

# Programas Mujer y Deporte

boletín  
mayo 2012

# índice

*Artículo 2 (Carta Europea para la Igualdad):*

*"2. A fin de asegurar la igualdad de las mujeres y de los hombres, se deben tener en cuenta las múltiples discriminaciones y los obstáculos. Las múltiples discriminaciones y prejuicios, aparte de los relativos al género, basados en la raza, el color, los orígenes étnicos y sociales, las características genéticas, la lengua, la religión o las convicciones, las opiniones políticas o cualquier otra opinión, la pertenencia a una minoría nacional, la fortuna, el nacimiento, la dependencia, la edad, la orientación sexual o el nivel económico, se han de tener en cuenta para tratar de la igualdad de las mujeres y de los hombres."*

en memoria

eventos

# en este boletín...

**C**umpliendo los objetivos de esta publicación os damos a conocer en este número la entrevista a una mujer nonagenaria que ha hecho del deporte parte de su vida y que supone un ejemplo y un estímulo para la práctica de actividad física de todas las mujeres. Su espíritu y su capacidad de autosuperación quedan patentes en cada uno de los párrafos que se le dedican en este boletín. Fiel asistente a todas las convocatorias que se hacen desde los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes es una gran conocida para esta casa.

Además, presentamos el vídeo Paralímpicas en el que han colaborado con el Consejo Superior de Deportes, el Comité Paralímpico Español, las federaciones de deporte de personas con discapacidad (personas con discapacidad física, personas con discapacidad intelectual, ciegos y

paralíticos cerebrales) y una de las federaciones que están integrando su modalidad adaptada, en este caso ciclismo. El objeto de este video de promoción deportiva es para animar a mujeres con cualquier tipo de discapacidad a practicar actividad físico-deportiva y a incorporarse al ámbito deportivo en cualquiera de sus múltiples áreas (entrenadoras, fisioterapeutas, árbitras...)

También compartimos con todas las personas lectoras diferentes recursos on-line que se han venido publicando en formato impreso desde los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes, como la Guía PAFIC para la promoción de la actividad física en chicas, Hablamos de deporte (sobre el uso no sexista del lenguaje), la Guía para la incorporación de la perspectiva de género a la gestión deportiva local publicada en colaboración con la FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias) y el libro Mujeres y Deporte en los medios de comunicación. Sugerencias y recomendacio-

nes. Mostramos otra publicación reciente del Servicio de Deporte en Edad Escolar con datos significativos desde la perspectiva de género: Estudio Los hábitos deportivos de la población escolar en España.

Podréis ver el Ciclo de Jornadas Mujer, Deporte y Salud que está desarrollando el Consejo Superior de Deportes en colaboración con el Instituto de la Mujer y la Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad para abordar cuestiones específicas y relevantes en la práctica deportiva de las mujeres a cualquier nivel.

Esperamos que disfrutéis de este nuevo número y que podáis contribuir con su masiva difusión para que otras personas puedan inscribirse y recibir de forma periódica esta publicación. En la última página tenéis un enlace para suscribiros de una manera muy sencilla.

Primera espeleóloga de la Unión Europea en descender 2.000 metros dentro de una cueva.

# PILAR ORCHE AMARÉ

Sala de las Maravillas (-911 m). Sima GESM (Málaga España).



# entrevista

## pilar orche amaré

**PILAR ORCHE AMARÉ (Zaragoza, 1980)**

**E**s una de las pocas personas en el mundo que ha conseguido descender a una profundidad superior a los 2000 metros, algo así como subir el Everest, pero hacia las entrañas de la Tierra, entre sifones, extrema humedad e infinita oscuridad. Fue en Galicia donde se inició en el mundo de la espeleología, mientras realizaba sus estudios en la Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Minas de Vigo. Más tarde desarrollaría su carrera como ingeniera y espeleóloga en Sevilla, entrando a formar parte de uno de los equipos más importantes en el mundo de la exploración, el CAVEX Team.

### **¿Qué se siente a 2.000 metros bajo tierra?**

Al subir a la cumbre de una montaña, sabes que ahí ya está la meta. Sin embargo, dentro de una cueva no sabes en dónde estás, a menos que tengas una topografía de la misma o la conozcas bien. De hecho la sala que se encuentra a 2.080 metros de profundidad, a la que llegué en el transcurso de la expedición de 2010, no se diferencia de otros puntos de esa sima y de otras muchas que hay por el mundo. Lo que hace especial ese sitio es saber lo que te ha costado llegar, lo que se traduce en una sincera admiración hacia los exploradores que descubrieron todo aquello, y recordar a todos los que te han apoyado para que eso sea posible; no es una sensación momentánea por el mero hecho de estar ahí, sino la culminación de un proceso. Y esa culminación te hace sentir una alegría desbordante, después de todas las penalidades pasadas... ¡Yo me puse a saltar y a bailar con los dos siberianos con los que estaba en ese momento! (risas)

### **¿Ha leído “Viaje al Centro de la Tierra”?**

Sí no, ¡no hubiera sido niña! La historia me gustó, pero “Veinte mil leguas de viaje submarino” me impresionó mucho más, con el “kraken” merodeando (risas). Tiene gracia que entre mis aficiones favoritas se encuentren viajar, la espeleología y el buceo. ¡Me habría encantado conocer a Julio Verne!

### **¿Le atrae lo desconocido?**

Sí, aunque sin perderle el respeto. Creo que siendo prudente llegaré a viejecita y podré conocer muchas cosas que hasta ahora me son absolutamente desconocidas. En estos momentos sigo con entusiasmo los avances que se están produciendo en la exploración del espacio. ¡Hasta eché los papeles para el último proceso selectivo de astronautas de la Agencia Europea del Espacio!

### **Usted es ingeniera de minas. De niña, ¿ya jugaba en cuevas o recogía minerales?**

Los minerales y los fósiles han sido una constante en mi vida. Mi padre es ingeniero de minas y mi madre, geóloga, así que supongo que “algo de tierra” llevo



# entrevista

## pilar orche amaré

en la sangre. Sin embargo, no les presté demasiada atención hasta la adolescencia, pues de niña lo que más me gustaba eran los pájaros y me pasaba horas aprendiendo datos sobre ellos y persiguiéndolos con los prismáticos.

**¿Su profesión la llevó a las cuevas o fue la espeleología la que marcó su carrera?**

Esa pregunta me la han hecho muchas veces y la respuesta es que ni lo uno ni lo otro. El encontrarme involucrada en ambas actividades es pura casualidad. Me inicié en la espeleología con 21 años, cuando ya había empezado la carrera. Sin embargo, las minas no dirigieron a las cuevas, sino que llegué a ellas más bien de rebote. Lo que siempre me gustó fue la montaña, pero unos amigos del grupo de OJE de La Coruña me invitaron a ir una vez a la cueva del Rey Cintolo, la de mayor desarrollo en Galicia, y ahí se me cambió el paso montañoso, de tal forma que acabé en el Club Montañeros Celtas de Vigo, pero en el Grupo de Exploraciones Subterráneas.

