



Nieve Aventura, 07/04/23

Marta Visa, “bajar con esquís a 203,24 Km/h transmite mucha adrenalina”

La española -5ª mujer más rápida del mundo de esquí de velocidad (KL)-, asegura que el resultado de este año le compensa las secuelas del grave accidente sufrido año pasado

Marta Visa (Bellevèr de Cerdanya, 1981), récord de España de esquí de velocidad femenino, es la 5ª mujer más rápida del mundo tras alcanzar los 203,24 Km/h sobre unos esquís en la estación francesa de Vars, en la Copa del Mundo de la modalidad de Kilómetro Lanzado (KL), y superar su anterior marca 184,53 km/h que poseía desde enero de 2022. “Presentí que era el día perfecto. *Mientras estaba descendiendo por la pista de KL sentí que estaba siendo una buena bajada, cuando llegué a la frenada y oí a mi compañero de equipo -Marta has conseguido 203, 24”- me quedé perpleja y a la vez me sentí súper feliz*”.

El deporte le viene por añadidura a la catalana de 41 años. Tras calzarse los esquís por primera vez a los tres años y formar parte del equipo nacional de baches entre los 17 y los 20 años, a la corredora le faltó tiempo para volver a calzarse los esquís. Esta vez, cambió las acrobacias por la velocidad extrema del KL, una disciplina exigente, pura combinación de celeridad, técnica y destreza, en la que mujeres y hombres compiten por igual, cuyo récord lo tiene el francés Simon Billy con 255km/h.

Muy vinculada a la nieve, la que fue doble campeona de España en baches y top 10 en los europeos, abandonó la competición por no poder compaginarla con los estudios y el trabajo. “Lo dejé ya que era una disciplina muy exigente a nivel físico, además las lesiones dificultaban la progresión y estar el 100% en competición. Por otro lado, empezando una carrera era muy difícil poder compaginar bien los estudios y las competiciones. A todo ello, hay que añadir que *la modalidad de baches no es un deporte profesional por lo que no se puede vivir del mismo*”.



La velocista se enfunda en un traje de látex, casco y bastones aerodinámicos, carenados en las piernas y esquís de 2,20 m de largo

Marta Visa, de los baches al esquí de velocidad

La adrenalina corre por las venas de la velocista. Tras dos décadas de parón deportivo, **a Marta se le abrió otra vez la puerta de la competición en 2019 y no lo dudó en absoluto.** *“Me involucre con el KL porque durante la temporada 2019-2020, la RFEDI quiso celebrar el primer Campeonato de España femenino de KL en Formigal. No en vano, empezó a buscar esquiadoras activas/inactivas que hubiesen estado en el mundo de la competición para incentivarlas a participar. Entre ellas estaba yo, por ello me empezó a picar la curiosidad hasta día de hoy”.*

El **esfuerzo y el sacrificio** es sin duda el **secreto del éxito para Marta Visa, responsable de promoción económica en el Consell Comarcal del Alt Urgell y profesora en la universidad Ramon Llull de Barcelona.** *“Junto al entrenamiento físico, que varía a lo largo del año para estar en estado óptimo en la temporada de competición, hay que destacar el entreno específico en pista donde se trabajan los aspectos técnicos y la velocidad propiamente dicha”.*

Un deporte no motorizado que requiere una buena posición aerodinámica

La **modalidad** transmite **mucha adrenalina** y conlleva un gran afán de superación. Hay que recordar, que se trata del **deporte no motorizado más veloz de la tierra.** Todo ello, le da un plus de exclusividad atrayente. **El KL**

requiere adoptar una óptima posición aerodinámica durante la bajada. Por lo que los análisis en túnel de viento son un complemento muy bueno para analizar la posición y el equipo. *“Las características físicas del deportista, como flexibilidad o condición física son muy importantes. También hay que saber esquiar en diferentes situaciones de nieve y reaccionar adecuadamente mediante un imprevisto en el descenso. Y finalmente, el túnel del viento ayuda a saber si el material aerodinámico, que equipa al deportista, es adecuado a la biomecánica del corredor, además de ayudar a calcular cual es la posición más aerodinámica para el viento”.*



La especialista de KL con el seleccionador de la RFEDI, Robert Puente, y el corredor Ricardo Adarraga

Gestión del miedo durante el descenso

Enfundada en un traje de látex, casco y bastones aerodinámicos, carenados en las piernas y esquís de 2,20 m de largo, Visa reconoce que **el miedo forma parte del descenso siempre**. *“Para poder hacer KL hay que saber gestionar bien las emociones, sobre todo el miedo. Todos los corredores sentimos miedo y tensión antes del descenso. Sin embargo, **saber eres capaz de bajar compensa a todas las sensaciones negativas que te puedan generar**”.*

La sensación de poder adquirir una alta velocidad es muy adrenalínica, pero a la vez muy bonita, porque es el resultado de mucho esfuerzo detrás de todo ello.

“La bajada se divide en diversos estados emocionales”, asegura la especialista del KL. En el momento previo hay **tensión**, por lo que la concentración es básica. Durante el descenso la **adrenalina** invade el cuerpo, y hay que estar alerta por las condiciones de la pista para poder reaccionar adecuadamente. La frenada se convierte en una parte muy técnica y compleja

y aflora otra vez la **tensión**. Finalmente, la **felicidad** invade todo el cuerpo al llegar cuando se ha conseguido una buena bajada.

Marta convive con las secuelas de una mala caída el año pasado

La catalana tiene experiencia **en lo bueno y lo malo**. **Marta lograba el año pasado el sexto puesto en el Campeonato Mundo** y el récord de España de velocidad femenino alcanzando los 184,53 km/h. Sin embargo, **perdió el control durante la frenada y acabó chocando violentamente contra la red**. *“Mi lesión fue mucho más compleja de lo que parecía al principio. Junto a la rotura de omoplato, me arranqué parcialmente el pectoral, me medio seccioné la arteria braquial, entre otras micro lesiones en la articulación del hombro”*.

Marta Visa se ha recuperado bien, aunque le han quedado ciertas secuelas por vida. Pese a ello, asegura que *“el resultado de este año me compensa estas secuelas que me acompañaran toda la vida”*. No en vano, ha tenido que pagar un peaje muy alto hasta volver a competir, pero su voluntad y tesón han sido claves. *“Lo más duro ha estado esperar un año entero para poder ponerme en pista y ver que era capaz de hacerlo. El miedo no desaparece nunca, sino que se debe hacer una buena gestión de él. En cierto modo es bueno porque me hace estar en tensión, alerta y atenta a lo que hago”*.

El KL es una disciplina que te debe gustar tanto hasta el punto de que sea tu pasión. Por un lado, para darte la fuerza de voluntad suficiente de entrenar y buscar tiempo para ello y, por otro lado, si se tiene un accidente asumir que te pueden dejar ciertas secuelas, como justo ha sido mi caso.

Su propósito para la próxima temporada

La 5ª mujer más rápida del mundo, con 203,24 Km/h en la estación francesa de Vars, no se conforma y **luchará por mejorar su marca actual** en el Circuito de la Copa del Mundo y Campeonato del Mundo. **Asegura que su familia es un gran puntal y da las gracias a la RFEDI por confiar en ella**.

Finalmente, **anima a las chicas a competir en KL**, una disciplina minoritaria a diferencia de otras modalidades blancas.