



boletín
junio 2017





03 LILÍ ÁLVAREZ
Reportaje



02

SUSANA RODRÍGUEZ Entrevista

01



05

SABÍAS QUE ...



04 SARA MARTÍNEZ Entrevista

06

MANIFIESTO

07

SUSCRIPCIÓN

Lo que no se pone en palabras no existe. Lo que no se muestra no se ve. Lo que no se ve se desconoce. Relatar los logros de las deportistas españolas, hacer visibles sus éxitos contribuirá a que no queden ocultas en la historia del deporte.





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



«Se buscan hombres para viaje peligroso. Sueldo escaso. Frío extremo. Largos meses de completa oscuridad. Peligro constante. No se asegura el regreso. Honor y reconocimiento en caso de éxito». En 1907 aparecía en el Times este anuncio con el que Ernest Shackelton intentaba captar expedicionarios para un viaje a la Antártida.

Chus Lago, consumada alpinista que ha coronado el Everest sin oxígeno y alcanzado el Polo Sur en solitario, recuerda esta anécdota para explicar cómo consiguió reclutar mujeres con las que llevar a cabo el ambicioso reto “Mujeres en Groenlandia 2017”, una travesía polar sobre esquís de más de 1.000 km, atravesando el Casquete Polar de Barnes. Al desafío se unieron finalmente Verónica Romero y Rocío García.

Chus Lago, jefa de la expedición, nos cuenta cómo se desarrolló este reto, enmarcado en la campaña “Compromiso con la Tierra. Mujeres Españolas, 1.000 kilómetros de hielo”.

Viendo el reportaje gráfico de la expedición y es increíble las caras de felicidad y satisfacción que tenéis las tres en la última foto.

Sí, es una foto muy sincera, yo las vi muy entusiasmadas. Para mí no era la primera expedición Polar, ya he hecho bastantes, y después de la Antártida, crees que nada te va a sorprender. Sin embargo, ésta tuvo muchas cosas diferentes. Fue un reto cohesionar el grupo, que nos lleváramos bien, que consiguiéramos unificar esfuerzos, caminar ciertas horas al día y que repartiéramos los trabajos. Creo que salió bien porque todas estábamos dispuestas a que fuera así y había un sentimiento de equipo. Cuando vimos que, tras 2 años esperando y esforzándonos, estábamos en Baffin y habíamos superado todos los obstáculos... creo que esta foto lo refleja todo, tal cual.

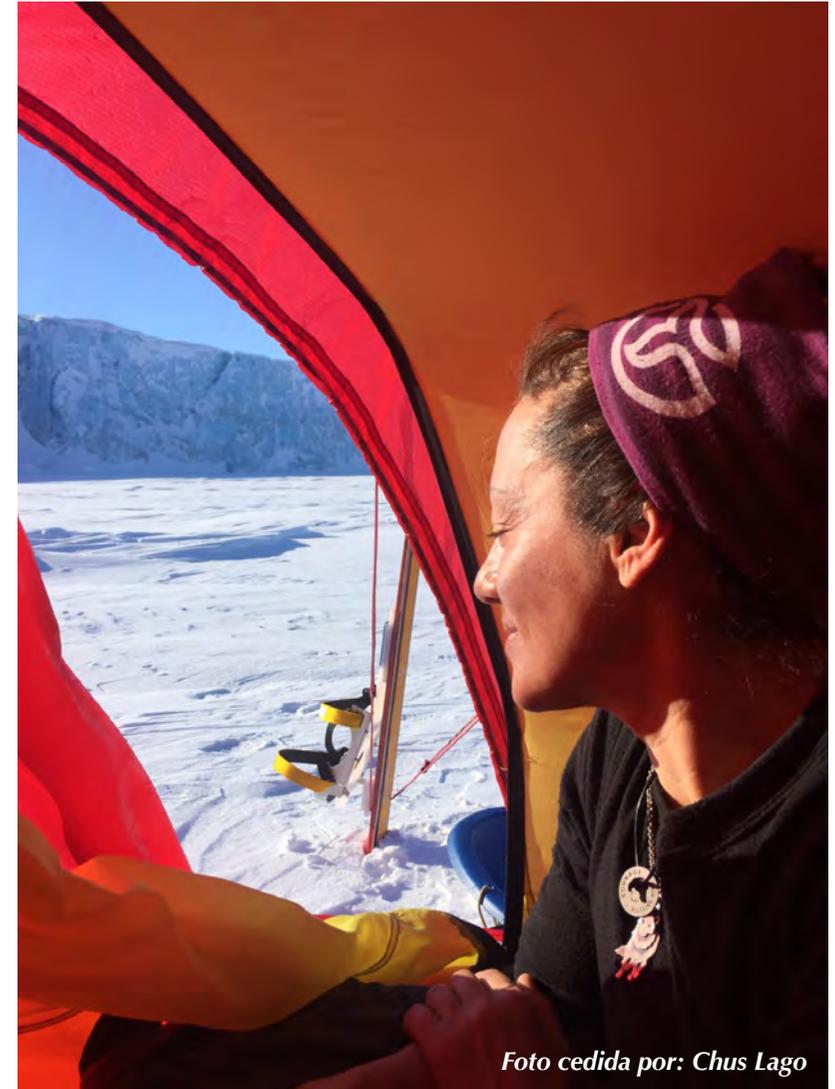


Foto cedida por: Chus Lago





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



“He visto cosas en este reto de mujeres que no he visto en expediciones con hombres”

Foto cedida por Chus Lago: Chus Lago, Verónica Romero, Rocío García





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



No habíais viajado nunca juntas, ¿no? ¿Era la primera vez que funcionabais como equipo?

Esto resultó muy especial. No se organizan expediciones poniendo un anuncio, como hizo Shackelton en 1907. Fue algo a nivel casi privado, entre la gente que conocía: “Busco mujeres para un viaje...” Empezamos a barajar nombres y analizar, desde mi punto de vista, la complejidad de llevar o no a ciertas personas. Entonces me pareció que lo más fácil, para una expedición que se compone de tres o cinco personas, era tener a la gente muy cerca. Me motivaba muchísimo que fueran mujeres de unas determinadas características, deportistas que tuvieran sus carreras deportivas satisfechas, que les ilusionara porque están en un momento de su vida estable, que quisieran hacer algo nuevo, diferente, con un enfoque medioambiental. Me reuní con 3 mujeres, 4 conmigo, y nos fuimos a Inari (Finlandia). Allí estuvieron un año entrenando, sufriendo y se vio quien iba a seguir y quien no.

Verónica se redescubrió a si misma y descubrió un mundo que no conocía y que le pareció fascinante. Es muy importante que esto salga de ti, que te lo pongan en una bandeja y que te entusiasme sin mayores esfuerzos.

