



ESPECIAL
**ESPORTS
DE NEU
COPA DEL
MÓN**



NOVA PROMOCIÓ EXCLUSIVA EN VENDA

SITUADA AL CENTRE D'ESCALDES-ENGORDANY

LLIURAMENT OBRA DESEMBRE 2024



- Habitatges d'obra nova d'entre 60m² i 109m² d'1, 2 i 3 dormitoris.
- A prop de Caldea i dels principals serveis.
- Places d'aparcament.

 **Superior**
immobiliaris

Follow us


Carrer La Sardana,
núm. 5 baixos
AD500 Andorra la Vella

Tel. (+376) 80 80 80
superior@andorra.ad

www.immobiliariasuperior.com

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, professionals i amateurs, 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 fons, 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.

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 mes de febrer el Principat acollirà dos curses del calendari femení de la Copa del Món d'Eslàlom i Eslàlom Gegant femenins 2023-2024. L'èxit de competicions passades ha recolzat la trajectòria andorranca com a seu i el país ha esdevingut un lloc ideal per organitzar proves internacionals en l'àmbit dels esports de neu. En aquesta competició concretament, els dies 10 i 11 de febrer, les millors esquiadores del món es posaran a prova a la pista Avet del sector Soldeu de Grandvalira davant milers d'espectadors. Val a dir que en l'àmbit de l'esquí alpí aquest tipus de proves són les de major rellevància després dels Jocs Olímpics i els Campionats del Món.

Programa de competicions

La pista Avet (Grandvalira-Soldeu) acollirà les dos proves. El dissabte 10 de febrer, a la pista Avet (Soldeu) tindrà lloc l'eslàlom gegant, entre les 10:30 i les 13:30 hores; mentre el que diumenge 11, la mateixa pista acollirà l'eslàlom en el mateix horari.

Diferències entre eslàlom i eslàlom gegant

La Federació Internacional d'Esquí reconeix com a modali-

Neu i esport: una combinació perfecta



Els dies 11 i 12 de febrer, Andorra acollirà dos proves del calendari femení de la Copa del Món d'esquí alpí

tats d'esquí alpí l'eslàlom, el gegant, súper gegant, descens, combinada alpina (eslàlom i supergegant o descens), competicions paral·leles, competicions d'eliminació directa i competicions d'equip. A Andorra, es realitzaran dos proves, l'eslàlom i l'eslàlom gegant. En general, coincideixen en què es tracta de baixar el més ràpid possible per un traçat marcat amb portes (dos banderes subjectes cadascun per dos pals que alternen color blau i vermell). A partir d'aquí comencen les diferències:

- **Eslàlom:** a trets generals, direm que és la prova més tècnica i el recorregut és més curt ple de girs (entre 60 i 70). Té entre 140 a 220 metres de desnivell i una pendent d'entre 35 i 45%. A més, hi ha d'haver portes espe-

cial (verticals. Les normals són horitzontals). La combinació de portes obliga a girs més ràpids i curts que acceleren el ritme i dificulten la baixada.

- **Eslàlom gegant:** és una prova pràcticament igual de tècnica que l'eslàlom però molt més ràpida. En aquest cas, les postres són dobles i sempre amb bandera. Té entre 300 i 450 metres de desnivell, i entre 50 i 60 canvis de direcció (11 a 15% del desnivell total).

Ambdós proves es desenvolupen en dos mànigues, que han de fer-se en dos traçats diferents, i l'ordre d'inici de la segona màniga acostuma a fer-se en sentit invers al d'arribada de la primera, només amb els 30 primers classificats.

Campionats del Món d'esquí alpí 2029

El proper 4 de juny, Andorra sabrà si ha estat elegida com a seu dels Campionats del Món del 2029 a Grandvalira Soldeu-El Tarter, imposant-se a les candidatures de Val Gardena (Itàlia) i Narvik (Noruega). Per descomptat, el Principat ve avalada per l'èxit aconseguit en l'organització de les Copes del Món d'esquí alpí 2012 i 2016, i de les Finals de la Copa del Món de 2019 i 2023. Si ho aconsegueix, Andorra acollirà un dels esdeveniments esportius de més prestigi del món, amb una incidència econòmica i social molt significativa, com ho avalen els números: 16 dies de competició, més de 750 esportistes de més de 70 països, al voltant d'un miler de professionals de la comunicació, i més de 500 voluntaris. Impressionant, oi? <

No tots els **herois**
porten capa, però,
tots necessiten
una **assegurança**
a prova de **vilans**.



Contacta'ns
+376 610 435
info@totsegur.ad

Ingeni Coworking Ònix
C/ Pau Casals 10, 3a planta
AD500 Andorra la vella



COMPANYIA INTERNACIONAL DEL BRILLANT



*Únic despatx d'Andorra especialitzat exclusivament
en venda de diamants i or d'inversió*



MANEL CASTILLO

Gemmòleg especialista en diamants. **Membre HRD** (consell sup del diamant) Amberes.

Col·legiat núm. 3136 Jorg

Tel.: 00 376 866 157 / 339 382 · email: macscib@gmail.com · Av. Doctor Mitjavila, 17 baixos. **Andorra la Vella**

Publicitat



La mítica Avet torna a rebre a les millors esquiadores del planeta

Pràcticament un any més tard, torna el gran circ blanc a Grandvalira. Soldeu acollirà la Copa del Món d'esquí alpí femenina els dies 10 i 11 de febrer. La mítica pista Avet serà escenari de competició d'un gegant i d'un eslàlom, disciplines tècniques. Un cap de setmana que promet emoció i entreteniment amb un programa ideat per a tots els públics. L'esdeveniment anirà més enllà de l'esquí i comptarà amb nombroses activitats i propostes paral·leles, en un *ski festival* que omplirà els moments previs de les curses amb animacions a les graderies i al *village*, i amb l'après-

ski a L'Abarset, que incorporarà propostes musicals de primer nivell. Aquest espai situat al sector d'El Tarter també rebrà l'acte del sorteig de dorsals dissabte, on els assistents podran veure de ben a prop les seves estrelles. Finalment, l'11 de febrer es posarà punt final a l'esdeveniment amb una gran festa de cloenda.

