

# Programas Mujer y Deporte

**boletín**  
septiembre 2015

# índice

*“No quiero ir a defender nada, sino a luchar por conseguir algo”.*



*Carolina Marín.  
Campeona del mundo de bádminton*

## en este boletín...

**D**espeditos otro exitoso verano de nuestras deportistas en muy distintas disciplinas, bádminton, baloncesto, carreras por montaña, natación, piragüismo, tiro olímpico, waterpolo, fútbol... En categorías absolutas y en inferiores. El éxito de las más jóvenes nos asegura un potente relevo y nos muestra que cada vez más niñas se suman al deporte y quieren seguir los pasos de campeonas como Carolina Marín. La onubense ha vuelto a asombrar al público con un nuevo título mundial. Única jugadora no asiática que repite oro y lo hizo a lo grande, en una hora y dos sets.

Ella será Embajadora de la Semana Europea del Deporte. Una propuesta que nos presenta en este número Susana Pérez Amor, Subdirectora de Mujer y Deporte del CSD y coordinadora para España de este evento promovido por la Unión Europea que tiene como objetivo tenernos activos. #BeActive es el lema y en estas páginas,

Pérez Amor, nos ofrece todos los detalles de esta nueva campaña europea pensada para personas de cualquier edad y condición física, que busca incorporar la actividad en nuestro día a día.

Os presentamos también un reportaje en el que se muestra que la maternidad y el deporte es un binomio ganador. Cada vez son más las deportistas que eligen ser madres entre ciclos olímpicos y regresan a la competición con fuerzas renovadas. La maternidad no está reñida con el deporte de élite. Medallistas olímpicas como Marina Alabau, Maialen Chorraut y Maida Unda son claros ejemplos. Las tres fueron madres tras los Juegos de Londres y ahora mismo compiten al máximo nivel en busca de una nueva cita olímpica. Y no son las únicas, Teresa Perales, Nuria Fernández, Emma Roca, Teresa Portela. Sus ejemplos normalizan la figura de la madre deportista, rompiendo caducos estereotipos y mostrando que se puede compatibilizar los dos roles, aunque con mucha implicación y un gran esfuerzo.

Conoceremos el baloncesto en silla de ruedas, uno de los pocos deportes que tiene liga mix-

ta en nuestro país. Sus jugadoras nos cuentan cómo fueron sus inicios y la importancia que el deporte tiene en sus vidas, como elemento integrador y formador del carácter.

Y, para cerrar, nos adentraremos en las carreras por montaña. Una especialidad en pleno crecimiento, con corredoras de máximo nivel que copan los podios de los Campeonatos de Europa y Mundiales. De la mano de las principales figuras de este deporte, Laura Orgué, Paula Cabrerizo, Oihana Kortazar, Maite Maiora y otras muchas, conoceremos en qué consiste esta modalidad, cómo son las distintas carreras y por qué han elegido correr entre bosques y montañas.

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

[Pulsa en este texto para ir a la página de los boletines anteriores.](#)

# Susana Pérez-Amor

Subdirectora de la Unidad de Mujer y Deporte  
del Consejo Superior de Deportes (CSD)

*Foto: Subdirectora General Mujer y Deporte*





# susana pérez-amor

## entrevista

**S**usana Pérez-Amor Martínez es la primera persona que ha ocupado el despacho de la recién creada Subdirección General Mujer y Deporte.

Lo primero, queremos felicitarla por su nuevo nombramiento y pedirle que nos explique cómo va a funcionar esta Subdirección, de nueva creación, en el organigrama del Consejo Superior de Deportes.

### funciones de este nuevo cargo

- Elaboración y desarrollo de estudios, planes, programas y estrategias que fomenten la presencia de las mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte en todas las edades, modalidades deportivas, niveles profesionales, órganos directivos y de gobierno.
- Propuesta, elaboración y desarrollo de normas, actuaciones y medidas dirigidas a asegurar la igualdad de trato y de oportunidades de las mujeres y remover los obstáculos que impidan la igualdad o generen discriminación por razón de sexo, en el ámbito deportivo.
- Promoción y coordinación de líneas de actuación que impulsen una imagen positiva, especialmente en los medios de comunicación, de las mujeres en el deporte, diversificada y exenta de estereotipos de género en colaboración con instituciones y organismos nacionales e internacionales.

¿Cuáles son las funciones de este nuevo cargo?

Antes de nada, muchas gracias. Las funciones de este nuevo cargo son diversas y tienen carácter transversal pudiendo destacarse las siguientes:



# susana pérez-amor

## entrevista

### ¿Con qué objetivo se crea el nuevo cargo?

El objetivo esencial consiste en incrementar la presencia de las mujeres en todos los ámbitos del deporte. Para ello, se ha estimado necesaria la creación de una nueva Subdirección dotándole de mayores recursos económicos y humanos que contribuyan a la consecución de este objetivo.

Se trata de fomentar actuaciones que garanticen el impulso de la práctica del deporte de manera que el mismo pueda acompañar a la mujer a lo largo de toda su vida. Para ello es necesario promover actuaciones que aseguren la igualdad efectiva de mujeres y hombres en el acceso a las actividades deportivas y la eliminación de estereotipos de género u otros prejuicios que puedan obstaculizar la consecución de estos fines.

