



**el** d'Andorra **Periòdic** //

**ESPECIAL  
ESQUÍ FEMENÍ 2026**

**23.02.2026**



# ANDORRA, SIS VEGADES AL CENTRE DEL MÓN

**A**quest hivern, Andorra torna a mirar de cara al gran escenari de l'esquí alpí internacional. Del 27 de febrer a l'1 de març de 2026, la Copa del Món femenina de velocitat fa parada al Principat amb proves de descens i supergegants que situaran Andorra, una vegada més, dins el calendari de les grans cites del circuit FIS. L'escenari serà Soldeu El Tarter, el qual acollirà una competició ja plenament

integrada en la història esportiva del país.

No es tracta d'una cita improvisada ni puntual. Aquesta serà la sisena Copa del Món celebrada a Andorra, una xifra que reflecteix un recorregut construït amb continuïtat, exigència i visió a llarg termini. Des de la primera edició del 2012, el Principat ha anat guanyant presència i credibilitat dins del circuit mundial, superant reptes tècnics i organitzatius fins a consolidar-se com una seu fiable per a

cions d'alt nivell.

Les autoritats esportives i institucionals han su-bratllat en diverses ocasions que arribar a aquesta sisena edició és el resultat de molts anys de treball sostingut, d'una aposta clara per l'esquí alpí i d'una manera d'entendre l'esport com a projecte de país. En aquest sentit, també s'ha remarcat que la Copa del Món representa molt més que una competició puntual: és un aparador internacional i, alhora, un estímul per a les generacions futures que veuen en aquests esdeveniments un referent i una oportunitat.

Des del mateix entorn

organitzatiu s'ha posat en valor que Andorra ja no és una novetat dins el calendari de la FIS, sinó una presència consolidada, capaç d'assumir cites exigents amb garanties i continuïtat. Una percepció que reforça el paper del Principat com a destinació esportiva d'hivern i com a seu habitual de competicions internacionals.

La Copa del Món 2026 arriba, així, en un moment de plena maduresa. Amb una trajectòria reconeguda i una experiència acumulada al llarg dels anys, l'esdeveniment transcendeix l'agenda esportiva per convertir-se en una expressió del lloc que Andorra ocupa avui dins l'esport d'hivern internacional. Durant uns dies, la velocitat tornarà a marcar el ritme a les muntanyes andorranes, en una cita que ja forma part de la història recent del país i que continua projectant-lo cap al futur. ◀



 EL PERIÒDIC D'ANDORRA

**ANDORRANA  
DE PUBLICACIONS**  
President  
**Enric Dolsa Font**

Direcció general  
**Irina Rybalchenko**

Coordinació general  
**Nona Muñoz**

Caps de redacció  
**Laura Gómez Rodríguez**  
**Alex Montero Carrer**

Redacció  
**Pol Forçada Quevedo**  
**Arnao Ojeda Garcia**

Assessora comercial  
**Irene Izquierdo**

Maquetació  
i Edició gràfica  
**Pako Temprado**  
**Marvin Arquiniño**

Fotografies  
**All Pyrenees, Freepik,**  
**Grandvalira**  
**arxiu el Periòdic d'Andorra**

Subscripcions  
**subscripcions@elperiodic.ad**  
**Tel +376 736 200**

Publicitat  
**comercial@elperiodic.ad**

# AMOR

## EN TIEMPOS DE LIKE

- MIKI LEGENDARIO & IVAN LIRA -

EL SHOW QUE TU EX  
NO QUIERE QUE VEAS



**A LA SALA D'ACTES DEL COMÚ  
D'ESCALDES-ENGORDANY**  
DIJOUS  
**26 DE FEBRER  
A LES 21:00**

**ENTRADES A  
COMEDIA.AD**

Lira  
PRODUCCIONS

nüvo

Diablo  
PIZZA

CITYCENTER  
SUPERMERCAT

fleQ'

elPeriòdic

PUZZLE  
LOCURA

SALVATGE  
Floreria

101.5 FM  
RÀDIO 24  
ANDORRA

JOIERIA GAUDIA  
ant. joies

URBAN  
Glow  
NAILS & SPA

all pyrenees

# “VEIG LA POSICIÓ D'ANDORRA COM A DESTINACIÓ D'ESQUÍ DE PRIMERA CATEGORIA”

CONRAD BLANCH  
CONSELLER DE SETAP 365

IRINA  
Rybalchenko



Conrad Blanch és una de les figures clau en l'organització de competicions d'esquí d'alt nivell a Andorra. Va començar la seva trajectòria a ENSISA al gener de 1994 i, el 2003, amb la creació de Grandvalira va assumir el càrrec de conseller delegat d'aquesta societat fins l'any 2008, liderant el seu desenvolupament inicial. Posteriorment, ha estat vinculat a Grandvalira com a conseller i també a ENSISA fins l'any 2019. Actualment és conseller de SETAP 365. En aquest llarg període ha contribuït decisivament a l'organització d'esdeveniments de prestigi internacional que han posicionat Andorra com un destí de referència en el mapa global de l'esquí alpí.

Parlem amb el Conrad sobre l'evolució de l'esquí d'elit, les tendències en entrenament i tecnologia, les disciplines amb més futur a Andorra, la influència de l'equipament i materials en el rendiment dels esportistes, i la posició del país dins del mapa global d'esquí.

—Amb la seva àmplia ex-



I.R.



**periència, com valora l'evolució de l'organització de competicions d'esport d'alt nivell en els darrers anys? Tant des del punt de vista logístic i tècnic com pel que fa als esportistes, quins canvis destacaria i cap a on creu que s'encamina el sector?**

—En els darrers anys s'ha produït una clara evolució del nivell de les competicions. D'una banda, els esportistes arriben molt més ben preparats; de l'altra, les pistes i les infraestructures són cada cop més exigents. Però un dels canvis més rellevants ha estat, sens dubte,

en l'àmbit de la comunicació, una transformació que afecta totes les disciplines esportives.

L'organització de competicions d'alt nivell ha passat d'un enfocament estrictament esportiu a un model híbrid, que combina esport, oci i entreteniment. Als grans esdeveniments ja no hi ha només la competició en si, sinó tot un ecosistema al voltant: festivals de música, espectacles i activitats complementàries que amplien el valor de l'experiència.

L'objectiu ja no és únicament la projecció mediàtica de la prova, sinó la creació d'una experiència integral de destinació, capaç d'atraure públic, generar im-

pacte econòmic i reforçar la marca territorial.

Finalment, cal destacar la influència creixent de les xarxes socials en els sistemes de comunicació: ara és una comunicació molt més propera, immediata i exigent. El directe obliga a un alt nivell de professionalització, ja que qualsevol incidència pot tenir un impacte immediat i significatiu.

**—Podem dir que avui el món funciona a un ritme molt més accelerat, amb un accés constant a informació global que permet aprendre i evolucionar més ràpidament. Com creu que aquesta acceleració del coneixement i de la presa de decisions està impactant en la qualitat de l'esquí i en l'evolució de les tècniques dels esportistes d'alt nivell?**

—El coneixement avui està molt més compartit, de manera que l'experiència adquirida en un lloc determinat, ja sigui sobre organització, preparació de pistes o altres aspectes tècnics, es difon amb molta més facilitat. Això genera un estímul constant de superació, ja que els responsables de destinacions i organitzadors poden replicar bones pràctiques i, alhora, diferenciar-se per oferir un valor afegit al seu producte o servei.

La immediatesa de la comunicació és una altra realitat: tot es transmet de manera molt més ràpida. Això també comporta una pressió afegida per als esportistes, que abans tenien exposició limitada a entrevistes en mitjans o rodes de premsa, i ara poden veure qualsevol incident o comentari a les xarxes socials immediatament, amb repercussions positives o negatives.