Mikaela Shiffrin estarà entre les participants. La millor esquiadora de tots els temps arribarà a Andorra amb l'experiència prèvia d'haver competit a Soldeu en diferents ocasions i de conèixer molt bé el traçat de l'Avet. Cal recordar que l'americana va recollir a Andorra quatre globus de cristall en l'edició de les Finals de la

Copa del Món del 2019, i tres a les Finals del passat mes de març.

Andorra continua la cursa per aconseguir la seu dels Campionats del Món del 2029. El llegat esportiu assolit els darrers anys i l'èxit organitzatiu de les Finals del Món d'esquí alpí 2019 i 2023, les Copes del Món d'esquí alpí del 2012 i el 2016, així com les diverses edicions de la Copa d'Europa organitzades amb èxit, avalen el projecte per pujar un graó més. El proper 4 de juny del 2024 es durà a terme a Reykjavík (Islàndia) la votació per escollir la seu dels Mundials del 2029. Les altres candidatures que hi opten són Val Gardena (Itàlia) i Narvik (Noruega). <



Publicitat

GRANDVALIRA
Grandvalira Resorts
ANDORRA

ANDORRA 2029
FIS ALPINE WORLD
SKI CHAMPIONSHIPS
SOLDEU · EL TARTER
X GRANDVALIRA
CANDIDATE



AUDI FIS
**SKI
WORLD
CUP**
2024

10-11 de febrer



AUDI FIS SKI WORLD CUP
X GRANDVALIRA
ANDORRA 2024
SOLDEU · EL TARTER



LONGINES



Andorra
visitandorra.com

Creand®
Crédit Andorra



Residencial
ALTAVISTA

Allianz

VREDESTEIN
TYRES

ACONSEGUEIX LA TEVA ENTRADA A
WWW.GRANDVALIRASOLDEUWORLD CUP.COM

«El comitè organitzador de la Copa del Món està considerat un dels tres millors de tot el circuit mundial»

David Hidalgo,

Director general de la Copa del Món femenina d'esquí alpi



SERGI PÉREZ



«No tenim una tradició de 50 anys en Copa del Món però ens hem guanyat una bona reputació i un respecte d'altres organitzadors i de la FIS»

que fa uns dies va dir Patrick Tossaint, que està al consell de la FIS, i és que a la Federació, el comitè organitzador d'Andorra està considerat un dels tres millors de tot el circuit mundial. En la mateixa línia li comentaré que ara fa uns mesos ens van acceptar en el Club 5 Ski, l'entitat d'organitzadors de la Copa del Món més prestigiosa. Crec que Andorra ha aportat modernitat, noves maneres d'entendre l'esdeveniment. No tenim una tradició de 50 anys en Copa del Món però en els pocs anys que hi som ens hem guanyat una bona reputació i un respecte d'altres organitzadors i de la FIS.

El cap de setmana del 10 i 11 de febrer el sector Soldeu de Grandvalira acollirà dues curses del calendari femení de la Copa del Món d'Eslàlom i Eslàlom Gegant 2023-2024. La pista Avet acollirà a les millors esquiadores del món (més d'un centenar) entre les quals destaca la nord-americana Mikaela Shiffrin, l'actual tricampiona mundial, juntament amb la italiana Federica Brignone i la suïssa Lara Gut-Behrami. Hem parlat amb David Hidalgo, director general de la Copa del Món femenina d'esquí alpi, per conèixer de primera mà el que suposa l'organització d'un esdeveniment esportiu d'aquestes característiques.

—A pocs dies per a què comencin les competicions suposo que una de les preocupacions

més importants serà el factor neu. Quina és la situació?

—Estem bé. La pista s'ha treballat amb força antelació, s'ha fet la producció de neu que feia falta i podem dir que les condicions són òptimes. Tanmateix, com sempre, depenem del temps, tot i que com la pista està orientada a nord i els dies són més curts el bon temps no ens afectarà massa, són pitjor la pluja i les humitats que poden fer malbé la neu.

—Andorra té experiència organitzant esdeveniments esportius d'alt nivell. Des de la visió del seu càrrec, quins serien els aspectes més importants que cal tenir controlats?

—Aquest tipus d'esdeveniments comporta una planificació pràcticament d'un any d'antelació, amb una acceleració progres-

siva cinc mesos abans, passat l'estiu. Una de les àrees més importants és la de l'allotjament, i més aquest any que la competició té lloc en plena temporada. A més, hem de tenir controlada la gestió i confirmació dels voluntaris, saber que comptarem amb els necessaris. Enguany seran uns 230, tot i que habitualment, en finals de Copa del Món hem arribat a comptar amb més de 400 persones. Paral·lelament, hem de treballar la part de la recerca de patrocinadors, que també és cabdal, per poder cobrir el pressupost. Per tirar-ho tot endavant comptem amb un comitè organitzador format per unes 30 persones, així com un comitè executiu que durant tot l'any anterior es reuneixen periòdicament fins al dia després de les competicions. Tot plegat, amb un con-

tacte directe amb el director de carrera de la Federació Internacional d'Esquí (FIS) per coordinar i mantenir actualitzades totes les dades del procés.

—Com s'organitza l'estada de les esquiadores?

—D'això s'encarreguen els equips a través de la plataforma de la FIS. Un cop registrats ens fan arribar aquesta informació perquè els distribuïm entre els hotels col·laboradors de la zona (Soldeu, el Tarter i Canillo), ja que els equips volen estar el més a prop possible de pista.

—Crec que Andorra, com a organitzador de competicions internacionals d'esquí, està al mateix nivell que els països tradicionalment més reconeguts?

—Li respondré parafrasejant el

—A principis de juny sabrem si Andorra serà seu dels Campionats del Món d'esquí alpi del 2029. Crec que és possible?