Para contribuir a la consecución de este objetivo, el 1 de septiembre de 2014 se publicó una convocatoria de ayudas al deporte femenino, para el fomento de actuaciones en el ámbito federativo con una dotación de 1.000.000€, y el 27 de febrero de este mismo año esta convocatoria de ayudas ha sido de 1.245.000€. Con dichas partidas económicas se contribuye a la consecución del objetivo establecido.

### En la actual legislatura se han incrementado las acciones en pro del deporte practicado por las mujeres, de forma directa o indirecta. ¿Cuáles han sido las más relevantes?

El gobierno en la actual legislatura ha priorizado el desarrollo, promoción y fomento del deporte femenino, especialmente en el ámbito federado en un momento crucial para su despegue definitivo y que ha sido avalado por el auge alcanzado por las mujeres en el deporte.



Foto: Susana Pérez-Amor con Santiago Fisas.  
Autor: Consejo Superior de Deportes. Jose Moreno.



# susana pérez-amor

## entrevista



Foto: Susana Pérez-Amor.  
Autor: Consejo Superior de Deportes. Jose Moreno.

Como dato reciente, mencionar la creación de la Subdirección General Mujer y Deporte (Real Decreto 460/2015 de 5 de junio) desde la cual se lideran de forma transversal, políticas deportivas y acciones relacionadas con la mujer en el deporte y por supuesto bajo el principio de la igualdad real y efectiva en el ámbito deportivo.

Además de esta medida, la declaración de **“Universo Mujer”** como evento de excepcional interés público está teniendo una gran acogida, para contribuir a promocionar el deporte femenino.

Desde esta Subdirección se ha consolidado una línea de subvención que se lanza con el objetivo de ampliar el impulso de actuaciones relacionadas con el deporte que sean susceptibles de fomentar la participación de las mujeres en la actividad física y deportiva, potenciando la igualdad de oportunidades e impulsando una imagen positiva de las mujeres en el deporte. Se ha consolidado el incremento en la partida presupuestaria para programas Mujer y Deporte por parte de las federaciones españolas hasta alcanzar la cifra de 1.245.000€.

Además, por segundo año consecutivo se conceden ayudas a mujeres deportistas con licencia federativa en vigor que hayan sido madres en 2014 o que tengan hijos menores de 3 años a cargo de personal cuidador o en centros educativos infantiles a lo largo de 2015, con el fin de facilitar la conciliación de su vida deportiva y personal. Esta partida está dotada con 57.530€.

Gracias a estas convocatorias de ayudas, de manera indirecta (puesto que uno de los requisitos de la convocatoria es tener 3 mujeres dentro de la Junta Directiva o un 33% de representación en la misma) se ha conseguido en un año



# susana pérez-amor

## entrevista

aumentar el número de mujeres en órganos de dirección federativos pasando de 133 a 210 mujeres, suponiendo un incremento del 57.89%.

Me gustaría destacar también El Real Decreto Ley 5/2015, de 30 de abril, de medidas urgentes en relación con la comercialización de los derechos de explotación de contenidos audiovisuales de las competiciones de fútbol profesional. En él, se ha tenido en especial consideración al fútbol femenino y al fútbol no profesional en general. A tal fin ha dispuesto la obligación de que los clubes que forman parte de la LFP destinen al mismo parte de los ingresos obtenidos por este concepto (hasta el 0'5 %) primordialmente a la Primera División de Fútbol femenino para financiar el pago de las cuotas empresariales correspondientes a la contratación de deportistas y entrenadoras /-es, incluidas en el Régimen General de la Seguridad Social, así como a las deportistas y entrenadores para financiar el pago de las cuotas del trabajador.

En definitiva, Mujer y Deporte es sin duda una prioridad de este gobierno.

** De qué manera se llevará a cabo el 'trabajo transversal' por la igualdad de la mujer, y con qué otros departamentos del Gobierno trabajar  de forma conjunta?**

Se trata de potenciar la participación de la mujer en el deporte en todos los ámbitos, edades, modalidades deportivas y niveles profesionales.

Ello se ha de llevar a cabo mediante una importante labor de coordinación de las actuaciones a desarrollar así como a través de la colaboración con las diversas instituciones de cualquier ámbito que ostenten competencias en materias relacionadas. Es necesario mantener una relación fluida y continua con las mismas a fin de evitar solapamientos y agilizar la gestión con el objeto de hacerla más efectiva.

Se dota así al **Programa Mujer y Deporte** de un carácter integrador. A título de



*Foto: Natalia Flores, Mireia Belmonte y Susana Pérez-Amor.  
Autor: Consejo Superior de Deportes. Jose Moreno.*

ejemplo, señalar que, en la actualidad, se coordinan actividades con la Unidad de Igualdad del Ministerio de Educación Cultura y Deporte y con el Instituto de la Mujer a través del establecimiento de Convenios de colaboración.

** Universo Mujer es la gran apuesta por las mujeres en el deporte?**

El «Programa Universo Mujer» es una gran apuesta ya que pretende hacer posible la evolución necesaria de la sociedad española a través de la figura de la mujer. El reto que se plantea es el de lograr crear un nuevo modelo social en la que Mujer y el deporte sean parte esencial del crecimiento y base de la educación del país.