**—Podem afirmar que, ac-**

**tualment, el nivell de preparació dels esportistes és més elevat que, per exemple, fa uns 20 anys? Quins factors creu que han contribuït principalment a aquesta evolució?**

—Evidentment, el nivell de preparació dels esportistes ha augmentat significativament. En qualsevol disciplina, els sistemes d'entrenament, la nutrició i les tècniques de recuperació contribueixen directament a millorar el rendiment.

En esports com l'esquí alpí o el snowboard, els atletes compten amb més facilitats, tant pel que fa als materials i equips, com als mètodes d'entrenament i de recuperació, els quals s'han perfeccionat amb els anys. Aquesta evolució és natural i constant en totes les disciplines esportives.

**—Quines disciplines d'esquí considera que tenen més futur a Andorra?**

—Les disciplines tradicionals continuen sent les que tenen més futur a Andorra, especialment l'esquí alpí i el snowboard. Tot i que disciplines com l'esquí de fons i l'esquí de muntanya han experimentat un creixement significatiu. Ara bé, el seu segment de practicants continua sent relativament reduït comparat amb l'esquí alpí i el snowboard.

El freeride, que recentment ha estat reconegut com a disciplina oficial dins la FIS, també té perspectives molt positives, especialment pel que fa al públic més jove. Aquesta disciplina és atractiva per elements que s'hi poden associar com ara: l'exploració d'espais més oberts i la possibilitat de traçar línies no preparades, generant una experiència plena d'emoció.

En la societat actual, tot el que combina naturalesa i es-

port es percep com una tendència creixent: augmenta el nombre de practicants, siguin més o menys experimentats, i s'adapta l'oferta a les noves oportunitats.

**—També ens interessa la seva opinió sobre els equips i materials disponibles actualment al mercat. Com creu que han evolucionat en els últims anys i quin impacte tenen en el rendiment i la seguretat dels esportistes?**

—Actualment, és evident que l'evolució de l'equipament ha estat molt important en els últims anys, especialment pel que fa a fixacions i esquís. La innovació és contínua i impacta directament en dos aspectes fonamentals: la seguretat i el rendiment dels esportistes.

Quan l'atleta disposa de millor material pot assolir un rendiment més alt i reduir els riscos. Aquesta tendència no és exclusiva de l'esquí alpí; també es nota en el snowboard i en altres disciplines de muntanya. En general, tot l'equipament per a alpinisme, esquí alpí, snowboard i esquí de fons ha experimentat un desenvolupament considerable, millorant tant l'experiència dels practicants com la seva capacitat competitiva.

**—Com valora la posició d'Andorra en el mapa global de l'esquí, especialment pel que fa a infraestructura i serveis? Quins punts forts destacaria i on veu oportunitats de millora per reforçar la competitivitat del país com a destinació d'esquí d'elit?**

—Veig la posició d'Andorra com a destinació d'esquí de primera categoria, sense res a envejar a cap altre destí. Comptem amb unes pistes i instal·lacions molt ben equipades, capacitat hotelera de

qualitat, serveis complementaris per als visitants, equips tècnics molt experimentats i un voluntariat sempre motivat.

Per tot plegat el reconeixement del País com a destinació esportiva de primer nivell és el resultat de molts anys d'aposta dels pioners que van veure el futur que tenia l'esquí, de les estacions que han invertit, del treball dels clubs i de la federació. Amb tot plegat s'ha desenvolupat una oferta completa i sòlida al llarg de generacions. A més, la pràctica de l'esport entre els més joves és un element nacional diferenciador, que situa Andorra com un referent en l'esquí.

Andorra es troba ara, en un bon moment per afrontar el futur amb la identificació d'aquelles àrees que reforcin la seva competitivitat. En aquest sentit, cal seguir establint estratègies i accions en temes com el tipus de turisme que es vol tenir (qualitat versus quantitat), la capacitat de càrrega que es pot admetre (recursos naturals i serveis necessaris), la disponibilitat de personal qualificat, l'accés a l'habitatge per als residents i per als treballadors temporers, el foment d'una mobilitat més sostenible i eficient, i tot això emmarcat en unes mesures legislatives de protecció mediambiental.

**—I per acabar, a part d'Andorra, quines estacions d'esquí considera que destaquen més i li resulten especialment interessants?**

—Hi ha molt bones estacions a tot el món que destaquen ja sigui per la seva dimensió, especificitats, entorn, oferta complementària. En destacaria a algunes com ara: St Anton amb Arlberg, Tignes-Val d'Isère, Courchevel, Zermatt, les Dolomites, Whistler, Aspen i Vail. <

## LA FORTALESA MENTAL EN L'ELIT

**E**n l'esquí d'elit, la diferència entre l'èxit i l'error no sempre es troba en la tècnica o en la preparació física. Sovint, el veritable punt d'inflexió és invisible: la ment. En competicions com la Copa del Món, on cada centèsima compta i la pressió és màxima, la fortalesa psicològica esdevé un factor determinant.

Les esquiadores i esquiadors s'enfronten, per exemple, a descensos que exigeixen prendre decisions a més de 100 km/h, amb traçats que no admeten dubtes. La capacitat de concentració ha de ser absoluta. Qualsevol distracció, qualsevol pensament intrusiu, pot traduir-se en una línia lleugerament oberta o en una recepció descompensada. En aquest context, controlar el soroll extern —el públic, les expectatives, la classificació general— estan important com dominar els esquís.

La gestió de la pressió és un altre repte constant. Molts atletes arriben a una prova després de setmanes de viatges, canvis horaris i resultats desiguals. Mantenir la confiança quan els resultats no acompanyen, o saber conviure amb l'etiqueta de favorit, requereix un treball psicològic específic. Per això, cada vegada més equips incorporen psicòlegs esportius que ajuden a entrenar la visualització, la regulació emocional i les rutines prèvies a la sortida.

La visualització és una eina clau. Abans de competir, els corredors repassen mentalment el traçat, imaginin cada porta i anticipen les sensacions del descens. Aquest entrenament mental permet reduir la incertesa i reforçar l'automatització dels moviments. Quan arriba el

**CADA VEGADA MÉS EQUIPS INCORPOREN PSICÒLEGS ESPORTIUS QUE AJUDEN A ENTRENAR LA VISUALITZACIÓ, LA REGULACIÓ EMOCIONAL I LES RUTINES PRÈVIES A LA SORTIDA**

moment real, el cos executa allò que la ment ja ha assajat.

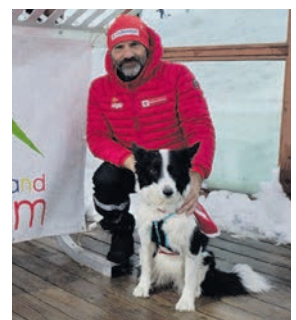
També és essencial la capacitat de resiliència. Una caiguda, una lesió o una mala mànega poden condicionar tota una temporada. Tornar a situar-se al portell de sortida després d'un error exigeix valentia i una gran estabilitat emocional. L'esquí és un esport d'alt risc, i la por, si no es gestiona correctament, pot convertir-se en un llast. <





# Vols fer muntanya solidària?

Apunta't com a voluntari:  
+376 636200  
hiarribarem@gmail.com



## ENTREVISTA

# Juan Arnau

CEO I COFUNDADOR D'ELROW

## «Quan cau la neu, Andorra balla»



IRINA  
Rybalchenko

Snowrow torna a Grandvalira del 12 al 15 de març de 2026 amb el seu cartell complet, confirmant una edició històrica després de la unió entre elrow i Brunch Electronik. La programació combina grans noms de l'escena electrònica internacional amb noves corrents sonores, del house i el disco al tecno i el tech-house, oferint una experiència única entre música i muntanya.