**¿El suyo es un deporte para amantes de la ciencia?**

La espeleología o "espéleo", como la llamamos nosotros, es uno de los pocos deportes que puede presumir de ello. De hecho, se la suele calificar como "deporte-ciencia". Este aspecto es uno de los que más me atraen de esta disciplina, porque es muy enriquecedor. La espeleología permite que gente sin formación en materias científicas, pueda acercarse a ellas y adquirir unos ciertos conocimientos sobre las mismas. En la expedición de 2010 nos acompañaron un biólogo español y una bióloga portuguesa especialistas en bioespeleología y les ayudamos en las tareas de muestreo entomológico, colocando trampas por los 2 kilómetros de sima. Fue increíble comprobar

que existía vida en lugares tan inhóspitos. Todo ello sin olvidar que los espeleólogos somos los mejores aliados de los proyectos de censado de murciélagos. Un aspecto muy poco conocido son las telecomunicaciones subterráneas. Por ejemplo, la sima Krúbera-Voronya cuenta con una instalación de cable telefónica en toda su extensión. También hace unos años colaboramos en un proyecto muy interesante de SIEMENS, para diseñar un equipo inalámbrico de comunicaciones subterráneas. Son muchos los campos científicos que tienen relación con mi deporte, pero tendríamos que dedicar toda la entrevista a esta cuestión.

"ANTES DE  
BAJAR,  
GRABÉ EN LA  
RETINA LA  
IMAGEN DEL  
HORIZONTE Y  
PEGUÉ UNA  
BOCANADA  
DE AIRE"

**¿Podría describirnos el interior de una de estas interminables simas?**

Con la sima Krúbera-Voronya se pueden utilizar varios superlativos, como que es la más profunda del mundo, con sus 2.191 metros de desnivel, pero desde luego no el de que sea la más bonita. Es una típica cueva de montaña, en la que el agua sigue trabajando y horadando la roca caliza, que es el material en que se desarrollan principalmente las cuevas. Por ello, en esta sima apenas se encuentran formas reconstructivas, tales como estalactitas, estalagmitas, columnas, cortinas o excéntricas. Por el contrario, hay abundantes cascadas, que en horizontal se transforman en ríos, que serpentean por meandros y se pierden entre caos de bloques, originados por desplomes. Esta sima es eminentemente vertical, por lo que cuenta con infinidad de pozos, que se alternan con salas, algunas de grandes dimensiones, y pasos estrechos, en ocasiones inundados, que hay que bucear. El agua es gélida y la atmósfera fría y húmeda.

**¿La extrema humedad es uno de los peores inconvenientes?**

Para el frío y la humedad que hace, en realidad no llevamos tanta ropa como



# entrevista pilar orche amaré



Reptando a -1.640 metros, de regreso de -2.080 metros. Sima Krúbera-Voronya (Abjasia).  
Foto: Sergio García-Dils.

cabría esperar. Y es que la combinación de agua y ropa no haría sino dificultar las cosas, por lo desagradable y lo pesado que resulta llevar ropa mojada. El secreto para no sucumbir a las bajas temperaturas, que en algunos puntos de la Krúbera-Voronya apenas

**“BAJO TIERRA AL DESPERTARTE NADA CAMBIA: NI LA OSCURIDAD, NI LA TEMPERATURA, NI EL RUIDO...”**

sim  
son de  
0,5°C,  
con-  
siste  
en es-  
tar en  
con-  
stante  
movi-  
miento.  
Por lo  
general,  
forma-  
mos equi-  
pos in-  
tegrados  
por entre  
4 y 8 per-  
sonas, pero,

por operatividad, so-  
lemos movernos en grupos  
de 2 ó 3, al objeto de evitar largas  
esperas, ya que hay que recorrer muchísi-



# entrevista

## pilar orche amaré

mos metros de cuerda. Otro aspecto fundamental para combatir el frío consiste en secarte por completo y comer bien cuando llegas al vivac, aunque estés absolutamente agotada y sólo tengas ganas de meterte en el saco de dormir.

### **¿Se pierde la noción del tiempo mientras estás en estas cuevas?**

En cuanto entras en la cueva, la ausencia de luz natural es inmediata y se pierden las referencias del Sol y la Luna. Por ello, es importante no olvidarse el reloj, ya que el tiempo transcurre de forma diferente bajo tierra. Para dosificar energías, es mejor obligarse a seguir un horario lo más parecido posible al que se lleva habitualmente, de forma que no se vean afectados los ritmos circadianos. No obstante, cuando las circunstancias lo exigen, prolongamos la jornada de trabajo las horas que sea preciso, hasta 15 ó 20, y luego compensamos las horas de sueño. Bajo tierra resulta curioso que al despertarte nada haya cambiado respecto de cuando te acostaste: ni la oscuridad, ni la temperatura, ni el ruido...

### **Al igual que en las expediciones al Himalaya, las expediciones espeleológicas montan campamentos a distintas profundidades. ¿En qué consisten estos campamentos bajo tierra?**

Cuando no estamos trabajando, nos refugiamos en campamentos subterráneos o vivacs, los cuales se distribuyen estratégicamente por la sima y nos proporcionan suficientes comodidades como para reponer fuerzas en un ambiente tan hostil. Estos vivacs se asemejan a una tienda de campaña. Están formados por una tela transpirable (se suele utilizar la de paracaídas, por lo ligera y resistente que es), cubierta por un plástico resistente, que sirve de protección ante la caída de agua y piedras. La capacidad de los mismos es variable: en algunos solo caben 4 personas, mientras que otros pueden albergar hasta 16. Dentro guardamos los utensilios de cocina, incluidas ollas y una rudimentaria vajilla, así como la comida, hornillos y sacos de dormir. Si el suelo no es demasiado horizontal, construimos una plataforma con piedras y luego la tapamos con



*Preparada para dormir.  
Vivac de -1.050 m. Sima GESM (Málaga, España).  
Foto: Pablo Mejía de Polanco*



# entrevista

## pilar orche amaré

plásticos y esterillas, para aislarnos del frío. Generalmente unimos varios sacos y nos metemos dentro de dos en dos o de tres en tres, para aprovechar el calor humano. Dormimos literalmente como sardinas en lata y llega un momento en que, cuando uno se da la vuelta, todos los demás hacemos lo mismo automáticamente, sin despertarnos. Dado que bajo tierra todos los ruidos se magnifican, desde los ronquidos del vecino hasta las caídas de agua y piedras, siempre llevo conmigo un buen par de tapones para los oídos, para poder pegar ojo.

### ¿Cuánto tiempo suele durar el aislamiento del mundo exterior?

Depende de la tarea a realizar. En mi caso, lo máximo que he estado bajo tierra ha sido una semana, pero hay compañeros que han llegado a pasar varias semanas. Cuando bajé por debajo de los 2.000 metros, en el momento de entrar en la sima grabé en la retina la imagen del horizonte con el Sol sobre el Mar Negro y pegué una buena bocanada del aire tibio de la montaña, por si acaso... Por suerte, no tuve que acordarme de ninguno de ellos. Y es que, según pasan los años, cada vez te encuentras más a gusto bajo tierra y, si es preciso pasar más tiempo dentro la cueva, tampoco pasa nada.

### ¿Cómo es la convivencia?

En general, es muy agradable y hace la estancia en el medio subterráneo más llevadera. Este buen ambiente se debe a que la espeleología es un deporte de equipo y, por tanto, todos perseguimos un objetivo común, lo cual da cohesión y fortaleza al grupo.

