**Sierra Nevada** **acoge esta semana el Campeonato de España de Esquí de Montaña**

* **La prueba más importante del calendario nacional** **se celebra del 4 al 6 de marzo y abrirá el ciclo olímpico de este deporte.**
* **La organización de esta competición corre a cargo del Club Deportivo Sabika, junto a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, la Federación Andaluza de Montañismo, y a la estación de Esquí y Montaña de Sierra Nevada.**

El campeonato, que reunirá a los mejores deportistas del Esquí de Montaña de España, arrancará el **viernes 4 de marzo** **con la prueba Sprint**. Una carrera explosiva y fugaz, muy atractiva para el gran público que puede seguir la totalidad de la evolución de los deportistas en competición, gracias a su corto recorrido. El trazado lo compone un ascenso de entre 80 y 90 metros de desnivel, con un corto tramo a mitad de recorrido que se realiza a pie, con los esquís a la mochila, y un descenso de 100 metros que conduce hasta la línea de meta a la que se llega después de progresar unos metros mediante la técnica “paso patinador”, lo que le da emoción y espectáculo hasta cruzar la línea de llegada.

La jornada del **sábado día 5 de marzo se reserva la prueba Individual**, que ha ganado mucho protagonismo en los últimos 10 años. Es la disciplina que dio origen a la competición en este deporte. Una prueba muy dinámica en la que los deportistas deben progresar por terreno de montaña, recorriendo grandes distancias y superando diferentes desniveles según la categoría. La estrategia en carrera es totalmente individual. Una prueba en la que los participantes dependen de sí mismos.

**El domingo 6 el Campeonato de España concluirá con la prueba Vertical**. La competición más exigente, ya que todo el itinerario es en subida. La meta se sitúa en el punto más alto. A parte de un físico muy importante, la técnica gestual de cada deportista marcará diferencias notables entre ellos. Las verticales más cortas, para las categorías inferiores, suelen ser de 400 metros de desnivel, mientras que las categorías absolutas llegan a sumar los 1.000 metros de desnivel.

Durante el acto de presentación del Campeonato, celebrado la semana pasada, se dieron a conocer las sinergias que se han derivado del trabajo conjunto para organizar estos Campeonatos de España. Un trabajo que implica a Cetursa, la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, la Federación Andaluza de Montañismo y el gran esfuerzo que desempeña el club organizador, el Club Deportivo Sabika.

Un trabajo que comienza a ver sus frutos en un deporte que ha ampliado la base, con unas generaciones de deportistas mejor preparados y con unos resultados internacionales que sitúan a España como el cuarto país en el ranking mundial y europeo.

Una disciplina que será olímpica en los Juegos Olímpicos de Invierno de Cortina – Milán y que exige mantener el impulso que se está dando por parte de las administraciones públicas para que España mantenga una cantera de deportistas con los que llegar a los Juegos Olímpicos con opciones a medalla, como ya están demostrando en pruebas internacionales.