—Això és difícil de dir. Possibilitats reals hi ha però malauradament no es tenen només en compte els mèrits de les millors candidatures, sinó que hi ha molts altres factors que no contres i que preocupen a tothom.

—Amb qui competeix Andorra?

—Amb la candidatura de Val Gardena, a Itàlia, amb una llarga trajectòria, i amb Narvik, a Noruega, amb menys experiència però amb la força de la federació noruega al darrere. Totes dos són candidatures molt serioses i solvents. Tanmateix, crec que per a nosaltres és una amenaça més gran Val Gardena per la seva experiència, tot i que no hi ha una clara favorita. <



• VENDA • LLOGUER • TALLER •
• BOOTFITTING • GUARDA ESQUÍS •

www.skiz1700.com



HOTEL LLOP GRIS,
CAMI PONT DEL TARTER,
LOCAL 2,AD100
EL TARTER



Les millors esquiadores del món es donen cita a Andorra

Andorra acull cada any a milers d'esquiadors, entre els quals hi ha molts d'anònims però també de reconeguts internacionalment que tenen al país algunes de les millors pistes per posar a prova la seva qualitat esportiva. Un bon exemple serà les dos competicions de la Copa del Món femenina que tindran lloc a la pista Avet de Soldeu durant les quals es podran veure en acció algunes de les millors esquiadores del món.

Mikaela Shiffrin

L'actual tricampiona mundial és una esquiadora nord-americana de 28 anys amb unes estadístiques espectaculars en un esport on els mil·lisegons

poden definir la teva posició al podi. Participant en tres Jocs Olímpics d'hivern ha guanyat tres medalles d'or i 14 medalles en el Campionat Mundial d'Esquí Alpí. L'eslàlom és la seva disciplina favorita, però és una de les set atletes que han guanyat Copes del Món en totes les especialitats, i els experts estan convençuts que es convertirà en l'única esquiadora en pujar a un podi de la Copa del Món més de 100 cops. De moment, només porta 82.

Federica Brignone

L'esportista italiana de 33 anys porta a les seves esquenes quatre Jocs Olímpics d'hivern amb un palmarès de tres medalles, dos de bronze i una de plata en l'eslàlom gegant

Els dies 10 i 11 de febrer Andorra acollirà les millors esquiadores de la Copa del Món d'esquí alpí 2023-2024, amb baixa per lesió de Petra Vlová

i la combinada. Al Campionat Mundial del Món d'Esquí Alpí ha guanyat tres medalles, inclòs l'or al Campionat del Món del 2023. Al 2020 es va convertir en la primera i única esquiadora italiana en guanyar el títol absolut de la Copa del Món.

Lara Gut-Behrami

Aquesta esquiadora suïssa de 32 anys acostuma a ser la quarta en discòrdia a les competicions d'esquí alpí. Ha participat en tres Jocs Olímpics d'hivern, amb un resultat de tres medalles, un or i dos bronzes, així com un quart lloc en supergegant. Quant al Campionat Mundial d'Esquí Alpí, ha guanyat vuit medalles. <

Baixa inesperada de Petra Vlová

L'esquiadora eslovaca, rival directa de Shiffrin, va patir fa uns dies una lesió complicada, trencament de lligament creuat, mentre participava en el Gegant de Jasná (Eslovènia) i ha hagut de dir adéu al que queda de la temporada, incloses les dos proves de la Copa del Món del 10 i 11 de febrer a Andorra. Vlová, de 28 anys, ha participat en tres Jocs Olímpics d'hivern, sent guanyadora d'una medalla d'or en l'eslàlom i un cinquè lloc a la prova combinada. A més, al Campionat Mundial d'esquí alpí ha guanyat de moment sis medalles.

Publicitat

IRINA
Rybalchenko

Serenity Relaxing és un centre de massatges on la terapeuta Roser Coll prioritza la salut dels seus clients. En un entorn elegant, exclusiu i únic, Coll ofereix una atenció personalitzada segons les necessitats de cada persona. Serenity Relaxing és la millor opció per a desconectar del ritme frenètic quotidià ubicat al centre d'Andorra la Vella.

—L'entrenament esportiu i el quiromassatge són de fàcil combinació?

—Si es fa de manera adequada, pot ser molt beneficiosa per a millorar el rendiment atlètic, alhora per prevenir lesions. Pot augmentar la consciència corporal, és a dir, ajudar els esportistes a identificar àrees de tensió o desequilibris musculars; això pot ser molt útil per a prevenir lesions i millorar l'eficiència del moviment. A més, la relaxació induïda pel quiromassatge pot tenir beneficis en la qualitat del son, i un bon descans és essencial per a la recuperació muscular i el rendiment esportiu.

Si a més a més ens hidratem bé, fem una dieta equilibrada, optimitza encara més els resultats.

Tanmateix, si hi ha estats mèdics preexistents o lesions, caldrà consultar un professional de la salut.

—Quan és més útil fer el quiromassatge, i per què?

—Hi ha maneres diferents per integrar-los en una rutina. Abans d'un entrenament, un massatge d'escalfament millora el reg sanguini i la flexibilitat. En canvi, si es fa després, pot ajudar a reduir tensió muscular, alleugerar la fatiga i accelerar la recuperació. El quiromassatge s'ha d'adaptar als objectius de l'entrenament. Cal



tenir en compte que els massatges no han d'interferir en els moments clau de la pràctica esportiva. A més, el pacient sempre ha d'informar de les seves necessitats i àrees problemàtiques per

ajustar la intensitat i la freqüència segons els requisits, i tenir en compte la seva resposta corporal, ja que no és igual per a tothom.

—Quins són els beneficis del massatge a l'hivern?

