



Especial **Esports de neu**



PROGRAMA

Dill. 13 / 03 / 2023

CERIMÒNIA INAUGURACIÓ

La recaptació es destinarà a accions solidàries

19:30 h

Pista Avet (Soldeu)
Grada General

PROGRAMA APRÈS-SKI

NOE OSSES /
LEVINSTEIN

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Dim. 14 / 03 / 2023

PROGRAMA APRÈS-SKI

SWOWO /

PATRICIA MANTOVANI

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Dim. 15 / 03 / 2023

DH HOMES

10:00 h

Pista Àliga (El Tarter)

DH DONES

11:30 h

Pista Àliga (El Tarter)

Grada general

VIP on Skis

VIP Lounge Àliga

PROGRAMA APRÈS-SKI

SIMPLY J

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Dij. 16 / 03 / 2023

SG DONES

10:00 h

Pista Àliga (El Tarter)

SG HOMES

11:30 h

Pista Àliga (El Tarter)

Grada general

VIP on Skis

VIP Lounge Àliga

PROGRAMA APRÈS-SKI

PAKSMAN / BLADE

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Div. 17 / 03 / 2023

PARAL-LEL PER EQUIPS

12:00 h

Pista Àliga (El Tarter)

Grada general

VIP Lounge Àliga

SORTEIG PÚBLIC DE DORSALS

19:00 h

L'Abarset (El Tarter)

Accés lliure

PROGRAMA APRÈS-SKI

LUNNAS /

PATRICIA MANTOVANI

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Dis. 18 / 03 / 2023

WORLD CUP VILLAGE

10:00 a 17:00 h

Accés lliure

GS HOMES

9:00 h | 12:00 h

Pista Avet (Soldeu)

SL DONES

10:30 h | 13:30 h

Pista Avet (Soldeu)

Grada general

VIP All Star Tribune

VIP on Skis

VIP Lounge Avet

VIP Gold Grandvalira

PROGRAMA APRÈS-SKI

WADE / FER MESA

16:00 – 21:30 h

L'Abarset, El Tarter

Diu. 19 / 03 / 2023

WORLD CUP VILLAGE

10:00 a 17:00 h

Accés lliure

GS DONES

9:00 h | 12:00 h

Pista Avet (Soldeu)

SL HOMES

10:30 h | 13:30 h

Pista Avet (Soldeu)

Grada general

VIP All Star Tribune

VIP on Skis

VIP Lounge Avet

VIP Gold Grandvalira

PROGRAMA APRÈS-SKI

DJ NANO /

SOUNDBOREE

17:00 – 22:00 h

L'Abarset, El Tarter

*Preus sense despeses de gestió

www.grandvalirasoldeuworldcup.com





El Principat acull cada any milers d'esquiadors ansiosos per tornar a posar-se els esquís i lliscar pels més de 300 km de pistes andorranes, considerades de les millors del món

Val a dir que en l'àmbit de l'esquí alpí aquestes proves són les de major rellevància després dels jocs olímpics i els campionats del món.

Programa de competicions

Els dos primers dies /13 i 14 de març estaran destinats als entrenaments, i serà el dia 15 quan comencin les competicions, a primera hora el descens masculí seguit de la mateixa disciplina en la categoria femenina.

El dijous 17 tindran lloc les proves de velocitat amb el descens del súper gegant femení i masculí. Com a novetat, divendres 17 tindrà lloc un paral·lel gegant en comptes d'un paral·lel slàlom, on Andorra com a seu tindrà la sort de competir amb l'elit d'esquiadors.