# susana pérez-amor

## entrevista

El proyecto parte de la idea de base de la necesidad de un cambio social, de dotarlo de valores y de que se establezcan nuevas figuras de referencia. Para ello confía en la Mujer y en los valores del Deporte como una nueva identidad muy sólida en la que cimentar los fundamentos de la sociedad.

**¿Cómo surgió la idea de convertir el proyecto de la Federación de Baloncesto para el Mundial de 2018 en el motor de todo el deporte femenino?**

Una vez que la Federación de Baloncesto gestó la idea de "Universo Mujer" y la presentó al CSD se sacó la conclusión que el proyecto presentaba unas oportunidades de tales dimensiones que debían hacerse extensivas a todos los ámbitos del deporte. La FEB en un acto de inmensa generosidad compartió su creación con el resto de las modalidades deportivas a través del CSD.

**¿Qué proyectos tienen cabida en Universo Mujer?**

Dado el marcado carácter multidisciplinar que tiene este programa puede abarcar cualquier iniciativa que refuerce los valores principales señalados y que persigan los objetivos fijados para conseguir el cambio social a través de la mujer deportista.

Los pilares de actuación y vías principales de desarrollo del proyecto pueden resumirse en los siguientes:



1. El liderazgo de la mujer en la sociedad.
2. La formación como elemento de excelencia para las deportistas.
3. El rol de la deportista española en la historia.
4. Responsabilidad social y la importancia de la mujer en estos proyectos.
5. Plan deportivo desde la base a la élite.
6. Búsqueda de vínculos deporte-empresa para hacer trascender el deporte y conseguir recursos, acuerdos y vínculos con los que todos ganen.

**¿Qué beneficios obtienen las empresas que se impliquen con el deporte femenino?**

La Disposición Adicional Quincuagésima Octava de la Ley 36/2014, de 26 de diciembre, de Presupuestos Generales del Estado para el año 2015 aprueba la declaración del Programa Universo Mujer como acontecimiento de "excepcional interés público" permitiendo la obtención de importantes beneficios fiscales a aquellas empresas que colaboren con la difusión del acontecimiento y realicen una aportación a título de donativo a este programa.

Tales beneficios consisten en:

- Deducción en la cuota del impuesto sobre sociedades por un importe del 15 % del gasto en publicidad que incluya el logotipo del programa Universo Mujer (siempre que dicha publicidad tenga la consideración de



# susana pérez-amor

## entrevista

esencial, esto es que cumpla con las especificaciones sobre la inserción del logotipo que establezca el manual de marca que se apruebe) con un máximo de deducción del 90 % de la aportación que se realice.

- En el caso de que la publicidad no tenga la consideración de esencial, el porcentaje del 15 % se aplicará sobre el 25% del gasto en publicidad realizado.

 Cu les son los pasos a seguir para optar a estar en Universo Mujer (tipo de entidad, requisitos, plazos, forma de contacto)?

Para poder participar en "Universo Mujer" se ha de presentar un proyecto concreto en el que se definan actuaciones que contemplen las finalidades previstas en las principales vías de desarrollo anteriormente descritas.

Con carácter general, los proyectos han de contar con la conformidad previa de la correspondiente Federación Deportiva Española.

Desde el punto de vista administrativo, se ha articulado un procedimiento para los proyectos presentados ante el CSD que es el que se ilustra en el esquema.

### Esquema APROBACIÓN PROYECTOS





# susana pérez-amor

## entrevista

### Esquema universo mujer





# susana pérez-amor

## entrevista

 Universo Mujer tiene fecha de caducidad o perdurará tras el Copa del Mundo Femenina de Baloncesto de 2018?

El programa de beneficios fiscales, finaliza en diciembre del 2017, si bien la filosofía y los criterios constitutivos del programa tienen vocación de perdurabilidad. Confiamos en poder desarrollar medidas de esta u otra índole que sean capaces de repercutir de manera simultánea en la mejora del deporte femenino y en el bienestar de toda la sociedad.

Además de este proyecto, usted es la responsable en España de una novedosa iniciativa, la Semana Europea del Deporte.  De dónde surge esta propuesta?

La Semana Europea del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea para promover la actividad física y del deporte en toda Europa.

La idea de implantar una Semana Europea del Deporte surgió en el Parlamento Europeo en el marco del Informe Fisas de 2012, que debe su nombre a su autor, el eurodiputado español Santiago Fisas.

La Comisión decidió lanzar esta campaña tras la realización de amplias consultas con los Estados miembros y las organizaciones deportivas para conocer las iniciativas existentes y obtener su plena adhesión a este proyecto, así como surge la denominada Semana Europea del Deporte, que en un primer momento estaba pensada para un solo día pero dado el respaldo que obtuvo, se decidió ampliar la propuesta a una semana.

En este mismo marco, hay que destacar que las Instituciones comunitarias realizan un importante esfuerzo presupuestario para apoyar el deporte en Europa y, por primera vez, el Programa Erasmus+ incluye una línea presupuestaria específica para el deporte. Dedicar  unos 265 millones de euros en siete



años a desarrollar la dimensión europea del deporte, ayudando a combatir las amenazas transfronterizas, como el ama o de competiciones y el dopaje. También apoyar  proyectos transnacionales en los que participen organizaciones del deporte de base, promoviendo, por ejemplo, la gobernanza, la inclusión social, la igualdad de género, las carreras duales y la actividad física para todos.