—En aquesta època, els dies són més curts i les nits més llargues, i si bé sempre és important el descans de qualitat, potser a l'hivern encara hauríem de consentir més aquestes hores de desconexió, perquè és essencial per al benestar general. En aquest sentit, reforçar el sistema immunitari pot ser beneficiós, sobretot al llarg de la temporada de refredats i gripes. L'aire fred pot afectar la hidratació de la pell i per alleujar-ho alguns

dels olis utilitzats en el massatge són específics i poden ajudar a mantenir l'equilibri de la pell i conservar-la suau i hidratada. D'altra banda, el fred fa que els múscles i les articulacions es tornin més rígides i propenses a la incomoditat, i els massatges poden ajudar a alleugerar aquest dolor i a millorar la mobilitat. D'altra banda, algunes persones experimenten canvis en el seu estat d'ànim, s'anomena depressió d'hivern, i els massatges, en alliberar endorfines i reduir l'ansietat, poden contribuir al benestar emocional, tan important o més que el físic.

—Els estudis mostren que durant el massatge el cos genera endorfines. Quin efecte tenen en el benestar del pacient?

—Cert, el massatge pot tenir un impacte positiu en l'alliberació d'endorfines, que són neurotransmissors produïts pel cos amb propietats analgèsiques i amb capacitat de generar sensacions de benestar i plaer. Aquesta alliberació genera una reducció de l'estrès i l'ansietat, i també redueix els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès. <

Publicitat



QUIROMASSATGISTA SERENITY RELAXING

Baixada del Molí 7-9-11. Planta 3 bloc a1. Andorra La Vella
Telf: 627 740

14 curiositats sobre el món de l'esquí i la neu



Cada any, milers d'esquiadors i practicants dels esports de neu en general, esperen amb ànsia la caiguda de les primeres nevades per calçar-se els esquís per baixar les seves pistes preferides. Però superarien un test sobre coneixements de l'equí i la neu? A continuació us presentem algunes dades interessants perquè pugueu presumir de ser uns veritables erudits en la matèria.

Esquí

- 1. Origen de la paraula esquí:** aquest mot deriva d'una antiga paraula nòrdica, *skíð*, que significa tros de fusta.
- 2. Primers esquiadors:** Noruega presumeix de tenir evidències de l'any 5000 a. C., unes pintures rupestres d'un home amb esquís i un pal. Tanmateix, al llac Sindor (Rússia) es van recuperar els

esquís més antics del món, datats entre els anys 6300 i 5000 a. C.

- 3. Naixement de les competicions d'equí:** es creu que tindrien el seu origen en els exercicis militars noruecs en formar els seus batallons d'esquiadors al segle XVIII.
- 4. L'estació més antiga del món:** l'estació de La Clusaz, situada a l'Alta Savoia (Alps francesos), es va inaugurar al 1907.
- 5. Esport olímpic:** l'esquí de fons és esport olímpic des de 1924. Quant a la modalitat d'esquí alpí, va formar part de la família olímpica al 1936, encara que no va ser fins superada la Segona Guerra Mundial quan els europeus la van considerar un *hobby*.
- 6. Esquiar a Dubai:** el país àrab disposa d'una estació d'esquí coberta, ubicada a

La paraula esquí deriva d'un antic mot nòrdic, *skíð*, que significa tros de fusta

un turó a 60 metres sobre el nivell del mar.

- 7. País amb més estacions d'esquí:** Japó lidera el rànquing amb prop de 550 resorts, seguit pels Estats Units, Àustria, Itàlia, Suïssa, Alemanya i França.
- 8. El patró de l'esquí:** es tracta de Sant Bernat de Menthon, un monjo italià que va fundar un monestir als Alps suïssos. En el seu honor, els gossos ensinistrats (anomenats Sant Bernats) acompanyaven als peregrins cristians.

Neu

- 1. La neu no és blanca:** a l'igual que el mar no és blau, ja que es tracta del reflex de la llum sobre els flocs de neu. En realitat és incolora.
- 2. Flocs de la mida d'un plat:** la majoria són d'un centímetre de diàmetre, però el llibre dels rècords Guinness re-

cull que el més gran va caure el gener de 1887 a Montana (EE. UU.) amb un diàmetre de 38,1 cm.

- 3. Ciutat amb més neu del món:** Sapporo (Japó) ocupa el primer lloc del rànquing amb una mitjana anual de 595 cm. Això explica que sigui la seu del Festival de la Neu més famós.
- 4. La nevada més gran:** Capracotta és un poble italià que l'any 2015 va patir la nevada més gran de la història amb 2,5 metre de neu acumulades en només 18 hores.
- 5. El dia de la neu:** des del 2017, la Federació Internacional de l'Esquí celebra cada 19 de gener el Dia Mundial de la Neu.
- 6. Fòbia causada per la neu:** la quionofòbia fa referències a les persones que manifesten una por intensa a la neu o al clima hivernal. <

7 beneficis de la pràctica esportiva

Practicar algun esport amb regularitat fa temps que ha deixat de ser vist només com un hobby. En l'actualitat es considera que incloure l'esport en la rutina setmanal 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-ho present sempre que ens sentim temptats de quedar-nos al sofà en comptes de calçar-nos les bambes i sortir a fer exercici.

1. 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.

2. 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.

3. Fer exercici millora l'estat d'ànim: tant si estàs estres-



sat 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.

4. Fer exercici incrementa els nivells d'energia: el moviment que fem en fer una activitat esportiva millora la força muscular i la més forts els ossos, i la capacitat de resis-

tència, els pulmons rendeixen més i el cor és més flexible.

5. 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.

6. 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.

7. Fer exercici pot ser una bona manera de socialitzar: quan fas exercici et relaxes, t'actives i et sentis 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. ◀

GLORIA ESTEFANELL SKI & ART Exhibition

**art
al set**
galeria fons d'art

Instore & Online

ART_AL_SET_GALERIA

Avda. Carlemany, 95 · AD700
Escaldes-Engordany · T (+376)
868355 · artalset@artalset.com ·
www.artalset.com



Esquí de fons, l'esport de neu més democràtic

L'esquí de fons o esquí nòrdic és una modalitat d'esquí que va ser origen de la resta i que com a pràctica esportiva consisteix en recórrer llargues distàncies, en terrenys planers o ondulats, en el menor temps possible. Sempre ha tingut molta tirada, principalment perquè per practicar-ho no cal una forma física massa bona, ni tampoc uns coneixements tècnics massa complicats. Al cap i la fi es tracta de lliscar, i tenir ganes de gaudir dels paisatges nevats. Però que ningú s'equivoqui: es fa exercici, de fet, hi ha qui el considera l'atletisme dels esports d'hivern i a nivell competitiu, l'exigència física és alta.