Durant el cap de setmana les competicions continuaran amb les modalitats tècniques: l'slàlom femení i el gegant masculí, proves que s'alternaran al dia següent, jornada que posarà el punt i final a la setmana del campionat. <

Neu i esports: la combinació perfecta a Andorra

Sembla impossible però el cert és que cada any Andorra supera les expectatives dels amants de la natura i els esports de neu i esdevé el lloc ideal per a la seva pràctica. Des de tot el món arriben esquiadors ansiosos per tornar a posar-se els esquís i lliscar pels més de 300 km de pistes esquiables andorranes, considerades dins del selectiu grup de les millors del món. Repartides en tres estacions (Grandvalira, Ordino Arcalis i Vallnord-Pal Arinsal, les instal·lacions permeten practicar esquí, snowboard, esquí de muntanya, raquetes de neu i mushing.

D'altra banda, recórrer les Valls de Sorteny, Madriu-Perafita-Claror (Patrimoni de la Humanitat per la UNESCO) i del Comapedrosa és tot un privilegi amb un encant que atrapa des del minut zero.

A més, la qualitat de la neu, els serveis i les instal·lacions han convertit Andorra en epicentre de les competicions d'esquí del més alt nivell. El treball ben fet acostuma a tenir recompensa, i

aquest any el Principat torna a ser seu de les Finals de la Copa del món d'Esquí. L'èxit de l'edició de 2019 va suposar el recolzament definitiu perquè el país esdevingui un lloc ideal per organitzar proves internacionals en l'àmbit dels esports de neu. I la setmana vinent tindrem oportunitat de comprovar-ho, ja que del 13 al 19 de març Grandvalira - Soldeu - El Tarter acollirà als 25 millors es-

quiadors de totes les disciplines alpines que competiran en nou curses.

Aquesta competició, organitzada per la Federació Internacional d'Esquí se celebra un cop a l'any amb un circuit de curses disputades en diferents estacions d'esquí del món, i les finals són les que tindran lloc a Andorra a les pistes Avet (Soldeu) i Àliga (El Tarter) de Grandvalira.

ANDORRANA DE PUBLICACIONES
President
Enric Dolsa Font

Direcció general
Natalia Mena
Coordinació general
Nona Muñoz

Direcció d'art
Sara Tapia Luna
Redacció
Carmen Salas
Maquetació i disseny
César Arquíñigo

Directora publicitat
Irina Rybalchenko
Publicitat
Irene Izquierdo

Subscripcions
subscripcions@elperiodic.ad
Tel +376 736 200
L'ESPECIAL ESPORTS DE NEU
s'entrega inseparablement amb
EL PERIÒDIC D'ANDORRA.

Els millors esquiadors del món es donen cita a Andorra

Andorra acull cada any a milers d'esquiadors, entre els quals hi ha d'anònims però també molts reconeguts internacionalment. Les seves pistes d'alta qualitat, així com la diversa oferta que ofereix el Principat per fer plans després de pujar a pistes resulten una temptació massa atractiva com per no caure en ella.

Entre el 13 i el 19 de febrer tindran lloc a Andorra les finals de la Copa del Món d'Esquí 2023. Això suposarà l'arriba dels considerats actualment com els millors esquiadors del món, que optaran al Principat a endur-se la glòria dels campions i les campiones, i entre els quals hi ha l'esquiador andorrà Joan Verdú. A continuació us presentem a alguns d'ells:



▲ **Aleksander Aamodt Kilde (norueg)**: ha participat en tres jocs olímpics d'hivern entre 2014 i 2022, en els quals a obtingut dues medalles (plata i bronze), a la combinada i supergegant, respectivament a Pequín 2022. A més al Campionat Mundial d'Esquí Alpí de 2023 va guanyar dues medalles de plata en les proves de descens i supergegant.



▼ **Mikaela Pauline Shiffrin (nord-americana)**: ha participat en tres jocs olímpics d'hivern obtenint tres medalles (dues d'or i una de plata). A més, ha guanyat 14 medalles al Campionat Mundial d'Esquí Alpí entre els anys 2013 i 2023.

▼ **Lara Gut (suïssa)**: ha participat en tres jocs olímpics d'hivern, on va obtenir tres medalles (dues de bronze i una d'or). A més ha guanyat vuit medalles al Campionat d'Esquí Alpí entre els anys 2009 i 2021.



