

Inspiración en la nieve: Historias de éxito de Audrey, Núria y Marta



Audrey, Núria y Marta son tres referentes en la nieve que están tumbando récords esta temporada, demostrando que las mujeres también pueden liderar los deportes de invierno.

Este invierno hemos sido testigos de cómo tres deportistas españolas han desafiado lo convencional y han llevado sus disciplinas al límite.

Audrey Pascual (FMDI-TAM), Núria Castán (RFEDI) y Marta Visa (FCEH-CEC), integrantes del Equipo Nacional de la Real Federación Española Deportes de Invierno (RFEDI), han demostrado que las mujeres pueden alcanzar la excelencia en cualquier deporte por extremo que sea, desafiando tanto los límites físicos como las expectativas impuestas.

Estas tres deportistas siguen la estela de otras mujeres que han escrito la historia de la nieve en España, como Blanca Fernández Ochoa, María José Rienda, Carolina Ruiz o la misma Queralt Castellet aún en activo, en recuperación de su lesión. Ellas encarnan la idea de que no hay obstáculos insuperables en el mundo del deporte femenino y su inspiración anima a otras a seguir sus sueños.

Audrey Pascual



(Foto: RFEDI/Spainsnow)

- Subcampeona de la Copa del Mundo Para Alpine SL Ski.

Es una esquiadora con discapacidad que inspira a todos con su gran determinación.

“El esquí es un deporte de riesgo, pero nada comparado con mis dos compañeras. Es importante gestionar bien las emociones para que nada se te vuelva en contra y para ello trabajo con mi psicóloga. También mi experiencia me ayuda. Antes estaba nerviosa en las competiciones. Disfruto de la sensación de velocidad en mis bajadas y por la adrenalina del riesgo. Ojalá haya más mujeres en un futuro en mi disciplina”.

Núria Castán



(Foto: RFEDI/Spainsnow)

- Subcampeona del mundo del Freeride World Tour (FWT)

Desciende montañas vírgenes con una confianza increíble sobre una tabla de snowboard donde la gestión de las emociones cuando se va al límite es crucial. Ha demostrado que las barreras solo existen en la mente.

"Mi deporte es extremo. No solo dependes de tus habilidades, sino también de factores cambiantes como la nieve y el terreno", explica Castán. "Hay que tramitar el miedo para disfrutar, cada quien, en su rango de confort."

Marta Visa



(Foto: RFEDI/Spainsnow)

- 5ª en el Campeonato del Mundo de Esquí de Velocidad 2024 a 214,617 km/h (Récord de España).

Ella es una prueba de que las mujeres también pueden dominar la velocidad. *"Si sientes amor por tu deporte, disfrutas", asegura Marta. "Esta temporada ha sido buena y he superado el récord de España. Mi deporte es de riesgo. Hay que tener una buena condición física y técnica, pero también estar mentalizada para adquirir altísimas velocidades. Previsualizar la bajada, gestionar bien tus emociones, escoger una buena línea y confiar en una misma, es imprescindible para minimizar riesgos. Es un deporte apasionante".*

MENSAJE DE MOTIVACIÓN PARA LAS MUJERES

Audrey: Inspira a otras mujeres a que se animen a practicar esquí alpino adaptado eliminando limitaciones.

Núria: Anima a las chicas a practicar Freeride, un deporte en el que las mujeres cada vez tienen más presencia

Marta: Motiva a las mujeres que les gusta el esquí y la velocidad a que persigan sus sueños “rápidamente”.

Las tres disciplinas son relativamente nuevas en las estructuras de la RFEDI. La primera fue el Esquí de Velocidad, integrada en 2015, y posteriormente el Freeride y el Deporte con Discapacidad, que lo han hecho en la presente temporada.

También otras deportistas en la Federación están creciendo en resultados, como la ahora lesionada subcampeona olímpica Queralt Castellet, entre otras. Todo ello en un impulso al deporte femenino potenciado especialmente por Iberdrola y el programa Universo Mujer y Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, principal apoyo de la RFEDI en esta y otras acciones.

Y es que esta temporada la RFEDI ha apostado apoyando a las mujeres técnico deportivos (TD) colaborando con becas personalizadas para que puedan introducirse en el mercado laboral. En ellas han podido aprender y conocer de primera mano el trabajo de técnicos y deportistas en las diferentes disciplinas de las diferentes estructuras dentro de los entrenamientos, y participando activamente en entrenamientos y competiciones de Copa de Europa y Copa del Mundo.

Se han llevado a cabo reuniones mensuales en línea con Paula Fernández-Ochoa, quien lidera el área de mujer y nieve en la RFEDI, junto con las Federaciones Autonómicas. Durante estas reuniones, se discutieron una variedad de temas relevantes tanto para las deportistas como para los técnicos mujeres. La responsable comentó: *"Desde la RFEDI, estamos trabajando de manera integral en cada uno de nuestros pilares estratégicos y colaborando con diversas entidades del sector para promover y profesionalizar el papel de la mujer en el mundo del deporte, buscando alcanzar una igualdad real entre ambos géneros"*.

Se ha continuado fomentando la participación de las mujeres en actividades de importancia nacional e internacional a través del Programa Universo Mujer, que incluye formación de voluntariado para la Copa del Mundo de SBX en Sierra Nevada, así como la participación en diferentes eventos y congresos internacionales.

La RFEDI también ha priorizado el desarrollo integral de las deportistas, estableciendo un área específica de apoyo psicológico y salud mental para promover su bienestar emocional y mejorar su rendimiento general. Además, se han otorgado ayudas directas a 23 deportistas para brindarles apoyo adicional en su preparación mental, nutricional, asesoramiento laboral, formación dual, entre otros aspectos.

También se ha organizado nuevamente la carrera de la mujer, el Trofeo Blanca Fernández Ochoa en Baqueira-Beret, donde se llevaron a cabo diversas charlas sobre motivación, obtención de financiación y mecenazgo, así como la gestión de redes sociales.

Las historias de Audrey, Marta y Núria son ejemplos vivientes de la fuerza y determinación de las mujeres que desafían las normas y derriban barreras en el mundo del deporte. Su éxito es una inspiración para todas las chicas que aspiran a alcanzar la cima en sus disciplinas favoritas.