



# Llego el momento de esquiar



## Brillante colorido para la moda deportiva invernal

Este domingo la temporada de los deportes invernales ya está en todo su apogeo. Las clases se han detenido; niños y jóvenes hacen un alto en sus tareas y muchos de ellos viajan hasta la cordillera a los refugios de Vallecitos, Puente del Inca o más lejos a Bariloche. Pero practicar el esquí no es sólo saber pilotear un par de patines y de bastones; requiere ropa adecuada que también participe de tendencias e inclinaciones diseñadas por grandes modistas internacionales. Aquí le ofrecemos prendas indispensables para quienes, además de practicar este bellissimo deporte de invierno, desean estar al día con la moda.



*Las prendas de nieve requieren esencialmente que sean confeccionadas con telas impermeables. Estos tres conjuntos para los pequeños deportistas reúnen no solo esas condiciones sino que también muestran la nueva tendencia para la moda de este tipo de ropa.*

## Una recorrida por la zona rural



# La mujer esa gran protagonista

Los edificios comienzan a rarear. El paisaje típicamente mendocino, con los viñedos extendiéndose hasta la cordillera violeta y los sauces llorones besando la tierra al borde de las acequias, se recorta placidamente sobre el horizonte. Llegamos a Tres Esquinas, departamento Luján. El paisaje del lugar no es una excepción: viñedos, parrales y alamedas nos recuerdan que, aunque a escasos dieciocho kilómetros de la ciudad, ya estamos en plena zona rural. Nos detenemos en una de las tantas fincas

que conforman la geografía de la provincia.

La casita —como todas— está a muy pocos pasos de la viña; entre una y otra, el infaltable horno lanza dulzonas bocanadas de humo. El olor a pan recién horneado es bastante tentador... El perro mueve la cola como dándonos la bienvenida mientras la mujer, que estaba barriendo la tierra con su raída escoba, se acerca para ver qué pasa. Los niños revolotean como pajaritos; las gallinas, los patos y los co-



*La mujer rural no le tiene miedo al trabajo. Es la fiel compañera que ayuda a su marido en las tareas menores, cuando no en las mayores, compartiendo con él los duros requerimientos de la tierra.*



*Después de un día de exposición a la nieve es imprescindible mantener la constante hidratación cutánea. Nada mejor que aplicar una crema reguladora que restituya la normal epidérmica afectada por el frío.*



*La prevención es la mejor arma para disfrutar de las delicias que cada estación climática nos proporciona. Para vivir en plenitud hasta un pequeño esfuerzo. Y hay que hacerlo.*

## Cómo ser bellas todo el año

Evidentemente, desde el punto de vista de la belleza, el invierno es la estación menos propicia. El viento, el aire cortante, las bruscas variaciones de temperatura producidas por el paso de un ambiente cerrado al aire libre se combinan cruelmente para empañar la frescura de nuestra epidermis y dejarla apagada y opaca. ¿Cómo defendernos de este "ataque" inevitable, de esta "agresión", de este "asalto"? ¿Es preciso padecerla pasivamente y aguardar a que los primeros días templados regresen, para recuperar la belleza perdida?

De ninguna manera. La cosmetología ha conseguido neutralizar los efectos nocivos del frío y crear distintos productos especiales, para todos los cutis y todos los problemas, en condiciones de derrotar al peor enemigo. La piel reseca, la nariz enrojecida, los labios cortados, etc., pueden ser perfectamente "controlados".

Tota de Antelo, reconocida profesional de belleza en nuestro medio, refiriéndose al frío y la belleza nos confió: "Si no se protege debidamente el cutis, se producirán diversas reacciones, todas ellas desagradables y antiestéticas. Pensemos que la piel pretende una temperatura ideal media. Si ésta se altera con más calor o más frío, se modificará su normal funcionamiento, incluso en lo que se refiere a su autoprotección física. No olvidemos que la epidermis es un regulador térmico del organismo".

—¿Qué es más nocivo, el frío o el calor?  
—Son dos temas distintos aunque con algunas cosas en común. Para la mujer deportista, y en especial para la que esquía, debe obligarla a protegerse con un intensivo tratamiento sport, que evitará la común quemadura epidérmica, producto de la exposición al reflejo del sol en la nieve. Es lo mismo que se produce en la playa, pero con un agravante: el ambiente climático es distinto. La nieve y el hielo de por sí queman. Basta con tomar un poco en las manos y ver lo que nos pasa en ellas. Pensemos en esa misma acción pero en el rostro, que siempre es la parte más expuesta.