### ¿Cómo se guían por las cuevas?

La forma en que los espeleólogos nos guiamos por las cuevas, cuando no están instaladas, es decir, no se han colocado anclajes, cuerdas, etc., es mediante unas topografías que nosotros mismos elaboramos. En el caso que nos ocupa, en que la sima está instalada, es muy vertical y se está trabajando en ella (por tanto, se conoce bien), la topografía ni se consulta, simplemente se sigue la cuerda. Si en algún punto te despidas, para encontrar el camino lo que hay que hacer es buscar manchas negras de carburo en las paredes o huellas en el barro de otros compañeros, aunque lo que mejor resultado da es seguir el cable del teléfono, que tenemos instalado para comunicar todos los campamentos subterráneos con el campamento base de superficie. Bajo tierra los aparatos GPS son totalmente inútiles, al igual que los teléfonos móviles y cualquier otro dispositivo que necesite recibir señales de antenas o satélites.

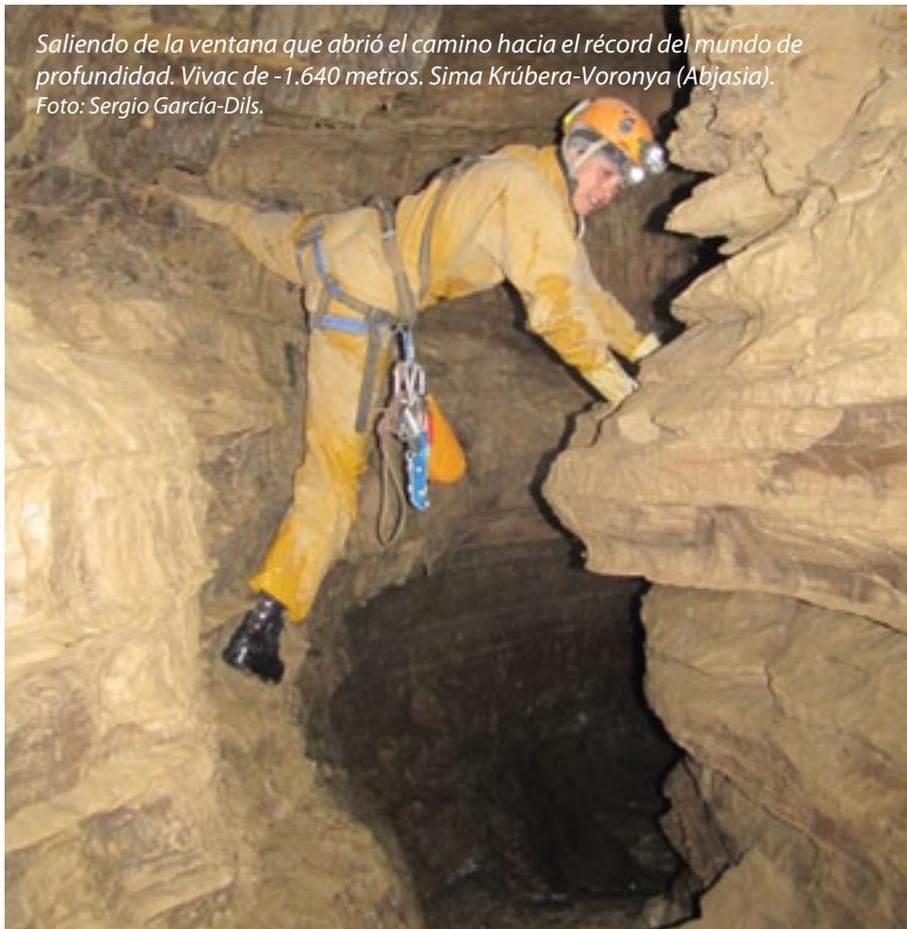
### ¿Es más complicado bajar o subir?

Para bajar basta con utilizar el descendedor de poleas y dejar que deslice la cuerda. Para subir hay que poner a funcionar todo el cuerpo, especialmente las piernas. Se trata de un esfuerzo intenso prolongado en el tiempo. Fácilmente podemos pasarnos subiendo 6 ó 7 horas, cuando bajar esa misma distancia puede llevarnos incluso menos de la mitad de ese tiempo. La carga que llevas también tiene una influencia directa en las horas de esfuerzo físico. De todas formas, hay pasos horizontales, llamados meandros, que en ocasiones te consumen más energías que las cuerdas, porque son estrechos, están desfondados y tienen salientes de roca en los que se te engancha todo lo imaginable.

“LA PROPIA  
MENTE PUEDE  
SER UN RIVAL  
INSALVABLE”

# entrevista

## pilar orche amaré



*Saliendo de la ventana que abrió el camino hacia el récord del mundo de profundidad. Vivac de -1.640 metros. Sima Krúbera-Voronya (Abjasia).  
Foto: Sergio García-Dils.*

### **Dentro de estas interminables simas hay verdaderos ríos, ¿cómo sortean este tipo de obstáculos?**

Hay tres factores fundamentales para mojarse lo menos posible: instalar las cuerdas fuera de la caída de agua, moverse rápido y llevar la ropa adecuada. La indumentaria de un espeleólogo está compuesta, a grandes rasgos, por un mono interior de tejido térmico, para resguardarnos del frío; un mono exterior de material resistente a la abrasión, que nos protege del ambiente externo; unas botas de agua y unos guantes de goma. En cuevas con agua el mono exterior que utilizamos es de PVC. Otra opción muy extendida entre los compañeros procedentes de países soviéticos es llevar entre el mono interior y el exterior un traje seco fabricado con una resina fina y bastante resistente. Con estos trajes soviéticos de buceo tengo una anécdota de la que ahora me río, pero que en su momento no me hizo demasiada gracia... La vez que estuve a 2.000 metros de profundidad, tuve que atravesar el sifón situado a -1.440 metros. Al hecho de tener que franquear un angosto pasaje rocoso inundado de agua a apenas 1°C de temperatura, se le unió el descubrimiento de que sólo había dos tallas de trajes secos para bucear: ¡grande y muy grande! Si se añade que además el traje grande que me tocó en suerte tenía un agujero en el pie derecho, puede sobrentenderse que no lo pasé demasiado bien al bucear el citado sifón, porque acabé calada hasta los huesos. Todavía me dan escalofríos cada vez que me acuerdo...

