



◆ **PROTECCIÓN** Las gafas, obligadas. HERALDO

A LA MODA GLAMUR, TAMBIÉN EN LAS CUMBRES

NO HAY NADA MÁS DESAGRADABLE QUE PASAR FRÍO EN LA NIEVE, Y PARA EVITARLO HAY QUE VESTIRSE ADECUADAMENTE. UN BUEN PLUMÍFERO, QUE ADEMÁS SEA IMPERMEABLE, UNAS ABRIGADAS BOTAS Y UNAS GAFAS SON IMPRESCINDIBLES

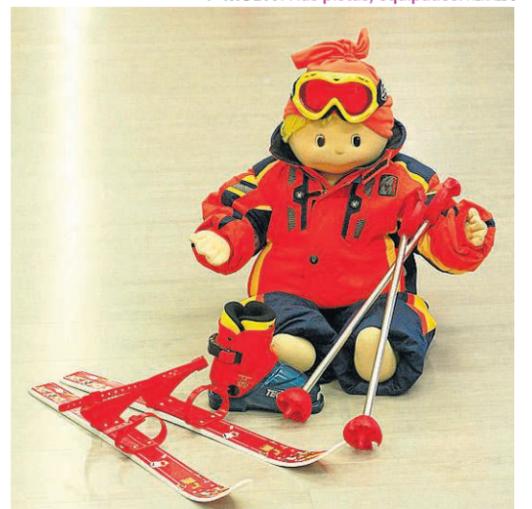
Durante y después de esquiar, la moda manda también en las cumbres. Y a la moda, en este caso, se une la necesidad de llevar el abrigo suficiente para hacer frente a las bajas temperaturas invernales. Tanto si se accede a las pistas para practicar esquí como si se hace para pasar un día disfrutando del ambiente, hay que hacerse con un buen equipamiento, que incluye tanto la ropa de abrigo como los complementos. Si además se practica el esquí o el 'snowboard', se elegirá la ropa que más cómoda resulte para los descensos.

No hay nada peor que pasar frío en las pistas, así que lo más importante es hacerse con un buen abrigo. Los sitios donde hay nieve son húmedos y se corre el riesgo de que llueva o de que nieve. Es imprescindible invertir en un buen plumífero o abrigo acolchado que nos aisle de las altas temperaturas y que sea impermeable. Las superposiciones también son una buena opción, ya que en cuestión de horas las temperaturas pueden oscilar de tal forma que nos falten o sobren prendas. Para debajo del abrigo, lo mejor es optar por camisetas básicas y un buen jersey de cuello vuelto, no demasiado gordo. La tecnología se ha puesto al servicio de la moda de nieve y son muchas las prendas especialmente diseñadas para la práctica del esquí. Ropa ligera y fina que, sin embargo, retiene el calor corporal de forma espectacular.

EN LOS PIES Y si subimos a pistas pero no esquiamos, conviene no olvidarse de otro básico importante: las botas. Con pelo estilo yeti, con cor-



◆ **ABRIGO** Un buen plumífero, que nos aisle de las bajas temperaturas, y unos guantes que protejan nuestras manos, imprescindibles. HERALDO



◆ **MODA** A las pistas, equipados. HERALDO

dones o sin ellos, y mejor forradas de borreguito, porque así mantendrán al frío lejos de nuestros pies. En las tiendas especializadas existe, además, una extensa gama de calcetines diseñados para soportar bajas temperaturas.

Y, para que el efecto de impermeabilización sea completo, es recomendable que los pantalones, además de ser de un tejido que retenga el calor, sean ajustados, de tal manera que puedan introducirse por dentro de las botas.

ACCESORIOS IMPRESCINDIBLES A los gorros, bufandas, bandas para el pelo, orejeras, guantes o manoplas hay que sumar un complemento imprescindible: las gafas que protegerán nuestros ojos de las perjudiciales radiaciones solares. El man-

ESPACIO NÓRDICO BALNEARIO DE PANTICOSA: ESQUÍ DE FONDO EN UN MARCO INCOMPARABLE



El esquí de fondo gana adeptos cada año. Y Aragón cuenta con un lugar único para su práctica, se trata del Espacio Nórdico Balneario de Panticosa, que viene a reforzar la oferta turística del Ayuntamiento de Panticosa y Panticosa

Resort. Se trata de un circuito de esquí de fondo y raquetas de nieve, con un trazado eminentemente técnico que discurre por el entorno del balneario a una altitud de 1.636 metros. Junto a la estación de esquí alpino Aramón

OFRECE VARIOS TRAZADOS EN TRES PISTAS: INICIACIÓN, NIVEL MEDIO Y EXPERTO

◆ **LAGO** El entorno del Espacio Nórdico Balneario de Panticosa es inigualable.

Panticosa y la oferta hotelera y termal de Panticosa Resort, se configura un espacio único que aglutina la más variada oferta invernal del Pirineo aragonés. Dos hoteles, varios restaurantes y el balneario Termas de Tiberio convierten este espacio en un destino turístico de primera fila dedicado al bienestar del cuerpo y la mente.

TRES NIVELES El Espacio Nórdico Balneario de Panticosa ofrece un entorno paisajístico incomparable para la práctica del esquí de fondo, junto al lago y en un lugar emblemático para los amantes de la montaña, con varios trazados de 5,5, 3,5 y 1,5 kilómetros en tres pistas según el nivel de destreza: iniciación, medio y experto. Un aparcamiento asfaltado de 3.000 m² completa la oferta de este espacio enclavado en el corazón del valle de Tena.

EN LA NIEVE, LOS ACCESORIOS NO LO SON TANTO, SON PRENDAS QUE ABRIGAN Y PROTEGEN DE LA RADIACIÓN

to blanco que nos rodea ejerce como un espejo que rebota la luz del sol multiplicada. Por ello, no sirven una gafas cualesquiera, sino que han de ser específicas para la práctica del deporte blanco y de elevada protección para la visita a las pistas. Y, por supuesto, no hay que olvidar una crema protectora para nuestra piel y un bálsamo con filtro de protección para los labios. ■

Esquí nórdico en el corazón del Pirineo.

Espacio Nórdico
Balneario de Panticosa

espacio nórdico
Balneario
de Panticosa

Llanos del Hospital
Estación de Esquí Nórdico y Montaña

www.llanosdelhospital.com

Reservas Hotel y Restaurante 974 552 012 - 974 551 052
repcion@llanosdelhospital.com