Y luego estaba Rocío, a la que no conocía y de la que me habían hablado y pensé que el reto le podía encajar. Y efectivamente, le encajó. Una persona que se mantiene dos años en un proyecto, que no se baja de él y que está ahí, a distancia, pero sigue, tiene que venir con una fuerza increíble y así fue. Esa fuerza es la que hace que cuando estás allí soportando las tormentas, los vientos, el cansancio, las dificultades, el miedo, la tensión, la incertidumbre, no te plantees darte la vuelta ni nada parecido.



*Foto cedida por Chus Lago:
Chus Lago, Verónica Romero, Rocío García*

La clave fue acertar con un tipo de personalidad. Para mí supuso un reto porque, como jefa de expedición, me gustaba ese juego de buscar personalidades para hacer un grupo de mujeres y ver si encajaban o no e ir configurando las expedicionarias y ¡me salió muy bien





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



Aparte del apoyo de las familias, ¿os costó mucho conseguir patrocinadores o el apoyo del CSD?

El CSD nos apoyó enseguida, la pena es que empezamos con ellos muy tarde. Si hubiéramos empezado con el CSD mucho antes, hubiera dado tiempo a conseguir más patrocinadores, pero se nos metió el verano de por medio, luego cada empresa tiene su ritmo...

Si hubiéramos empezado antes, hubiera sido mucho más fácil. Pero bueno, lo conseguimos.

¿Y qué fue lo más duro del viaje?

Este tipo de viajes y Baffin, en concreto, tienen dos características: las condiciones de frío constantes y la fragilidad en la que tú te mueves porque no tienes campamentos de apoyo fuera. No tienes posibilidad de auxilio inmediato. Si a mitad del Casquete de Barnes, alguien tuviera que venir a buscarnos, tardaría mínimo 20 días. Y tardaría el mismo tiempo en hacer el recorrido que hemos hecho nosotras. Es decir, que cuando llega la ayuda, se acabó. Esa constante estaba flotando en el ambiente.

También hay que dominar la situación de frío, que es importante, porque si no comes lo adecuado, bebes lo adecuado, vigilas tus manos, tu nariz, tus orejas, no estar parado, moverte... lo puedes resistir pero no es que estés a -30° y luego te vayas a un hotel o a tu casa.

Estás en una tienda de campaña y te mueves a esas temperaturas todo el tiempo y para todo. A esto hay que sumar el esfuerzo diario de tirar de un trineo que pesa bastante más que tú. Por otra parte, podía haber un animal salvaje, como un oso polar.

Otro momento duro fue la tormenta que nos tuvo bloqueadas 72 horas en la tienda. Son horas en las que intentas no pensar, evadirte sin dejar de estar atenta. Esto en la montaña no es tan importante,



Foto cedida por: Chus Lago





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



ahí no te puedes evadir porque tus manos, tus pies, están escalando o están tocando cuerdas o saltando una grieta. Cada día es un tramo diferente de la montaña y tú solo piensas en el rango de dificultades que te tocan ese día pero una expedición polar es una cosa muy rutinaria. Por eso era muy importante una estabilidad mental por parte de todas.

¿Hubo algún momento en que pensasteis “no lo vamos a conseguir”?

Hubo un momento complicado pero no, no lo piensas. No lo piensas porque no hay retorno. Todos los puntos son sin retorno. Hacia delante o hacia detrás tienes que seguir. No puedes decir “me bajo de la montaña y lo intento el año que viene”. Es un camino horizontal en el que vas siempre hacia delante. Nadie se lo planteó porque o sigues o te mueres.

Además, sabes que vas a llegar, puedes dudar si lo haces en 10 días, en 25 o en 30. Eso lo vas viendo según pasan los días pero no lo dejas porque si no, te quedas allí. No es como la montaña, es que como no salgas, no hay más.

Hubo un momento difícil al final. Teníamos que terminar en el suelo, en el valle, y había un barranco de 50 metros, que sabíamos que se va derrumbando cada año, pero que había retrocedido mucho en comparación con lo que ponía en los mapas. Teníamos una cuerda de 30 metros, así que no podíamos rapelar hasta abajo, nos íbamos a quedar colgando y en ese momento pensé: “no sé cómo lo vamos hacer”.

Caminamos con la esperanza de encontrar algún punto más bajito ese día o al siguiente. Al atardecer encontramos un paso de 15 metros por el que era viable descender con una cuerda. Fue muy ilusionante.

Lo siguiente fueron las caras de felicidad porque el paisaje de Baffin es maravilloso. Es una isla preciosa. Sabes que vas al esfuerzo y al sacrificio pero después de la tormenta sale el sol y el suelo parece cubierto de diamantes. Una sensación que compensa las dos semanas anteriores de mal tiempo.



Foto cedida por Chus Lago: Chus Lago, Verónica Romero, Rocío García





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



Qué aportó cada miembro de la expedición? ¿qué cualidades destacarías en cada una de vosotras?

Algo común a todo el equipo fue la cooperación. Cosas tan sencillas como que si una no tenía música la otra le dejaba el iPod, avisarte de que tenías la cara destapada y necesitabas cubrirte, porque es muy fácil congelarse a temperaturas de 30 bajo cero que, con viento, bajan a 40 o 50.

Verónica es una persona que cubre los huecos. Si ve que esto esta cubierto hace otra cosa que complemente. No le gusta estar sin hacer nada. Si la parte de orientación la llevaba yo, Rocío se ponía a hacer agua y yo estaba calculando coordenadas, sumando o restando grados dos horas, mientras Verónica hacía otra cosa. Si Rocío y yo íbamos por delante y nos íbamos intercalando un día u otro, Verónica se encargaba de las cámaras. Todo el mundo buscó su encaje. Los primeros días no repartí tareas, quería que cada una se encargase de sus cosas pero después sí hubo reparto de tareas y ellas se prestaban a esto.

Verónica es muy ordenada, siempre sabe dónde tiene las cosas y eso es muy importante porque no saberlo te puede retrasar la salida dos horas. También tiene siempre el humor muy alto.

Rocío es muy estable y eso te produce una sensación muy buena, porque no tiene picos. Son cualidades que vienen de serie en ellas y que son muy provechosas. La estabilidad emocional de Rocío, la capacidad de orden para los demás...

El clima de la expedición era muy bueno y eso te facilita el proyecto del día.

¿Cuál sería para ti el mejor momento del viaje?

Destacaría dos. Un día que se despejó el cielo y quedó totalmente azulado, íbamos caminando y el sol hacía que brillara todo el suelo y volaran cristallitos por el aire, lo que se llama polvo de diamantes. Íbamos en fila y cada hora parábamos 5 minutos. En ese momento Rocío dijo que no había ningún lugar en el mundo donde le hiciera más feliz caminar. Verónica añadió que si pasara un unicornio por ahí caminando, no se sorprendería. Esto me pareció precioso. No sabes la tranquilidad que te da que la gente sienta lo mismo que tú, que no tengas que convencerlos, "venga, aguantad un poco más, que quedan 3 días, que quedan 5". Ninguna de ellas se bajó del proyecto en ningún momento, ni siquiera mentalmente.