▲ **Marco Odermatt (suís)**: competeix en esquí alpí. Va participar als Jocs Olímpics de Pequín 2022, on va guanyar una medalla d'or a l'eslàlom gegant. A més va guanyar dues medalles d'or al Campionat Mundial d'Esquí Alpí de 2023 celebrat a França.

Entre el 13 i el 19 de març Andorra acollirà les finals de la Copa del Món d'Esquí 2023, on es donaran cita els millors esquiadors del món



▼ **Joan Verdú (andorrà)**: va participar als jocs olímpics d'hivern de Pequín 2022 on va fer història amb un 9è lloc al gegant. A més, al 2022 va ser campió de la Copa d'Europa d'eslàlom gegant. Als Campionats del Món d'Esquí de 2023 ha assolit el primer top-ten per a Andorra. <

▶ **Henrik Kristoffersen (norueg)**: ha participat en tres jocs olímpics d'hivern on va obtenir dues medalles (bronze i plata), i un quart lloc a Pequín 2022. A més, ha guanyat tres medalles al Campionat Mundial d'Esquí Alpí entre 2019 i 2023.



Viladomat
www.viladomat.com

**ENS APASSIONA
L'ESPORT!
VIU LA COPA DEL MÓN D'ESQUÍ**



ATOMIC

PARTICIPA I GUANYA

UNS ESQUÍS **ATOMIC REDSTER Q6**

SIGNATS PER LA MIKAELA SHIFFRIN I L'ALEKSANDER AAMODT KILDE

PARTICIPA fins al 19 de març
al nostre instagram  viladomatesports

Bases del concurs:





La Fura dels Baus amb els esports d'hivern

La mítica companyia de teatre donarà aquesta tarda el tret de sortida a les finals de la Copa del Món d'Esquí Andorra 2023. Els membres de la prestigiosa firma ompliran l'eix comercial d'Andorra amb un gran espectacle que crearà un imaginari camí de les Copes del Món, i que de ben segur no deixarà indiferent a ningú.

La companyia, coneguda internacionalment per la creació d'espectacles de gran impacte, ha estat l'elegida per inaugurar oficiosament la competició d'esquí que s'iniciarà al Principat dilluns 13. La ciutadania gaudirà amb un impressionant espectacle itinerant, *El camí a les finals*, que començarà a les 19 hores a la

plaça dels coprínceps (Escaldes-Engordany) i avançarà al ritme de la música fins a la plaça de la Rotonda (Andorra la Vella).

A més, es dona una circumstància molt significativa i és que a la rua participaran infants i joves de tots els esquí clubs del país que seguint els compassos del grup de fusió-percussió Brinca-deira aniran aturant-se en quatre punts del camí, simbolitzant les quatre grans fites que ha assolit Grandvalira en el circuit de la Copa del Món d'esquí alpí: les proves de 2012 i 2016, les finals de 20129 i les noves finals d'enguany.

Tanmateix, la rua de la Fura dels Baus d'avui no serà l'únic esdeveniment que tindrà lloc durant els dies de competició esportiva. Paral·lelament, hi ha previst tot un seguit d'activitats. L'Ski

La Fura dels Baus omplirà de màgia els carrers de l'eix comercial d'Andorra amb gran espectacle al voltant dels camins de les Copes del Món

Festival s'allargarà tot la setmana vinent amb una àmplia oferta de propostes lúdiques i d'oci amb l'objectiu de crear un ambient festiu i distès perquè tothom s'ho passi bé.

Ski Festival

Obrirà portes el dilluns 13 de març a les 19.30 hores amb la cerimònia d'inauguració de les WCF2023 a la plataforma de Soldeu. Després dels parlaments de les autoritats, la pista Avet es convertirà en una gegant pantalla on es podrà veure un nou *mapping* audiovisual que endinsarà al públic en un viatge per la història d'Andorra i els valors de les muntanyes del país.