Usted mencionó "tratamiento sport". ¿En qué consiste?  
—Es la técnica más avanzada en protección, con una medida que establece el grado de barrera o pantalla protectora y que denomina factor. Los tratamientos modernos para intemperie, a nivel deportivo, se componen invariablemente de productos de alto grado de hidratación continua y un elemento activo, el factor que establece, según el tipo de cutis y la condición climática, el porcentaje ideal de protección que nos evitará mayores riesgos.

—Tota, ¿qué aconsejaría a la mujer que practica deportes invernales, para el cuidado de su cutis?  
—En primer lugar limpiar en profundidad la piel diariamente. Durante el tiempo de práctica al aire libre usar buenos y reconocidas cremas protectoras acordes con la característica individual de cada piel. Esto lo deberá repetir con frecuencia para mantener una total aislación, tipo barrera, de los agentes climáticos. Deben cuidarse en especial las zonas críticas del rostro: nariz, mejillas, boca y párpados. En cuanto al maquillaje a usar recomiendo los protectores y de textura muy liviana, sobre todo en párpados y labios.

La piel, aún la normal presente, si no se han tomado los recaudos necesarios, presenta un aspecto rugoso, seco, surcado de numerosas y diminutas grietas. Se impone de inmediato una cura reconstituyente a fin de recuperar la epidermis suave, elástica, transparente. Para la nariz roja, producto de una imperfecta circulación y excesiva dilatación de los vasos capilares, agravado todo por el frío, hay solución. Existen cremas descongestivas que pueden ocultar e incluso mejorar este defecto.

Los labios cortados, consecuencia del viento, frío y falta de vitamina C, suelen deberse también a falta de cuidado con ellos o al empleo de productos protectores inadecuados. Toda mujer, que cuida su imagen, y presta la necesaria atención a su belleza, debe estar al tanto de estos pequeños grandes detalles. Nunca es tarde para dedicarse unos "mimos" de hermosura.



## El deporte "boom" ¿Hace bien a los niños?

Con la llegada de las primeras nieves, y al como "pinta" la actividad en comercios locales relacionados con la venta de vestimenta y elementos de esquiar, las calles mendocinas se inundarán de alegres expedicionarios. Quizá no está tan lejano el día en que niños y grandes, portando las características y coloridas indumentarias y los rígidos esquís, fijaciones y bastones, enfilen en busca de cotizados espacios con nieve para practicar el deporte "boom" del momento: el esquí.

Ante tales perspectivas, hay una pregunta que surge de inmediato: ¿cuánto bien hace este deporte a los niños?

El profesor Pablo Careddu, director de clínica pediátrica de la Universidad de Milán asume esta opinión: "Un niño puede comenzar a esquiar a los cinco años, también a los cuatro y antes aún. No hay problema. Pero con una condición esencial: que este deporte se presente al pequeño como un juego, no con la intención de sacar de él una "estrella del esquí".

Y no son pocas las ventajas que, según este profesional, reúne el esquí: "Los argumentos en favor de esta práctica deportiva en los niños derivan del hecho que los movimientos son una

puerta al aire puro y al sol. Muchos padres plantean un temprano comienzo de sus hijos en el esquí pensando que allí reside el secreto de una futura "estrella". La posibilidad de que un niño llegue o no a ser un gran campeón en el futuro existe así como comienza a esquiar a los cuatro o a los ocho años. Si tiene talento podrá lograrlo y si no lo posee la edad en que comience carecerá de todos modos de importancia".

Alguna madres sostienen que el esquí puede provocar malformaciones en sus hijos, que están en la etapa del crecimiento. Sin embargo los hijos de montañeses que "nacieron con los esquís puestos" no evidencian ningún problema de este tipo. Ellos se inician en esta práctica como en un



Freddy: "Mendoza podría vivir del turismo..."

# "¿Por qué esquío..?"



## Vivir en libertad

Libertad. Solidaridad. Compañerismo. Consignas que alimentan un fervor: día a día el esquí cosecha más adeptos en Mendoza. Hasta ahora el sol y el vino calificaban la bonanza de nuestra tierra. Pero los esquiadores locales tienen otra meta: ubicar a este deporte junto a esas dos identificaciones. "Cuando se diga Mendoza, automáticamente deberá pensarse en el sol, y el vino y el esquí". El entusiasmo que especialmente desde el año pasado exhiben grandes y chicos, constituye el mejor "pasaporte" para que ese anhelo se convierta en realidad.