El otro momento fue cuando estábamos rapelando y todo el mundo tuvo claro su papel para hacerlo rápido, para hacerlo seguro. Cuando atravesamos la última dificultad fue muy chulo, solo nos quedaban 5 km hasta el lago y al día siguiente o al otro nos venían a buscar. Habíamos acabado. La fotografía de la que hablábamos debe ser de ese momento o de cuando nos vinieron a buscar.





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



Cuándo superas un reto así, ¿en qué piensas, en el siguiente o te gusta disfrutar durante un tiempo del éxito alcanzado?

Yo soy de masticarlo mucho. Hay que revisarlo todo porque seguro que algo has hecho mal y se puede mejorar. Se puede quitar más peso por aquí, se puede entrenar más en este punto, estos aparatos no los llevo, llevo otros... Ese balance yo lo mastico muchísimo. También es verdad que Baffin estuvo muy bien, el otro día en la playa estuve recordando lo bonita que es la isla de Baffin. Pero sí, ya estoy perfilando otro proyecto, que lo tengo un poco armado. Estoy con las dos cosas en la cabeza.

¿Animarías a otras mujeres a afrontar un reto similar? ¿Qué les aconsejarías?

Sí que las animaría y me gustaría que en el próximo proyecto hubiera más pero es complejo por lo que ya te he contado sobre cómo se formó este equipo.

Mi consejo es ir con alguien que tenga mucha experiencia. Esto sale bien si tienes detrás a alguien muy experto que calcula y mide las cosas. También la cooperación es necesaria y sin ella no funciona. Aquí no se puede decir: "somos 5, me bajo y quedan 4". Aquí somos cinco que entran por un punto y salen por otro punto. Y sí, en una montaña puede ser necesaria la cooperación de todos pero si dos se bajan los demás pueden seguir, en este caso no. Hay un dicho en la montaña que dice que "la cordada es tan fuerte como el más débil de la cordada". Esto es así.

Si llevas una persona en el medio con muchas carencias retrasa a todo el grupo. Todas tienen que estar en la misma forma física. Si alguien esta de más no pasa nada pero es terrible que alguien esté de menos. El respeto hacia el grupo es fundamental y se forja mucho antes de ir, debes entrenar porque tienes que estar al mismo nivel que las demás.

También les aconsejaría derribar muchos mitos. Eso de que las mujeres no podemos trabajar juntas no es verdad. Es que nos lo repiten tantas veces que al final lo repetimos nosotras. Yo he trabajado con mujeres, he hecho expediciones con mujeres y hay de todo. Y luego he visto cosas aquí que no las he visto en expediciones de hombres. Somos muy organizadas, lo meditamos todo mucho y le ponemos imaginación para muchas cosas. Francamente, es muy interesante hacerlo con mujeres.



Foto cedida por: Chus Lago





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



¿En qué consiste el entrenamiento?

Empezamos hace dos años con un entrenamiento genérico. La que le gusta correr corre, la que le gusta nadar, nada, pasa un poco por el gimnasio... Esa parte es más abierta. Pero luego todo es igual: arrastar peso, hacer sesiones de pesas y todo lo que podemos en exterior. Patinaje, esquí de carretera. Rocío tiene una temporada de esquí más larga pero luego vamos haciendo los mismo entrenos las tres

¿Qué va a ser lo siguiente?

Groenlandia, una travesía de Este a Oeste, estamos terminando de definir unas cosillas.

Para terminar, cuéntame el objetivo medioambiental, que lo has mencionado al principio pero no hemos profundizado en él.

Deportivamente ya me sentía satisfecha y necesitaba un motor de motivación. Ser la primera en algo no me hacía ilusión, ya no tenía ese hambre deportiva. Sin embargo, llevo 40 años haciendo montaña y creo que si alguien tiene que levantar la voz a favor del medio ambiente, somos nosotros, los escaladores, los alpinistas... porque llevamos años viendo la regresión de los glaciares, viendo como cambian las montañas, el clima, las estaciones para escalar. Lo ve todo el mundo pero no puede estar más claro para un polarista o un montañero porque, aunque vivamos en ciudades, nuestra vida se desarrolla en estos medios y por toda la tierra.

Escalo con gente que me dice que la última vez que estuvo en el Perdido el glaciar estaba aquí y ahora está ahí arriba. Hay un casquete polar cuyo nombre traducido significa la tierra que nunca se derrite y que se está derritiendo.

No podía ser que yo acabara mi vida deportiva sin decir algo sobre el cambio climático y sobre el medio ambiente cuando ha sido mi vida. Quiero que este reto sea una llamada de atención sobre el cambio climático. De hecho, el documental que estamos haciendo sobre el viaje gira en torno a esta temática. Yo, que he sido siempre individualista, tenía ganas de hacer algo a favor del planeta.

Debemos ser conscientes de que lo que pasa en el ártico y en la isla de Baffin, que es el segundo sitio más inhóspito del planeta, va a modificarlo todo. Lo que ocurra en esos casquetes polares va a llegar a la puerta de nuestras casas, es que está llegando. Yo no me imagino un mundo sin zonas heladas, por la belleza que suponen esos parajes y por lo que va a significar para la fauna, la flora, la vegetación. Todo está tan relacionado, creíamos que eran ecosistemas diferentes pero todo está unido.

El proceso va muy acelerado. Mi llamada de atención en este documental es un poco general pero me gustaría que calaran ciertos mensajes, más directos. Esta vez hemos transmitido mensajes muy genéricos porque somos deportistas, no científicas, pero me gustaría que la próxima vez pudiéramos lanzar mensajes más definidos.





CHUS LAGO, 1.000 KM DE HIELO. UNIVERSO MUJER

Entrevista



Hay mucha gente que vive en la ciudad a la que el monte el mar le queda muy lejano y esto se arregla educando. De hecho, mi idea era llegar a los colegios pero me superó la organización de la expedición. Me gustaría articularlo un poco más, a ver si la próxima vez sale un poco mejor y los colegios unen para hacer un

seguimiento por cada campamento, dibujos, actividades concretas. Estaría bien que pudieran seguirnos y participar a través de una web en la que se colgasen mensajes directos. Lo conseguiremos, ya estamos más articulados y quizá en el próximo viaje podamos dar una orientación más práctica al compromiso con la tierra.



Foto cedida por: Chus Lago





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



02





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



“Es bonito saber que tus logros son compartidos y vividos por mucha gente”

Susana Rodríguez, árbitro española de voleibol, derrocha simpatía y muestra una enorme humildad cuando habla su gran hito: ser la primera mujer en dirigir, como primer árbitro, una final olímpica de voleibol. El escenario de aquella hazaña fueron los Juegos Olímpicos de Río. Ahora, desde un escenario mucho más cotidiano, sigue avanzando paso a paso en una carrera deportiva que lleva muchos años construyendo y en la que aún le quedan metas por alcanzar

Susana, ¿cómo empezaste a arbitrar?