Per finalitzar, es presentaran els països i disciplines participants que donarà pas a un espectacle pirotècnic.

El divendres 17 de març es viurà un altre moment únic: el sorteig públic de dorsals (*Bib Draw*) a l'Abarset. Aquest és un esdeveniment pensat per a què el públic més jove puguin conèixer als esquiadors i esquiadores que competeixen a Andorra.

A més, durant les competicions l'Ski Festival estarà present a les dos seus animant al públic i fent de les finals una festa inoblidable.

Com a novetat, explicar que a Soldeu hi haurà el World Cup Village, un recinte que oferirà entreteniment i activitats per a tots els públics, amb estands de les millors marques de material d'esquí, onegés, i una oferta gastronòmica, tallers de manualitats, entre moltes altres opcions.

Per tancar les competicions amb brillantor, dissabte 18, un cop acabades les competicions, començaran les activitats més musicals amb l'actuació a l'Abarset del DJ Wad; i diumenge 19 de març tindrà lloc la festa dels voluntaris (*World Cup Final Fest*), oberta a tot el món. <

La Fura dels Baus

La Fura dels Baus és una companyia de teatre nascuda al 1979 que crea muntatges que poc tenen a veure als tradicionals i que barregen imaginació, performances, instal·lacions de gran envergadura en un context dramàtic, a vegades, morbós i amb altes dosis de creativitat col·lectiva.

Un dels espectacles que els va donar a conèixer a tot el món va ser *Mediterrani*, Mar Olímpic durant la cerimònia d'inauguració dels Jocs Olímpics de Barcelona al 1992 i que narrava el viatge de Jason i els argonauts en la mitologia clàssica. Aquest li seguirien *L'Atlàntida*, *Les Troianes* o *Degustació de Titus Andrònicus*, entre molts altres.



 **MAJESTY**


BLOSSOMSKIS



VINE A **DESCOBRIR**
UNA NOVA DIMENSIÓ DE L'ESQUÍ
UNA NOVA DIMENSIÓ DE L'ESQUÍ

C/ Prat de la creu 91, AD500 Andorra la vella

+376823298

info@darksideandorra.com

www.darksideandorra.com

10 esports i activitats de neu que has de conèixer (a més de l'esquí)



Es qui a r té molts al·licients però hi ha qui un cop el domina necessita noves combinar-ho amb la pràctica d'altres activitats de neu que li generin noves emocions, tot i que també hi ha qui prefereix altres opcions encara que això sí, en un entorn nevad. Sigui com sigui, avui dia el ventall d'opcions és molt divers, i per tant, resulta impossible que no trobis alguna que capti la teva atenció.

1. Raquetes de neu: aquesta activitat és accessible per

a qualsevol persona per la seva senzillesa. Només has de triar la ruta acord amb el teu estat físic i si és la primera vegada que ho fas, seguir les instruccions del monitor a l'hora de posar-te les raquetes als peus. Recorda de portar roba transpirable i còmodes per facilitar els moviments, dur ulleres de sol i crema protectora.

2. Ruta de mushing: en una versió més moderna del que han fet els esquimals durant segles, ara pots fer una excursió pujat a un trineu tirat per gossos, amb família i amics, incloses persones amb mobilitat reduïda. Es poden fer tant de

dia com de nit. És molt maco veure com el gossos segueixen les indicacions del musher per accelerar, girar o aturar-se.

3. Curset de construcció d'iglús: aquesta activitat és ideal per fer-la en família i tot i que no és probable, mai saps si algun dia suposarà la diferència entre dormir calentet o la intempèrie en un entorn de glaç. Es tracta de seguir les pautes per fabricar els maons de neu amb unes tècniques senzilles però necessàries perquè l'estructura sigui ferma. Si es fa bé, es podria, fins i tot, passar la nit a dins.