### "Una forma de vida"

¿Qué te entusiasma del esquí?

La pregunta fue pretexto para dialogar. Para que cuatro jóvenes mendocinos nos confiaran las razones por las que se han declarado definitivamente cautivos de esta práctica. Freddy, el más "veterano" del grupo, con 10 temporadas de esquí en su haber, encabezó las opiniones:

"Al principio fue la curiosidad. Después sentí que ya no podría desligarme de él. Empecé a comprar el equipo poco a poco y el entusiasmo crecía más y más. Es casi una forma de vida, de vida en libertad. En aquel entonces (10 años atrás) éramos tres gatos locos. Pero todos ayudaban a todos. No existían facilidades de accesos ni posibilidades para elegir equipos entre varias marcas. Los andariveles no andaban. Pero el interés, el entusiasmo, reemplazaban todas las falencias. Puede decirse que el año pasado hubo una revolución. Yo creo que quizá hay un poco de snobismo. Pero bienvenidos sean todos. Ahora hay caminos asfaltados, gran variedad de equipos. Los costos son menores".

Claudia (Kitty" para todos) es una enamorada de la montaña "de la paz, de la tranquilidad del paisaje andino", de manera que el esquí no demoró mucho en atraparla: "Cuando aprendés a deslizarte, experimentas una sensación que es fácil describir con palabras tan lindo, uno se siente tan libre. Y lo estimulante es el compañerismo, la amistad que tenés oportunidad de establecer con mucha gente. Lo poco que sabés de este deporte lo transmitís generosamente a quienes recién se inician". Con sus vitales 16 años Kitty cuenta en su haber con dos temporadas de esquí.

"Yo no encontré en otro deporte lo que me da el esquí: cuando uno se desliza, la sensación de velocidad; los amigos se multiplican; el apoyo que uno tiene oportunidad de brindar y el que recibe..." Gabriela, dueña de hermosos 17 años, ya se siente casi dueña de ese paisaje.

### "Como aprender a caminar"

"Claro que al principio cuesta un poco. Y que uno tiene caídas. Pero es como aprender a caminar. Cuando uno le encuentra la vuelta, ya nunca más lo abandona". María Victoria tiene dos temporadas en su haber, y 15 espléndidos años.

"En esto necesitás, lógicamente, el apoyo incondicional de los padres. En ese sentido ellos son los que más me alientan. Y les entusiasmo verme tan entusiasmada" interviene nuevamente Gabriela.

"La semana se nos vuela haciendo proyectos. Tomamos el micro que nos lleva y llegamos a Puente del Inca alrededor de las 10.30 a 11. Nos ponemos los equipos y hasta las 18 no paramos de esquiar. Tenemos que aprovechar al máximo pues si empieza el viento, se terminó la jornada.

Sólo nos detenemos a comer un sándwich y una gaseosa, en el micro. Ojalá existieran mayores comodidades. Sería hermoso que pudiéramos reunirnos todos después de un día de esquí". Kitty ahora quizá esa vida de refugios que permite compartir junto a unos estimulantes leñardos, inolvidables momentos.

Más razonador, desde sus 20 años, Freddy agrega: "El esquí es como la vida. Nunca podés decir que lo has aprendido todo. Cada día incorporás algo nuevo. Yo creo que el florecimiento de este deporte desde el año pasado se debe al entusiasmo de los chicos. Ellos son los que empujan y los padres los que luego también son atrapados por esta pasión. Lógicamente todo ello traerá el apoyo económico. Otro aspecto a considerar es el espíritu de constante superación."

### Nuestra nieve

"En todo este marco, la incorporación de Los Penitentes brindará un empuje decisivo en favor del esquí y del turismo mendocino. Mendoza, si aprovechara a fondo sus atractivos, podría vivir fácilmente del turismo. Y en cuanto a nieve, en favor de la nuestra puede decirse que contamos con cantidad y clima propicio. Incluso si uno está esquiando y de pronto comienza a nevar, puede seguir con la práctica. En Bariloche no, porque las nevadas van asociadas generalmente a lluvias".