Realizaba actividades extraescolares en el colegio y una de ellas era el voleibol, jugaba en un equipo. Un día apareció alguien de la federación y nos ofreció hacer un curso de anotadores. Por aquel entonces tenía 14 añitos, más o menos, y a esa edad lo vi como una manera de sacarme unas perrillas para el fin de semana. Luego se convirtió en algo más serio y lo de las perrillas pasó a ser algo secundario. Mas tarde, cuando fui progresando y llegué a la universidad, mis horarios de clase no eran compatibles con los horarios de entrenamiento, así que la manera de seguir en contacto con el voleibol era meterme de lleno en el arbitraje.

¿Alguna vez has lamentado dejar de jugar?

Supongo que cuando tuve que tomar esa decisión. Era muy jovencita, tenía 17 años, y lo que más me gustaba era jugar, no tanto el arbitrar. Así que fue una decisión dura y complicada. Ahora miro hacia atrás y me ha ido tan bien en el arbitraje, que creo que fue una decisión acertada.

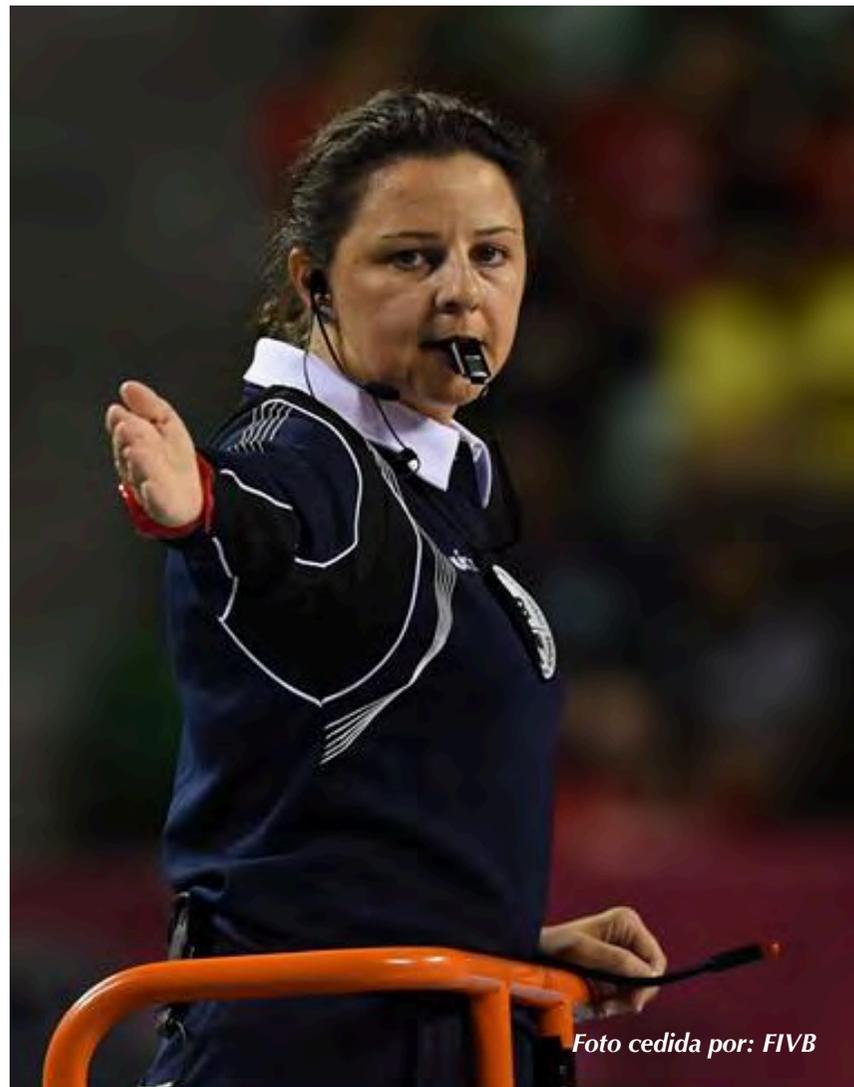


Foto cedida por: FIVB





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista

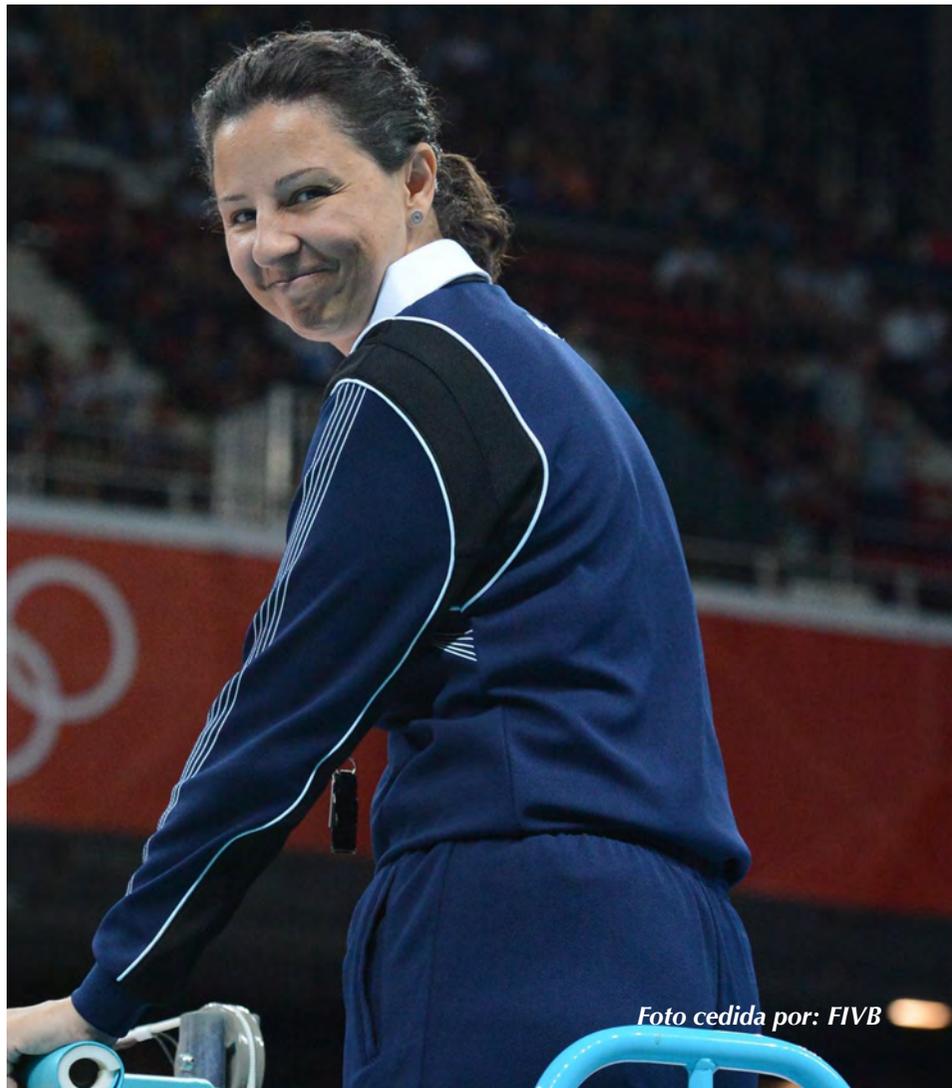


Foto cedida por: FIVB

¿Ser árbitro de voleibol es tan duro como ser árbitro de futbol, por ejemplo?

