts acrobatics consistenta en un saut rècte en que se hèn virar es esquís 90°

cap a un costat mantient-les parallèls, amassa e perpendiculars ath còs.

ueit *nòm m.* Descensor qu'a forma de 8.

ueitmilista *nòm m./f.* Aupinista qu'a pujat bèth des catorze pics de mèns de 8.000 m que i a ena Tèrra.

uniesquí *nòm m.* Cagira d'esquiar entà discapacitats des extremitats inferiores, amassada a un esquí damb un sistèma d'amortidors, que se dirigís metjançant era inclinacion deth còs e damb era ajuda d'estabilizadors.

val *nòm f.* Planhèra entre montanhes e nautades.

veïcul *nòm m.* Element d'un teleferic o d'un funicular destinat a transportar es usatgèrs.

veïcul modular *nòm m.* Veïcul de teleferic constituït per diuèrses cabines o cistalhes amassades es ues damb es autes, cada ua des quaus, ath viatge, va amassada independentament ath cable o as cables.

veïcul tot terren *nòm m.* Veïcul apte entà circular per tot tipe de terrenes.

veishiga *nòm f.* Lesion produsida per un lheuament dera epidèrmis com consequéncia d'ua cremada, deth fregadís, etc., que conten iniciaument un liquid serós e dempús pòt contier sang o pus.

velocitat *nòm f.* 1 Rapidesa de moviment qu'agarre un esportista ena practica der espòrt. 2 Rapidesa de moviment o d'accion.

velocitat d'impuls *nòm f.* Velocitat qu'agarre un esquiador quan s'enlaire ena gessuda d'un saut o vòl damb esquís.

velocitat de lançament *nòm f.* Velocitat qu'agarre un esquiador quan se lance ena rampa entà hèr un saut o vòl damb esquís.

vencedor, -a *nòm m./f.* Persona que venç ua corsa o competicion.

vèncer *v. tr.* Obtier, un esportista o equipa, era prumèra posicion en ua competicion.

vent *nòm m.* Moviment orizontau der aire degut a causes naturaus.

ventada *nòm f.* Aument de patac dera velocitat deth vent, mès sostengut e de mès durada qu'ua bohada de vent.

verticau *nòm f.* Part dera paret d'un mieituèu perpendicular ara planhèra e amassada ara transicion.

vestimenta d'esquí *nòm f.* Vestit que pòrten es esquiadores, d'ua soleta pèça que curbís tot eth còs, es braci, es cames, de teishut impermeable que protegís deth vent e deth heired.

via *nòm f.* Dobla linha de rails parallèls, fixadi sus trauèsses, que servís de camin de rodament d'un funicular.

viac *nòm m.* Campament de net ath ras.

vibrant *nòm f.* Sòla de cauchó damb relèu, molt adherent e d'ua grana resisténcia ara abrasion, pròpria des bòtes de montanha.

virada *nòm f.* Moviment damb que se cambie eth sentit de desplaçament sus era nhèu.

virada angle-telemarc *nòm f.* Virada que se comence en angle e s'acabe en posicion de telemarc, en qu'eth jolh der esquí interior ei eth qu'ei mès apròp dera nhèu.

virada càrving *nòm f.* Virada que se hè clauant eth cantèr dera taula de nhèu o des esquís de manèra molt mercada, sense derrapar, e damb eth còs inclinat cap ath costat tà on se viure.

virada cristiana *nòm f.* Tecnica d'esquí aupin que consistís en virar e frenar mantient en tot moment es esquís parallèls.

virada cuerta *nòm f.* Virada en qu'era longada deth radi de virament ei molt petita.

virada d'angle *nòm f.* Virada damb es esquís en angle des der inici enquiath finau.

virada d'estalhants *nòm f.* Virada d'esquí aupin utilizat en competicions, en qu'er

esquí exterior se projècte lateraument a fin de corregir era trajectòria quan se baisha massa aluenhat deth garròt d'eslàlom.

virada damb saut *nòm f.* Virada en qu'er esquiador lhèue es dus esquís ath viatge.

virada de pedau *nòm f.* Virada en que se lhèue er esquí interior e dempús er esquí exterior, e per uns instants se mantien toti dus suspesi en aire.

virada de puntes *nòm f.* Virada executada clauant eth cantèr deth costat de puntes.

virada de radi cuert *nòm f.* Virada en qu'era longada deth radi de virament ei molt petita.

virada de talons *nòm f.* Virada executada clauant eth cantèr deth costat de talons.