Argumentos, argumentos. Todos son argumentos a favor de esta pasión que poco a poco se apodera de nuestros nativos. Un atractivo más para esta hermosa tierra, y un motivo más para que los mendocinos aúnen sus esfuerzos en un objetivo común: "¿Mendoza? Ahh...La tierra del buen sol, del buen vino y del mejor esquí".



Kitty: "El estimulante compañerismo y la amistad..."



Gabriela: "La sensación de velocidad, de libertad..."



María Victoria: "Claro que al principio hay caídas, pero es como aprender a caminar..."



Es indispensable usar anteojos especiales para proteger los ojos de los reflejos solares en la nieve.

## La montaña también tiene sus prendas



Un modelo para estar cómodamente en la montaña mientras no se practica ningún deporte.



Clásico modelo en tono rojo con gran aceptación entre las amantes del esquí.

En la ciudad francesa de Grenoble, se celebrará próximamente la XXII Edición del Salón Profesional Internacional de Artículos de la Moda de Invierno, y en él se dan cita todos los profesionales del mundo dentro de la moda y del deporte de invierno.

Este Salón tiene una periodicidad y siempre ofrece novedades de gran importancia para los aficionados a los deportes de invierno, particularmente en la parte técnica, si bien la moda tiene una incidencia que destacar, máxime en este momento que se han unido al Salón los grandes de la costura francesa.

Según las últimas estadísticas francesas, los habitantes del país galo gastan un 10 por ciento de sus ingresos en la vestimenta, aumentando cada día, dentro de este presupuesto, el gasto de la ropa deportiva, inclusive dentro de la ciudad.

La ropa para el ocio, y la utilización que se hace de ella, han traído un estilo, una moda, una forma de ser que se compaginan con un estilo de vida.

De esta forma podemos ver cómo las empresas francesas han realizado el 35 por ciento de su cifra de negocios total en el sector "ocio" mientras que en la vestimenta para la ciudad representa el 46 por ciento. En este fenómeno está el pantalón vaquero, que ha superado desde hace tiempo al pantalón de la ciudad. Las cifras son expresivas: 45 millones de vaqueros o pantalones de corte vaquero, contra 34 millones de pantalones clásicos.

Por tanto la vestimenta "sport de invierno" no escapa a esta tendencia y la idea de la moda se ha implantado de tal forma que constituye uno de los argumentos base de las ventas.

### Se desechan los esquí compactos

Está demostrado que un 80 por ciento de los que acuden a la montaña no se calzan ni una sola vez los esquís, por tanto aparecen dos clases de vestimenta: aquellas destinadas a "hacer esquí" y aquellas para antes o después del esquí. Aquí, pues, todas las colecciones que se verán en el Salón tienen estas dos vertientes.

El primer fabricante de Europa, el alemán Bögner que raya en el millón de piezas fabricadas, está a punto de ser rebasado por el francés Fusalp, que ha formado para tal fin una sociedad anónima unida con la que emprenderá desde ahora una batalla formidable para ganar al alemán.

Ante esta alarma, otros fa-



Las prendas para esquiar deben ser cómodas y también permeables para disfrutar de la nieve sin problemas.

bricantes han tomado sus posiciones y han esturado sus empresas, en las que se nota la llegada de los célebres de la alta costura francesa, como Hechter, Lapidus, Courrèges y Cardin entre otros.

La mayoría de las firmas están versificando sus colecciones, proponiendo el verano también, con lo que pasan a la amplia gama de el sportwear, el descanso, el ocio y hasta el mismo "pret-à-porter".

### La moda cuida la técnica

La moda no impide que la vestimenta "sport invierno" obedezca a unas exigencias técnicas que puede doblegarse a los caprichos de la fantasía que la moda impone. Hay que hacer una moda vistosa en todo momento.

Para ello la vestimenta debe seguir perfectamente las exigencias del uso del deporte, dejando en todo momento una gran libertad de acción, buscando el confort, el calor la protección contra el frío, el viento, la nieve y las temperaturas propias de la altitud. Todas las colecciones han hecho de estos principios la base de sus tendencias.

### Los tejidos

Se imponen los monos y los bielásticos, cuidando mucho los forros que pueden estar en contacto con la piel.

Las materias naturales son las ideales para el interior, la lana y el algodón, dejando los sintéticos para el exterior.

Las espaldas aparecen amplias

y confortables, las pegaduras de mangas ideales las ranglán y las japonesas, aunque se ven con frecuencia las pegadas en forma clásica pero con los hombros muy anchos. La línea será práctica siempre y fácil de llevar. Los superpuestos en forma de grandes chalecos siguen estando a día.