 Es una acción puntual o tiene af n de continuidad?

La Semana Europea del Deporte nace con una clara vocación de permanencia: llega para quedarse. No está concebida para ser un acontecimiento de carácter puntual o excepcional, sino que, a partir de este año, se celebrará anualmente en el mes de septiembre, esta es la mejor manera de conseguir el logro de los objetivos planteados.

 En qué consiste esta iniciativa?

Los objetivos fundamentales son:

- Promover la participación en el deporte y la actividad física.
- Sensibilizar a la sociedad sobre las múltiples ventajas de ambas.



# susana pérez-amor entrevista

#BEACTIVE

European Week of Sport  
September 2015



Enlaza a la Semana Europea del Deporte

Haz click en la imagen

## I EDICIÓN SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE PROGRAMA DE ACTIVIDADES

ESCENARIO	PISTA 1/COMBATE	PISTA 2/COLECTIV.	PISTA 3/INDIVID.	PISTA 4/ARENA	PISTA 5/PÁDEL	PISTA 6/ROCODROMO	PISTA 7/GOLF
11:30							
11:45	EXHIBICIÓN GIMNASIA	ACTIVIDADES JUDO	ACTIVIDADES F�TOL SALA	ACTIVIDADES TENIS MESA	ACTIVIDADES VOLEY PLAYA		
12:00							
12:15							
12:30	EXHIBICIÓN HALTEROFILIA						
12:45							
13:00	CROSSFIT	ACTIVIDADES JUDO	ACTIVIDADES F�TOL SALA	ACTIVIDADES TENIS MESA	ACTIVIDADES BALONMANO PLAYA	ACTIVIDADES P�DEL	ACTIVIDADES ESCALADA
13:30							
13:45							
14:00	EXHIBICIÓN ESGRIMA						
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	DESCANSO						
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15	EXHIBICIÓN PATINAJE	ACTIVIDADES JUDO	ACTIVIDADES F�TOL SALA	ACTIVIDADES TENIS MESA	ACTIVIDADES VOLEY PLAYA		
17:30							
17:45	EXHIBICIÓN BAILE DEPORTIVO	ACTIVIDADES K�RATE	ACTIVIDADES BALONCESTO + BALONCESTO SILLA DE RUEDAS	ACTIVIDADES BÁDMINTON	ACTIVIDADES VOLEY PLAYA		
18:00							
18:15	CROSSFIT						
18:30							
18:45							
19:00	EXHIBICIÓN ZUMBA						
19:15							
19:30		ACTIVIDADES TAEKWONDO	ACTIVIDADES BALONCESTO	ACTIVIDADES BÁDMINTON	ACTIVIDADES BALONMANO PLAYA	ACTIVIDADES PÁDEL	ACTIVIDADES ESCALADA
19:45							
20:00							
20:15							
20:30	KATA KÁRATE						
20:45							



# susana pérez-amor

## entrevista

De todos es bien sabido los beneficios que reportan el deporte y la actividad física contribuyendo de una manera sustancial al bienestar físico y psicológico. Sin embargo, si la teoría la conocemos bien, la práctica demuestra que el nivel de actividad física está actualmente estancado e incluso disminuye en algunos países, lo que repercute negativamente en la salud de los ciudadanos, generando costes económicos adicionales.

El deporte y el ejercicio físico por otra parte hacen de la sociedad una sociedad mejor en el sentido de que son capaces de transmitir mensajes de esfuerzo y tolerancia que contribuyen al fortalecer el sentimiento de ciudadanía en toda Europa.

###  Cu ndo va a tener lugar esta Semana Europea del Deporte?

La 1  Edición de la SED se celebrará del **7 al 13 de septiembre de 2015**, contando con la posibilidad de que las actividades que se celebren en su ámbito se prolonguen hasta el 30 de dicho mes. A partir del 2015 volver  a celebrarse todos los años durante el mismo mes.

La Comisión ha considerado que mediados de septiembre es una buena época del año porque se inician los cursos escolares, la gente regresa de sus vacaciones y es un momento ideal para apuntarse al gimnasio o ponerse en forma tras el descanso estival.

Es cierto que este año al ser el primero, han surgido algunas dificultades en la convocatoria y participación por parte de algunos países, precisamente por la circunstancia de que muchos colegios aún no han comenzado el curso escolar en esas fechas y era difícil organizar actividades a este nivel. Esto no ocurre, en otros Estados miembros de la U.E., sino más bien en los mediterráneos. La

Comisión ha tomado buena nota de nuestras propuestas y esperamos que para años sucesivos pueda celebrarse en fechas algo más tardías si bien siempre dentro del mes de septiembre.

Por otra parte es cierto que el mantenimiento de las mismas fechas o similares para futuras ediciones, permite garantizar más fácilmente su estabilidad y facilita la planificación en toda la UE.

Usted es la coordinadora en España de esta iniciativa europea, esto supone que la Semana va a celebrarse a distintos niveles, nacional, regional y local  qui nes son los que pueden participar y qué es lo que deben hacer para inscribirse?

Puede participar todo aquél que lo desee, pues se trata de una iniciativa muy abierta e inclusiva: entes públicos y privados, colectivos y personas individuales, clubes, federaciones, asociaciones, colegios...