Cada tarda, de 16.00 a 00.00 hores, els assistents majors de 18 anys gaudiran de dues grans carpes, on el festival desplega la seva versió més intensa i envoltent entre escenografies i universos artístics. Durant el dia, Snowrow manté la seva dimensió familiar amb activitats gratuïtes, pop ups musicals, jocs i propostes culturals, convertint-se en un espai on conviuen famílies, joves, esquiadors i públic curiós que vol descobrir la muntanya des d'una nova perspectiva. Parlem amb Juan Arnau, fundador d'elrow, sobre Snowrow Andorra: el seu origen, la programació, la dimensió familiar, la sostenibilitat i l'impacte econòmic i cultural del festival.

—Què representa Snowrow Andorra dins de l'univers elrow i Brunch Electronik, i què el di-



ferència d'altres edicions internacionals?

—Snowrow Andorra neix dins de l'univers elrow i, de fet, aquesta serà ja la tercera edició, després de la pausa estratègica de l'any passat. Per a nosaltres és un projecte molt especial perquè ha crescut de manera

natural al costat del país. Des del principi l'hem concebut com una proposta pensada específicament per a la muntanya, la neu i Andorra, no com un esdeveniment itinerant sense context.

Aquest any, a més, fem un pas més enllà sumant forces amb



«Andorra és un país amb una cultura d'oci, esport i turisme molt alineada amb el que fem»

Brunch Electronik, la qual cosa enriqueix la proposta artística i amplia el tipus de públic, mantenint sempre l'ADN creatiu d'elrow. La neu, l'hivern, el paisatge i la convivència amb l'entorn marquen completament el ritme de l'experiència.

—Com va sorgir la idea de portar aquest format a Andorra i per què el país és un escenari clau pel projecte?

—La idea neix d'una relació molt orgànica amb Andorra i, especialment, amb Grandvalira, que des del primer moment va confiar en el projecte i en la nostra manera d'entendre l'entreteniment. Andorra és un país amb una cultura d'oci, esport i turisme molt alineada amb el que fem: experiències ben produïdes, cuidades i amb projecció internacional.

A més, és un territori que entén molt bé el valor que aquest tipus d'esdeveniments tenen en l'àmbit econòmic i turístic, sobretot durant la temporada d'hivern, i això ens permet treballar amb una visió de continuïtat i no com quelcom puntual.

—Quin paper tenen les col·laboracions amb artistes contemporanis en aquesta edició?

—Les col·laboracions artístiques i la programació musical són una part essencial de la nostra identitat. Snowrow no és només música electrònica, sinó un espai on conflueixen disciplines creatives diverses. En aquesta edició, la convivència de les escenes signades per elrow i Brunch Electronik ens permet oferir dues mirades complementàries: d'una banda, l'univers més teatral i visual d'elrow, i de l'altra, la proposta musical diürna i cuidada de Brunch.

Tot això es tradueix en una programació amb artistes internacionals com Marco Faraone, Luciano, Ilario Alicante o Mind Against, que encaixen perfectament amb l'entorn de la muntanya i amb el tipus d'experiència que busquem. Cada escenari té la seva pròpia personalitat, però tots dialoguen entre si i amb el paisatge, fent que aquesta edició sigui única i irrepetible.

—Snowrow també aposta per activitats per a famílies i infants. Com es dissenya una experiència que vagi més enllà de la música i es converteixi en un esdeveniment per a tots els públics?

—Des de fa anys tenim clar que la cultura electrònica no està renyida amb el públic familiar. Snowrow tornarà a oferir un programa diürn gratuït, amb pop ups musicals, sessions de DJs, propostes culturals, jocs i activitats repartides per diferents espais de l'estació.

La dimensió familiar té un pes molt important amb Petit Brunch i elrow Kids, presents durant cada dia de l'esdeveniment. Volem consolidar Snowrow com una experiència transversal, en què conviuen famílies, joves, esquiadors i públic curiós que vol descobrir la muntanya des d'una perspectiva diferent, més creativa i cultural.



SNOWROW

CONTINGUT PATROCINAT

—Quines mesures concretes s'estan aplicant per garantir la sostenibilitat i el respecte pel medi natural? Creuen que els festivals tenen avui una responsabilitat especial amb el lloc on se celebren?

—La sostenibilitat és un aspecte clau per a nosaltres. Avui dia no es pot plantejar un esdeveniment en un entorn natural sense assumir una responsabilitat clara. A Snowrow Andorra apliquem plans de gestió de

residus, reducció de plàstics, optimització de recursos i treballam de manera coordinada amb les autoritats i operadors locals.

Més enllà de les mesures concretes que sempre implementem en els nostres festivals, l'important és l'actitud. Som convidats en un entorn natural privilegiat i hem d'actuar en conseqüència. Creiem fermament que els festivals tenen avui una responsabilitat especial amb els llocs que els acullen.

—Quin impacte econòmic i turístic pot tenir Snowrow Andorra per al país?

—Snowrow Andorra atrau un públic majoritàriament internacional que no viatja només per la música, sinó per l'experiència completa: allotjament, gastronomia, oci, esport i natura. Això es tradueix en una alta ocupació hotelera, intensa activitat en bars i restaurants i un impacte positiu pel comerç local durant diversos dies.

A més, l'esdeveniment genera una activitat laboral significativa al territori, amb la creació de més de 500 llocs de treball directes i indirectes, entre producció, serveis, logística i sector turístic.

En conjunt, Snowrow Andorra té un impacte econòmic estimat superior als 7 milions d'euros, consolidant-se com un motor de dinamització turística i econòmica en temporada d'hivern i reforçant la imatge d'Andorra com a destinació capaç d'acollir esdeveniments culturals i d'oci de primer nivell.

—Com veuen l'evolució del projecte en els pròxims anys? Quin missatge els hi agradaria que el públic s'emportés després de viure aquesta edició?

—Veiem Snowrow Andorra com un projecte amb recorregut, que pot créixer de manera sostenible i coherent amb l'entorn. No es tracta de fer-lo més gran sense més, sinó de fer-lo millor cada any. Volem que el públic -tant l'esquiador i aventurer, com el jove amant del tecno, o les famílies que busquen un pla diferent de la neu- s'emporti la sensació d'haver viscut alguna cosa especial, autèntica i respectuosa, en què música, art, natura i comunitat conviuen de manera natural. ●



«Snowrow Andorra atrau un públic majoritàriament internacional que no viatja només per la música, sinó per l'experiència completa»

## ANDORRA, L'EPICENTRE DEL PIRINEU ON LA NEU ES CONVERTEIX EN EXPERIÈNCIA

**Q**uan l'hivern arriba al cor dels Pirineus, Andorra es transforma en molt més que un simple destí d'esquí. Esdevé una experiència completa de neu, natura i esport, ja que amb més del 90% del territori per sobre dels 1.000 metres, ofereix una garantia natural de precipitacions i una temporada llarga i estable que l'ha consolidat com una referència del sud d'Europa.

Els dominis de Grandvalira Resorts sumen centenars de quilòmetres esquiables adaptats a tots els nivells, des de grans àrees per

a debutants fins a traçats tècnics que han acollit proves internacionals de primer nivell. En aquest sentit, el Principat combina amplitud, qualitat de neu i serveis moderns. La inversió constant en canons d'innivació i en infraestructures d'última generació assegura condicions òptimes al llarg de tota la temporada.

Però el país no viu només de l'esquí alpi. El surf de neu, l'esquí de fons, les raquetes o el múixing amplien l'oferta per a aquells que busquen alternatives o volen descobrir la muntanya des d'una altra perspectiva.