En cuanto a los colores, es posible que dominen los colores naturales, pero siempre hay que esperar los destellantes de las grandes firmas.

### Novedades

Se anuncian los nuevos materiales sintéticos en espera de generalizar la fibra de carbono, ya en utilización, para los esquís.

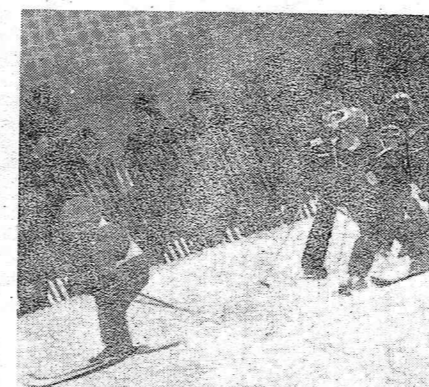
Los esquís largos estarán a la orden del día. Desaparece el esquí compacto, parece que éste está completamente abandonado.

Nuevas ataduras de seguridad, el lema parece que es "descalzarse en todas las posiciones", para lo que se avanzó notablemente, haciéndose posible calzarse y descalzarse con el máximo de rapidez y comodidad.

Sin duda, en el campo del calzado es donde los descubrimientos técnicos son más notables, particularmente en las suelas, en las que se logró aminorar su peso.

El diseño y los colores originales compondrán también las grandes novedades del Salón de Grenoble, al que visitarán unas 12.000 personas entre los que figuran muchos compradores de diversos países

(Servicios especiales de EFE).



juego, sin ningún tipo de presiones. Y ese es el secreto.

Otro aspecto a considerar es el de la modificación en las técnicas de enseñanza del esquí. Las posiciones algo complicadas a que obligaba hasta hace algún tiempo este deporte (piernas levemente separadas, rodillas dobladas) para ascender, doblar o frenar, han dado paso ahora a la técnica de los esquís unidos y otra serie de detalles que facilitan decisivamente la práctica.

Cabe finalmente aclarar otro de los "peros" que oponen para que los pequeños no practiquen este deporte: la altura, que puede ser nociva (nociva por lo que se refiere al aire con menor concentración de oxígeno). El organismo se adapta a esto y lo hace naturalmente a través de los glóbulos rojos que transportan el oxígeno de los pulmones al cerebro. De ahí que la ambientación se traduzca en una acción de estímulo sobre la producción de células sanguíneas. Eso, naturalmente, es benéfico. Estas modificaciones se verifican en el transcurso de varios días. De ahí que un fin de semana en la montaña pueda llegar a ser fatigoso para los más pequeños, pues cambia el aire y cuando está por empezar a adaptarse ya debe partir.

Lo mismo ocurre con el niño y el mar. Lo saludable sería un período más prolongado: por lo menos una semana. No obstante todo ello no son pocos los que sostienen que refiriéndose a los niños que viven en las grandes ciudades -es mejor respirar un poco de aire puro, aunque sólo sea por un día o dos, que estar en una ciudad con el aire permanentemente viciado.



## De las nieves alpinas a Los Penitentes Instructor austriaco en Mendoza

"Cuando era muy niño, tendría 3 o 4 años, mis padres me pusieron sobre un par de esquís y empecé a andar. Los inviernos de mi infancia son una memoria de esquí, nada más"

Antón Sponar es un austriaco, profesional de este deporte, que perfeccionó su título de instructor en distintos escenarios: Canadá, EE.UU., Chile. "Desde 1961 ha alternado las temporadas de nieve de los inviernos de América del Sur con los de América del Norte. De portillo a Colorado y así sucesivamente".

Y precisamente Sponar será quien se ponga al frente de la Escuela de Esquí que funcionará en Los Penitentes, el orgullo mendocino próximo a habilitarse.

### Nunca se acaba de aprender

— ¿Cómo se aprende a esquiar, Sponar?

— Es muy sencillo iniciarse en el esquí. En otros deportes, el tenis, por ejemplo, si la pelota no pasa al otro lado, no es tenis; o si uno no puede erguirse sobre el agua en el esquí náutico, no es tal. Pero en el esquí uno se coloca el equipo en los pies y ya está marchando sobre la nieve. Lo más importante es que desde el primer día se comienza a disfrutar y lo más lindo es que uno nunca termina de aprender.

