

Deporte blanco

Cada vez más popular

La oferta se ha ampliado y abarca precios muy dispares, pero para elegir hay que fijarse también en los servicios e instalaciones



Deslizarse por una ladera nevada ya no es una práctica elitista y minoritaria. El negocio del esquí goza en nuestro país de buena salud, y de una creciente popularidad. El año pasado las estaciones invernales españolas recibieron la visita de cinco millones y medio de esquiadores, un 4% más que en la temporada 2000-2001. A esta cifra hay que añadir la de los deportistas que optaron por las pistas andorranas y francesas, no en vano somos el segundo cliente en número de las estaciones de esquí del país vecino, por detrás sólo de los propios franceses.

En estos dos últimos años, las inversiones en los centros invernales de nuestro país superan los 100 millones de euros. Sólo en la actual temporada 2002-03 las estaciones de esquí alpino españolas han invertido 32 millones de euros en ampliar y mejorar sus instalaciones, pues hay que mantener

a punto 29 estaciones, 873 kilómetros de pistas balizadas, 330 remontes y 152 kilómetros de pistas de esquí de fondo.

Disfrutar de tan amplia oferta encaja en los más variados presupuestos. Esquiar durante un fin de semana, con alojamiento, forfait y seguro incluido cuesta entre 40 y 202 euros por persona. Sólo hay que elegir la estación y el alojamiento más acorde con las posibilidades económicas de cada uno.

También se puede optar por una escapada de ida y vuelta. El coste varía de nuevo en función de la oferta de la estación. Acceder a los remontes y pistas de Leitariegos, la más barata de nuestro país, cuesta en temporada alta 11'42 euros diarios, en la estación de Baqueira Beret el forfait de día tiene un precio de 33 euros. Pero eso sí, la estación leonesa ofrece poco más de 3 kilómetros de pistas baliza-

das, frente a los 87 con que cuenta la estación catalana, amén de una infraestructura y unos servicios inmejorables.

Una temporada de estrenos. Cada temporada, las estaciones de esquí acometen importantes reformas con el objeto de atraer al mayor número de visitantes posible, y ofrecer a los deportistas unas instalaciones óptimas para la práctica de los deportes blancos. Para la campaña que acaba de empezar, las estaciones españolas de esquí han invertido 32 millones de euros en mejoras de instalaciones y servicios.

La estación ilerdense de Baqueira-Beret estrena pista negra y proyectos de construcción de un aparcamiento en la cota 1.500 y de ampliación hacia los valles de Aneu. Port Ainé, también de Lérida, presenta este año una

Por unos 2 euros diarios es posible contratar un seguro que cubra las coberturas más básicas



zona preparada para el 'esquícross' y 'boardercross', así como una nueva escuela de alta montaña.

La apertura de accesos a San Isidro y Javalambre; la ampliación y remodelación de pistas en Boí Taüll Resort, Manzaneda, Candanchú, Astún, Masella, Valdezcaray y La Covatilla; la creación de nuevos remontes en Valgrande-Pajares, Alto Campoo, Valdezcaray y Valdesquí; la ampliación y mejora de aparcamientos en Candanchú, Port del Comte y Vallter 2000, junto a reformas de páginas electrónicas en Sierra Nevada, La Pinilla y Formigal completan buena parte de las novedades.

Un deporte con muchas obligaciones. El reglamento de funcionamiento de las estaciones de esquí españolas reconoce una serie de derechos y obligaciones, sobre todo estas últimas, a los usuarios de sus instalaciones. Así, los esquiadores que pongan en peligro su seguridad física o la de terceros, serán responsables de cualquier consecuencia dañosa que se derive de su conducta. También es responsabilidad del usuario su propia integridad física tanto dentro como fuera de las pistas, esquíe o no de forma arriesgada. Las estaciones también eluden toda responsabilidad en caso de que las condiciones atmosféricas, técnicas o de cualquier otra índole, obliguen a cerrar las instalaciones de remontes y/o pistas.