### **¿Cómo se consigue mantener la cabeza fría y tomar las decisiones correctas en situaciones límite y bajo cientos o miles de metros bajo tierra?**

En todo momento hay que ser consciente de las propias limitaciones y ser honesto con uno mismo y con los compañeros. De esta forma se evitan muchas situaciones comprometidas. No obstante, siempre hay algunos factores que no se pueden controlar y, cuando sobreviene un acontecimiento inesperado, tienes que tomar las cosas tal como vienen, mantener la calma y actuar antes de bloquearte y de que te atrape el pánico. Por desgracia, me ha tocado afrontar al-



# entrevista

## pilar orche amaré

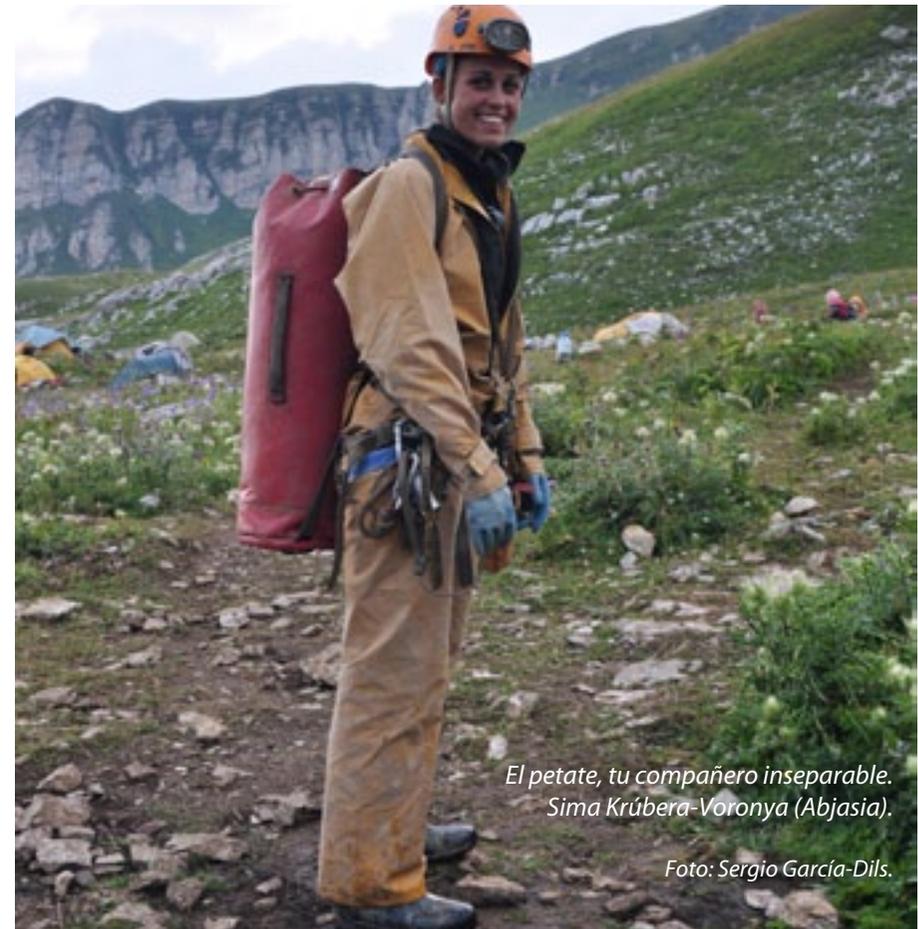
guna situación subterránea bastante difícil, de esas que luego te pasas varios meses reviviéndolas, pero nada más sufrirlas es fundamental dejarlas atrás y hacer como si no hubieran pasado, para despejar la cabeza y evitar cometer errores por no estar centrada en lo que te traes entre manos. Reírte de ti misma y rodearte de gente que te dé confianza y en la que puedas apoyarte son de gran ayuda en los momentos más duros.

### ¿El peor rival es su propia mente?

Cuerpo y mente están estrechamente vinculados, por lo que resulta primordial mantener el equilibrio entre ambas. Sin embargo, bajo tierra, especialmente en estancias prolongadas y a grandes profundidades, tener la cabeza bien amueblada es una garantía para afrontar esta experiencia en las condiciones más favorables. He visto hombres como un castillo venirse abajo como niños: físicamente seguro que podían ir más lejos, pero mentalmente estaban anulados. Por tanto, la propia mente sí que puede ser un rival insalvable. Cuando te vas a meter en una sima profunda o en un sistema subterráneo de gran desarrollo, debes mentalizarse de que en la espeleología no se puede abandonar. Una vez que estás dentro de la cavidad, tienes que salir. No es como en otros deportes en que, cuando te cansas, paras, te vas a la ducha o vienen a recogerte, y ya se acabó todo.

### ¿Cómo se entrena una persona para descender al “Centro de la Tierra”?

El entrenamiento que llevo está enfocado a mantenerme en buena forma física todo el año, aunque a veces es complicado compatibilizar el trabajo y demás asuntos cotidianos con la rutina deportiva. Es cuestión de disciplina. En casa hemos montado un pequeño gimnasio, para no tener excusas para no entrenar (risas). Entreno sobre todo para tener fondo, ya que la espeleología requiere de una actividad física intensa prolongada en el tiempo, sobre todo subiendo y más si vas cargada. El fondo y la fuerza se pueden entrenar en cualquier sitio;



*El petate, tu compañero inseparable.  
Sima Krúbera-Voronya (Abjasia).*

*Foto: Sergio García-Dils.*



# entrevista

## pilar orche amaré

sin embargo, el “gesto espeleológico” sólo puede adquirirse pasando horas bajo tierra. El entrenamiento psicológico va de la mano del físico y el técnico: cuanto mejor forma física tienes y más dominas la técnica, más confianza tienes en ti misma y más cómoda te sientes dentro de una cueva. También influye lo integrada que te sientas en el equipo y lo bien que conozcas la cueva.

### ¿Cuántos kilos de material deben cargar durante el descenso?

Si sólo fuera en el descenso, ¡firmaba ahora mismo! La verdad es que los espeleólogos nos pasamos toda la expedición acarreamos material: somos nuestros propios porteadores. En primer lugar, hay que cargar en el tren que sale de Moscú todo el material de la expedición, unos 2.500 kilos. Después hay que descargarlo en Abjasia y montarlo en los camiones en los que subimos a la montaña. Una vez llegamos al pie del macizo, toca subir todo ese material hasta el campamento base, superando un desnivel de unos 300 metros por caminos pedregosos. A todo ese material colectivo, habría que sumar el personal más la comida perecedera que se compra en Abjasia, por lo que en total movemos unos 5.000 kilos. En la sima entra más o menos la mitad del material colectivo. Gran parte de este peso corresponde al material de buceo, pues las dos últimas expediciones se han centrado en la exploración subacuática de un quinto sifón, que arranca a 2.140 metros de profundidad respecto de la boca de la sima. El verano pasado, por ejemplo, introdujimos hasta ese punto 14 sacas pesadas con el equipo de nuestro buceador de punta, más otras 29 con material de vivac, comida y combustible que llevamos hasta el primer sifón, situado a -1.440 metros, eso sin

contar con la cuerda y los mosquetones.

### ¿Cuál

### fue su primer desafío?

Mi primer desafío de verdad fue la “Gouffre des Bourruques”, un pozo de 100 metros de profundidad situado en Francia, muy cerca de la Piedra de San Martín, un territorio mítico para los espeleólogos por las épicas exploraciones subterráneas desarrolladas a mediados del siglo pasado, que la colocaron como récord mundial de profundidad en 1975 con sus -1321 metros. Llevaba muy pocos meses practicando espeleología y muy pocas horas de cueva a mis espaldas, así que aquel pozo me pareció interminable, pero lo afronté con mucha ilusión y me quedé con ganas de más.

### En el año 2010 se convirtió en la primera mujer de la UE en descender a 2000 metros, en la sima Krúbera-Voronya. ¿Qué le llevó a enrolarse en este tipo de expediciones?

