**Snowboard Cross Adaptat**

Nota de Premsa  
08 d’octubre 2020

**Astrid Fina, a per un nou salt vital**

## Fa cosa d’un mes, la catalana Astrid Fina va prendre la decisió de retirar-se de l’snowboard cross adaptat, a un any i mig dels Jocs Paralímpics de Beijing. La possibilitat de sumar una nova medalla no compensava la dura rutina que exigeix l’alt rendiment, i que incideix en tots els àmbits personals d’un esportista. Les medalles són la recompensa més palpable; visibilitzar l’esport adaptat i derrocar barreres i estigmes socials, un esforç molt valuós que Astrid Fina ha treballat a foc lent.

**Per què decideixes penjar la taula de snowboard?**

Estar a l’alt rendiment és molt dur i ja no m’omplia com abans. Cada vegada em costava més seguir aquesta rutina d’entrenar i competir, ja no em compensava ni em motivava com abans. Ara, quedar-me sense vacances per haver d’entrenar em molestava. Sí que podria haver continuat però sé que hauria baixat el meu rendiment, i millor parar ara.

**I com s’ho ha pres el teu entorn?**

És cert que la meva família i el meu entrenador ja feia temps que no em veien bé psicològicament. Amb l’Albert (entrenador) hi passo més hores que amb ningú, i em va convidar a ajornar la decisió fins als Jocs Paralímpics, però jo no m’hi veia capaç. Per a ell també ha estat dur perquè, igual que jo, estava treballant per estar als Jocs.

**Des del dia de la decisió, algun matí t’has llevat amb l’instint de sortir a entrenar?**

La rutina d’horaris molt marcats que he tingut aquests anys tampoc es pot tallar de cop. No he deixat d’anar al gimnàs però sí que ara faig exercicis i activitats diferents, més divertits.

**”Cap esportista està realment preparat per a la retirada”, afirma l’extriatleta olímpic Xavi Llobet.**

Crec que psicològicament sí que estava preparada per fer el pas, però és cert que el futur et genera molta incertesa. L’Estat no t’ofereix una ajuda concreta que t’impulsi a tirar endavant un cop et retires. De moment, aquesta temporada em trauré el títol de tècnic esportiu segon nivell de snowboard, per poder fer de professora.

***“A l’esport femení i adaptat li segueix faltant molta repercussió”***

**Dona i esportista paralímpica. Com es tomben aquestes dues barreres?**

No hi ha una solució única, ni senzilla ni ràpida, però és evident que falta molta repercussió. Per exemple, la presència d’esport femení a la televisió segueix sent massa petita. Si a això li sumes que són esports de neu, gairebé inexistent. I si a sobre són adaptats, res. Falta que canviï la mentalitat de la gent, començant per aquells que prenen les grans decisions, per exemple pel que fa a les beques.

**Què ha significat per tu la muntanya, en especial la Val d’Aran, durant aquests anys?**

Al principi li veia més el costat negatiu, ja que m’impedia estar al costat de la meva família. Però amb el pas del temps no només m’hi he acostumat sinó que m’ha captivat. Tinc més tranquil·litat, més activitat social... Fins al punt que he decidit quedar-m’hi a viure.

**I el teu entrenador, Albert Mallol?**

Ho ha estat tot. En moments família, en altres un amic, també confident. Les hores i els quilòmetres que hem passat junts són incalculables, però hem teixit una complicitat que ens va fer créixer com a equip d’una manera inesperada. L’Albert ha estat molt dur en alguns moments quan sabia que podia apujar el nivell, però també m’ho ha donat tot.

***“Conèixer persones a qui hi he servit d’inspiració ho compensa tot”***

**Vuit temporades al més alt nivell d’un esport exigent, d’impacte i de risc. Com et trobes físicament?**

He canviat molt, cap a millor. Abans de la meva etapa com a esportista feia una hora de *spinning* al dia, com a molt, i tampoc cada dia. I no feia ni una flexió. Sens dubte, ara és molt diferent. I no només he millorat físicament, també la meva alimentació i altres hàbits. He guanyat un estil de vida.

**On tens la medalla olímpica?**

Està penjada en una paret del passadís. Està amb la resta de medalles, però l’olímpica i la del Mundial estan emmarcades. Fins ara la tenia guardada, però és veritat que s’ha d’exhibir (riu).

**Si no hagués arribat aquella medalla de bronze, la visió de la teva trajectòria canviaria molt?**

Crec que seria força semblant. Està clar que la medalla em va ajudar econòmicament, a poder tenir una beca decent, i a guanyar en repercussió. Al final, al meu esport hi entren en joc molts factors, i en tres baixades et jugues el treball de quatre anys.

**D’un greu accident al podi olímpic. Possiblement, la teva història ha servit de font d’inspiració a altres persones.**

Des que vaig començar amb l’snowboard, sempre he fet el que em motivava i em venia de gust, i en cap cas com una manera de superar l’amputació. Però sí que he rebut missatges de persones que han tingut una situació similar a la meva i veure el meu cas els ha ajudat a tirar endavant. Fins i tot algunes d’aquestes persones les he conegut en persona. I aquests missatges són els que donen sentit a tot.

**Com imagines la teva relació amb l’snowboard a partir d’ara?**

Seguiré practicant-lo però d’una altra manera. Durant anys havia d’estar a l’estació, fes bon o mal temps. Ara, si fa un bon dia sí que pujaré (riu). I intentaré anar-hi amb els amics, que durant vuit anys només he pogut fer-ho dues vegades. Tot estava enfocat a l’entrenament.

Servei de Premsa

David Giménez T. 93 518 18 84 | M. 607 666 376 | [premsa@fceh.cat](mailto:premsa@fceh.cat)

FCEH Rambla Guipúscoa 23-25, 1r E, 08018 Barcelona

[info@fceh.cat](mailto:info@fceh.cat) • [www.fceh.cat](http://www.fceh.cat/)