En el capítulo de los derechos que asisten al usuario, éstos se limitan a recibir información sobre las pistas en funcionamiento y el estado general de la nieve en el momento de apertura de la Estación, a conocer la normativa que les es aplicable, y a disfrutar de unas pistas adecuadamente acondicionadas para la práctica del esquí.

El riesgo al que se somete un esquiador, y el elevado coste, en caso de percance en una pista -sólo el traslado desde el remonte hasta un centro médico puede suponer un gasto de entre 210 y 270 euros-, hace aconsejable contratar un seguro de accidentes, ya sea a través de las agencias de viajes, de las federaciones o en las propias estaciones invernales. Por unos 2 euros diarios es posible contratar un seguro que cubra el rescate en pistas, el traslado sanitario o repatriación del asegurado y del acompañante, los gastos médicos, e, incluso, la asistencia en caso de accidente y averías durante el viaje, o las lesiones provocadas a terceros, entre otras coberturas.

Un descenso saludable

• **No esquíe por encima de sus posibilidades.** Infórmese de la dificultad de las pistas por las que transita. **Lleve siempre encima el plano de pistas,** y consúltelo antes de tomar un remonte por primera vez. No rebase los límites y señales.

- **Inscríbase en un cursillo para aprender una técnica correcta,** y así evitar adquirir vicios que aumenten el riesgo de sufrir lesiones. Una clase particular de una hora cuesta entre 22 y 26 euros. Un cursillo de 5 días, entre 68 y 79 euros.
- **No espere a que comience la temporada blanca para poner a punto su cuerpo.** Y antes de cada jornada de esquí dedique 15 minutos a calentar y estirar sus músculos.
- **Proteja su cabeza con un gorro de tejido polar,** es el lugar por donde se pierde el calor corporal. No descuide la protección de orejas, nariz y manos, son las partes del cuerpo con menor riesgo sanguíneo, y por ello, las que se congelan con más frecuencia.
- **Utilice gafas con filtros UVA y UVB** para impedir la aparición de la "oftalmia de las nieves", una conjuntivitis aguda derivada de la exposición prolongada de la vista a las citadas refracciones.
- **Aliméntese adecuadamente antes, durante (barritas de cereales, frutos secos, chocolatinas,...) y después de la práctica deportiva.** La dieta de un esquiador debe ser rica en hidratos de carbono que le aporten suficiente energía, le prevengan contra las agujetas y calambres y le ayuden a combatir el frío.
- En la montaña el aire es seco y el ejercicio aumenta la transpiración, así que **no olvide hidratarse correctamente para evitar la aparición de lipotimias e hipotensio-**