Mi primera expedición a aquellas tierras se produjo en 2003. La recuerdo con especial cariño por todas las nuevas experiencias que viví. Quien me brindó la oportunidad de participar en esa expedición y en las que la han seguido es ahora mi marido, Sergio García-Dils de la Vega, Dr. arqueólogo y espeleólogo que, entre otros méritos, ostenta el de ser el primer deportista español de esta disciplina al que se le reconoció, en 2004, la condición de Deportista de Alto Nivel, por su participación en las exploraciones de punta que convirtieron Krúbera-Voronya en la primera sima que alcanzaba los 2.000 metros de profundidad. Por tanto, he tenido el mejor de los maestros. Desde entonces he participado en un total de seis expediciones al Cáucaso, invitada por la Asociación Espe-

“SI LA ORGANIZACIÓN FALLA, EL FRACASO DE LA EXPEDICIÓN ESTÁ ASEGURADO”



# entrevista

## pilar orche amaré



*Saliendo de la sima Krúbera-Voronya (Abjasia).*

*Foto: Sergio García-Dils.*



# entrevista

## pilar orche amaré

leológica Ucraniana, National Geographic y el CAVEX Team, siendo una asidua colaboradora de este último equipo desde el año 2006.

### ¿Cuál es el principal objetivo de estas expediciones?

Fundamentalmente, la exploración. Las dos últimas expediciones, en 2010 y 2011, tuvieron como objetivo principal proseguir con el buceo de un quinto sifón, para estudiar en profundidad su morfología, con el fin de comprender mejor la génesis de la sima Krúbera-Voronya, así como su posible conexión con otros aportes procedentes de cavidades inexploradas.

### Organizar la expedición, ¿es un desafío en sí?

¡Desde luego que lo es! Si la organización falla, el fracaso de la expedición está asegurado. Por ello, la logística es una de las tareas más complicadas de toda campaña de exploración: hay que asegurarse de que ni la comida ni el material sean un factor limitante para alcanzar los objetivos planteados. A las dificultades que conlleva la logística de una gran expedición, se suma la internacionalidad de sus participantes y el hecho de que el escenario sea una pequeña república caucásica que pretende escindirse de Georgia, lo que la ha sumido en años de conflicto armado.

### ¿Cuántas personas suelen componer una expedición de este tipo?

En una expedición de verano solemos juntarnos unas 50 ó 60 personas en total, teniendo en cuenta que muchas de ellas sólo están presentes en uno de los turnos y que algunos de los participantes son hijos y cónyuges de los espeleólogos, que no entran en la cueva, pero que conviven con nosotros toda la

expedición y llevan a cabo cometidos fundamentales, como estar pendientes del teléfono o de la cocina. En invierno, las expediciones son más reducidas por la extrema dureza de las mismas, por lo que apenas toman parte en ella 10 ó 15 aguerridos deportistas.

### ¿Cuántos récords acumula?

Hablar de récords personales en espeleología creo que está fuera de lugar, porque éste es un deporte de equipo. Desde luego que celebramos los logros personales, pero en ningún caso se anteponen a los objetivos comunes fijados para el conjunto de espeleólogos implicados en las exploraciones, es decir, por sí mismos no constituyen fines, sino resultados de una expedición. En este sentido, por ejemplo, en mi caso, si descendí por debajo de los 2 kilómetros de profundidad, no fue por el mero hecho de llegar hasta allí y ya está, sino que los cometidos que me tocaron en aquella ocasión fueron los que me llevaron hasta esas profundidades: tuve que portear material de buceo hasta un segundo sifón, situado a -1.980 metros. Estando allí, como los dos compañeros siberianos con los que bajé y yo nos encontrábamos con fuerzas, decidimos bajar un poquito más, para verificar el estado de la instalación de esos pozos de la sima. Si no hubiéramos bajado por debajo de -2.000 metros, nadie nos habría dicho nada, pues la misión principal que teníamos, la de llevar unos petates imprescindibles para que nuestro buceador siguiera explorando, estaba ya cumplida. Abundando en lo anterior y para recalcar la primacía de los objetivos colectivos por encima de los hitos personales, hay una espeleóloga ucraniana, Julya Timoshévkaya, a la que admiro profundamente. Ella no ha bajado por debajo de -2.000 metros, pero tiene una trayectoria en el mundo espeleológico que vale por 10 descensos a esa cota, pues ha formado parte de varios de los equipos de punta que han ido consiguiendo

“HAY DEPORTES QUE NO SÓLO SE MIDEN POR LOS RESULTADOS EN LA COMPETICIÓN”



# entrevista

## pilar orche amaré

sucesivos récords de profundidad en la sima Krúbera-Voronya, incluido el que en 2004 encontró el camino que poco después llevó a otro equipo a sobrepasar la mítica cota de los -2.000 metros.

### **Acaba de ser incluida en la lista de Deportistas de Alto Nivel. ¿Qué significa para usted este reconocimiento?**

A nivel personal me hizo mucha ilusión, porque me lo tomé como un reconocimiento a una trayectoria, no muy larga, ya los espeleólogos tenemos cuerda para rato, pero sí intensa. Mi faceta más conocida es la que tiene que ver con la sima Krúbera-Voronya, pero también he invertido muchas horas de trabajo en otras cuevas, como Sima GESM, en Málaga, a la que considero como mi casa subterránea, aunque desgraciadamente lleve años sin pisarla por motivos totalmente ajenos a mi voluntad. En una actividad tan desconocida y que tiene tan poquísima visibilidad como la espéleo, la calificación de alguno de sus practicantes como Deportista de Alto Nivel supone reconocer que hay deportes que no sólo se miden por los resultados en la competición.

### **¿Se ha parado alguna vez a pensar que sus logros pueden ayudar a otras personas a plantearse nuevos retos?**

Bueno, todo este asunto de la espeleología, lo del récord europeo femenino de profundidad que usted citaba antes o la condición de Deportista de Alto Nivel los llevo con bastante discreción. Sólo mis más allegados tienen conocimiento de ello. Por una parte, normalmente, cuando le cuentas a la gente que te dedicas a la espeleología, te preguntan: ¿a la "espeoqué"? Después de explicarles en qué consiste, te miran extrañados de cómo te puede gustar una actividad así y, lejos de despertar admiración, despiertas más bien

compasión, por no preferir pasar los veranos en la playa ni las tardes de sábado en el cine. Creo que otras personas con mis mismas condiciones, sabiendo aprovechar las oportunidades y esforzándose, podrían plantearse retos similares o superiores.

### **¿Hay muchas mujeres en su deporte?**

Poco a poco parece que hay más niñas y mujeres que se van animando a practicar este deporte en nuestro país. Sin embargo, el número de espeleólogos sigue siendo abrumadoramente superior al de espeleólogas. Por lo que conozco de Rusia y Ucrania, allí la educación derivada de épocas soviéticas tiene bastante culpa, en primer lugar, de que hagan espeleología más mujeres que en otras partes del mundo y, en segundo, de lo duras que son. Es increíble la capacidad de sufrimiento y de sacrificio que tiene esa gente. Por eso opino que no es una casualidad que los grandes protagonistas del récord del mundo de profundidad sean de estas nacionalidades. En España hay espeleólogas que llevan muchos años explorando las entrañas de la Tierra. Otras también tienen un buen nivel físico y técnico y, si tuvieran la oportunidad de participar en grandes campañas de exploración, seguramente tendrían mucho que aportar. La competición va incorporando también algunas jóvenes promesas.