Origen de l'esquí de muntanya
El seu origen es remunta a 5000 anys a. C. a diverses zones de Noruega i Rússia. Tanmateix, com a disciplina esportiva es considera que va sorgir al segle XIX quan el

noruec Sondre Norheim va dissenyar algunes innovacions pel que fa al material; al voltant del 1850 es comencen a realitzar competicions organitzades, dividides en dos estils, clàssic i lliure, encara que un segle abans, els membres dels exèrcits nòrdics ja en feien entre les companyies d'esquiadors.

Dels països nòrdics, l'esquí de fons va passar ràpidament a Europa central a finals del segle XIX, però va ser després de la Primera Guerra Mundial, que es va estendre per tot el món i va provocar la seva inclusió als primers Jocs Olímpics d'hivern, al 1924. Un any després, va tenir lloc el primer Campionat Mundial a la llavors Txecoslovàquia, tot i que la distinció entre els dos estils es va introduir al Campionat Mundial d'esquí nòrdic del 1987.

Estils

Quant a l'esquí de fons clàssic,

aquest està vinculat a la manera original de desplaçar-se a sobre dels esquís, que han d'anar sempre en paral·lel i realitzant un moviment similar al que es fa caminant, amb alternança de cames i braços. En canvi, a l'estil lliure, el moviment s'assembla al del pa-

L'esquí de fons consisteix en recórrer llargues distàncies, en terrenys planers o ondulats, en el menor temps possible

tinatge de velocitat sobre rodes, lliscant de manera alternativa cada cama i fent servir els braços com a suport. A més, el recorregut marcat ha de tenir la mateixa proporció d'ascens, descens i distància en pla. Fa relativament poc va sorgir una altra modalitat, l'*skiathlon*, barreja dels estils clàssic i lliure: la primera part del recorregut es realitza en estil clàssic, i la segona, en estil lliure. Quan hi ha relleus, els estils s'alternen.

Finalment comentar que dins de l'esquí nòrdic hi ha parts de l'esquí de fons com ara la modalitat de biatló (carrera amb seccions de tir amb rifle) i la combinada nòrdica (que acumula punts amb el salt d'esquí).

Equipment

Els esquís acostumen a ser més llargs i estrets que els de l'esquí alpí, i també hi ha diferències segons siguin per fer estil clàssic o lliure. Els primers varien en-

tre els 195 i 210 centímetres, estan encerats al mig per facilitar l'adherència durant els ascensos. A més, acostumen a desplaçar-se per carrils realitzats artificialment a la neu. Quant als utilitzats en estil lliure són una mica més petits, entre 170 i 200 centímetres, i en comptes de cera porten parafina per lliscar amb més rapidesa durant les baixades. Pel que fa a les botes, aquestes són lleugeres i s'uneixen als esquís només per la punta, perquè en fer cada pas la taula estigui el màxim temps possible en contacte amb la superfície. Quant a l'estil lliure, les botes són una mica més altes. En tots dos casos, el vestit és d'una sola peça, lleuger, transpirable i de material sintètic.

Tipologia de competicions

Actualment es realitzen sis proves diferents per sexe:

- **Homes:** 15 km estil clàssic, 30 km doble persecució, 50 km estil lliure, 4 x 10 km relleus, esprint individual, esprint per equips.
- **Dones:** 10 km estil clàssic, 15 km doble persecució, 30 km estil lliure, 4 x 5 km relleus, esprint individual, esprint per equips.

Maratons d'esquí de fons

Les més famoses són les de Vasaloppet (Suècia), Birkebeinren (Noruega), Finlàndia-Hiihto (Finlàndia), Engadin (Suïssa), Gattineau Loppet (Canadà) i Birkebeiner (EE. UU.), que superen els 42 km de distància. <

Publicitat



Naturland, el centre d'activitats outdoor, ideal per a estades esportives

IRINA
Rybalchenko

Com sabem, Naturland no és només un lloc on es pot practicar l'esquí de fons. Naturland disposa de dos tipus d'allotjament situats a 2.050 metres d'altitud.

D'una banda, disposa del refugi d'entrenament en alçada (REA), amb cuina equipada oberta a una sala menjador amb televisió, dos habitacions, cadascuna amb capacitat de fins a tres persones, amb el seu bany; a més,

dins del mateix refugi, disposa d'un ample gimnàs equipat.

D'altra banda, disposa de la Borda de Conangle Mountain Lodge, amb vuit habitacions dobles completament reformades, una sala d'estar, i un restaurant dins la mateixa borda. Aquest ofereix una cuina de muntanya, amb plats típics com el trinxat, l'escudella (a l'hivern), les taules de formatges i embotits del país, i la carn a la brasa. Tots dos allotjaments permeten estades esportives per a equips de fins a 22 persones.

El millor benefici per als esportistes és poder entrenar en alçada,

però encara millor és poder-hi passar la nit. Recordem que dormir en altitud augmenta la capacitat de generar glòbuls vermells, fet que comporta que la sang està capacitada per transportar una major quantitat d'oxigen, la qual cosa millora la salut cardiovascular i, alhora, el rendiment esportiu.