ESTACIÓN	COTAS Máx.-Mín.	REMONTE		INNIVAC. Km. (1)	PRECIO FORFAIT Adulto(2)
		Nº	CAPAC. Esq./h.		
CORDILLERA CANTÁBRICA					
Manzaneda	1.770-1.500	6	4.320	0'3	13-19
Valgrande-Pajares	1.860-1.350	13	9.750	1'5	12'02-16'23
San Isidro	2.155-1.500	12	11.960	1'7	13'80-18
Leitariegos	1.700-1.485	3	1.900	-	6'76-11'42
Alto Campoo	2.175-1.650	13	11.630	-	23
SISTEMA IBERICO					
Valdezcaray	2.262-1.530	7	14.960	4'8	10'50-21
Valdelinares	2.024-1.700	8	7.000	6'5	19'5
Javalambre	2.000-1.775	6	6.500	6	19'5
SISTEMA CENTRAL					
Navacerrada	2.177-1.880	8	9.200	3'4	16'50-25
Valdesquí	2.280-1.860	14	12.031	-	22-27
La Covatilla	2.368-2.000	3	2.200	3	12-18
La Pinilla	2.273-1.500	13	11.000	9	16'23-24'04
SISTEMA PENIBÉTICO					
Sierra Nevada	3.300-2.100	20	36.395	26	23-31'5
PIRINEO ARAGONÉS					
Astún	2.300-1.725	14	15.508	3	27
Candanchú	2.400-1.560	24	21.000	6	27
Cerler	2.630-1.500	18	21.440	13'4	26
Formigal	2.250-1.510	22	21.574	5	27
Panticosa-Los Lagos	2.220-1.500	14	11.495	11	18-23
PIRINEO CATALÁN					
Boí Taül Resort	2.750-2.020	15	13.830	6'5	26
Baqueira Beret	2.510-1.500	27	39.667	35	33
Port-Ainé	2.440-1.650	9	9.500	14	25
Port del Comte	2.300-1.700	16	10.900	8	17
Espot Esquí	2.430-1.500	10	9.400	12'7	23
Vall de Nuria	2.252-1.964	4	3.120	4'4	9'60-12
Vallter 2000	2.535-1.950	9	5.900	10	20-22
Tavascán	2.250-1.750	2	1.200	-	18-15
La Molina	2.430-1.700	15	16.153	20	26-27'50
Masella	2.537-1.600	13	10.260	21	26-27'50
Rasos de Peguera	2.050-1.850	6	2.600	-	22'20
ANDORRA					
Pal-Arinsal	2.560-1.550	30	30.400	17	22-26'50
Ordino-Arcalís	2.620-1.940	14	16.510	10	21-26
Pas de la Casa-GrauRoig	2.640-2.050	31	47.435	29'5	27-29'50
Soldeu-El Tarter-Canillo	2.560-1.710	32	45.000	32	27-29'50
PIRINEO FRANCÉS					
Tourmalet Baréges					
La Mongie	2.500-1.250	45	45.000	sd	25
Saint Lary Soulan	2.450-1.700	32	sd	sd	23'8-26'6
Eaux-Bonnes Gourette	2.400-1.400	19	sd	sd	24
Cauterets	2.500-1.850	16	sd	sd	17-21
Luz Ardiden	2.500-1.700	14	sd	sd	20-22
Les Angles	2.400-1.600	21	sd	sd	24

SD: Sin datos. (1) Innivación: pistas creadas mediante cañones de nieve. (2) Remontes esquí alpino, precio según temporada.

nes. Beba agua, zumos o bebidas isotónicas; nunca alcohol, disminuye los reflejos y aumenta la pérdida de calor corporal.

El equipo ideal.

- **Para afrontar los primeros descensos, lo más aconsejable es alquilar, en las propias estaciones, el equipo** (esquí, botas, bastones,...) y pedir prestadas las prendas de abrigo. El alquiler del equipo completo cuesta entre 12 y 23 euros diarios.
- **La ropa debe ser cómoda, resistente al frío, impermeable y transpirable. Preste especial atención a los guantes.** Además de servir de abrigo, son una buena defensa para las manos, ya que ayudan a frenar en caso de caída, y evitan la abrasión de la nieve.
- **No se abrigue en exceso, ya que la ropa termina siendo un incordio, ni, por el contrario, vaya muy ligero de ésta, pues podría ser peligroso en determinadas ocasiones** (rozaduras con el suelo por las caídas, quemaduras con el sol...).
- **Al comprar los esquís, tenga en cuenta su nivel como esquiador y el uso que va a dar a las tablas.** Si es usted principiante, elija tablas ligeras, dóciles y con una línea de cotas poco acusada, para hacer virajes a bajas velocidades. Si su nivel es medio, opte por tablas polivalentes, más resistentes, estables, pesadas y largas.
- **Al elegir unas fijaciones, su peso, edad, preparación física y nivel de esquí son los factores a tener en cuenta.** Haga que las regule un profesional.
- **Los bastones deben ser ligeros y resistentes.** Su longitud ha de coincidir con la altura de los codos del esquiador, de modo que, al cogérselos al revés, el ángulo formado por los codos sea de 90°.
- **En la elección de las botas es fundamental la comodidad, la rigidez lateral, la elasticidad frontal y una correcta sujeción al pie y al tobillo.**