4. Snow buggy: fer una ru-

Avui dia el ventall d'opcions d'activitats de neu és molt divers, i resulta impossible no trobar alguna que no capti la teva atenció

ta en un d'aquest vehicles adaptats per la neu no és una qüestió baladí. D'estructura similar als buggies tradicionals, conduir un snow buggy és una manera segura d'alliberar adrenalina.

5. Excursió en motos de neu: si t'agrada sentir rugir un motor encara que estiguis envoltat de natura, sempre pots recórrer a les motos de neu, una activitat que es fa amb un guia al qual has de seguir i que et portarà a indrets poc accessibles per a la resta d'amants de la neu.

6. Esquí de fons: aquest esport és un dels que compta amb més seguidors, espe-

cialment als països escandinaus, on va néixer, ja que dona accés a racons del paisatge poc transitats. Això sí, cal estar en bona forma per poder-lo practicar.

7. Helieski: decididament, aquesta activitat no està feta per a tothom. Has de ser un mica agosarat, ser bon esquiador i tenir sang freda per saltar amb els esquís posats des d'un helicòpter per lliscar per una vessant escarpada fora pista, és clar, ja que als practicants busquen terrenys poc manipulats, amb neu pols, descens llargs, amb pocs arbres i pendents pronunciades.

8. Speed riding: a priori quan penses en esquiar entre el material necessari no inclouries un parapent, però vet aquí que algú va idear un esport de neu en què si era necessari. Gràcies al para-

pent, l'esquiador fora pista pot volar en cert moments i tornar a aterrar per continuar esquiant. Per si encara no t'havies adonat, et confirmo que està considerat un esport de risc.

9. Tubbing: sens dubte, aquesta activitat resulta divertida si es practica en grup, ja sigui amb la família o amb amics. Res millor que passar un matí lliscant per la vessant d'una muntanya pujat en un matalàs amb forma de càmera pneumàtica a tota velocitat.

10. Snow towing: activitat feta a mida dels amants de l'snowboard o el wakeboard (es practica en un entorn aquàtic), ja que es practica enganxat a un cable que tirà de l'snowboarder i li permet fer salts i tot tipus d'acrobàcies a tota velocitat. ◀



EL FESTIVAL OUTDOOR MÉS GRAN D'EUROPA DEL 23 DE JUNY AL 8 DE JULIOL

ANDORRA
MULTISPORT
FESTIVAL

PRESENTED BY THE
IRONMAN
GROUP

TRAIL 100
ANDORRA
BY UTMB
23-25 JUNE 2023
ORDINO

HAUTE ROUTE
4-8 JULY 2023
ANDORRA LA VELLA

ANDORRA
EPIC
FITNESS
4-8 JULY 2023
LA MASSANA

IRONMAN
70.3 ANDORRA
2 JULY 2023
ANDORRA LA VELLA

SANT JULIÀ DE LÒRIA
Europe
Triathlon
Winter
Championships
Andorra
2023
28-29 JANUARY
NATURLAND

Més informació
i inscripcions





Beneficis de practicar esport amb regularitat

La pràctica esportiva fa temps que ha deixat de ser vista només com un hobby. Actualment es considera que fer esport de manera regular millora considerablement la qualitat de vida de les persones amb independència de la seva edat. Els beneficis són apreciables en qualsevol estudi de salut i per això és important tenir-los presents sempre que ens sentim temptats de quedar-nos al sofà en comptes de calçar-nos les bambes i sortir a fer exercici.

- **Fer exercici ajuda a controlar el pes:** és potser un dels beneficis més fàcils de comprovar. Quan es practica alguna activitat física, es cremen calories, així de fàcil. Quant

més intensa sigui l'activitat, més calories eliminaràs. Per aconseguir-ho cal regularitat, això sí. Pots començar per pujar escales en comptes d'agafar l'ascensor o bé accelerar el ritme quan camines.