Se trata únicamente de promover y participar en todo tipo de actividad física o deportiva a cualquier nivel. Es, por lo tanto, muy sencillo.

El  nico requisito es el del registro en la plataforma habilitada al efecto por la comisión Europea , a la que puede accederse a través de su página web o bien a través de la página web del Consejo Superior de Deportes que ha sido designado Coordinador Nacional de la SED.

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

<http://venus.csd.gob.es/SemanaEuropeaDeporte/Inicio.aspx>  
(Plataforma)



# susana pérez-amor

## entrevista

7-13 September 2015

Enlaza con el vídeo de Carolina Marín,  
Embajadora de la Semana Europea del  
Deporte

Haz click en la imagen





# susana pérez-amor

## entrevista

La información relativa a los actos que se celebrarán durante la Semana Europea del Deporte puede encontrarse en la página web del CSD, antes citada, para los eventos celebrados en el territorio Español, existiendo un mapa situacional que detalla los eventos y los sitúa geográficamente así como en la página web oficial de la [Comisión Europea \(enlaza a su p gina\)](#) que ha diseñado un mapa Europeo en donde pueden encontrarse todos los eventos registrados que se celebrarán a lo largo de todo el territorio europeo en el marco de la Semana Europea del Deporte. Es importante proceder al registro correcto de los eventos por parte de los propios organizadores o promotores para que las actuaciones puedan quedar reflejadas y accesibles en dichos espacios.

** Adem s de los eventos que se organicen en toda España, habrá un acto inaugural tanto a nivel nacional como Europeo?**

A nivel nacional, España realizará un acto inaugural en la Plaza de Col n (Madrid). Desde las 11.30 habrá actividades deportivas para que todo aquel que se acerque pueda participar y exhibiciones de nuestros campeones. (Ver programa y mapa)

En el ámbito comunitario, Bruselas liderar  la SED habiendo designado un Coordinador Nacional en cada Estado miembro, participando todos de manera simultánea en la celebración de eventos y actividades durante esa semana.

El día 7 se celebra la inauguración oficial en todos los estados participantes y en España lo hemos hecho coincidir con el denominado "Flagship event" o evento más relevante, antes citado.

En Bruselas el evento principal tendrá lugar el día 9 de septiembre al que asistir  el Comisario Tibor Navracsis, celebrándose diversos talleres de trabajo en

materia deportiva. Por otra parte se ha creado la "European Sport Village" en la que se realizarán exhibiciones contando con la participación embajadores de la Semana europea procedentes de distintos Países, la mayoría deportistas de gran relevancia.

** Se fomentará la participación de las mujeres en esta Semana?**

 Por supuesto! El CSD es muy consciente de que la mujer ha de ocupar el papel que le corresponde en la sociedad y desde la Unidad de Mujer y Deporte se trata de dotar de una mayor visibilidad a las mujeres incentivando su participación.

En las diversas actividades y exhibiciones que se celebrarán en el acto inaugural participan muchas mujeres, balonmano, halterofilia, pádel...

Por otra parte, hay mayoría de mujeres embajadoras de la SED, que destacan por sus logros y éxitos deportivos y tiene una gran conciencia de la labor social que realizan con su ejemplo.

Tenemos a Carolina Marín que no podrá estar presente físicamente pero lo hará de forma telemática debido a encontrarse compitiendo en Japón, Mireia Belmonte, Ona Carbonell, Jennifer Pareja, Lidia Valentín, Alejandra Salazar... Por supuesto también contamos con deportistas varones de la talla de Joel González, Javier Fernandez o José Luis Abajo (Pirri).

** En qué consiste realmente?**

Es una campaña a nivel europeo que servirá de inspiración para ser activos. El hashtag que se utilizará durante este tiempo será **#BeActive**.

El deporte y la actividad física contribuyen sustancialmente al bienestar de los ciudadanos europeos. Sin embargo, el nivel de actividad física est  actual-



# susana pérez-amor

## entrevista

mente estancado e incluso disminuye en algunos países. La Semana Europea del Deporte quiere responder a ese desafío.

La falta de actividad física repercute negativamente en la sociedad y en la salud de los ciudadanos, pero también acarrea costes económicos. Además, el deporte tiene el potencial de reforzar los mensajes de tolerancia y de fortalecer el sentimiento de ciudadanía en toda Europa. Promover el papel del deporte como instrumento de inclusión social ayudará a abordar los retos que en la actualidad afronta la sociedad europea.

La estructura de la Semana Europea del Deporte girará en torno a 4 Días Temáticos, cuyos puntos de interés serán los centros educativos, los lugares de trabajo, las actividades al aire libre y los clubes y gimnasios. En esos cuatro entornos, se organizarán numerosas iniciativas y actividades a diversas escalas (UE, nacional, regional o local), en las que participaran muchos interesados.

En Bruselas, la Comisión Europea organizar  la inauguración de la Semana con una gran participación de los medios de comunicación y un acto emblemático. El principal tema de la campaña de la Semana, «Ser Activos» (#BeActive), también debe convertirse en el marco de referencia para las campañas existentes, y los actos y actividades a lo largo de todo el año.

Desde aquí os animo a participar en la I Semana Europea del Deporte y recordad: **BeActive!!!**



# MAMÁ QUIERE SER OLÍMPICA



Foto: Emma Roca camino al colegio antes de entrenar.  
Autor: A. Llopis.