L'entorn de La Rabassa és ideal per a la pràctica esportiva del ciclisme, sigui de carretera, BTT o e-bike en les modalitats d'enduro o cross country. D'una banda, la carretera de la Rabassa, amb el bucle per la Peguera, és un dels ports andorrans més concorreguts pels ciclistes professionals, ja sigui per

la seva exigència, però també pel bon clima que té la parròquia de Sant Julià de Lòria durant pràcticament tot l'any. D'un altra banda, Naturland disposa d'un Bike Center amb més 70 km de rutes marcades, de tots els nivells, i diferents zones tècniques per a la pràctica dels salts, a més, el Centre està equipat amb serveis com un punt de neteja, un punt mecànic exprés o un shuttle de transport per remuntar entre les cotes 1.600 i 2.000 de Naturland. En resum, Naturland disposa d'un entorn ideal per a la pràctica ciclista de qualsevol modalitat.

Tanmateix, no hem d'oblidar

que a l'hivern la Rabassa gaudeix de les pistes d'esquí nòrdic, una pràctica esportiva que poden practicar esportistes de tots els nivells, siguin o no esquiadors, ja que és un esport poc agressiu, i molt complet. A més, l'entorn de la muntanya permet la pràctica de l'esquí de muntanya a l'hivern, o bé es pot fer *trekking*, així com *trail* a l'estiu.

Finalment, volem recordar que la Rabassa és porta d'entrada a la vall de Madriu-Pedrafita-Claror, la qual ha estat declarada Patrimoni de la Humanitat. <

Publicitat

«Treballem amb petites empreses familiars que ens garanteix la diversitat dels productes al mercat andorrà»



IRINA
Rybalchenko

En el transcurs de l'any 1956, Benet Lluelles i Nadal, Benito de Cal Trist, va obrir el comerç Cava Benito, dedicat a la importació, comercialització i venda de vins de taula i vins generosos. Tots ells transportats en botes i bocois de fusta de roure i castanyer, provinents d'Espanya (Tarragona, Jerez de la Frontera, Puerto de Santa María, la Palma del Condado, etc.), amb venda a granel, com era habitual en aquells anys.

Posteriorment, la Mònica Lluelles i Baró, filla del Benito, va continuar el negoci familiar junt amb el seu marit, Josep Riberaigua i Aldosa, de Cal Tendre, amb els mateixos productes. Paral·lelament, va augmentar el prestigi i volum de clients, la majoria francesos. Però també van posar en marxa un petit hotel-residència en el mateix indret i amb el mateix nom, que coincidint amb l'obertura de les primeres pistes d'esquí, va acollir als turistes pioners en la pràctica d'aquest esport i els amants de l'escalada, les muntanyes i la natura.

Després del matrimoni de la filla del Josep i la Mòni-

ca, Maribel Riberaigua i Lluelles, amb Carles Magdaleno i Treserra, van entrar en la tercera generació de la Cava. Van procedir a un canvi estructural, modernitzant el comerç amb un original bar-restaurant, que juntament amb l'hotel-residència donava el millor servei possible al gran nombre de turistes que venien al Principat, en la millor època daurada del comerç i de l'esquí d'Andorra.

Des de la reforma del 2000, va entrar en el negoci el fill del Carles i la Maribel, Jordi Magdaleno i Riberaigua, besnét del fundador i la quarta generació, que juntament amb els seus pares regenta actualment Cava Benito.

Des del setembre del 2016, el Martín, fill del Jordi, ja es relaciona amb la continuïtat de Cava Benito.

La beguda estrella de Cava Benito sempre va ser i encara és el whisky. A més de la importació, comercialització i venda dels més prestigiosos whiskies d'Escòcia, posteriorment ha anat integrant els whiskies produïts a la resta del món, inclosos Irlanda, Estats Units, Japó o França.

Per cert, us interessa saber quant costaria el whisky més car? Segons el Carles, la beguda més cara que coneix és el whisky Macallan, que pot costar més de 80.000 euros l'ampolla, i altres marques japoneses com el whisky Karuizawa, de 50 anys, que val 120.000 euros.

«Però aquests whiskies no es venen normalment a la nostra botiga, només per encàrrec. Aquest és un whisky molt exclusiu, d'aquí el seu cost. Imagineu-vos, què passaria si es trenqués l'ampolla?» pregunta el Carles. Amb el pas dels anys, i en resposta a les demandes dels clients, Cava Benito també va començar a comercialitzar altres elixirs, com ara conyac, vi o xampany. «No els teníem i els nostres clients havien de comprar-los a una altra botiga. Al final, no ens va costar ampliar la gamma i començar a vendre una mica de tot, inclús un gran assortiment de vins de taula, amb l'única diferència que ja

La beguda estrella de Cava Benito sempre va ser i encara és el whisky

no són a granel, el pas del temps ens els ha fet embotellar», afirma el Carles.

És veritat que avui dia la botiga té els vins més exclusius dels principals països productors com ara França (Bordeaux, Borgogne, Châteauneuf-du-Pape, Côtes de Provence, Alsace), Espanya (Priorat, Terra Alta, Montsant, Pla del Bages, Costers del Segre, Conca de Barberà, Ribera del Duero, Rioja, Toro, Rueda, Jumilla, i uns quants més), Portugal (Douro, Alentejo), Itàlia (Barolo, Barbaresco, Amarone, Liguria, Campania, Piemonte), Alemanya, Nova Zelanda, Grècia, Hongria i, fins i tot, Geòrgia. «Els vins de Geòrgia són molt diferents. La curiositat d'aquests vins rau en la manera de madurar-los, amb tines de ceràmica enterrades, així com en les seves tapes hermètiques de fang i terra. Això no ho fa ningú més», explica el Carles.

Les begudes alcohòliques produïdes per la mateixa Andorra mereixen una atenció especial. Hi ha quatre vinyes a Andorra (una a Ordino i tres a Sant Julià). No n'hi ha molts productes, per tant, la seva disponibilitat a la botiga depèn del ritme de producció dels mateixos viticultors.

Andorra també produeix la ratafia, un licor dolç elaborat a partir de la maceració de diferents fruits, nou verda com a base (closca de llimona, guindes, clavell vermell),

herbes (menta) i espècies (claus d'olor, nou moscada, canyella, branca d'esbarzer) en un alcohol de base, generalment aiguardent. I per últim, la cervesa andorrana, que té el mateix gust que la que beu als bars escocesos. Totes aquestes begudes es poden comprar a Cava Benito.