- **Fer exercici combat les malalties:** complir anys comporta que el nostre cos ja no funcioni igual de bé, la pressió arterial puja, a l'igual que el colesterol i el ritme cardíac necessita està en plena forma. Per això, res més efectiu que fer alguna activitat esportiva amb regularitat. Reduiràs les possibilitats de patir una malaltia greu, com ara diabetis tipus 2, depressió, artritis, osteoporosi, accidents cerebrovasculars, etc., per no parlar de la teva capacitat cognitiva que es mantindrà quasi com quan tenies 20 anys.


Practicar alguna activitat esportiva amb regularitat allarga la vida per viure-la amb una immillorable qualitat de vida

- **Fer exercici millora l'estat d'ànim:** tant si estàs estressat com si estàs passant una mala època emocionalment parlant, l'esport et pot ajudar a sortir-te'n. Una passejada a bon ritme estimularà aquelles substàncies químiques que tenim al cervell que faran que et sentis millor i amb ganes de menjar-te el món.
- **Fer exercici incrementa els nivells d'energia:** el moviment que fem en fer una activitat esportiva millora la força muscular i la més forts el ossos, i la capacitat de resistència, els pulmons rendeixen més i el cor és més flexible.
- **Fer exercici ajuda a descansar millor:** si tens problemes per dormir, el millor que pots fer en sortir a fer una passejada o a córrer unes hores

abans. Buidaràs la ment i cansaràs el cos, combinació perfecta per agafar la son en pocs minuts.

- **Fer exercici reactiva l'apetit sexual:** quan estàs cansat no tens ganes de fer res, inclòs el sexe. Però l'activitat física et farà guanyar l'energia, et sentiràs millor i conseqüentment, estimularà la teva vida sexual.
- **Fer exercici pot ser una bona manera de socialitzar:** quan fas exercici et relaxes, t'actives i et sentes millor, dos factors que convergeixen en una bona predisposició per conèixer gent.

En definitiva, practicar alguna activitat esportiva amb regularitat allarga la vida per viure-la amb una immillorable qualitat de vida. <



PIC NEGRE I SHUSSKI US DESITJEM QUE GAUDIU DE LES FINALS DE LA COPA DEL MÓN D'ESQUÍ A ANDORRA



EL TARTER

PIC NEGRE 4
Hotel Llop Gris
Tel.: (376) 851 441
picnegre04@picnegre.com

PIC NEGRE 6
Hotel Llop Gris
Tel.: (376) 852 251
picnegre06@picnegre.com
www.picnegre.com

SOLDEU

PIC NEGRE 8
Crta. general ed. Aspen
Tel.: (376) 851 580
picnegre08@picnegre.com



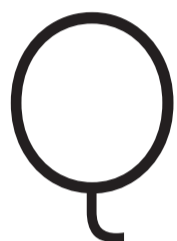
EL TARTER

SHUSSKI 53
Hotel Euro Esqui
Crta. general 2
Tel. +376 727 592
shusski53@shusski.com

SOLDEU

SHUSSKI 52
Hotel Piolet
Crta. general 2
Tel. +376 852 532
shusski52@shusski.com
www.shusski.com

SHUSSKI Soldeu 55
Crta. general 2
Tel. +376 852 339
shusski55@shusski.com



uan arriba l'hivern i les pistes s'omplen de neu esquiable, són milers els

aficionats als esports de neu que s'hi llencen de cap per practicar els seus esports preferits. Tanmateix, hi ha un grup d'aficionats als quals no es presta sovint atenció però que també hi són presents. A vegades els mirem amb desconfiança i com a generadors de caigudes que tot i ser fortuïtes poden ocasionar molts mal de caps. Ens referim als principiants, aquells que es calcen per primera vegada uns esquís i encara no controlen com frenar o girar i que tot i la intenció d'ignorar-los, tard o d'hora es creuen en el nostre camí. En aquest article, i amb la intenció d'ajudar-los a avançar els volem oferir alguns consells i recomanacions útils en el seu viatge cap a la perfecció.