**EL SURF DE NEU, L'ESQUÍ DE FONTS, LES RAQUETES O EL MÚIXING AMPLIEN L'OFERTA PER A AQUELLS QUE BUSQUEN ALTERNATIVES O VOLEN DESCOBRIR LA MUNTANYA DES D'UNA ALTRA PERSPECTIVA**

A peu de pistes, l'experiència continua. L'oferta gastronòmica combina cuina de muntanya i propostes d'autor, mentre que els allotjaments completen una estada pensada tant per a famílies com per a parelles o grups d'amics. El comerç, un altre dels atractius tradicionals, aporta un complement diferencial a la jornada d'esquí.

A tot això s'hi suma la celebració d'esdeveniments esportius internacionals, com les Finals de la Copa del Món d'esquí alpi, els quals han reforçat el posicionament del país al calendari global. <

ALL PYRENEES



*El teu moment perfecte comença aquí*



Carrer de la Vall, 2  
Andorra la Vella, Andorra  
+376 829 470

Av. Casamaya, ed. Casa Font, PB.  
Ordino, Andorra  
+376 847 064

# “LA COPA DEL MÓN FEMENINA D'ESQUÍ ATREU PÚBLIC, BENEFICIANT LA FAE, EL PAÍS I EL TURISME”

CARLES VISA

GERENT DE LA FEDERACIÓ ANDORRANA D'ESQUÍ

IRINA  
Rybalchenko



Carles Visa està a punt de complir 40 anys dedicats al món de l'esquí. De jove va començar a esquiar en un club i va participar en competicions, però en un moment determinat va decidir que no podia continuar com a corredor per motius personals. Va optar, llavors, per canalitzar la seva passió com a entrenador.

Va unir-se a l'esquí Club d'Andorra al 1990 i posteriorment a la Federació Andorrana d'Esquí el 1996, on va treballar com a entrenador fins a l'Olimpíada de Salt Lake City el 2002. Posteriorment, va fer una breu pausa en una estació d'esquí per conèixer de primera mà el funcionament de les estacions, experiència que considera molt valuosa per entendre les dificultats i reptes que envolten l'esquí i la competició.

Des del 2007 fins a l'actualitat, Carles Visa és el gerent de la Federació Andorrana d'Esquí (FAE), liderant l'esquí d'elit d'Andorra amb experiència, passió i un profund coneixement del sector.

—Com ja ho sabem, Grandvalira-El Tarter acollirà, del 25 de febrer a l'1 de març de 2026, l'AUDI FIS Ski World Cup Andorra 2026. Què significa per a Andorra tenir dues esquiadores, com la Cande Moreno(\*) i la Jordina Caminal, participant en aquesta competició de nivell mundial?

—Crec que, al final, aquest és l'objectiu que perseguim. Tenim molt clar que l'acompanyament que oferim als nens cap a l'elit mundial serveix justament per posicionar esportistes andorrans dins del circuit més important a nivell mundial.

La Jordina és del 2003, la Cande és del 2000, són esquiadores joves, amb un futur encara prometedor i, espero, brillant.

Al final, els circuits de la Copa del Món atrauen l'atenció de gent de neu, d'esquí, espectadors de televisió i aficionats que venen a veure les curses a Andorra. I això és positiu tant per a la federació com per al país, el turisme i tot el conjunt.

Però no només ho hem aconseguit portant la Jordina i la Cande, sinó també amb el Joan Verdú. Compitem amb el Joan, i estem convençuts que pot rendir molt bé al circuit de la Copa



I.R.

del Món. És cert que els resultats d'aquesta temporada han estat una mica per sota dels de l'any passat, però també cal tenir en compte que hem fet alguns ajustaments. La temporada anterior competíem amb un material diferent i enguany el canvi ens ha obligat a adaptar-nos. Encara falta acabar de trobar el feeling necessari perquè el Joan pugui situar-se de manera regular en les posicions que li corresponen, perquè té nivell de so-

bres per fer-ho.

Sabem que l'Irineu Esteve és un esportista de talla mundial en esquí de fons, amb capacitat per situar-se amb regularitat dins del top 30 mundial. Pel que fa a l'esquí de fons femení, actualment també estem treballant en aquesta línia amb la Carla Mijares i la Gina del Rio.

—Quin és el pressupost anual de la Federació Andorrana d'Esquí i com es distribueix entre les dife-

**rents disciplines (esquí alpi, nòrdic, freestyle, etc.)?**

—Actualment, el pressupost de la Federació Andorrana d'Esquí se situa al voltant dels 3.100.000-3.150.000 €, corresponent a la temporada 2025, i la previsió per a la temporada 2026 es manté en una línia similar. No es distribueix un percentatge fix per cada disciplina; més aviat, es cobreixen les necessitats concretes de cada especialitat dins del pressupost presentat.

L'esquí alpi concentra la major part del finançament, ja que pràcticament tots els corredors i corredores de la federació formen part d'aquesta disciplina. Pel que fa a l'esquí nòrdic, tot i comptar amb un equip reduït però molt potent, el seu pressupost és proporcionalment més petit. Finalment, es destina una part menor del pressupost a disciplines menys massives com el freeride, Telemark, que forma part dels grups de seguiment de la federació.

**—Quins són els principals ingressos de la federació (patrocinadors, subvencions públiques, etc.) i com es gestionen per garantir l'eficiència?**

—La Federació Andorrana d'Esquí obté els seus ingressos a través de tres canals principals. Una part prové de la subvenció del Govern, una altra prové dels patrocinis i finalment hi ha els recursos propis de la federació.

Curiosament, la part d'ingressos que la federació aconsegueix a través dels patrocinadors i dels seus recursos propis és lleugerament superior a la subvenció que rep del Govern. Es tracta principalment d'empreses d'Andorra, que donen suport a la federació i que estan repartides en diferents categories de patrocinis.



I.R.

**—Existeix una escola d'esquí oficial a Andorra per formar futurs esportistes d'elit? Si sí, com funciona?**

—A nivell de l'esquí de competició, el que existeix és la Federació Andorrana d'Esquí amb els seus clubs afiliats, i és entre nosaltres que organitzem i estructurarem l'esquí nacional del país,



**LA PRESSIÓ COMENÇA PER UN MATEIX: LA QUE ENS POSEM PER VOLER OBTENIR UN BON RESULTAT**

desdel nen més petit que comença a esquiar fins al que competeix en un campionat del món, un mundial o qualsevol altra competició.

Els clubs són els que fan la formació fins als 15 anys aproximadament, i a partir dels 16 anys és la federació qui agafa els millors d'Andorra i els acompanya fins a l'elit mundial.

**—Tornem a la Copa del Món i parlem de preparació. Com es prepara l'equip andorrà per competir amb esquiadores de talla mundial?**

—Si parlem d'Andorra, els esportistes principalment es preparen al Centre de Tecnificació d'Ordino, on s'hi concentra tot el necessari. Durant la pretemporada, busquem neu als glaciers d'Europa o a Sud-amèrica, i l'època de competició depèn del calendari: Copa del Món, Copa d'Europa o competicions nacionals.

Penso que, en línies generals, tots els equips es preparen d'una manera bastant similar. La pretemporada comença cap al maig, amb les primeres proves de material i entrenaments a la neu, i s'allarga fins a finals de setembre o principis d'octubre. A partir d'aquí comença l'època de competició, que s'allarga fins a l'abril i coincideix amb les curses de la Copa del Món, entre d'altres.

Últimament, molts equips viatgem a Sud-amèrica per a la pretemporada i allà coincidim amb nord-americans, suïssos, austríacs, italians, espanyols... I tot i que cadascun té els seus detalls, la preparació és molt semblant. Les diferències reals estan en

la qualitat dels esquiadors i segurament en els pressupostos de les federacions.

**—És a dir, que les esquiadores es coneixen totes?**

—Sí, les del circuit de la Copa del Món i la Copa d'Europa es coneixen totes. Hi ha competència, però també molt bona relació, en general, entre equips.