I ara, la informació per a aquells que hi estiguin interessats en els vins generosos. Els més destacats són Xerès i Porto dels països següents: Espanya (Xerès, Moscatell, Montilla-Moriles, Manzanilla i Màlaga), Portugal (Porto, Madeira i Moscatell), França (Banyuls, Pineau des Charentes), Itàlia (vermuts de tota mena de Torino, i Bitter de Milano).

«Avui tenim més de 200 varietats diferents de rom, unes 55 varietats de vodka, i per descomptat whisky... Tenim gairebé 1.000 varietats. Per exemple, només el whisky escocès Talisker, que té un sabor fumat i carbó, ens presenta varietats diferents (base, envellit, més fumat, menys fumat, etc.). També tenim cognac, armanyac, ginebra, calvados, brandi, tequila, mescal, sake, grappa, xampany (totes les varietats), cava català i espumosos de diversos països, i uns quants més», diu el Carles.

Un tema que mereix una atenció especial és el xampany. Cava Benito, en ser pròpiament una empresa familiar, prefereix treballar amb petites empreses familiars, la qual cosa garanteix l'exclusivitat dels productes al mercat andorrà. En aquest sentit, Cava Benito treballa amb dues petites cases franceses: Pannier i Besserat de Biffont. És interessant que l'última marca tingui una història molt curiosa. En l'època d'elit dels cabarets parisencs, aquest xampany, Besserat de Bellefont, sempre estava a les taules del Lido, Moulin Rouge i Folies Bergère, entre altres.

També es poden trobar marques com Louis Roederer o Bollinger als prestatges de la botiga. «El període de màxima demanda de xampany es produeix durant Nadal i Cap d'Any. En general, el consum és bastant equilibrat i l'estacionalitat no és pròpia del mercat de l'alcohol. Sempre hi ha els clients per tot», confirma el Carles.

De moment, Cava Benito no té previst obrir nous punts de venda, i mantindrà així la seva exclusivitat. <



Avinguda Carlemany, 82 - AD700 ESCALDES-ENGORDANY
Email - cavabenitowhisky@andorra.ad
Telèfon - +376 820469 www.cavabenitowhisky.com



La neu com a model de negoci

El comerç i el turisme representen una base fonamental de l'economia andorranca. Tant és així que el Principat va rebre l'any passat més de nou milions de visitants (majoritàriament francesos i espanyols), una gran part dels quals s'hi van estar durant la temporada d'hivern per practicar esports i activitats de neu. És així des que a finals de la dècada dels anys 50 s'instal·lès el primer remuntador mecànic al sector del Pas de la Casa. Des de llavors, aquest sector empresarial ha crescut exponencialment i en l'actualitat, les estacions d'esquí sumen més de 300 km esquiables, 216 pistes, 123 remuntadors, 5 àrees de freestyle, 15 àrees de freeride, 22 circuits d'skimo i 110 innivadors de neu de cultiu per a optimitzar la xarxa existent i garantir la neu durant tota la temporada, així com un ampli ventall de serveis vinculats amb aquesta pràctica esportiva i d'oci que aporten de mane-

ra directa al voltant de 4% del PIB del país de manera directa, i fins el 30% si es té en compte tot l'entrellat de serveis que giren al seu voltant, que es manté en constant evolució. Durant la temporada 2023-2024 les estacions han invertit 34,5 milions d'euros, principalment en noves infraestructures i instal·lacions (un nou telecàndia a Pal Arinsal i Grandvalira), un nou edifici multifuncional, també a Grandvalira, entre d'altres. A més, les estacions han aprovat plans de creixement a mig i llarg termini amb valor de 140 milions d'euros d'inversió.

Tot i que els empresaris del sector consoliden any rere any la seva oferta són conscients que la neu comença a mostrar límits, degut al canvi climàtic: es calcula que al voltant del 2050 als Pirineus no quedarà neu per sota dels 1.88 metres d'altitud. En aquest sentit, ja fa temps que estan intentant planificar opcions més enllà de la temporada d'hivern, desesta-

cionalitzant el turisme per a rebre els visitants durant els 365 dies de l'any.

Intel·ligència artificial i sostenibilitat: claus de futur

Uns dels grans reptes als quals

El Principat va rebre l'any passat més de nou milions de visitants, una gran part dels quals s'hi van estar durant la temporada d'hivern per a practicar esports i activitats de neu

s'enfronta el sector és de la digitalització del seu funcionament i serveis, així com la implantació de mesures sostenibles i respectuoses amb el medi ambient. En aquest sentit, resulta prioritari formar l'equip humà en les noves eines digitals, que poden fer molt pel turisme de neu: 1) optimitzar la producció i el consum de neu; 2) reduir les cues; 3) millorar la seguretat a les pistes; 4) fidelitzar els clients mitjançant la personalització d'ofertes i serveis, i 5) reduir l'empremta de carboni amb l'ús d'energies renovables.

L'aplicació pràctica de la intel·ligència artificial en aquest cas té a veure amb els algorismes que tenen en compte la predicció meteorològica, les dades dels drons, els sensors repartits per les pistes i la pròpia maquinària e l'estació. Així es pot preveure què cal fer quan puja la temperatura, quan és necessari provocar un allau per evitar accidents o quin remuntador pot patir una fallida

per sobrecàrrega; a més de facilitar informació a les aplicacions de les estacions que fan servir els esquiadors. <

Impacte econòmic de les competicions esportives internacionals

Les finals de la Copa del Món d'esquí alpi celebrades del 13 al 19 de març de l'any passat van tenir un impacte econòmic al Principat de 65 milions d'euros. L'esdeveniment va convocar més de 25.000 espectadors *in person*, als quals s'ha de sumar els prop de 36,5 milions de telespectadors de 23 països que van veure les competicions, assolint un valor publicitari equivalent a 65 milions d'euros en gairebé 7.000 impactes. Pel que fa al retorn directe al país, aquest va ser de 15 milions d'euros aconseguits mitjançant les 6.366 pernотacions, entre d'altres.