No, evidentemente no. El voleibol y el futbol no tienen nada que ver, hay un respeto mucho más grande en nuestro deporte. Además, tenemos una red que separa a los dos equipos, con lo cual se evitan muchos conflictos. Es cierto que todos hemos tenido que aguantar en algún momento comentarios fuera de lugar pero no por ser mujer sino por el hecho de ser árbitro. Sin embargo, nuestro deporte es mucho más pacífico en ese sentido. Creo que supe elegir dónde ser árbitro.

¿Cómo te preparas para un partido? ¿haces algo especial?

En el momento en que recibo las designaciones, tanto a nivel nacional como internacional, me gusta saber a quién pito, quiénes son las jugadoras y los jugadores, quiénes son los técnicos, intento conocer sus tácticas. Una vez que tengo eso bajo control, el día del partido, antes de dejar el hotel y también antes de salir a la pista, hago unos ejercicios de visualización y de respiración. Además, analizo en mi cabeza todas las posibles situaciones que se pueden dar en función de los jugadores que tengo delante.

En cuanto a la preparación física, nosotros no tenemos la exigencia física que tienen otros deportes como el fútbol o el baloncesto pero intento mantener la forma porque hay que aguantar mucha presión, mucha adrenalina contenida durante las dos horas que, como mínimo, dura un partido. Si no tienes una buena condición física y mental, es complicado llevarlo a cabo con éxito.





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



Foto cedida por: FIVB





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



¿Qué tiene más peso, la condición física o la mental?

En nuestro deporte, más la mental que la física. No es que la condición física no sea importante es que creo que pesa más la mental. El controlar las situaciones conflictivas, manejar las tensiones en un momento dado, es, sobre todo, un esfuerzo psicológico.

¿Cómo se llega a arbitrar en unos Juegos Olímpicos? Supongo que ha sido parte de un proceso, ¿no?

Llevo como árbitro internacional 17 años. He tenido la suerte de poder estar en el sitio adecuado en el momento justo, posiblemente porque la Federación Internacional ha mantenido muchos años un intento de promoción de la mujer árbitro. Luego me lo he tenido que ganar en la pista, nadie me ha regalado absolutamente nada. Te examinan en cada uno de los partidos en los que eres designada. Siempre hay alguien de la Comisión de Arbitraje evaluando tu actuación y cuando finaliza el partido, te comenta qué facetas de tu arbitraje tienes que mejorar. En ese sentido siempre he sido una esponja y he demostrado mi afán de superación.

También he tenido la suerte de poder estar en Campeonatos de Europa, en Final Four Champions League, en Campeonatos del Mundo, en el Grand Prix... El hecho de que las actuaciones hayan ido saliendo siempre bien me ha permitido estar en un Juegos Olímpicos.



Foto cedida por: FIVB





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



Después de haber estado tanto en Londres como en Río, creo que para cualquiera de nosotros siempre es un sueño poder estar en unos Juegos Olímpicos pero se ve como algo tan lejano.

Cuando estas ahí, con lo que significa, con ese ambiente, ese halo especial que tienen... es fabuloso. Tengo la gran suerte de haber estado en dos. Si eso me lo dicen hace 20 años, habría preguntado dónde tenía que firmar.



Foto cedida por: CEV





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



¿Alguna vez soñaste con pitar la final de unos Juegos Olímpicos, como ha sido el caso en Río?

Yo creo que todos hemos soñado alguna vez con ello, fuera en Río, en Londres o donde fuera. Soñar es muy bonito pero a mí me gusta tener los pies en el suelo e ir avanzando día a día. Por las circunstancias, por el desarrollo de mi carrera arbitral, he tenido la gran suerte de estar ahí, pero quién sabe, si a lo mejor en lugar de ir a la derecha, hubiera ido a la izquierda o por el centro, esto hubiera salido de otra manera. Sí, sí, es un sueño hecho realidad, sin lugar a dudas.

¿Qué se siente cuando se hace historia?

Todavía no lo sé. Creo que todavía no soy consciente de ello porque, evidentemente, pitar una final es lo máximo, pero en mi caso se da la circunstancia de que era la primera vez en la historia del voleibol en que una mujer dirigía, como primer árbitro, una final en unos Juegos Olímpicos. Y también era la primera vez que dos mujeres arbitraban juntas la final, ya que tuve como compañera a la americana Patty Rolf. Así que se daban dos hechos históricos al mismo tiempo. Creo que todavía no soy consciente de lo que supone esto dentro del voleibol. Me imagino que cuando pase el tiempo, con los años y un poco de perspectiva, me dará cuenta de lo que he hecho.

Foto cedida por FIVB: Susana Rodriguez, Pati Rolf





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



Y la presión que sentiste para pitar la final olímpica, ¿fue mayor o similar a la que sientes en cualquier otro partido?

La verdad es que siempre que tienes que pitar un partido sientes la presión por la responsabilidad de hacerlo lo mejor posible, tienes dos equipos que esperan lo máximo de ti. También es labor del árbitro saber estar en un segundo plano, no ser protagonista del partido. Si, además, resulta que eso se da en la final olímpica, con cientos de millones de personas viendo ese partido en televisión o en streaming, más la gente que está allí, más lo que se están jugando los equipos, te sientes tan observada que parte de ese trabajo psicológico que hago antes de los partidos fue enfocado a verlo como un partido más y hacerlo como siempre. Obvié que era la final de los Juegos Olímpicos y la verdad es que esto me permitió disfrutar del partido muchísimo. Es de los partidos que más he disfrutado arbitrando, sin lugar a dudas.

¿Qué te queda por hacer?

Nada, creo. Repetir. Bueno, sí, como soy un poquito ambiciosa, pitar una final masculina de los Juegos Olímpicos sería ponerle el broche de oro a mi carrera arbitral. Pero como sé que es complicado, si puedo repetir en los Juegos Olímpicos de Tokio, me doy por satisfecha.





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



Si tuvieras delante a alguna joven jugadora de voleibol que se estuviera planteando seguir tus pasos, ¿qué consejos le darías?

Yo le diría que no es un camino de rosas pero que esto te enriquece tanto personal como deportivamente. Adquieres una serie de valores, como la responsabilidad, el trabajo en equipo, el respeto hacia el contrario, hacia los propios compañeros, la seriedad, la puntualidad...

Todo eso se adquiere con el deporte pero con el arbitraje todavía más. Y lo más importante, la neutralidad.

Pero lo que, evidentemente, te permite enriquecerte mucho personalmente es llegar arriba y estar con los mejores equipos y los mejores jugadores del mundo.