**—Quina importància tenen els entrenaments psicològics en la preparació dels esportistes, especialment abans de competicions de nivell mundial com la Copa del Món?**

—Bé, comptem amb diverses ajudes. Recentment, el Govern, a través del Centre de Tecnificació d'Ordino, ha començat a aportar recursos en àrees clau: fisioterapeutes, psicòlegs, seguiment mèdic... tot allò que els esportistes d'alt nivell necessiten per continuar progressant. ◀

També disposem de dietistes, així que en aquest sentit estem avançant força bé.

**—Com es gestiona la pressió de representar un país petit en un circuit tan competitiu?**

—La pressió sempre hi és, i comença per un mateix: la que ens posem per voler obtenir un bon resultat. Després hi ha la pressió de la cursa, dels grans escenaris, amb la televisió, el públic... sobretot quan és una competició a casa. Al final, la pressió forma part del nostre ofici, i la diferència entre un bon corredor o corredora i un que no ho és tan rau precisament en saber-la gestionar bé.

**—Hi ha plans o projectes específics per donar més visibilitat i suport a l'esquí masculí i femení?**

—No hi ha plans específics. El que sí que fem és te-

nir plans concrets per promocionar els nostres circuits nacionals. Intentem organitzar circuits de qualitat, des dels més petits fins als més grans, i donar-los la màxima visibilitat possible.

Al final, el dia de la competició és el més especial tant per a un corredor com per a una corredora: és el dia en què s'ho passen millor, es el dia on donem sentit a tot el que fem, i el dia que ofereix la màxima visibilitat al nostre esport i als patrocinadors. Si som capaços d'organitzar aquests circuits, amb els participants ben preparats i gaudint de l'esport, això no només és la millor manera de donar visibilitat, sinó que també contribueix al desenvolupament i creixement dels nens i nenes que hi participen.

**—Quin paper juga la formació i el seguiment personalitzat en l'èxit d'esquiadors i esquiadores andorranes?**

—Crec que, en la formació, el que sí que s'ha de diferenciar és la formació dels tècnics. Això és superimportant: tècnics ben formats vol dir, crec, que és gairebé garantia que farem un bon treball amb els nostres corredors. Penso que, amb això, des de la FAE, conjuntament amb l'EFPEM (Escola de Formació de Professions Esportives i de Muntanya), ja estem dedicant bastant temps perquè les nostres formacions siguin riques, completes i que els nostres entrenadors surtin el més ben preparats possible.

Després, és cert que hi ha una experiència que els entrenadors han d'adquirir viatjant, veient com funciona el circuit de la Copa del Món, el circuit de la Copa d'Europa i el circuit FIS en general, aprenent com treballen altres països. Això enriqueix encara més la seva formació.



Penso que això és fonamental i, de cara als corredors, al final tot és entrenament: entrenament a la pista, entrenament físic, cura de la salut i una higiene de vida saludable, i sempre molt millor si estan acompanyats de bons tècnics i programes esportius de qualitat.

**—Amb quin material s'entrenen els esquiadors d'Andorra?**

—Normalment, com més amunt estàs al rànquing mundial, les marques t'ofereixen suport: t'aporten esquís, tècnics que preparen i ajusten el material... En canvi, si estàs més avall, compres el teu material i des de la federació hi posem tècnics perquè l'arreglin i el cuidin. Al final, tot depèn de treballar amb les marques que els corredors prefereixen i amb les quals se senten més còmodes.

**—Quina és la visió de la FAE per al futur de l'esquí andorrà a nivell internacional?**

—Bé, continuar amb aquesta tasca és fonamental. Ara ja gairebé tenim cinc corredors que estan començant a

aparèixer a la Copa del Món, amb l'excepció del Joan Verdú, que crec que ja està consolidat al 100%.

Aquest és el camí que hem de seguir: continuar incorporant joves corredors. Hem de ser conscients que un país petit com Andorra no pot produir un gran nombre d'esquiadors, però sí que podem anar descobrint i formant nous talents, fent girar la roda amb futurs corredors que arribaran al més alt nivell.

**—Quins avantatges i limitacions té el fet d'entrenar-se a Andorra per arribar al nivell internacional?**

—Andorra compta amb estacions d'esquí molt modernes, amb un servei excel·lent i neu de qualitat. Totes estan equipades amb la última tecnologia, i això és un motiu de gran orgull per al país. A l'hivern disposem de tots els avantatges perquè els esquiadors i esquiadores puguin entrenar i competir a casa, així que jo no diria que tenim cap tipus de limitació en aquest sentit.

Sí que, de la temporada d'hivern, hem d'anar buscant la neu a les geleres d'Europa, hi ha qui sí que te-

nim una certa limitació a diferència dels Països que disposen de geleres, donat que ells podem optimitzar millor les seves estades, en funció del clima, etc i nosaltres no.

La tendència, però, es cada vegada més viatjar en terres sud americanes per realitzar llargues estades de preparació i així podem optimitzar millor tots els aspectes en relació a una bona preparació.

**—I què caldria perquè Andorra millori el nivell d'esquí o de les estacions?**

—No diria que ens falta res en concret. Sobretot, diria que el cal és cuidar el que ja tenim, i millorar certs aspectes del funcionament actual. A la federació treballem molt bé conjuntament amb els Clubs, analitzem cadascuna de les temporades que fem per millorar les següents i perquè el nivell dels nostres corredors augmenti cada vegada més. Estem satisfets de poder col·laborar així, i la qüestió és vetllar perquè tot això no decaigui i continuï endavant.

**—Amb tota la seva experiència, quin consell donaria als joves que volen arribar al nivell de Copa del Món?**

—Doncs primer de tot que gaudeixin esquiant, i la resta es qüestió de treball. S'han de formar en qualsevol dels nostres clubs afiliats, seguir totes les activitats que proposen i comprometre's amb els entrenaments, activitats i altres. Si s'esforcen, treballen de manera constant i sobretot gaudeixen del que fan, qui més qui menys, algun dia podran arribar a formar part d'un equip nacional. ●

**(\*) Aquesta entrevista es va realitzar abans de la lesió de Cande Moreno als Jocs Olímpics.**

ALL PYRENEES

## ANDORRA MÉS QUE CONSOLIDADA EN EL CALENDARI INTERNACIONAL

**D**es de la seva incorporació al calendari internacional el 2012, Soldeu El Tarter ha experimentat una evolució constant com a seu de grans esdeveniments esportius. La progressiva homologació de les seves pistes, especialment la Àliga, ha permès a Andorra passar d'organitzar proves puntuals a acollir Finals de la Copa del Món, una de les cites més exigents del circuit FIS. Aquest recorregut ha consolidat Grandvalira com una estació capaç de complir els estàndards tècnics i organitzatius més alts, i ha situat el Principat dins el grup reduït de seus recurrents del calendari mundial.

### 2012

Primera Copa del Món celebrada a Andorra. Soldeu El Tarter entra per primer cop al calendari internacional, marcant l'inici d'una nova etapa per a l'esquí alpí al país.

### 2016

Segona edició de la Copa del Món a Andorra, amb proves que reforcen la capacitat organitzativa de l'estació i la seva projecció internacional.

### 2019

Andorra acull les Finals de la Copa del

Món. L'esdeveniment situa el Principat al centre del mapa mundial de l'esquí alpí, amb presència d'esquiadors andorrans en el programa competitiu.

### 2023

Nova celebració de les Finals de la Copa del Món a Soldeu El Tarter. L'estació confirma la seva maduresa com a escenari d'alt nivell i Andorra torna a tenir presència esportiva pròpia en la competició.

### 2024

Copa del Món femenina a Andorra, consolidant la continuïtat del Principat dins del circuit i reforçant el vincle amb les proves femenines.

