

ADATROPNE

DIEGO SETIÉN: CAMPEÓN DE CATALUÑA DE SLALOM ESPECIAL

«Este año me veo mejor que los anteriores»

VIENE DE PRIMERA PÁGINA

cenamos, y luego por la mañana a madrugar para entrenar.

– ¿A qué hora se levantan?

– Este año como hay menos nieve tenemos que madrugar un poco más (a las seis de la mañana) para esquiar antes de que venga toda la gente y así aprovechar más el día.

– ¿Qué tal le sientan los madrugones?

– Ya estoy acostumbrado.

– En los entrenamientos, ¿qué hacen?

– Entrenamos cinco bajadas por la mañana, con trazados. Después hacemos ejercicios libres, bajadas... Y nos van corrigiendo.

– ¿Qué es lo que más le suelen corregir?

– Que roto, que giro mucho con el cuerpo. Y que a veces me quedo un poco atrás.

– ¿Quién le entrena?

– Nes (se llama Hernesto). Hay también un ayudante y un preparador físico.

– Aparte de esquiar, ¿realiza también entrenamiento físico?

– Sí. Solemos bajar los sábados por la tarde a Viella a hacer un par de horas de físico. Hacemos ejercicios de fuerza, circuitos de coordinación, correr, abdominales... Y luego ya el domingo por la mañana entrenamos y por la tarde y regresamos.

– Su próxima cita deportiva, ¿cuál es?

– El próximo fin de semana tengo una carrera del circuito catalán en La Masella. Luego hay otro circuito en Pas de la Casa (Andorra). Y, por último, los campeonatos de España que son en marzo, en Campoo.

– ¿Ha participado en otros campeonatos de España?

– Sí, pero no quedé muy bien. Obtuve el puesto número once.

– Y este año, ¿cómo se ve?

– Me veo mejor que otros años porque he entrenado más en verano.

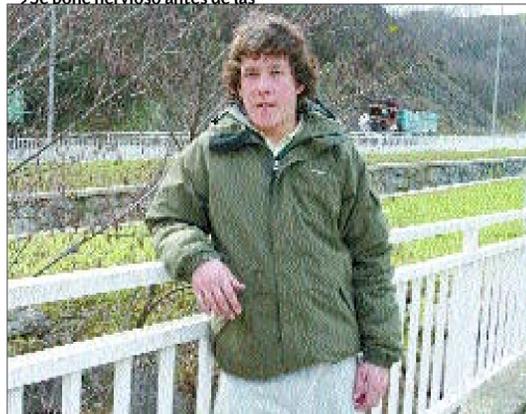
– ¿Dónde entrena en verano?

– Solemos ir en furgoneta desde Viella hacia los Alpes o hasta unos glaciares italianos.

– ¿Qué siente sobre unos esquíes?

– Lo mejor es cuando llegas abajo y te sientes muy a gusto con lo que has hecho.

– ¿Se pone nervioso antes de las



A nivel físico, Diego, se encuentra muy bien. (LUIS MARI UNCITI)

competiciones?

– Sí, bastante.

– ¿Y cómo se intenta tranquilizar?

– Los entrenadores nos ayudan mucho. Nos dicen que respiremos, que pensemos en otras cosas... Yo lo que más suelo hacer es respirar profundo y observar a los demás cómo bajan para ver qué es lo que tengo que hacer bien.

– Físicamente, ¿cuál es su potencial?

– Me suelen decir que estoy bastante bien a nivel físico, por esa parte no tengo ningún problema. Tengo bastante fuerza, resistencia y habilidad.

– ¿Practica otros deportes?

– En verano cojo olas, hago bodyboard. Entre semana juego a tenis, a fútbol en el cole... También hago Skate.

– Los estudios, ¿qué tal?

– Muy bien, saco muy buenas notas. Además el colegio al que voy (San Patricio) se porta muy bien cuando tengo que faltar por asistir a alguna competición.

– ¿En qué prueba le gustaría participar?

– En Austria, en el slalom.

– ¿Cómo animaría a practicar este deporte?

– Que la gente lo pruebe porque te lo pasas muy bien. Y luego, si quieren hacer competición pues que se apliquen en los entrenamientos. Pero sólo para esquiar con los amigos ya es un deporte muy divertido.

– Le han propuesto ir al CAR del Valle de Aran pero ha dicho que no, ¿por qué?

– De momento estoy bien aquí. Si aprovecho bien los entrenamientos del fin de semana, ya compensa.

– ¿Quiere decir algo más?

– Agradecer a mi colegio las facilidades que me da por si tengo que faltar, también al club CEVA de Baqueira. Y sobre todo agradecer a mis padres, por el material que me compran y porque me llevan todos los fines de semana a los entrenamientos y a las competiciones.

M U B L Á L E DEL FIN DE SEMANA

Mándanos tus fotos identificadas a dukiolak@aragi.com

LA ANUNCIATA



Jonathan, Lidia, Iván, Iñigo, Alex, Félix (entrenador), Jazmin, Junior, Víctor, Jonathan y Raúl.

KRAFFT-ATLETICO SAN SEBASTIAN



Este equipo ha quedado quinto de España Junior en Valencia el pasado sábado. Lo componen: Maitane, Olatz, Itxaso, Marta, Zuriñe, Izaro, Laura, Ane, Chloe, Itxaso, Alazne, Kattalin y Maddi.

FUTBOL SALA LA SALLE DONOSTIA



Maialen, Nora, Aitziber, Maialen, Haizka, Maider, Maialen, Ainhoa, Naroa, Leyre, Leire, Maialen, Alazne, Oihana y Marta. Faltan Ruth y Eider.

CD MUNDAIZ



II Campeonato Mini Futbol CD Mundaiz 2007. En la final, el equipo Naranja derrotó al Verde (campeones 2006).

KROSS



Tolosako XX.ero-erete krossean parte hartutako Beasaingo (La Salle)ko gaztetxo batuzen poza, trofeo hartu ondoren. Berain poza oso nabarmena da.

CICLISMO PISTA



Vencedores del Campeonato de Euskadi Pista celebrado en el Velódromo de Anoeta el pasado sábado 3 de Febrero.

BERA BERA PEÑAFLORIDA C



Andrea (entrenadora), María, Maitane, Lorena, Lucía, Miren, Ainhoa, Sara y Nahia.

MARIÑO



Koldo, Yerai, Jon, Urko, Jon, Beñat, Alberto, Igor, Javi, Gorka, Jon, Imanol, Jacobe, Gorka, Joseba, Igotz, Alejandro y Oier.

BATELES



El pasado fin de semana comenzó la Liga de Bateles con doble jornada: el sábado en Trintxerpe y el domingo en Pasai San Pedro.

CROSS



El atleta Unai Imaz en uno de los momentos del Cross Internacional de Donostia.