Consells imprescindibles

- **Portar roba de neu i crema solar:** a la neu no es pot anar de qualsevol manera. Tot i que a vegades et trobes persones amb bambes lliscant en un trineu, per esquiar no és suficient amb posar-li ganes. Calen uns mínims i per això és recomanable fer una checklist amb tot el necessari com la roba tèrmica, el casc, les ulleres de sol, els guants... i la crema de protecció solar. A la muntanya el sol crema més que quan prens el sol a la platja perquè els rajos reflecteixen en la neu i la radiació és major. Quant al material específic (botes, esquí i pals) es pot llogar.
- **Descansar i hidratar-se:** es recomana fer un petit descans cada dues hores i aprofitar per hidratar-se.
- **Consultar el mapa de**

Es principiants són aquells que es calcen per primera vegada uns esquís i encara no controlen com frenar o girar, i que tard o d'hora es creuen en el nostre camí

l'estació d'esquí: imprescindible per buscar les pistes verdes, les més fàcils. En aquestes es troben els recorreguts més senzills amb pendents suaus on aprendre les tècniques i afermar-les a poc a poc. És important saber que les blaves tenen descens més pronunciats, les vermelles són de dificultat mitja-alta i els negres només estan recomanades per a esquiadors experts.

- **Contractar un monitor:** estem a l'era de los DIY però en aquest cas val més ser prudent i contractar els serveis d'un monitor perquè ens guïi. Les estacions d'esquí acostumen a oferir els seus serveis amb modalitats grupals i individuals, per tant no hi ha excusa per re-

nunciar a la seva experiència i professionalitat que pot evitar situacions complicades de resoldre quan no se sap.

- **Triar una estació adequada:** encara que tota pista verda pot servir, certament hi ha estacions que estan reconegudes com més adequades per als que s'inicien en l'esquí. En el cas d'Andorra, parlaríem de les pistes verdes de Pal-Arinsal i l'estació de Grandvalira.
- **Tenir en compte les condicions climatològiques:** es recomana fixar-se en la previsió meteorològica pels dies que tenim previst pujar a pistes. Si s'esperen nevades intenses, ventades fortes o molt fred és millor quedar-se a casa.



Esports de neu per a principiants

- **Escalfar:** abans de començar a esquiar s'ha d'escalfar la musculatura per evitar lesions.
- **No voler avançar massa de pressa:** la confiança és necessària però el mateix passa amb la prudència en els inicis. L'aprenentatge de l'esquí necessita temps i sobretot constància.
- **Gaudir de l'ambient de neu:** esquiar és molt més que lliscar per les pistes. És deixar-se emportar per l'ambient que ofereixen les estacions quan fas una escapada, ja sigui amb amics o família. Sense oblidar la part lúdica de l'après-ski, espais on els esquiadors acostumen a relaxar-se i divertir-se després d'una intensa jornada d'esquí.

Tècniques per començar a esquiar

Hi ha tècniques específiques per aquells que comencen en aquest esport:

Cunya: és la més recomanada per controlar la velocitat, frenar i girar. Es tracta de col·locar els esquís en forma d'V.

Frenada: s'han de col·locar els esquís sobre els cantons interiors i repartir el pes per igual. Quant més pressió es faci més forta serà la caiguda.

Gir bàsic: s'ha de tenir en compte la inclinació i l'angle per fer el gir, i mantenir el cos recte.

Derrapar: aquesta tècnica és molt útil per sortir de situacions en les quals no es pot girar. S'ha de dominar el cant dels esquís i treure els genolls cap a la vall ubicant els esquís en paral·lel i plans.

Baixada lateral: amb els esquís en perpendicular mentre es manté la part superior del cos mirant cap a baix, s'han de deixar anar els peus i els genolls per exercir menys pressió als cants i poder començar a baixar amb control. <

ESPORTS
Rossell
SKI • SNOW • EXPERIENCE

Esports d'esquí i sostenibilitat



Andorra és un país de muntanya amb un territori esquiable impressionant que any rere any atrau milers d'amants d'esports vinculats a la neu per passant uns dies practicant-los en les millors condicions. Però aquestes activitats tenen una contraprestació ecològica ja que tenen un important impacte mediambiental en els llocs on es practiquen. En temps de sostenibilitat i defensa del medi ambient, per sort, s'han incorporat mesures per reduir el seu impacte i que la pràctica esportiva sigui més responsable.

