èxit l’entrenament a La Molina de l’expedició disCAPACITATS al Pol Sud

Esports | 04/02/2008 | 09:21

La propera concentració la tenen a Noruega el proper mes de Març i preveuen un altre concentració a La Molina el mes d’Abril.

L’estació d’esquí i snowboard de La Molina ha acollit aquest cap de setmana el segon entrenament de disCAPACITATS Expedició al Pol Sud. Està formada per quatre esportistes amb discapacitat que han conviscut i entrenat durant tres dies al cim del Puigllançada amb temperatures nocturnes que han arribat a -12º C i sessions interminables de fins a 8 hores arrossegant els trineus amb el material i superant fins a 700 m de desnivell.

L’equip de l’expedició ha destacat la importància d’aquest entrenament per poder entrar en la dinàmica i la rutina que hauran de seguir durant l’expedició al Pol Sud. Aquests tres dies han hagut de suportar, a més de temperatures de ple hivern, un fort vent durant tot el dia que provocava que baixes considerablement la sensació tèrmica.

Els preseleccionats, Iria Gozález-Dopeso (amputada tibial), Jesús Noriega (absència d’una mà), Xavier Valbuena (amputat femoral) i Eric Villalón (deficient visual), han hagut de donar el millor d’ells mateixos durant cada jornada d’entrenament degut a la duresa i el fred. La primera jornada va ser una ruta nocturna amb un desnivell de 300 metres i havent de muntar el campament de nit. El dissabte van realitzar una ruta de 8 hores suportant un desnivell de

700 metres, superant pendents del 30% i arrossegant un trineu de 30 kg cada un. La darrera jornada la van dedicar a moure’s a 2400 metres realitzant rutes més planes durant 6 hores.

L’objectiu d’aquest entrenament era habituar al grup als horaris i al ritme d’una expedició al Pol Sud. S’aixecaven cada dia a les 6 del matí i fins les 8 no es posaven en marxa per començar l’entrenament físic. De les 6 a les 8 havien d’encarregar-se de fondre uns dos litres neu per persona per a poder passar tota la jornada. La jornada d’entrenament no s’aturava fins a les 18h de la tarda, paraven uns 10 minuts cada hora, simulant al màxim la situació que viuran al Pol Sud.

“El moment més dur es quant t’has de llevar,- segons Valbuena,- també destaca el companyerisme i el bon ambient entre els membres de l’equip”. Valbuena remarca la preparació física que cada un ha realitzat per la seva banda, destaca la bona preparació d’Eric Villalón.

La propera concentració la tenen a Noruega el proper mes de Març i preveuen un altre concentració a La Molina el mes d’Abril.

Autor: Redacció
Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/5268-exit-lentrenament-a-la-molina-de-lexpedicio-discapacitats-al-pol-sud.htm