LITORALPRESS

Fecha: 06-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo D
Tipo: Noticia general
Título: **Henrik von Appen: "Uno se puede preparar cuatro años para una bajada de dos minutos"**

Pág. : 2
Cm2: 681,9
VPE: $ 8.957.315

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

El esquiador está entre los mejores de su disciplina

Henrik von Appen: "Uno se puede preparar cuatro años para una bajada de dos minutos"

ÁNGELES GUZMÁN

El esquiador fue el encargado de llevar en sus manos la bandera chilena en los Juegos Olímpicos de Invierno de Pyeongchang (Corea del Sur), en 2018. Actualmente, está entrenando para representar al país en los Juegos Olímpicos de Invierno en Milán y Cortina d'Ampezzo, en 2026, en la disciplina de esquí alpino o esquí de descenso, que consiste en bajar a gran velocidad por la pista.

—¿Qué cosas buenas tiene el esquí que otras disciplinas no tienen?
—El esquí tiene algo particular, que es que uno está inmerso en la naturaleza. Siente la velocidad en la cara, la adrenalina. Conoces lugares muy prístinos y bonitos y, al mismo tiempo, mi deporte es muy preciso. Uno compite contra el tiempo, no hay jueces, se sabe siempre quién gana y quién no. Lo que lo hace, también, un deporte muy competitivo.

—¿Qué es lo más difícil del deporte del esquí alpino, donde el objetivo es realizar un descenso en el menor tiempo posible?
—Lo más difícil del esquí alpino es ganarse a uno mismo. Competimos contra el reloj, no contra los adversarios. En la pista baja uno a la vez, y cada uno tiene que hacer lo mejor posible, desafiándose a uno mismo, tratando de luchar con el miedo, con la presión, el terreno en sí, la dificultad para hacer la mejor representación. Uno se puede preparar cuatro años para una bajada de dos minutos y jugárselo todo en ese instante.

—En los dos últimos años ha nevado mucho en nuestras montañas. ¿Cómo es para alguien, cuya cancha profesional es la nieve, ver a tanta gente gozar de ella?
—Sí, efectivamente, hemos tenido muy buenas temporadas. Para alguien cuya profesión está ligada a la nieve, ver la blanca montaña, nevada, es de las cosas más lindas que puede haber. Y justamente, también, ver a los chilenos esquiar.

—¿Por qué en el hemisferio sur no se ha consolidado el deporte del esquí? ¿Falta algo? ¿O es que falta nieve?
—Bueno, el hemisferio sur tiene aproximadamente un 20% de la población mundial, sino menos. Por lo tanto, si de esa población usamos solo la que esquía, básicamente, tienes tres países: Argentina, Chile, Nueva Zelandia, y un poco en Australia. No es mucha la gente del hemisferio sur que pueda esquiar, la masa crítica es muy chica.

—Fue abanderado de Chile en los Juegos Olímpicos de Invierno de Pyeongchang, Corea del Sur. ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Le daba miedo que se le cayera la bandera?
—Esa experiencia fue muy buena, porque me corté la mano gravemente con los esquís 50 días antes, y siempre peligró mi participación. Entonces, haber sido el abanderado, sin saber un par de meses antes si iba a poder estar ahí, fue algo muy satisfactorio. Fueron juegos muy buenos, tuve una buena *performance*. Sobre la bandera, efectivamente, me costaba agarrar el asta, porque yo no tenía movilidad en la mano izquierda. (Para esquiar) tuve que amarrarme el bastón; por lo tanto, hicimos lo mismo con la bandera. La amarré con un velcro.

—Su objetivo es "conquistar la primera medalla olímpica de invierno para Latinoamérica" en los Juegos de Invierno 2026 en Milán y Cortina d'Ampezzo. ¿Cómo se está preparando?
—Actualmente, me estoy preparando para este hito histórico, en la fase de preparación física, de fuerza más general, a las ya más específicas. De mediados de julio a principios de agosto, vamos a empezar a esquiar. ¿Por qué tan tarde? Porque el hemisferio norte es el que lidera todo este cuento. Hay que prepararse para el pique de febrero (los JJ.OO.). Entonces, vamos a esquiar hasta que quede nieve en el sur de Chile, y después, hacemos el puente y nos vamos a América del Norte.

—¿Es solitario ser esquiador profesional en Chile?
—¡Por el contrario! Chile es el país número uno de entrenamiento en el verano europeo. En el Top 30 de hombres en descenso, probablemente haya 25 acá en Chile entre agosto y septiembre. Entonces, es como una mini "Copa del Mundo". Los invitamos a asados, les mostramos otras cosas de Chile para representar bien al país y que se lleven no solo la nieve, sino cómo somos la gente chilena. Es más solitario, justamente, tener que vivir y competir en el hemisferio norte por cuatro, cinco meses, porque no tenemos carreras en Chile al más alto nivel.

—¿Cuál es la cancha más linda de Chile?
—Yo diría que la cancha más linda de Chile debe ser esquiar en el volcán Lonquimay, en Corralco, hacer un descenso desde el cumbre mirando varios volcanes chilenos. Y si no, la clásica Roca Jack en Portillo, que fue donde se hizo el mundial del 66. ■

"Chile es el país número uno de entrenamiento en el verano europeo. En el Top 30 de hombres en (la prueba de) descenso, probablemente haya 25 en Chile entre agosto y septiembre. Es como una mini 'Copa del Mundo'. Los invitamos a asados, les mostramos otras cosas de Chile para representar bien al país".