És indubtable que el terreny muntanyenc es veu afectat, ja sigui per la construcció

e les instal·lacions necessàries per atendre els visitants com per l'entramat de cables i torres que permeten el trasllat dels d'aquests en telefèrics i telecabinetes. Per això resulta molt important que tothom posi de la seva part per preservar l'entorn amb accions individuals i col·lectives. Pel que fa a la primera, un gest molt senzill però efectiu és recollir tot el que es porta a la neu, no llençar brossa i fer servir les papereres de recollida selectiva. Sembla un gest simple però resulta molt important tenint en compte que moltes vegades la brossa s'acumula en llocs de difícil accés per als equips de neteja. Un altre factor important per a reduir l'empremta ecològica és modificar la manera d'accedir a pistes. Ja sabem que no es pot arribar en bicicleta però sempre

Les estacions d'esquí tenen un pla per controlar el consum energètic i hídric, la gestió de residus, protegir l'entorn natural i millorar l'accés a pistes

es pot compartir cotxe o servir el transport públic. Les interminables cues de cotxes a les carreteres de muntanya contaminen moltíssim. I finalment, encara que molta gent no ho relacioni, s'hauria de fer un avis als esquiadors fora pista, ja que tot i ser pocs a seva pràctica té un fort impacte en la muntanya, ja que pot provocar desplaçaments de plaques, allaus, etc.

Una Copa del Món cada cop més sostenible

La setmana que se celebraran a Andorra les finals de la Copa del Món d'Esquí, i per demostrar el seu compromís amb el medi ambient els organitzadors han signat cinc compromisos, entre els quals destaquen la reducció de CO2 un 15% respecte a es finals de 2019. Poste-

riorment, l'empremta de CO2 es compensarà amb projectes nacionals o bé mitjançant la plataforma de compensacions de Nacions Unides. El seu pla de sostenibilitat també preveu la reducció d'un 10% dels consums d'aigua i energia: tota l'energia serà d'origen renovable, tal com ho certifica el segell Llum Verda de FEDA que Grandvalira-EN-SIDA va obtenir l'any passat, i pel que fa a l'aigua, la producció de neu s'ha adaptat tot el possible gràcies a una millora en l'obtenció de dades per planificar el seu ús. A més, es posaran en marxa accions per fer que l'important esdeveniment sigui accessible per a tothom. Quant als residus que es generin durant els dies de competició, també es volen reduir amb una limitació de l'ús d'envasos a les seus de l'esdeveniment i la producció de publicitat en paper. Un altre aspecte que es vigilarà de prop és l'impacte sonor en l'entorn amb controls aleatoris.

Una aposta per la sostenibilitat durant tot l'any

Pel que fa als estacions d'esquí del país, val a dir que aquest compromís s'implementa durant tota la temporada per lluitar contra el canvi climàtic. En aquest sentit, tenen un pla per controlar el consum energètic i hídric, la gestió de residus, protegir l'entorn natural i millorar l'accés a pistes, entre altres aspectes. Val a dir que aquestes accions s'alineen amb les polítiques d'estalvi energètic promogudes per les institucions del país. <



Material de segona mà i d'ocasió.

Porta el material que no utilitzis i
ens encarreguem de vendre'l

dipòsit vienda





ANDORRA SKIMO

LA TRAVESSA DELS REFUGIS



ARA FORMEM PART DEL CALENDARI DE CURSES DE LA ISMF EUROPEAN SERIES



International Ski Mountaineering Federation



ANDORRASKIMO.COM



ORGANITZA /



PATROCINA /



COL-LABORA /