LA ESPELEOLOGÍA  
PERMITE VIAJAR,  
ENTRAR EN  
CONTACTO CON  
GENTES  
ENTRAÑABLES,  
ESCUCHAR IDIOMAS  
INCOMPENSIBLES  
Y CONOCER  
LUGARES  
REMOTOS

### **¿Cómo atraería al público a conocer su deporte? ¿Por qué lo recomendaría?**

La espéleo da tanto juego que es difícil que no te atraiga, a menos, claro está, que tengas claustrofobia, e incluso en ese caso hay cuevas tan grandes que



# entrevista

## pilar orche amaré

parece que simplemente estés en la montaña de noche. Permite viajar, entrar en contacto con gentes entrañables, escuchar idiomas incomprensibles y conocer lugares remotos, a los que no se llegaría si no fuera por la motivación de explorar unas cuevas. Por ejemplo, si no hubiera sido para adentrarme en la sima Krúbera-Voronya, creo sinceramente que jamás habría pisado el Cáucaso. Tampoco tendría amigos rusos ni podría haber hablado con abjasios sobre la guerra que les ha asolado durante años. La espeleología también fomenta valores tan esenciales como el trabajo en equipo, la convivencia, la tolerancia, la solidaridad, la paciencia y la amistad, así como la concienciación en materia medioambiental. Asimismo, proporciona un contacto directo y auténtico con la naturaleza (a veces demasiado...) (risas), posibilitándote probar otras disciplinas deportivas, como el esquí, la escalada, el buceo, el descenso de cañones...

### ¿España es un buen lugar para iniciarse en la espeleología?

En España existe una tradición espeleológica centenaria. Eso se traduce en que, aunque el cómputo total de practicantes no sea elevado en comparación con otras disciplinas deportivas, haya clubes de espéleo repartidos a lo largo y ancho del país. Por ello, si alguien siente curiosidad por probar este deporte, le recomiendo que busque un club de espeleología en las inmediaciones de su lugar de residencia, que seguro que lo encontrará. Si no, puede ponerse en contacto con la federación, ya sea la española o la autonómica, e informarse. Por suerte, en nuestro país hay muchas cuevas en las que iniciarse en este deporte y gente muy preparada dispuesta a enseñar.

Me gustaría aprovechar para desaconsejar de la forma más enérgica la práctica en solitario y de forma autodidacta de la espeleología. Es una irresponsabili-

dad irse de cuevas sin dejar razón y sin tener unos conocimientos previos bien asimilados.

### ¿Qué nuevas simas le gustaría explorar?

Cualquiera, siempre que sea en buena compañía y mejor en la montaña que en la selva. ¡Queda tantísimo por explorar! Me haría especial ilusión participar en una expedición invernal, a pesar de soy consciente de que son especialmente duras. También me gustaría ir a los Picos de Europa, que, aunque parezca mentira, todavía no he pisado ninguna de sus grandes simas, y eso que se les conoce como el Himalaya de la espeleología, por el gran número de simas de más de 1.000 de profundidad que hay en ese rincón de nuestro país.

### ¿Próximo reto en su calendario?

La expedición del verano de 2012 tendrá como escenario la incomparable Eslovenia. En este pequeño país se encuentra la mayor parte de la región de "Kras", que en su versión alemana ("Karst") da nombre a la karstología, que es la rama de la geología que se encarga de estudiar la formación de las cuevas. En 2013 volveremos al Cáucaso, con el ánimo de seguir explorando otras posibles continuaciones en la sima Krúbera-Voronya, así como de encontrar nuevas cavidades del sistema, que, como las meigas, "haberlas hailas", pero hay que dar con ellas.

Antes de despedirme, quisiera agradecer al Consejo Superior de Deportes que me haya brindado la oportunidad de dar a conocer el deporte que practico y a compartir mis experiencias con todos los lectores. Somos un deporte tan desconocido, que pocas veces se acuerdan de nosotros. ¡Gracias y hasta pronto!●

"A LOS PICOS DE EUROPA SE LES CONOCE COMO EL HIMALAYA DE LA ESPELEOLOGÍA"



Vídeo espeleología

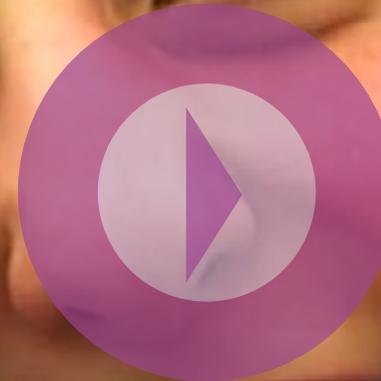
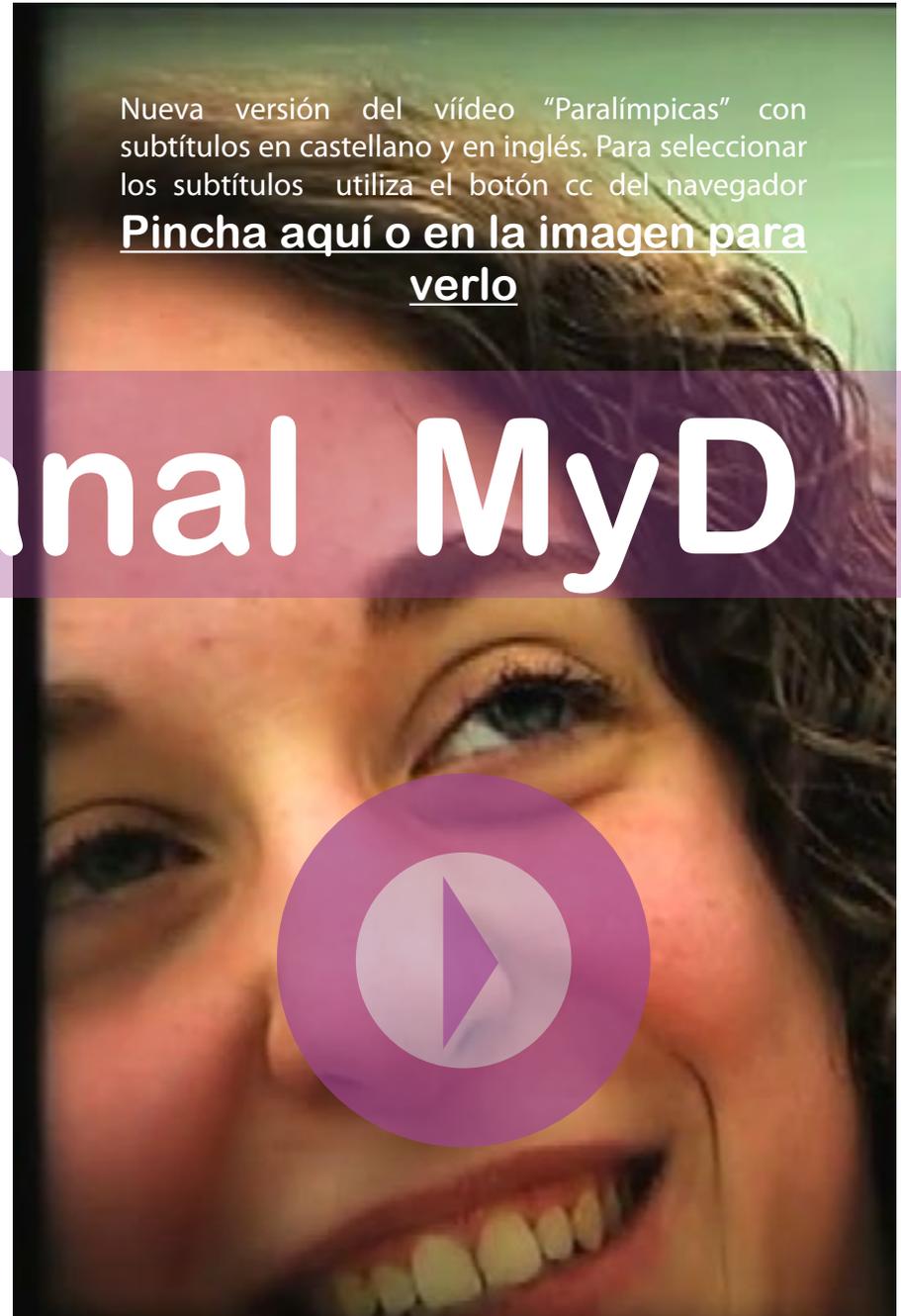
[Pincha aquí o en la imagen para verlo](#)