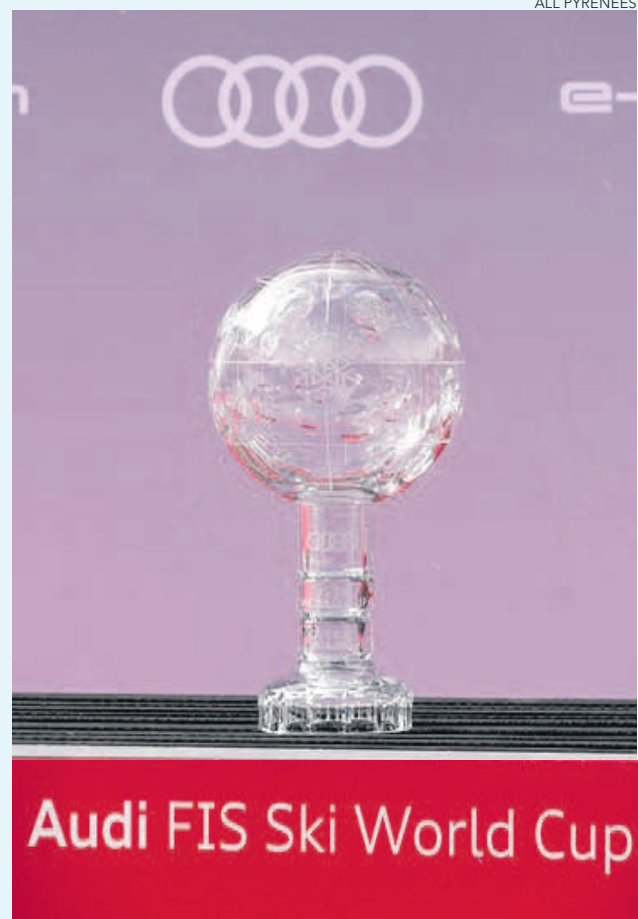
### 2026

Sisena Copa del Món celebrada a Soldeu El Tarter i quarta a la pista Àliga. L'edició actual compta amb una doble representació andorrana a les proves de velocitat, amb Jordina Caminal com a representant tricolor, en una cita clau per a l'esquí femení del país.

Amb sis edicions en catorze anys, Andorra s'ha consolidat com una seu estable de la Copa del Món femenina, combinant continuïtat organitzativa, projecció internacional i presència esportiva pròpia. <



ALL PYRENEES





## CANDE MORENO, UNA ABSÈNCIA OBLIGADA AMB LA MIRADA POSADA AL RETORN

**Q**ui havia d'acompanyar Jordina Caminal en la representació tricolor durant aquesta Copa del Món havia de ser Cande Moreno, una de les esquiadores de referència de l'esquí alpí femení andorrà i un nom ja habitual del circuit internacional de velocitat. Especialista en descens i supergegant, Moreno arribava a aquesta cita després d'anys de presència continuada a la Copa del Món, a la Copa d'Europa i en grans competicions internacionals, consolidant-se com una de les figures més competitives del país en aquestes disciplines.

La seva absència a Grandvalira, però, serà inevitable. Una caiguda en el descens dels Jocs Olímpics d'hivern de Milà-Cortina d'Ampezzo va provo-

car una greu lesió que l'ha apartada de la competició en aquest moment clau de la temporada. En aquell accident, l'esquiadora andorrana es va trencar el lligament creuat anterior del genoll esquerre i també el lligament intern del dit polze de la mà dreta, unes lesions que han marcat un punt d'inflexió obligat en el seu calendari esportiu.

**AQUESTES LESIONS  
L'OBLIGARAN  
A PASSAR PEL  
QUIRÒFAN I A  
AFRONTAR UN  
PERÍODE DE  
RECUPERACIÓ  
QUE S'ALLARGARÀ  
APROXIMADAMENT  
SIS MESOS,  
DEIXANT-LA FORA  
DE LA COMPETICIÓ**

Després de l'accident, Moreno va iniciar el camí de retorn a Andorra per posar-se en mans de l'equip mèdic i planificar amb detall el procés de recuperació. Tal com ha explicat la Federació Andorrana d'Esquí (FAE), el treball s'ha centrat a respectar cada fase del procés, des de l'avaluació inicial fins a la planificació de les intervencions quirúrgiques i la posterior rehabilitació, amb l'objectiu d'assegurar una recuperació completa i sense riscos.

El període de baixa s'estendrà al llarg de diversos mesos, deixant-la fora de la competició durant una part important de la temporada. Una absència especialment sentida en una Copa del Món que s'havia de disputar a casa, en un escenari on Moreno tenia dipositades moltes

expectatives i on se sentia preparada per competir a un alt nivell.

Tot i això, aquesta aturada forçada no trenca el fil de la seva trajectòria. Al llarg de la seva carrera, Cande Moreno ha demostrat una capacitat constant de treball, perseverança i superació, afrontant dificultats i convertint-les en aprenentatge. No és la primera vegada que una lesió l'obliga a aturar-se, i el seu propi recorregut convidava a mirar el futur amb confiança.

La mirada ja està posada en el retorn. Si el procés evoluciona com s'espera, l'objectiu és tornar a posar-se els esquís durant l'estiu, en l'habitual estada a Sud-amèrica, com a primer pas cap a la tornada a la competició. Així, tot i no poder ser present en aquesta edició de la Copa del Món a Grandvalira, Cande Moreno continua formant part del relat de l'esquí andorrà, amb la convicció que el seu camí a la neu encara té molts capítols per escriure. <

# FITXA TÈCNICA JORDINA CAMINAL



**Nom complet**  
Jordina Caminal

**Data de naixement**  
23 de juny de 2003

**Edat**  
22 anys

**Nacionalitat**  
Andorra

**Club / Federació**  
FAE – Federació  
Andorrana d'Esquí

**Especialitats**  
Descens  
Supergegant  
Proves de velocitat

**Circuit internacional**  
Copa del Món (FIS)  
Copa d'Europa  
Campionats del Món  
Jocs Olímpics de la  
Joventut  
Jocs Olímpics d'Hivern

**Resultats destacats**  
Medalla de bronze al  
Supergegant – Jocs  
Olímpics de la Joventut  
Participacions a la Copa  
del Món femenina  
Presència regular al circuit  
europeu de velocitat  
Representant d'Andorra  
als Jocs Olímpics d'hivern





## UNA COPA DEL MÓN AMB LLEGAT SOCIAL, INCLUSIU I SOSTENIBLE

**L'**Audi FIS SkiWorld Cup Andorra 2026 vol anar més enllà de la competició esportiva amb un programa d'accions inclusives, educatives i solidàries que s'estenen abans, durant i després de la Copa del Món femenina d'esquí alpí, del 27 de febrer a l'1 de març. L'objectiu del Comitè Organitzador és implicar tota la comunitat i convertir l'accessibilitat i la inclusió en estàndards d'excel·lència, generant un impacte positiu i durador al territori.

Durant la competició, la Creu Roja Andorrana serà present al World Cup Village amb l'activitat interactiva "I tu què faries?", pensada per conscienciar el públic sobre l'autoprotecció i els primers auxilis a la muntanya. La vessant solidària es completa amb la participació de la Fundació Privada Nostra Senyora de Meritxell i amb la destinació del 25% de la recaptació de les entrades de graderia a ATIDA, l'Associació de Trasplantats i Donants d'Andorra.

En l'àmbit de la inclusió, ja s'ha celebrat una baixada de llumetes amb infants amb autisme, amb AUTEA el pròxim 21 de febrer s'ha fet farà una de nova amb 'Hi Arribarem!' i Special Olympics. El Llegat continuarà després de la Copa del Món, amb una jornada de neu adaptada el 25 de març en col·laboració amb el projecte Aula Inclusiva del Govern.

