

# Esquí de fondo

## LIBERTAD, DEPORTE Y DIVERSIÓN

«EL ESQUÍ DE FONDO ES JUGAR (...) ES UN MODO DE RELAJARSE O REJUVENECER, HACER ALGO DE EJERCICIO Y CONTACTAR CON LA NATURALEZA»

En breve, Ediciones Desnivel publicará el libro **Esquí de fondo. Técnicas para disfrutar y mantenerse en forma**, escrito por el norteamericano **Steve Hindman**, profesor de esquí nórdico desde 1980.

El libro revisa de la A a la Z los entresijos y secretos de esta gratificante actividad que poco a poco va ganando adeptos en nuestro país; y lo hace con un tono agradable y desenfadado en el que abundan las anécdotas y los ejemplos prácticos. El propósito que Steve Hindman ha buscado con este manual se resume en una de las frases del prólogo: «¿Qué es exactamente el esquí de fondo? La sencilla respuesta es que el esquí de fondo es jugar (...) es un modo de relajarse o rejuvenecer, hacer algo de ejercicio, contactar con la naturaleza o involucrarse en la emoción de la competición (...) El esquí de fondo ofrece más aventura con menos tiempo y esfuerzo que otros deportes. Todo lo que necesitas es una colina nevada cerca de tu casa».



**ESQUÍ DE FONDO**  
*Técnicas para disfrutar y mantenerse en forma*  
**Steve Hindman**  
Manual Grandes  
Espacios  
240 páginas  
PVP: 17 euros.

### COMENZANDO

Todo el mundo necesita gatear antes de aprender a caminar. Tómate unos minutos para prepararte antes de acometer las pistas.

### PONERSE EN FORMA

Camina alrededor de la manzana todos los días durante unas pocas semanas antes de ir a esquiar.

El esquí de fondo puede ser una manera suave de hacer ejercicio, pero es ejercicio. Disfrutaremos más sobre los esquís si previamente hacemos algo de actividad física. Antes de ir a esquiar, camina, da unas vueltas a la manzana todos los días durante unas semanas o usa las escaleras en vez del ascensor.

Un programa de entrenamiento más amplio ayudará a disfrutar aún más, pero no es necesario tomárselo tan en serio. Consulta al médico antes de embarcarse en cualquier cambio significativo del nivel de actividad y usa la cabeza a la hora de someter a tu cuerpo a nuevos hábitos.

### EQUIPO

Alquila el material al empezar y así podrás probar el esquí de fondo antes de hacer un desembolso importante en equiparte.

La mayoría de los esquís de alquiler son anchos y lentos, pero eso es lo que nos interesa. Los esquís anchos facilitan un poco el equilibrio y los lentos, que proporcionan un agarre fiable a la nieve, resultan más convenientes al principio que los esquís que deslizan con facilidad. Tras dos o tres días de esquí usando un material sencillo, o tras una clase, intenta alquilar un equipo que ofrezca más rendimiento.

Conforme vayas aprendiendo, podrás alquilar diferentes tipos de equipo para probar distintas maneras de esquiar antes de decidir cuál comprar.

### CUÁNDO Y DÓNDE APRENDER

Para elegir las mejores condiciones de aprendizaje aplica la norma Goldilocks: escoge una nieve que no sea ni demasiado dura ni muy blanda. Selecciona unos esquís que no sean ni demasiado anchos ni demasiado estrechos, ni muy lentos ni muy rápidos. Elige un terreno que no sea completamente llano, pero tampoco muy montañoso.

Hacer algo nuevo es fatigoso, por tanto escoge un momento en el que te sientas fresco y animado. Las condiciones de la nieve son importantes: si es demasiado dura, una caída se sentirá como si hubiese sido sobre el pavimento. Si es espesa y profunda, esquiar será tan penoso como caminar con agua hasta las rodillas. Puede que sea mejor esperar a otra ocasión si las condiciones son inadecuadas.

