

Temporada invernal 2023

Esquí de fondo – Adultos



Instructor: **Nicolás Carini**

- Instructor de esquí de fondo AADIDESS
- Campeón argentino por equipos 1995
- Tercer puesto en el campeonato argentino de 2008
- Subcampeón argentino 2009

Como especialista en esquí de fondo y deportes invernales formó parte como comentarista del equipo del equipo de la TVPública que transmitió los juegos de invierno de Vancouver 2010 y Sochi 2014.”

Objetivos del curso:

- ⇒ Adquirir las habilidades básicas de desplazamiento y equilibrio sobre esquíes de fondo en pistas balizadas.
- ⇒ Alcanzar autonomía responsable en la práctica de la disciplina.

Origen del deporte:

Antes de los grandes centros de esquí y los modernos medios de elevación el esquí era una habilidad práctica y los esquíes herramientas para trasladarse de un lugar a otro, cazar o explorar nuevos territorios durante el invierno. Nacido de la necesidad de salvar distancias en los meses en que el terreno se encuentra cubierto de nieve se convirtió en una actividad deportiva muy exitosa, primero en los países escandinavos y luego en el resto del mundo. Excelente deporte aeróbico, permite estimular también casi todos los grupos musculares por lo que se lo considera uno de los ejercicios más completos que existen. Al mismo tiempo, constituye un medio idóneo para disfrutar de la naturaleza durante la temporada invernal. La intensidad y la dificultad técnica dependen exclusivamente de los objetivos del esquiador que se encontrará preparado para recorrer desde terrenos llanos sin mayores desafíos hasta accidentados circuitos de montaña. El esquí de fondo se practica sobre una pista previamente acondicionada y balizada pero las habilidades adquiridas durante su aprendizaje bien pueden aplicarse a la práctica del back-country o a la travesía nórdica, carentes de huella. En síntesis, el esquí de fondo es una excelente alternativa invernal para disfrutar en familia, de forma recreativa o como práctica deportiva.