La dimensió educativa inclou una acció a les escoles de Canillo que culminarà amb l'assistència a una jornada de competi-

ció, i el projecte "Del clic a la grada", en què alumnes de Batxillerat analitzen l'accessibilitat universal de l'esdeveniment tant en l'entorn digital com sobre el terreny, acompanyant persones amb discapacitat o mobilitat reduïda.

La sostenibilitat completa aquest compromís transversal. Després de reduir un 19,4% les emissions de CO2 el 2023 i un 32% el 2024, l'organització avança cap a competicions descarbonitzades amb energia 100% renovable, reutilització de materials, optimització de la neu de cultiu, mobilitat neta i una recollida de dades més precisa per calcular la petjada de carboni del 2026. <

## A L'OMBRA DELS FOCUS: EL PAPER DETERMINANT DELS EQUIPS TÈCNICS

**D**arrere cada baixada mil·limètrica, de cada centèsima guanyada al cronòmetre, hi ha molt més que el talent d'una esquiadora. A les diferents competicions, l'èxit és el resultat d'un engranatge precís en què els equips tècnics juguen un paper tan decisiu com discret. Preparadors físics, entrenadors, 'skimen', fisioterapeutes i analistes de dades conformen una estructura que treballa en silenci perquè tot funcioni quan s'obre el portell de sortida.

En cites del màxim nivell, la diferència entre el podi i l'anonimat sovint es mesura en detalls. L'elecció dels esquís adequats segons la temperatura i l'estat de la neu, l'encerat específic per a cada traçat o l'ajust de



les fixacions poden marcar la diferència. Els 'skimen', autèntics artesans de la velocitat, passen hores provant combinacions per trobar aquella resposta perfecta en un descens en què qualsevol fricció penalitza.

Al mateix temps, el cos tècnic analitza el traçat porta per porta. Es memoritza el ritme, s'estudien les línies òptimes i es treballa l'estratègia. En gegant o eslàlom, la lectura del terreny és clau, mentre que en velocitat, la gestió del risc és un equilibri constant. Els entrenadors no només corregeixen gestos, sinó que ajuden a prendre decisions en fraccions de segon.

La preparació física i la recuperació són igualment essencials. El calendari és exigent, amb viatges constants i canvis de condicions. Els fisioterapeutes i preparadors vetllen per mantenir el cos a punt, prevenir lesions i optimitzar el rendiment. En una disciplina on la força i l'explosivitat conviuen amb la resistència i la coordinació, la planificació és quirúrgica. <



**binomi**

-  Lones i caixes de llum
-  Lletres corpòries
-  Vinils d'Impressió
-  Textil
-  Vinils de tall
-  Retolació vehicles

**I tot allò que imaginis...**

# APUNTS I CARACTERÍSTIQUES PISTA ÀLIGA

La pista Àliga és una de les pistes de velocitat més emblemàtiques del Pirineu i està homologada per la Federació Internacional d'Esquí (FIS) per acollir proves de Copa del Món. Està formada per dos traçats independents que s'entrecreuen, creant una figura en forma d'x que ha inspirat el logotip de Grandvalira.

## En descens

Sortida: 2.476 m  
Arribada: 1.725 m  
Longitud: 2.753 m  
Desnivell: 751 m  
Pendent mitjà: 28 %  
Pendent màxim: 56 %  
Orientació: nord-est

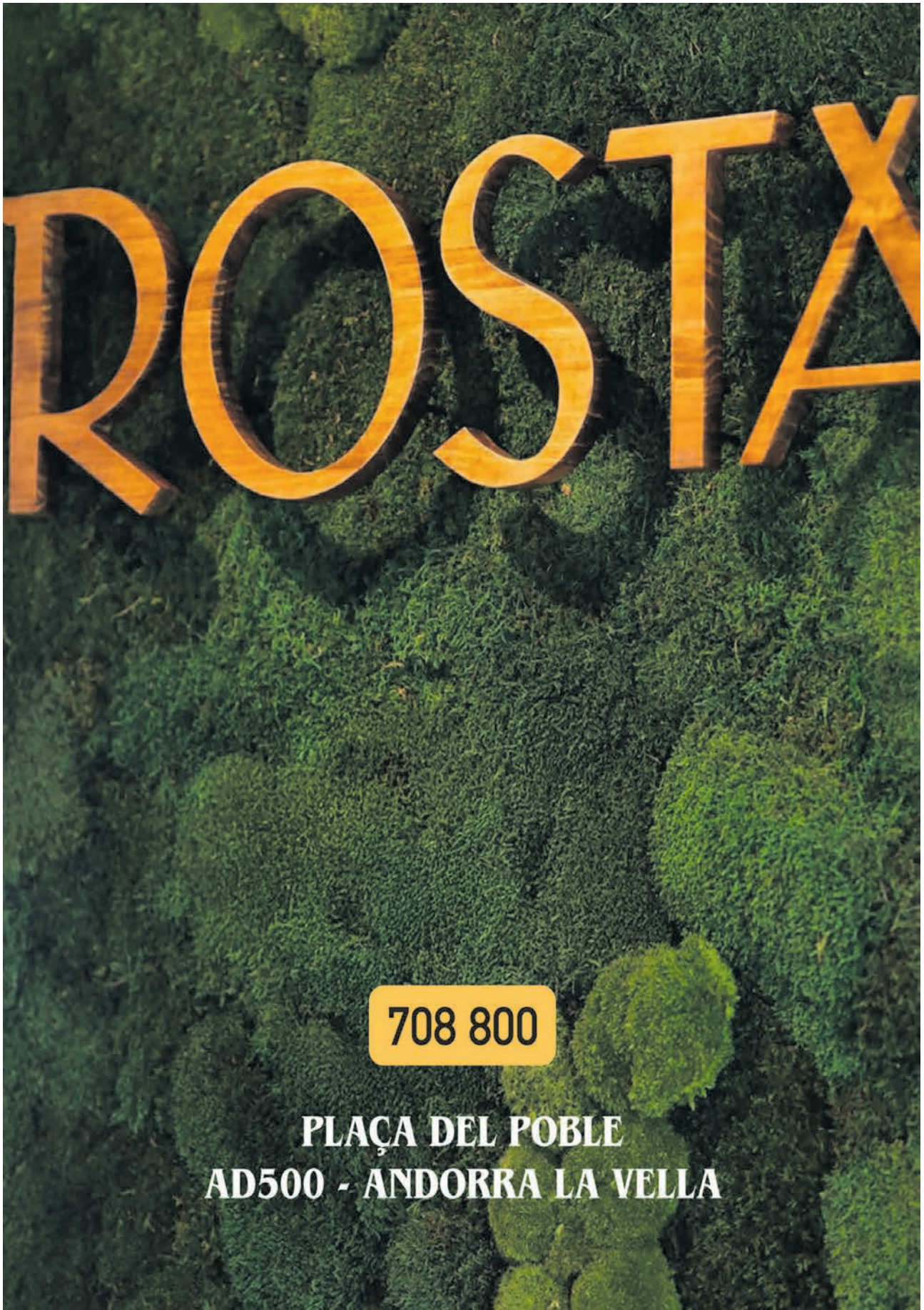
## Supergegant

Sortida: 2.325 m  
Arribada: 1.725 m  
Longitud: 2.186 m  
Desnivell: 600 m  
Pendent mitjà: 28 %  
Pendent màxim: 56 %  
Orientació: nord-est

## Ample i velocitat

El traçat té una amplada d'uns 60 metres, cosa que facilita la seguretat i diversitat de línies de baixada per als corredors. Gràcies al seu desnivell i perfil, els esquiadors poden arribar a velocitats superiors als 120 km/h en alguns trams de la cursa.