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

**C**ada vez son más las deportistas que deciden ser madres durante su carrera deportiva. La normalización de la presencia de las mujeres en el deporte y el fin de los estereotipos sobre el embarazo y la actividad física han permitido que la maternidad no signifique la retirada. Atrás han quedado los días en que las mujeres debían escoger entre su carrera deportiva o ser madres. En la actualidad las deportistas pueden compaginar ambas facetas, aunque planificando cada minuto del día.

Son muchos los ejemplos de deportistas que han escogido el fin de un ciclo olímpico para ser madres y poder estar de nuevo a pleno rendimiento para el

siguiente, como las medallistas de Londres: **Marina Alabau, Maialen Chorrout, Maider Unda**. Ahora las deportistas se plantean esta nueva etapa como otras muchas mujeres que trabajan y son madres, compatibilizando la alta competición con su otra faceta. Para muchas de ellas encontrar el equilibrio entre deporte y familia significa llevar a sus hijos o hijas al entrenamiento o competiciones. Las ayudas específicas que el Consejo Superior de Deportes ofrece para nacimiento y cuidado de hijas e hijos ha facilitado la conciliación de su vida deportiva y personal. Por segundo año consecutivo el CSD convocó, en mayo de 2015, ayudas a mujeres deportistas con licencia federativa en vigor que hubiesen sido madres en 2014 (Deportistas de Alto Nivel) o que tuviesen menores de 3 años a cargo de personal cuidador o en centros educativos infantiles a lo largo de 2015 (Deportistas de Alto Rendimiento). Estas ayudas han permitido a muchas deportistas disfrutar de su maternidad a la vez que entrenaban al más alto nivel o incluso compartir con sus hijas o hijos las competiciones en las que participan, al poder cubrir parte de los gas-



*Foto: La hija de Marina Alabau ayudando a su madre en un entrenamiento.*

tos que supone el tener una persona al cuidado de los mismos.

Lo más importante de su nueva faceta no es su maternidad sino su extraordinaria recuperación y rendimiento deportivo tras el par-



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje



Foto: Marina Alabau con su hija preparando un entrenamiento.

to. La campeona olímpica en Londres, **Marina Alabau**, tenía claro que no quería esperar para ser madre. Daba a luz a su primera hija en 2013 y un año después ya había certificado la clasificación para sus terceros Juegos Olímpicos. Al inicio de su embarazo se mantuvo sobre la tabla de RS:X, pero después estuvo diez meses en tierra. En su caso, la vuelta a la competición ha sido rápida gracias a los años de experiencia acumulada. La forma física costó un poco más recuperarla, pero sus habilidades para navegar seguían intactas. Nada más subirse a la tabla, tras el obligado parón, disputaba el Europeo de Turquía en julio de 2014 para proclamarse subcampeona y, dos meses más tarde, celebraba el primer cumpleaños de su hija Marta con otra medalla de plata en el Mundial de Vela disputado en Santander, un puesto que daba una plaza directa para Río.

Lo que más ha cambiado es la forma de viajar, porque ahora hay un miembro más en la familia, más los abuelos que siempre ayudan en las tareas de cuidado, ya que su pareja, Alexander Guyader, es también su entrenador y no siempre puede hacerse cargo de la niña. Alabau mantiene sus entrenamientos en Tarifa y sus competiciones internacionales, con la mirada puesta en llegar al verano de 2016 en la mejor forma posible e intentar ser la elegida para representar al equipo español en Río.

Otro claro ejemplo es el de la primera medalla olímpica española en Slalom. La piragüista **Maialen Chourraut** fue madre en junio de 2013. No se bajó de su kayak hasta un mes antes del parto. El nacimiento de Ane fue por cesárea y eso retrasó su vuelta a los entrenamientos pero, apenas un año después, en su primera competición volvía a ser la más rápida. Era la Copa del Mundo en la Seu de Urgell. De allí se fue al Mundial de Estados Unidos en septiembre, pero sus resultados no fueron los esperados. Su cuerpo aún no se había adap-



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

tado y recuperado la fuerza. Tras dejar la lactancia ha empezado la temporada con cinco medallas: Oro en la Copa del Mundo de Cracovia, Plata en la Copa del Mundo de Liptovsky Mikulas y La Seu d'Urgell y el título de Campeona de Europa de K-1. Oro por equipos en la Copa del Mundo de Pau. Ahora su objetivo está en el Mundial de Londres de septiembre. Las mismas aguas de su bronce olímpico le pueden dar el pasaporte a Río 2016.

*“Los mejores años de una deportista son justamente los mejores años para la maternidad y, ¿por qué aplazarlo, por qué dejarlo a un lado? Quería materializarlo. Me rompí la cabeza para organizarlo, pero se puede. De la misma forma que las madres pueden ser trabajadoras, las deportistas pueden ser madres”.*

Maialen Chorrout

Ella no era la primera palista que volvía

a competir tras el embarazo. La sevillana, **Beatriz Manchón** fue madre en el 2007 y, con su bebé de diez meses, se plantó en el Europeo para asegurar su plaza olímpica. Dos meses más tarde, en Pekín conseguía un Diploma (5ª) en sus cuartos Juegos Olímpicos y celebraba el primer cumpleaños de su hija. Al igual que Chorrout, ella no paró durante el embarazo y el regreso al K-4 fue natural.