Convives con árbitros de todos los países, con muchas culturas y tradiciones y eso es muy enriquecedor.

Y lo más importante, la neutralidad. Pero lo que, evidentemente, te permite enriquecerte mucho personalmente es llegar arriba y estar con los mejores equipos y los mejores jugadores del mundo. Convives con árbitros de todos los países, con muchas culturas y tradiciones y eso es muy enriquecedor.





SUSANA RODRÍGUEZ

PRIMERA MUJER ARBITRO DE UNA FINAL OLIMPICA DE VOLEIBOL. RIO 2016

Entrevista



¿Hay alguna anécdota de la final de Rio que vayas a recordar siempre?

Me hizo especial ilusión la cantidad de mensajes que recibí vía redes sociales, Facebook WhatsApp, emails, SMS, de gente de España y de todo el mundo, felicitándome orgullosos de que pudiera estar en la final. Llegó un momento en que esto me abrumaba tanto que tuve que apagar el móvil para poder estar concentrada y prepararme para el partido. Pero es bonito saber que tus logros son compartidos y vividos por mucha gente. Eso me gustó mucho.

¿El esfuerzo por ser tan neutral y objetiva en el campo de juego, ¿te lo has llevado también a tu vida personal?

(Entre risas) Se da la circunstancia de que soy Libra, la balanza, la justicia, se puede decir que nací para el arbitraje.

Susana, ¿quieres añadir algo más?

Me gustaría agradecer al Consejo Superior de Deportes el trabajo que está haciendo por dar visibilidad al deporte femenino y a los deportes minoritarios, que no tienen tanta visibilidad como el fútbol o el baloncesto. Sobre todo, porque en el deporte femenino se están consiguiendo muchísimos éxitos por parte de mujeres que no pueden vivir del deporte y tienen que compaginar una vida profesional con una vida deportiva, lo que supone un enorme esfuerzo.





LILÍ ÁLVAREZ, UNA FIGURA EN 3 DIMENSIONES

Reportaje





LILÍ ÁLVAREZ, UNA FIGURA EN 3 DIMENSIONES

Reportaje



La deportista más internacional y polifacética del deporte español cultivó también el periodismo y fue una activa luchadora por la igualdad de la mujer en el deporte y en la sociedad

La figura de Lili Álvarez se entendería de forma incompleta si únicamente nos centráramos en sus éxitos deportivos. La que fuera la mejor tenista de la historia de España tuvo también una dimensión intelectual, menos conocida quizá, pero no menos importante. Dejó para la posteridad libros y artículos firmados en algunos de los más relevantes medios de comunicación del mundo. También fue una defensora activa del papel de la mujer en la sociedad y en el deporte, algo que le privó del justo reconocimiento que su trayectoria deportiva merecía hasta que recibió, a título póstumo, la Medalla de Oro al Mérito Deportivo. La vida de Lili Álvarez solo puede conocerse completamente si atendemos a sus 3 dimensiones.

Lili Álvarez, su dimensión deportiva

No cabe duda de que Lili Álvarez o Elia María González-Álvarez y Lopez Chicheri, su verdadero nombre, es un referente del tenis mundial. Sin embargo, ese no fue el único deporte que practicó, ni tan siquiera el primero que eligió. Al tenis llegó de rebote a causa una lesión que sufrió patinando.

Pero, vayamos por partes. Lili Álvarez nació en Roma en 1905, en el seno de una familia acomodada, algo que seguramente fue decisivo para que pudiera dedicar su vida a la práctica deportiva. Residió en Suiza, Alemania, Francia e Italia, por lo que su educación fue cosmopolita.

Desde muy niña practicó el billar (a los 12 años era capaz de hacer 30 carambolas seguidas), patinaje, equitación, tenis, automovilismo, esquí, alpinismo... Pero lo que realmente le apasionaba eran los deportes de invierno. Con 4 años ya patinaba y con 12 ganó su primer campeonato de patinaje en Saint Moritz. En 1921 fue galardonada con la **Medalla de Oro Internacional de patinaje**.





LILÍ ÁLVAREZ, UNA FIGURA EN 3 DIMENSIONES

Reportaje



En 1924, con tan solo 19 años, participó en el **Campeonato de Cataluña de Automovilismo** y lo ganó, convirtiéndose en la única mujer en conseguir un trofeo en una categoría masculina, ya que no existía la femenina. Ese mismo año se convierte en la primera mujer española en participar en unos **Juegos Olímpicos de Invierno**, los de Chamonix. Una lesión complicada la obliga a dejar el patinaje pero en 1940 se presenta al **Campeonato de España de Esquí Alpino** y lo gana, lo supone un triunfante regreso a los deportes de invierno, que practicó hasta que en 1941 fuera apartada de la federación durante el **Campeonato Nacional de Esquí** celebrado en Candanchú. ¿La causa? Consideró que su desempeño deportivo no era justamente reconocido y acusó al jurado de machismo, lo que fue interpretado como una afrenta a España y le valió la expulsión.

Pero retrocedamos un poco en el tiempo. Tras aquella mala lesión que le obligó a dejar definitivamente el patinaje, Lili Álvarez decidió dedicarse al **tenis**, deporte que la elevó a la categoría de mito.

A lo largo de los felices años 20, nuestra deportista más internacional jugó tres finales consecutivas de **Wimbledon**, de 1926 a 1928. En 1924, Lili Álvarez y Rosa Torrás se convierten en las primeras mujeres deportistas de unos **Juegos Olímpicos**. Fue en la Olimpiada

de París y ambas formaron pareja en la categoría de dobles femenino. Dos años después, Lili se alza con el triunfo en el británico torneo de Bekenham. En 1929 ganó el **Roland Garros** en la categoría de dobles femeninos con la holandesa Kornelia Bouman. A lo largo de toda esa década y principios de los años 30, destacó en los campeonatos de tierra batida de Montecarlo, Cannes, Niza, Menton y Le Tonquet.

Ya en 1930 ganó el **Torneo de Roma**, considerado el tercero más importante de Europa. También se alzó con el triunfo del Campeonato de España de Tenis en 1929 y 1940.

En resumen, **Lili Álvarez obtuvo la victoria en unos 40 torneos individuales, 19 en dobles y 21 mixtos**. Un palmarés impresionante que la prensa británica valoró muy positivamente, apodándola *The Señorita* por su estilo elegante y atrevido en la cancha. Con respecto a su estilo, el rey Alfonso XIII, con quien se relacionaba habitualmente en el elitista All England Club, llegó a decir de ella que “se movía por la pista como un torero”.

En 1941, una vez separada de su marido tras la trágica muerte de su único hijo, Lili Álvarez se instala definitivamente en España, país cuyos colores defendió internacionalmente pero que le negó el reconocimiento que merecía hasta que falleció en 1998. Solo entonces se le concedió, 17 días después de su muerte, la **Medalla al Mérito Deportivo**. En alguna ocasión, Lili se refirió con amargura a su ostracismo, como en aquella entrevista concedida a Antonio D. Olano en 1988 en la que declaró: “Ese olvido es debido a que los varones son muy importantes en España. De ellos hablan y de lo mío nadie dice nada”.