# vídeos canal MyD



Nueva versión del vídeo "Paralímpicas" con subtítulos en castellano y en inglés. Para seleccionar los subtítulos utiliza el botón cc del navegador  
[Pincha aquí o en la imagen para verlo](#)

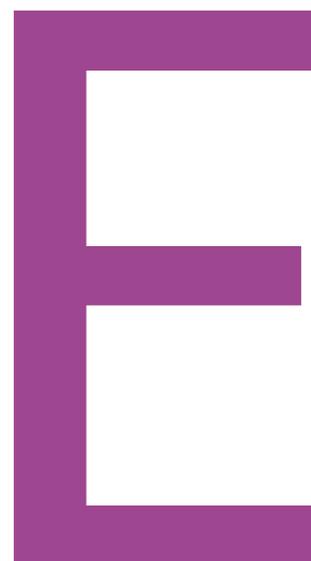




en memoria  
**Macarena**  
**Tey**  
**Duclos**



# macarena tey duclos (1965-2012) en memoria



El golf español echará de menos la sonrisa y la determinación de Macarena Tey, Directora Deportiva del Comité Técnico Juvenil de la Real Federación Española de Golf, que falleció el pasado 17 de abril con tan sólo 46 años, tras luchar con enorme entereza contra un cáncer de hígado.

Nacida en Zaragoza el 3 de julio de 1965, Macarena Tey se inició en el golf en el club La Peñaza, proclamándose campeona de España Infantil en 1979, torneo donde volvió a rozar el triunfo al año siguiente, cuando quedó segunda, un resultado que consiguió asimismo en los Campeonatos de España Junior y Sub 18 Femenino de 1982. Su capacidad pedagógica la llevó hasta la

Real Federación Española de Golf donde desempeñó el cargo de Directora Técnica del Comité Juvenil desde mayo de 2002 hasta su triste fallecimiento. A ella se deben los descubrimientos de talentos como Azahara Muñoz (reciente campeona de la Solheim Cup con Europa), Belen Mozo, María Hernández o Carlota Ciganda, quien conquistaba su primer título de España como profesional días después del fallecimiento de su mentora, a la que dedicó su triunfo.

Quienes la conocían destacan su alegría, su disposición a ayudar a todo el mundo y su extraordinaria fuerza y determinación. Desde estas páginas nos sumamos al dolor de todo el mundo del golf y en especial de la Real Federación Española por esta gran pérdida.

# Actividades realizadas por la Universidad Politécnica de Valencia con motivo de día 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA

Como ya os mostramos en el boletín V , el Servicio de Deportes de la UPV puso en marcha el pasado día 8 de Marzo diferentes acciones. Exposiciones fotográficas sobre la temática de Mujer y Deporte, “50 AÑOS POR LA IGUALDAD” de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo y “MUJER Y DEPORTE” de Federación Española de Deportes de Paráliticos cerebrales. La Jornada técnica “Mujer y deporte: acciones por la igualdad desde la Universidad” y la I Carrera de la Dona universitaria.



# acciones por la igualdad desde la universidad

[Pincha aquí o sobre la imagen para ver el vídeo](#)

## noticias



[Pincha aquí o sobre la imagen para ver el vídeo](#)

## actividades





# acciones por la igualdad desde la universidad

## Además desde la UPV...

Se ha apostado por el proyecto "Tras el Velo: actividad física saludable para mujeres inmigrantes magrebíes" iniciativa subvencionada por el Consell Valencia de l'Esport en el 2010. Este programa deportivo fue transformado por Vicenta Serrano Escrivá, alumna de Comunicación Audiovisual de la Escuela Politécnica Superior de Gandía de la UPV y voluntaria en el programa, en un documental que ha recibido el primer premio en los Certámenes 2011 de Proyectos Fin de Carrera en materia deportiva de la UPV. Posteriormente, el Consejo Superior de Deportes en 2011 seleccionó esta experiencia que se había implementado con el apoyo del Consell para incluirla dentro del Banco de Proyectos de Deporte, Creatividad e Inclusión Social (pincha en este enlace para ir al proyecto [http://bancodeporteeinclusion.com/proyectos/p\\_35.php](http://bancodeporteeinclusion.com/proyectos/p_35.php)), ya en 2012 el proyecto ha obtenido una subvención del CSD para continuar la investigación en esta línea de los usos del deporte como medio de integración social de mujeres magrebíes lo que permitirá ampliar "Tras el Velo" en esta nueva etapa que seguro aportará más información de interés. Os mostramos dos vídeos sobre el proyecto.

[Pincha en este enlace o en la imagen para ver el trailer del documental](#)

trailer



[Pincha en este enlace o en la imagen para ver el documental Trás el velo](#)

tras el velo



## I Jornadas Nacionales Defensa Personal Femenina

El 5 de mayo se ha celebrado en Cistérniga (Valladolid) las I Jornadas de Defensa Personal Femenina organizadas por el Excmo. Ayuntamiento de la Cistérniga y el Judo Club Finisterre, con el apoyo de la Federación Española de Judo y Disciplinas Aplicadas, y los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes. Las jornadas contaron con la campeona de Europa de Judo, Esther San Miguel como ponente principal y judocas de la talla de Yolanda Soler, Ana Carrascosa o Sara Álvarez como instructoras.

[Más información y folleto pinchar en este enlace](#)

## I JORNADAS NACIONALES DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

SÁBADO, 5 DE MAYO DE 2012  
LA CISTERNIGA · VALLADOLID

FECHA LIMITE DE INSCRIPCIÓN  
JUEVES, 3 DE MAYO DE 2012





**N**ace la primera asociación española de mujeres futbolistas que pretende servir de interlocutora frente a las instancias deportivas y administrativas, en el conjunto de reivindicaciones que hoy continúan, respecto a las grandes diferencias que se producen entre el fútbol profesional masculino y la profesionalización del fútbol femenino.