El piragüismo tiene curiosamente otras dos palistas que, siendo madres, están luchando por una plaza olímpica: **Teresa Portela** y **Silvia Elvira**.

La gallega **Portela**, ha vuelto a la competición tras ser madre en el 2014 y con un objetivo claro: clasificarse para los que serían sus quintos Juegos Olímpicos, un hito que solo Arantxa Sánchez Vicario ha conseguido. Aunque su reto no es solo ir a unos Juegos, su ilusión es que su hija lo vea. La palista gallega regresó a la competición en mayo de 2015 para disputar el Europeo de

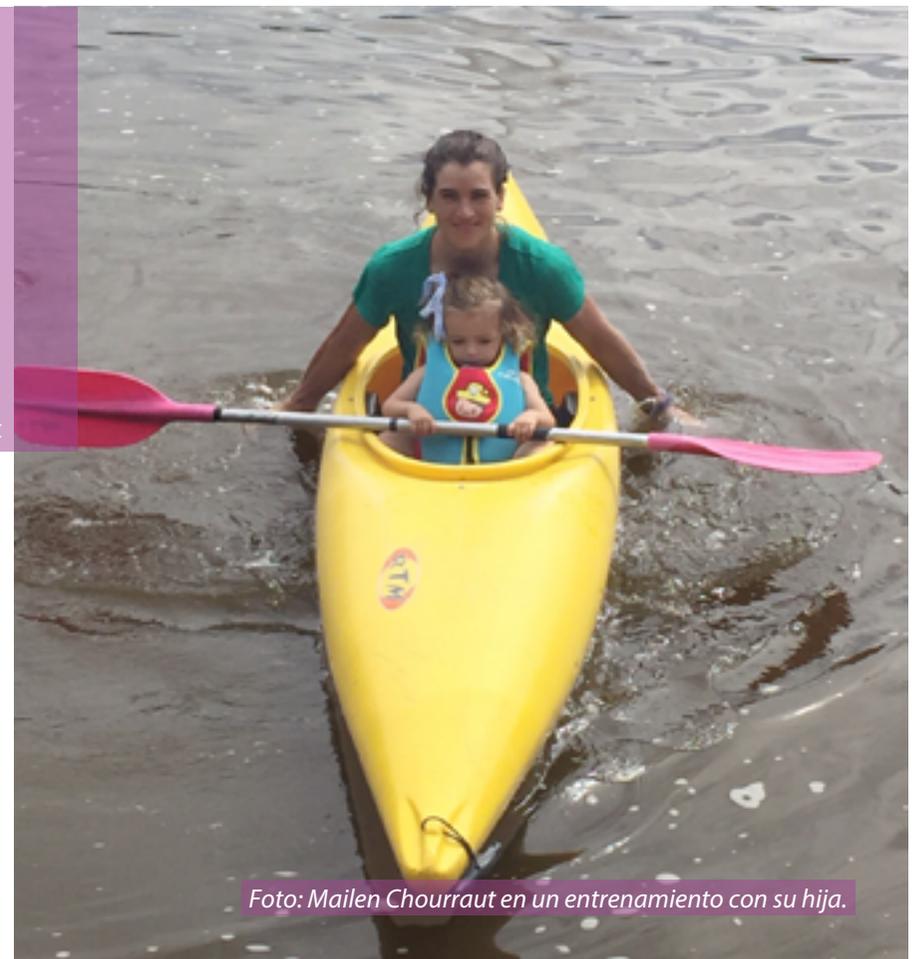


Foto: Maialen Chorrout en un entrenamiento con su hija.



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje





# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

Racice con una sexta posición en K-1 200 metros y, quince días después, era Bronce en la Copa del Mundo sprint de Duisburgo (Alemania) sobre la misma distancia. Diecisiete meses después de ser madre cumplía su objetivo, certificaba su pasaporte olímpico con una medalla de bronce mundial en K1 200 metros.

**Silvia Elvira** tiene por delante el reto de ser la primera palista española que participe en unos Juegos Paralímpicos porque el paracanoe será olímpico en Río 2016. Elvira ha estado diez años luchando contra un cáncer por el que tuvieron que amputarle la pierna izquierda cuando tenía 28 años. Ahora es la palista con mayor proyección del paracanoe español. El piragüismo y sus dos hijos le han ayudado después a superar muchas barreras. Antes de ser madre hacía travesías de kayak de mar, pero tras el nacimiento de los gemelos en 2008 cambió el mar por las aguas tranquilas y se inició en el mundo de la competición en paracanoe. Aunque no pudo reanudar su rutina de entrenamientos hasta que cumplieron dos años, su debut fue portentoso: Subcampeona del mundo en 2011 y subcampeona del mundo y de Europa en 2012. Adapta sus entrenamientos al horario escolar de Guillem y Oriol, con los que comparte su ilusión por llegar a Río y los valores que el deporte le da cada día, como la constancia y la superación. En el 2014 fue quinta en el Mundial de Aguas Tranquilas de Moscú y este 2015 ha sido cuarta en el Europeo de Paracanoe, y Bronce en la Copa del Mundo de Duisburg en KL3 200 metros.