Finales individuales de Grand Slams			
Subcampeonatos (3)			
Año	Campeonato	Rival en la Final	Marcador Final
1926	Wimbledon	Kitty McKane Godfree	2-6, 0-6
1927	Wimbledon Championships	Helen Wills	2-6, 4-6
1928	Wimbledon Championships	Helen Wills	2-6, 3-6





LILÍ ÁLVAREZ, UNA FIGURA EN 3 DIMENSIONES

Reportaje



La escritura, su segunda dimensión

Lili Álvarez compaginó su brillante carrera deportiva con una no menos prolífica carrera literaria y periodística. En 1927 escribió en inglés el libro *Modern lawn tennis*. Ese mismo año comenzó su colaboración con el diario británico *Daily Mail* para quien escribió artículos políticos, entrevistó a Victoria Kent y Clara Campoamor y terminó cubriendo la Guerra Civil. También dejó su huella periodística en Argentina, donde escribió artículos deportivos para *La Nación*.

Tras abandonar el tenis con 36 años de edad, se centró aún más en su faceta de periodista. En España colaboró con los diarios *Arriba* y *La Vanguardia* entre los años 41 y 43, cubrió la Copa Davis de 1965 como corresponsal de la revista *Blanco y Negro* y colaboró con el *Correo Literario* y *Cuadernos para el diálogo*.

Lili Álvarez disfrutaba de una sólida formación cosmopolita que siempre la hizo chocar de manera incómoda con la sociedad española de la post guerra. Quién sabe si la escritura fue la vía que encontró para mostrar al mundo su pensamiento y sus ideas sobre igualdad y religiosidad. Su aportación a la literatura, que se extiende hasta el mismo año de su muerte, incluye títulos como *Plenitud*, *En tierra extraña*, *La religiosidad masculina y su desdicha*, *Feminismo y espiritualidad* o *Diagnosis sobre el amor y el sexo*, escrito en colaboración con otras 8 autoras.

Su tercera dimensión: la lucha por la igualdad

Lili Álvarez luchó siempre por demostrar la igualdad de la mujer dentro y fuera de las canchas. Apoyó la corriente dirigida por **Suzanne Lenglen**, tenista francesa con 31 títulos de Grand Slam, que intentaba demostrar que el tenis femenino no era un mero pasatiempo para señoras ociosas. Ellas podían jugar, competir y vestir como los hombres.





LILÍ ÁLVAREZ, UNA FIGURA EN 3 DIMENSIONES

Reportaje



Por eso, cuando en 1931 Lili Álvarez osó jugar Wimbledon con un diseño de Elsa Schiaparelli, consistente en falda de tenis dividida en dos, como si fuera un pantalón, el acto tuvo mucho de simbólico. Aquella falda fue, casi con seguridad, la precursora de los pantalones cortos.

Sus artículos para el *Daily Mail*, aun siendo de corte político, prestaban especial atención a los cambios que se estaban produciendo en la sociedad española y que afectaban principalmente a la mujer. Pero no solo apoyó la igualdad desde sus escritos. También lo hizo con su presencia. En 1951 participó como ponente en el **Congreso Hispano-Americano Femenino** con *La batalla de la feminidad*.

A ella le corresponde, además, ser una de las primeras responsables de la formación de las profesoras de Educación Física de nuestro país, como asesora deportiva de la Sección Femenina.

Años más tarde, en 1960, fundó junto con otras mujeres el **Seminario de Estudios Sociológicos sobre las Mujeres (SESM)**, un espacio de reflexión, diálogo e investigación sobre la mujer española, del que formó parte hasta su desaparición en 1986.

En 1968, ya con 63 años, acudió a Teherán como invitada del Ministerio de Asuntos Exteriores para hablar sobre la **eliminación de la discriminación de la mujer**.

A partir de ese momento, aprovechó hasta el último minuto de su larga existencia para seguir escribiendo sobre igualdad, religiosidad y deporte, los tres pilares que sostuvieron la vida de esta luchadora incansable, convertida en referente del deporte para generaciones posteriores.

Fruto de la colaboración entre el Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades y la Subdirección General Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, se ha creado el **Premio "Lilí Álvarez"**, cuya **primera edición** tendrá lugar este año 2017. El objetivo de este premio es destacar el trabajo periodístico que haya contribuido a dar visibilidad y a fomentar la defensa de la igualdad entre mujeres y hombres en el ámbito deportivo. Se establecen tres categorías: trabajos periodísticos de texto, trabajos periodísticos gráficos y trabajos periodísticos audiovisuales; dotadas con un premio de 1.500€ cada una.





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico

“Competir en un estadio con la gente animándote, gritando... no tiene precio”

Sara Martínez Puntero es alegre, vital y derrocha una energía que ha puesto al servicio del deporte español como atleta paralímpica. Llegó a los Juegos Paralímpicos de Atenas con solo 14 años. Desde entonces ha disputado tres campeonatos mundiales, un europeo y otros 3 Juegos Paralímpicos. En Río se quedó a un solo centímetro del bronce pero tiene en su haber un diploma olímpico, conseguido en Londres, dos medallas de oro logradas en campeonatos europeos y tres bronce de campeonatos mundiales. Tokio la está esperando para verla triunfar.

¿Cómo llegaste al atletismo?

Empecé con 8 años. Estaba haciendo natación pero no me gustaba demasiado porque pasaba mucho frío. Como mi madre y mi padre habían hecho atletismo y mis primos también lo estaban practicando en ese momento, me propusieron que cambiara de deporte, a ver si me gustaba más. Así que hice una prueba y me quedé.

¿Cómo empezaste a competir?

Empecé a competir en los campeonatos de menores de la ONCE. Comencé haciendo marcas en los campeonatos de España y a partir de ahí, seguí compitiendo y entrenado.





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



¿Cómo es tu día a día? ¿Qué haces para entrenar?

Me levanto a las 5:30 de la mañana y entro a trabajar a las 7:30. A las 13:30 me voy a entrenar durante un par de horas, aproximadamente. Dependiendo del tipo de entreno, a veces hago hora y media o me pongo en dos horas y media.

Por las tardes descanso, no doblo porque con el trabajo no me da tiempo a entrenar más.

Además, tampoco lo consideramos conveniente, mi entrenador no es de los que te machaca.



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



El mes antes de los Juegos o cuando hay concentraciones previas, la cosa varía. Cuando me preparaba para ir a Río, en el trabajo me dieron permiso y pude doblar y entrenar mañana y tarde. En las concentraciones también aprovechamos. El problema es el día a día, tengo que trabajar.

¿Qué papel juega el entrenador?

En mi caso es muy importante. Entreno con él desde que tenía 11 o 12 años. Hubo un momento en que se hizo seleccionador y me dijeron que no podía seguir entrenando con él. Ese año estuve 3 meses entrenando con otra persona y es verdad que fue poco tiempo para hacer una valoración pero aquello no funcionó. Al final me dejaron volver con mi entrenador porque, al fin y al cabo, es mi cuñado y al ser familia, siempre se puede presuponer el favoritismo.