[Pincha en este enlace para visitar su página web: http://www.mujeryfutbol.es/index.php/en](http://www.mujeryfutbol.es/index.php/en)

constituida  
la  
primera  
asociación  
de  
mujeres  
futbolistas

## I Seminario la MUJER en el DEPORTE

El próximo 16 de mayo se celebrará en el Salón de Actos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la UPM( INEF de Madrid )el primer seminario “La Mujer en el Deporte”, organizado por la Asociación de Jugadoras de Baloncesto, con la situación de las deportistas profesionales a examen. El seminario está organizado por la Asociación de Jugadoras de Baloncesto (AJUB) y cuenta con el apoyo de la mencionada facultad, así como de los Programas Mujer y Deporte del Consejo Superior de Deportes.

[Más información y folleto pinchar en este enlace](#)

# I SEMINARIO la MUJER en el DEPORTE



**16 de mayo 2012 en INEF Madrid**

De 9:00 a 15:00

Información en nuestra web:

[www.ajub.es](http://www.ajub.es)

ORGANIZA



Asociación  
Jugadoras

COLABORAN





**H**EROÍNAS  
 El próximo 5 de junio se celebrará en el Auditorio Alfredo Goyeneche del Comité Olímpico Español un acto homenaje a las mujeres deportistas, organizado por la Comisión Mujer y Deporte del COE, que como sabéis cuenta con el apoyo del propio COE, el Consejo Superior de Deportes y el Instituto de la Mujer del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

[pincha aquí para inscribirte y/o bajarte el programa](#)



COMISIÓN MUJER Y DEPORTE

5 de junio de 2012

FORO: **“Heroínas”**

PROGRAMA

- 10:00 h. **INAUGURACIÓN**
  - **Alejandro Blanco**, *Presidente del Comité Olímpico Español*
  - **Miguel Cardenal**, *Presidente del Consejo Superior de Deportes*
  - **Carmen Plaza**, *Directora General para la Igualdad de Oportunidades y Directora del Instituto de la Mujer*
  - **Theresa Zabell**, *Presidenta de la Comisión Mujer y Deporte y Vicepresidenta 1ª del COE*
- 10:15-11:10 h. **CONFERENCIA:**  
*Introducción: “El Deporte femenino ¿Historia no contada?”*
  - **Benilde Vázquez**, *Miembro de la Comisión Mujer y Deporte**Conferencia: “Roles, Valores y Competencias de las mujeres que abren camino en el Deporte”*
  - **Beatriz Gallego**, *Profesora Ayudante y Doctora del Departamento de Didáctica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz.*
- 11:10-12:00 h. **DEBATE**  
*Modera: Marisol Casado, Miembro COI, Presidenta Unión Internacional de Triatlón.*  
*Intervienen:*
  - **Miriam Blasco**, *Judo, (Barcelona'92.)*
  - **Theresa Romero**, *Tiro Con Arco, (Munich'72)*
  - **Mercedes Coghen**, *Hockey, (Barcelona'92)*
  - **Gemma Hassen-Bey**, *Esgrima, (Barcelona'92, Atlanta'96, Sidney'00, Atenas'04, Beijing'08)*
  - **Mª José Martínez**, *Atleta internacional, (De 1980 a 1992)*
- 12:00-12:30 h. **Acto homenaje a las mujeres deportistas. Vídeo de fotos.**
- 12:30-13:00 h. **Entrega de diplomas y Clausura por parte de SAR La Infanta Dª Pilar de Borbón**
- 13:00-13:10 h. **Foto de Familia**
- 13:10 h. **Vino Español**

Lugar de celebración: Sede del Comité Olímpico Español, Auditorio Alfredo Goyeneche - C/ Arequipa, 13-Madrid  
 Inscripciones: <http://www.mujerdeporte.org>



# Nombres de mujer en el nuevo organigrama del Consejo Superior de Deportes

**Rosa Ortega Pardo** ha sido nombrada Subdirectora General de Alta Competición. Ortega Pardo fue campeona del mundo de kárate en 1996 con el equipo de kumite y se licenció en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Granada, su ciudad natal. Hasta ahora ocupaba el cargo de Directora de la División de Centros de Alto Rendimiento, un puesto al que fue promovida (que ocupó) en 2005, desde (Dejando la dirección del) el Centro de Alto Rendimiento de Granada.

**Ana Muñoz Merino** es la nueva directora de la Agencia Estatal Antidopaje convirtiéndose en la primera mujer que asume este cargo. Catedrática en Derecho Financiero y Tributario, Muñoz Merino es especialista en temas relacionados con la fiscalidad de las actividades ilícitas, el derecho sancionador y penal tributario y directora de trabajos de investigación como una tesis doctoral sobre el régimen fiscal de la retribución de los deportistas.

Tras tomar posesión de su puesto, su primera propuesta ha sido nombrar a Victoria Ley Vega de Seoane jefa del Departamento de Investigación, Desarrollo e Innovación.

**Victoria Ley Vega de Seoane** es doctora en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Madrid, especializada en bioquímica y biología molecular y desde 2005 era directora de la Agencia Nacional de Evaluación y Prospectiva (ANEP) del Ministerio de Economía y Competitividad.

# manifiesto

## por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte

(...) MANIFESTAMOS que resulta necesario:

Utilizar las posibilidades que ofrece el deporte como vehículo de formación de las personas y como transmisor de valores, con el fin de superar prejuicios y estereotipos que impiden a las mujeres y a los hombres desarrollarse según sus expectativas personales y su potencial individual.

Incluir la perspectiva de género en las políticas de gestión de la actividad física y el deporte para garantizar la plena igualdad de acceso, participación y representación de las mujeres, de todas las edades y condición, en todos los ámbitos y a todos los niveles: como practicantes, gestoras, dirigentes, entrenadoras, técnicas, árbitras, juezas, periodistas e investigadoras.

Introducir el Principio de Igualdad de Oportunidades como una máxima de calidad en la gestión dentro de la responsabilidad social corporativa de todas aquellas instituciones o entidades relacionadas con la actividad física y el deporte. (...)

## Boletín MyD

Publicación periódica online Mujer y Deporte  
del Consejo Superior de Deportes

<http://www.csd.gob.es/publicacionesmujerydeporte>

### Edición

Consejo Superior de Deportes

### Coordinación

Juan Manuel Hueli Amador y Silvia Ferro López  
Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico

### Colaboran

Lorena García Álvarez, Maribel Rojano P. y  
Jorge Álvarez-Campana Camiña

### Diseño y redacción entrevistas

Cristina Gallo Suárez

### Diseño y Maquetación



### Depósito Legal

ISSN en línea

2174-3673

NIPO en línea

033-12-003-X

BOLETÍN MyD permite la reproducción parcial o total de sus artículos  
siempre que se cite su procedencia

Si no has recibido el boletín directamente  
desde [mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es) y deseas que  
te sea enviado periódicamente  
[pincha aquí](#)

Si no deseas recibir más el boletín  
comunícalo a [mujerydeporte@csd.gob.es](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es)