virada eslinganta *nòm f.* Virada en qu'era plancha de nhèu hè ua derrapada.

virada flexion e extension *nòm f.* Virada d'esquí que comence damb ua flexion de cames e acabe en ua extension.

virada fonamentau *nòm f.* Virada que, partint damb es esquís parallèls e en diagonau ath penent, s'inicie en angle enquiara linha de pendent maxima, e s'acabe generaument hènt un derrapatge damb er esquí parallèl.

virada miei angle-telemarc *nòm f.* Virada que se comence hènt un angle peth desplaçament d'un solet esquí e s'acabe en posicion de telemarc.

virada propulsada *nòm f.* Virada en qu'era plancha de nhèu hè ua eslingada.

virada tara montanha *nòm f.* Virada en que non se crotze era linha de pendent maxima en cap moment dera trajectòria. Sin.: *virada ensús*.

virada tara val *nòm f.* Virada en que se crotze dus viatges era linha de pendent maxima. Sin.: *virada enjós*.

virada telemarc *nòm f.* Virada en qu'er esquiador hè ua genoflexion damb era cama interiora e auance er esquí dera cama exteriora ena direccion deth

virament, variant er angle des esquís e eth centre de gravetat deth còs.

virar *v. intr.* Cambiar eth sentit de desplaçament sus era nhèu.

viratge *nòm m.* Moviment damb que se càmbie eth sentit de desplaçament sus era nhèu.

violet *nòm m.* Maniobra d'enlaç d'acroesquí consistenta en hèr virar laterament, tot derrapant, un o dus esquís en contacte damb era nhèu.

visièra *nòm f.* Pèça aderida ara part anteriora d'ua gòrra o d'ua auta pèça d'abric similara, que servís entà protegir-se era vista.

vitelli *nòm m.* Virada càrving extraordinàriament pronunciada en qu'eth còs deth surfista tòque, estirat, era superfícia dera pista.

vitz de gèu *nòm m.* Clau damb ròsca d'uns 20 cm de longada que s'introdusís en gèu, entà utilizar-lo com ancoratge.

vòl *nòm m.* Part d'un saut en qu'er esportista se tròbe suspés en aire.

vòl damb esquís *nòm m.* Competicion de saut de trampolin en qu'eth punt critic se tròbe com a minim a ua longada de 120 m deth nas deth trampolin.

vomèc *nòm m.* Ganes e accion de vomegar degut ara nautada.

vomegar *v. tr.* Trèir convulsivament pera boca es matèries contengudes en estomac.

whoa! *interj.* Crit del múisher, d'usatge internacionau, entà ordenar ath gosset guida que s'arture.

zigazaga *nòm f.* Manèra de pujar o baishar penents seguint ua linha en forma de izèda.

zòna auriòla *nòm f.* Sector d'ua competicion de descens o d'eslàlom supergigant a on s'an d'arturar es corredors s'un jutge de pòrta ac indique.

zòna d'arribada *nòm f.* Sector des instal·lacions d'ua competicion plaçat ath torn dera linha d'arribada.

zòna d'entrenament *nòm f.* Espaci d'ua estacion d'iuèrn destinat ar entrenament des esportistes.

zòna de competicion *nòm f.* Espaci d'ua estacion d'iuèrn destinat ara competicion.

zòna de frenada *nòm f.* Sector d'ua pista de competicion plaçat en airau d'arribada, a on es participants redusissen era velocitat e s'arturen.

zòna de gessuda *nòm f.* Sector des instal·lacions d'ua competicion plaçat ath torn dera linha de gessuda.

zòna de lauegi *nòm f.* Lòc per a on s'òlen baishar es lauegi.

zòna de recepcion *nòm f.* Sector d'ua pista de sauts a on aterrisson es esquiadors.

zòna de relèus *nòm f.* Sector d'un circuit d'esquí de hons en qu'en ua corsa a lòc eth relèu.

zòna de transicion *nòm f.* Zòna generalement de distància cuerta e de pòga pendent qu'enlace dues pistes d'ua estacion d'iuèrn.

zòna glaciau *nòm f.* Zòna compresa entre un cercle polar e eth pòl corresponent.

zudnic *nòm m.* Figura aèria de bamps e de sauts acrobatics en qu'eth tronc der esquiador s'incline uns 90° cap endeuant e tà baish, mentre es puntes des esquís, se mantien amassa e parallèls e lèu tòquen era maishèra der esquiador.