De todos modos, no me favorece, al contrario. Es el tipo de persona que hace lo que sea para que no haya trato de favor, me dice que tengo que dar ejemplo, ser la primera en todas partes y no dar nunca la nota.

¿Tienes coach o eso lo hace el entrenador?

No, no tengo ni coach ni psicólogo, solo lo tengo entrenador. Lo cierto es que me hace falta pero el año de Río lo tuve y no funcionó.



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico

¿Qué papel puede jugar un coach a la hora de prepararte para competir?

Puede ayudarte a enfocar el deporte de otra manera. Para mí, ir a Río suponía volver a las marcas pero mi psicóloga me decía que no pensara en la marca, que me centrara en la técnica. Cuando estás entrenando a diario y sacrificando cosas por entrenar, tienes que motivarte porque no vas a ver cómo te sale, es un deporte de competición y si tienes posibilidades, vas a por medalla. Compites pensando en conseguir medalla.

Yo he sacrificado muchas cosas, por ejemplo, cuando todos se van de vacaciones y tú no puedes irte, cuando todos se van a tomar algo por la noche y tú tienes que entrenar a la mañana siguiente, cuando te quieres ir de fin de semana a una casa rural y no puedes porque no te puedes saltar el entrenamiento o porque terminas destrozada y la semana siguiente no rindes.

¿En qué consiste tu entrenamiento?

Depende del día pero, en general, corro para calentar unos 15 minutos, estiro, hago abdominales, movilidad de brazos y piernas. Después, según el día, tengo gimnasio, saltos, velocidad, ya sea en series cortas de 30 metros o largas de 200.





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



¿El entrenamiento es el mismo para un atleta paralímpico que para otro que no lo sea?

Yo creo que lo que cambia, más bien, es el entrenador. No tienes un entrenamiento distinto por ser paralímpico, es el entrenador el que, según te vea, decide meter o no meter más carga.

Tu disciplina produce mucho desgaste físico, ¿no?

Sí, pero más que físico, es del sistema nervioso.

La velocidad tiene un desgaste distinto, alguien que corre 400 metros tiene un entreno durísimo, pero un saltador acaba con el sistema nervioso fatal porque se da golpe tras golpe.



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



Cuando terminas te duele todo el cuerpo. Ya no tengo cartílago ni en la cadera ni en los pies, me han infiltrado en los tres sitios. Es que recibes golpes constantes, con una fuerza y una velocidad muy grandes. Y eso yo peso poco, imagínate un olímpico.

¿Y cómo diste el salto a los Juegos Paralímpicos? ¿Alguna vez pensaste llegar hasta ahí?

Pues llegué sin más, la verdad, nunca lo pensé. Un día me dijeron que había hecho una marca mínima para ir los Juegos y la verdad es que me sorprendí, no me lo había planteado.

¿Qué ha supuesto para ti representar a España en los juegos?

Alegría, sobre todo. Me lo pasé genial allí. En longitud había mucha presión y aunque físicamente estaba estupenda, no rendí bien. Después hice relevos con el equipo y me lo pasé genial. Quedamos cuartas de 4, aunque podíamos haber quedado terceras, pero no me desilusioné nada. Competir en un estadio con la gente animándote, gritando... no tiene precio.

Tiene que ser muy emocionante, como conseguir una medalla, ¿no?

Llego a conseguirla, ¡y todo el día en el cuello! Sin enseñarla, por dentro, pero estaría todo el día con ella al cuello.



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico





SARA MARTÍNEZ PUNTERO

ATLETA PARALÍMPICA. TOKIO LA ESPERA

Entrevista



¿Quieres volver a unos Juegos?

¡Sí! Aguanto hasta Tokio, luego ya no lo sé porque tengo muchos dolores, pero los de Tokio tienen pinta de que van a ser espectaculares. En realidad, a nivel económico, es lo mismo ganar un Mundial que ganar unos Juegos, a mí lo que me gusta de los Juegos, a parte de competir y entrenar, es el ambiente que hay.

Hay gente con la que tengo amistad desde hace 15 años y la que solo veo en esos momentos porque viven en Barcelona o en Valencia y la distancia supone obstáculo. Además, tengo que entrenar o tienen que entrenar ellos y cuando uno termina de entrenar, se va de vacaciones. Así que, aunque son mis mejores amigos, solo los veo en esos momentos. Y, sobre todo, el ambiente que hay. Me va a costar dejarlo por ese tema, lo voy a echar mucho de menos.



Foto cedida por: Federación / Comité Paralímpico





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



05





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



La Jockey Julie Krone fue la primera en ganar cinco carreras en un día.





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



En 776 a.c las mujeres no pudieron participar en las primeras Olimpiadas, pero crearon su propia versión, los juegos de Hera.





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Los JJOO de Los Ángeles 1932 fueron los primeros en los que se permitió la participación de mujeres en la modalidad de esgrima.





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Ona Carbonell

El producto transparente que mantiene intacto el peinado de las nadadoras de sincronizada durante su interpretación es una gelatina hecha con cola de pescado.





SABÍAS QUE ...

Datos curiosos sobre deporte



Enriqueta Basilio "atleta", fue la primera mujer en encender el fuego olímpico. Sucedió en los Juegos Olímpicos de México en 1968.





MANIFIESTO

Declaración de Brighton



IWG HELSINKI
Finland
2010 • 2014

International
Working Group on
Women and Sport

El respeto por la igualdad depende mucho de la educación que damos y recibimos. Por eso, queremos destacar la importancia que la **Declaración de Brighton** da a la formación del personal deportivo para garantizar la igualdad de trato de las mujeres en el deporte.

7. EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y DESARROLLO

Las personas responsables de la educación, de la formación y del desarrollo de los entrenadores y de todo personal deportivo han de asegurarse que los procedimientos y las experiencias de enseñanza examinen asuntos relacionados con la equidad entre los sexos y las necesidades de las atletas, reflejen equitativamente el papel de las mujeres en el deporte, y tengan en cuenta las experiencias, los valores y las opiniones de las mujeres en cuanto a la dirección.

[Texto integro](#)





Créditos

Boletín MyD N°23 junio 2017

Publicación periódica online Programas Mujer y Deporte

© Consejo Superior de Deportes

Subdirección General de Mujer y Deporte
c/ Martín Fierro, 5. 28040. MADRID
www.csd.gob.es

Coordinación

Natalia Flores Sanz

Redacción

Carmen Figueiras

Diseño y Maquetación

HiBooBoo your friendly Agency

ISSN en línea

2174-3673

NIPO en línea

033-15-003-3

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Suscríbete

Si no has recibido el boletín directamente desde mujerydeporte@csd.gob.es y deseas que te sea enviado periódicamente pulsa este enlace

Si no deseas recibir más el boletín comunícalo a mujerydeporte@csd.gob.es

