

ESPECIAL
nieve

ESQUÍ Estrenando LA NIEVE



Cuando NUNCA ANTES has esquiado



Tu pareja, amigos o familia te han propuesto hacer una escapada... y aquí estás. Sin saber cómo, te ves a punto de adentrarte en el mundo del esquí sin saber absolutamente nada del tema. Te propongo unos pequeños consejos, nociones básicas sobre cómo llevar este primer día y disfrutar más si cabe de este deporte. ¡Seguro que te engancharás!

Por muy buen deportista que seas, ahora te enfrentas a un medio diferente al que estás acostumbrado, que por lo tanto requiere tener en cuenta muchos aspectos diferentes. Comenzando, por ejemplo, por las prendas que debes llevar. Deben ser prendas especializadas, con tejidos que sean impermeables al agua y que transpiren correctamente, para evitar que te enfries. Y por supuesto, que abriguen. Sobre todo la llamada "última capa" que se encuentra expuesta a las condiciones externas, debe tener estas características. Puedes llevar una segunda capa, si el día

es muy frío, y por debajo, en contacto con la piel, tanto el tren superior como en el inferior, una prenda que se conoce como "técnica", que mantendrá perfectamente tu temperatura corporal sin impedir la transpiración. La cabeza debe ir siempre tapada, con un gorro (que evita perder mucho calor corporal) o con una gorra si no queréis pasar mucho calor (necesaria para evitar insolaciones). Y si utilizas un casco que además de darte calor te proteja en caso de caída o colisión, mucho mejor.

Tanto si es la primera vez que te pones unos esquís, como si no esquias desde la temporada pasada, tenemos consejos para ti que te resultarán muy útiles en esta primera toma de contacto con la nieve.

POR POR IÑAKI LANDALUCE, DIRECTOR TÉCNICO DE GIGANTE SKI CLUB, ENTRENADOR DE ESQUÍ ALPINO Y MIEMBRO DEL SKI TEAM DE HEAD. FOTOS: GONZALO MANERA



Guantes, gafas (con una lente adecuada y homologada, para evitar que el sol nos pueda dañar los ojos) y crema solar (muy importante dársela cada cierto tiempo a lo largo del día, sobre todo si el sol aprieta) son también imprescindibles. Como en cualquier actividad física, es muy importante que te hidrates cada poco tiempo y comer para tener la energía suficiente para seguir con la actividad.

El material duro, esquís, bastones y botas podéis alquilarlo en cualquier tienda especializada que seguro encontraréis en la estación a la que vayáis. Dedicale tiempo a la elección y dejate aconsejar por sus especialistas.

Ya estás equipado, ahora empieza la fase realmente importante para cogerle gusto y disfrutar de verdad del esquí. Aunque tu pareja, amigos o familiares sean buenos esquiadores y se ofrezcan a enseñarte, **mi consejo es que contrates unas clases.** En todas las estaciones hay profesores titulados que han recibido una formación específica y que saben cómo ayudarte a disfrutar realmente de este primer día (o primeros días), sin que aprender a esquiar se convierta en una experiencia traumática o frustrante.



SPORT LIFE 121