

Este invierno el esquí se adapta a todos de la mano de la Fundación Deporte y Desafío

[Multimedia](#)

Actualmente se puede practicar esquí adaptado en la mayor parte de las estaciones españolas, un total de 34 estaciones ya ofrecen esta posibilidad. La Fundación Deporte y Desafío dispone de ocho cursos, un curso de formación para profesionales y un programa individual para que cualquier persona pueda practicar este deporte invernal

Los deportes como el esquí o el *snowboard* son sin duda tendencias en alza que se convierten en protagonistas durante los meses de invierno y que cada vez practican más españoles. En España hay más de 30 estaciones de esquí distribuidas a lo largo de todo el territorio, muchas de ellas están abiertas hasta finales de abril y durante prácticamente la totalidad de la temporada invernal. Gran parte de las estaciones disponen de programas para acercar este tipo de deportes a las personas con diversidad funcional, por eso, instituciones como la Fundación Deporte y Desafío trabajan para acercar este deporte a todas las personas que quieran disfrutar de él.

El esquí es un deporte que combina el ejercicio físico y el contacto con la naturaleza y que, además de la sensación de libertad que produce el descenso por las laderas, aporta diversidad de beneficios tanto para el cuerpo como para la mente. Al igual que otros muchos deportes, el esquí es perfecto para mejorar la agilidad física y mental, la concentración, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, entre otras habilidades físicas y psicomotrices.

La Fundación Deporte y Desafío, siendo consciente de los beneficios del deporte y en este caso en concreto, del esquí, lleva más de 20 años organizando cursos dirigidos a personas con discapacidad, para que puedan disfrutarlo sin limitaciones. Gracias al apoyo de organizaciones como El Corte Inglés, Banco Santander y Rovi la Fundación puede acercar esta modalidad deportiva cada año a más gente.

La fundación desarrolla 8 cursos de una semana distribuidos a lo largo de toda la temporada de esquí, un curso de formación de esquí adaptado para profesionales y un programa individual de esquí que se desarrolla de manera transversal a lo largo de toda la temporada. Las actividades comenzaron el pasado mes de diciembre y se desarrollarán durante los próximos meses, celebrándose la última jornada la semana del 19 al 24 de abril. Los cursos de esquí alpino para personas con discapacidad están acompañados de una red de profesionales formados, cualificados, con licencia federativa y con años de experiencia en esta modalidad, que dedicarán sus esfuerzos durante una semana para que los participantes aprendan todo lo que este deporte puede ofrecerles.

El grueso de las actividades se lleva a cabo en la estación de Sierra Nevada y gracias a la implicación de Cetursa Sierra Nevada, que trabaja cada temporada por una estación más accesible. Esta estación dispone de 110 km de pistas organizadas en 132 recorridos, todos de gran amplitud y con una gran cantidad de trazados para todos los niveles. Así, ésta estación, se posiciona como una estación para todos ya que, además, propone diversidad de servicios y un sinfín de actividades complementarias.