708 800

PLAÇA DEL POBLE  
AD500 - ANDORRA LA VELLA

## EL PRINCIPAT ES MANTÉ COM UN ESCENARI CONSOLIDAT QUE MIRA AL FUTUR AMB AMBICIÓ

**A**llarg de les darreres dècades, Andorra ha deixat de ser només una destinació turística d'hivern per convertir-se en un actor reconegut dins el calendari internacional de l'esquí. El país ha demostrat, cita rere cita, que la seva aposta per la neu no és circumstancial, sinó estratègica.

¡Diferents pistes han estat l'epicentre d'aquest creixement. La seva capa-

**EL PAÍS, COM SEMPRE, MANTÉ LA PORTA OBERTA —I ELS BRAÇOS TAMBÉ— PER CONTINUAR ACOLLINT EL MILLOR ESQUÍ DEL MÓN**

citada tècnica, la qualitat dels traçats i l'experiència acumulada pels equips organitzatius han estat claus per rebre l'aval de la Federació Internacional d'Esquí. I és que cada competició ha representat un repte superat, des de la preparació mil·limètrica de la neu fins a la logística que implica acollir esportistes, equips tècnics, mitjans de comunicació i aficionats d'arreu del món.

¡Més enllà de l'impacte esportiu, aquestes cites han tingut també una dimensió de país. Han projectat una imatge d'eficiència, modernitat i compromís amb l'esport. Han reforçat el vincle entre la societat i la muntanya, i han consolidat un model que combina turisme, competició i sostenibilitat. L'experiència adquirida no només suma en l'àmbit organitzatiu, sinó que genera coneixement,

especialització i orgull col·lectiu.

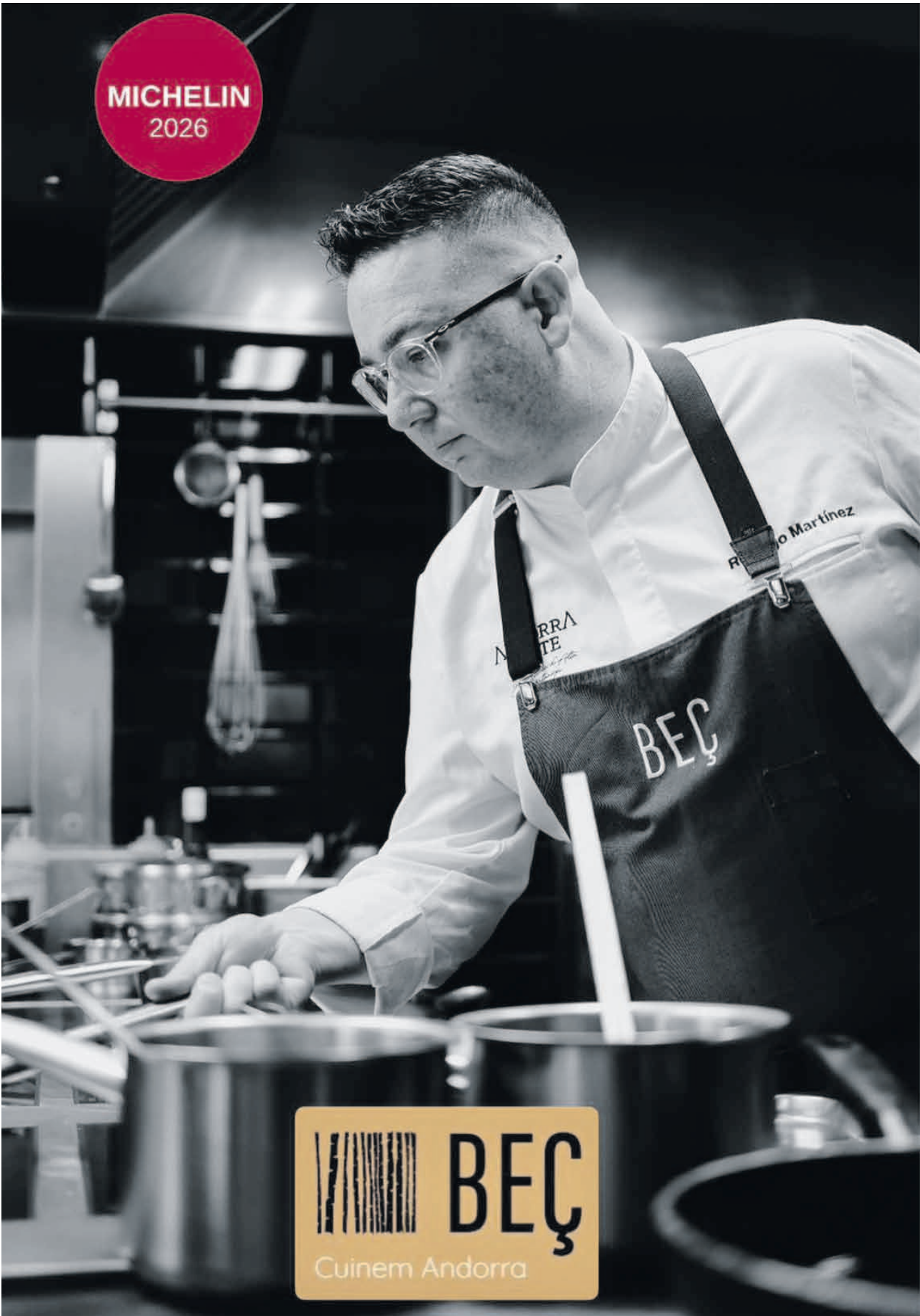
Però si alguna cosa ha caracteritzat el Principat és la seva voluntat de continuïtat. Lluny d'entendre cada esdeveniment com un punt final, els concep com un pas més dins un projecte a llarg termini. L'ambició no és puntual, és estructural. La millora constant d'infraestructures, la inversió en innovació i la formació de professionals especialitzats evidencien aquesta mirada de futur.

Andorra ha demostrat que sap estar a l'altura de les grans ocasions. I, com sempre, manté la porta oberta —i els braços també— per continuar acollint el millor esquí del món. Perquè aquí, la neu no és només un paisatge, és part de la identitat i una aposta clara per seguir escrivint pàgines en la història de l'esport d'hivern. <

ALL PYRENEES



**MICHELIN**  
2026



**BEÇ**  
Cuinem Andorra

# Neu per fora, desgast per dins

A Andorra, l'esquí no és només un esport. És un motor. I com tot motor, funciona a costa d'alguna cosa. Cada hivern, mentre les pistes obren i el país s'omple, els cossos acceleren fins el límit. Des de la consulta, el patró és clar: quan la temporada entra en ple rendiment, la salut mental i física entra en sobrecàrrega.

L'esquí ven llibertat, aire pur, adrenalina. Però darrere la postal hi ha jornades llargues, contractes temporals, pressió constant per no fallar. Cossos exposats al fred, al risc, a l'exigència física... i ments que no tenen espai a recuperar. El descans queda fora de temporada.

El missatge és subtil però persistent: aguanta, és només uns mesos. Però el sistema nerviós no entén de temporades. L'estrès sostingut, el fred crònic, la falta de llum i la hiperexigència no desapareixen quan es tanquen les pistes. Deixen rastre.

A consulta no veig gent dèbil. Veig professionals de la neu amb el cos en alerta permanent. Veig monitors, pisters, restauració... gent que treballa perquè altres desconectin. Gent que somriu amb el casc posat mentre per dins està exhausta.

A Andorra, l'esquí marca el ritme, però no el benestar. La temporada premia la resistència, no l'equilibri. I quan apareixen l'ansietat, les lesions psicosomàtiques, la irritabilitat o el buit emocional, el relat torna a ser individual: no estàs preparat, no ho gestionés bé.

Un país que viu del rendiment hivernal exigeix cossos disponibles, resistent, eficients.

Potser la pregunta incòmoda és aquesta: quin preu emocional estem disposats a pagar per mantenir el ritme? Perquè mentre no canviem les condicions, l'hivern continuarà sent temporada alta de sofriment silenciàt.

ROSER COLL