Llevo 40 años esquiando y siempre me actualizo con nuevos cursos. He aprendido desde los estilos noruegos más clásicos hasta los más modernos, impuestos por diferentes países. Este deporte crece en la medida en que se perfeccionan los equipos y esto da la posibilidad de esquiar cada vez mejor.

En nuestra escuela enseñaremos en forma gradual, según un método de los Estados Unidos. El principiante comenzará con unos esquís cortos, para aprender a dominarlos y poder deslizarse y virar con facilidad. Luego el instructor determinará el pase de una medida a otra de esquí, hasta llegar a la que armonice con sus posibilidades.

Como es un deporte individual, dependerá del principiante y de la montaña su progreso. Hay gente, especialmente los jóvenes, que desde el primer día se manifiestan como campeones y otros que al cabo de un año aún siguen practicando en la "cancha de los tontos".

Depende también de las facilidades que brinden las pistas para aprender. Aquí tenemos suficiente para novatos.

Es importante destacar que combinaremos todos los métodos, desde los más clásicos hasta los más prácticos, propuestos por todos los países hasta la fecha.

También influirá, en un aspirante a esquiador, el



Antón Sponar, instructor de esquí, en la escuela que funcionará en Los Penitentes. "Este deporte beneficia a todo el cuerpo, especialmente a los músculos".

número de clases que reciba y su estado físico.

Mientras observaba con cuidado los trabajos que se están efectuando en Los Penitentes, poco a poco se "adueña" del paisaje que de aquí en más será suyo. Sponar dialogó con MENDOZA fascinado por el marco natural que lo rodeaba.

— ¿Qué beneficios reporta este deporte?

— Beneficia en general a todo el cuerpo, principalmente los músculos.

### Peligros

— ¿Qué peligros supone?

— Antiguamente se tenía la imagen siguiente: aquella persona que se iba de vacaciones para practicar este deporte volvía con la pierna enyesada. Hoy los accidentes de piernas son menores porque el sistema de fijaciones en los esquís son tan buenos que evitan un importante porcentaje de riesgos.

La fijación es un sistema de seguridad que se conecta al botón, ubicado en la puntera y la talonera. Es una parte más del equipo entre la persona y el esquí. Así cuando la persona se cae, la fijación tiene la función de abrir el esquí y desprenderse dejándola en completa libertad.

Según el esquiador habrá un número de fijación que le corresponda y cada número es un valor físico que se logra mediante la relación del peso del cuerpo por la meseta tibial, la medida del esquí, la edad del esquiador y sobre todo su nivel para esquiar.

Sin embargo, cuando yo era niño, no existían estos sistemas como tampoco los andari veles para ascender. He tenido que subir hasta la cima caminando y este ejercicio me ha dado fuerzas en las piernas como para poder dominar en el momento en que me deslizaba los esquís.

En el año 77 se propusieron las normas din para este tipo

de sistema. Actualmente los buenos productos franceses y austriacos las incluyen en su stock 78/79. En el futuro las fijaciones serán obligatorias en todas las casas que se dediquen a fabricar equipos para esquiar.

— ¿Quién aprende con más facilidad?

— El niño porque es un ser que constantemente está aprendiendo cosas y tiene más predisposición. Luego la mujer porque no es un deporte que dependa de fuerzas musculares. Pero sobre todo aquella persona que posee buena constitución física.

— ¿Qué importancia tiene recibir clases de una escuela de esquí?

— Mucha gente viene por primera vez de la mano de amigos que saben esquiar, y éstos creen que es muy fácil enseñar y aprender, pero la mayor parte de las veces están limitados a experiencias particulares.

Creo que las personas calificadas para enseñar son los instructores, que pueden determinar dónde puede comenzar un principiante y hasta dónde puede llegar. Los instructores lo llevarán en forma gradual y disciplinada, evitando accidentes, y logrando que dé de sí todo lo que esté a su alcance.

Esta escuela contará con cinco instructores extranjeros, tres norteamericanos y dos austriacos, con extraordinaria experiencia.

Luego incorporaremos gente para patrulla. En Mendoza no existe un número elevado de personas que estén preparadas para esta tarea, pienso que surgirán después de la primera temporada.

Indudablemente que sí. Y quien se beneficiará con este fervor naciente no sólo será nuestra provincia sino el país todo. Porque si el turismo une los pueblos, es el deporte y su práctica el que favorece el sentimiento solidario y de amistad.