MAJESTY

TOURING



SUPERSCOOT



SUPERWOLF



SUPERPATROL



SUPERNOVA

FREERIDE / FREERIDE TOURING



HAVOC 100



HAVOC



VADERA



VANGUARD

FREESKI



DIRTY BEAR PRO



VANDAL



DIRTY BEAR XL

ALL MOUNTAIN



ADVENTURE TI



ADVENTURE GT TI



ADVENTURE PRO TI



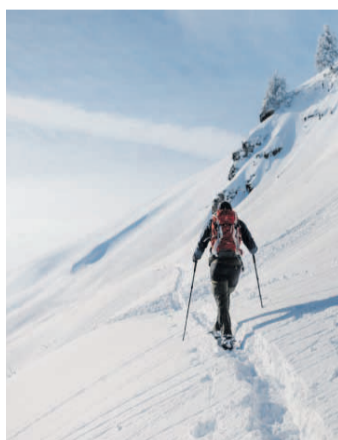
VINE A DESCOBRRIR-LOS I A PROVAR-LOS.
SOM AL CARRER PRAT DE LA CREU 91
TELÈFON I WHATSAPP: (+376) 826 298

10 activitats de neu que has de conèixer

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

Esquiar té molts al·licients però hi ha qui un cop el domina necessita noves combinacions 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 ruta 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, especialment 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 parapent, 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. ◀



 **LUCAS FOX**
INTERNATIONAL PROPERTIES



VIVENDES EXCLUSIVES A ESCALDES I LA MASSANA

Exceptional Properties. Exclusive Locations.
SPAIN • ANDORRA • PORTUGAL



LUCAS FOX ANDORRA
Carrer de la Unió, 9
Escaldes-Engordany, Andorra

T: +376 775 077
E: andorra@lucasfox.com
www.lucasfox.com

lu.e
Sport Homes 21

La sostenibilitat també és una prioritat als esports de neu



Andorra és un país de muntanya amb un territori esquiabile molt extens que, any rere any, atrau a milers d'amants d'esports vinculats a la neu per passar 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 telecabines. Per això resulta molt important que tothom posi de la seva part per preservar l'entorn amb accions individuals i col·lectives com ara:

- 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.
- Modificar la manera d'accedir a pistes. Ja sabem que no es pot arribar en bicicleta però sempre es pot compartir cotxe o er servir el transport públic. Les interminables cues de cotxes a

les carreteres de muntanya contaminen moltíssim.

- Avisar 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 amb combustible renovable

La innovació permetrà reduir les emissions de CO₂ un 90%

Els dies 10 i 11 de febrer, Soldeu acollirà dos probes del la Copa del Món femenina d'esquí alpí, esdeveniment a més per l'alt nivell de les competidores també destacarà per una important novetat en matèria de sostenibilitat i respecte pel medi ambient. Durant les setmanes de preparació s'està duent

La Copa del Món femenina servirà per fer una prova pilot amb hidrobiodièsel, un combustible renovable 100% vegetal que s'utilitzarà a les màquines trepitjaneu

a terme una prova pilot d'ús d'hidrobiodièsel, un combustible renovable 100% vegetal que s'utilitzarà a les màquines trepitjaneu. Produït a partir de residus orgànics, emet menys gasos contaminants i això permetrà reduir les emissions de CO₂ pel que fa a la mobilitat interna de l'estació.

Però no és l'única acció que es durà a terme per apropar-nos a la descarbonització total, ja que els organitzadors compten amb un Pla de Sostenibilitat: us d'energia 100% renovable gràcies al segell Llum Verda de FEDA que posseeix Grandvalira Soldeu-El Tarter; foment de la mobilitat sostenible amb el projecte «Et transportem com un VIP»; reutilització de part del material d'anteriors competicions per minimitzar els residus, i a més es farà un esforç extra en la recollida d'aquests durant les dos jornades. D'altra banda, l'equip tècnic ha adaptat la producció de neu de cultiu per cobrir les necessitats de la pista en funció de les previsions meteorològiques i els estudis hidrogeològics encomanats.

Una aposta per la sostenibilitat durant tot l'any

Pel que fa als les 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 hídrics, 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. ◀



**CELEBRA
LA COPA
DEL MÓN
A UNNIC**

**GASTRONOMIA
ESPECTACLES
DISCOTECA
BUSINESS CENTER
CASINO**



SERVEIS 360°
DIVERSITAT EN SERVEIS, UNITAT EN VISIÓ



Des d'Augé Holding Grup volem transmetre tot el nostre suport a la FIS Ski World Cup Soldeu 2024, un esdeveniment que reflecteix un cop més la gran capacitat organitzativa del nostre país i que ens fa ser uns dignes candidats per a l'organització dels Campionats del Món del 2029.

Més enllà de l'alt nivell d'aquesta competició esportiva, aquest esdeveniment representa una oportunitat per retre homenatge als valors de l'esport dels quals el nostre país esdevé un destacat ambaixador, valors que alhora es troben presents en la nostra marca país, formant part indissociable de la Marca Andorra.

El nostre grup veu en esdeveniments com el present una enorme oportunitat per mostrar al món tot allò de bo que Andorra representa i que mereix ser conegut i admirat.

No ens podem sentir més orgullosos de la nostra gent, de la nostra història, de les nostres muntanyes, de l'ànima d'un país que reivindica un protagonisme guanyat a pols i mercès al sacrifici de molts!

Molta sort a tots, participants, organitzadors, espònsors, patrocinadors i al públic en general, que esperem que gaudeixin d'un esdeveniment que ben segur passarà a la història d'aquest petit gran país!



CONTACTA'NS: +376 80 36 36 Carrer Pere d'Urg, 10, Pis 5, AD500, Andorra la Vella
info@augeholdinggroup.com