Mientras Silvia Elvira sueña con ser paralímpica, **Teresa Perales** disfruta ya sus quintas paralimpiadas. La nadadora más laureada en Juegos Paralímpicos ya demostró en Londres su capacidad para volver al máximo nivel tras haber sido madre. Con un hijo de dos años siguiendo su competición volvía con seis medallas paralímpicas al cuello. Sigue conciliando el deporte con su





# mamá quiere ser olímpica

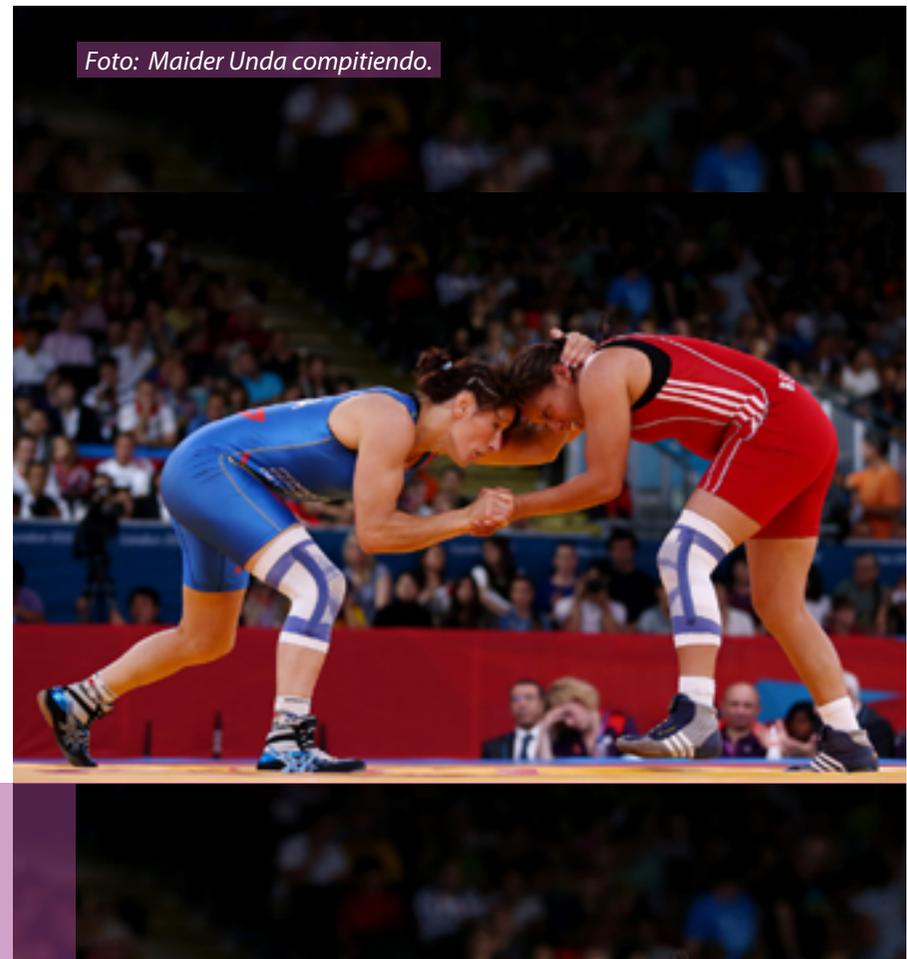
## reportaje

familia y demostrando su altísimo nivel en cada competición. En el recién disputado Mundial de Glasgow de natación adaptada se ha vuelto a colgar otras seis medallas, su número mágico: Dos oros (50 m espalda y 100 m libre) dos platas (50 mariposa y 50 m libre) y dos bronce (200 m libre y 200 m estilos). Ahora su objetivo es conquistar en Río su vigesimotercera medalla para dedicársela a su hijo Mariano. Ella disputará sus quintos Juegos Paralímpicos, él cumplirá seis años, edad suficiente para que se quede grabada en su memoria la que puede ser una vivencia mágica.

Otra medallista olímpica en Londres, **Maidier Unda**, daba a luz a su hija en junio de 2014 y, tras estar apartada de los combates durante el embarazo, ha vuelto al tapiz de 12x12 con el tiempo suficiente para estar compitiendo al más alto nivel. Ahora debe repartir su día entre Iraide, su fábrica de quesos y los entrenamientos. No quedan huecos libres en la jornada. Tras el parto volvió a entrenar enseguida pero, en su caso, no solo se trataba de coger el punto de forma y la rapidez de movimientos necesarios para el combate, sino que ha tenido que adaptarse a cambios en el reglamento, entre ellos la duración (ahora son dos periodos de tres minutos y se sanciona la pasividad) y a una nueva categoría: 75 kg, porque su peso anterior (72 kg) ha desaparecido. Sus rivales le sacan un año de ventaja, el tiempo que ella ha estado apartada por la maternidad, pero Unda se ha puesto al día en un semestre.

Volvió a competir en febrero en el Grand Prix de París donde caía en la primera ronda. Falta de adaptación y falta de combates porque tres semanas después era bronce en el Torneo de La Habana. Volaba de Cuba a Madrid para el Campeonato de España y revalidaba su título de campeona, el decimoquinto. En abril se alzaba con el oro en el campeo-

Foto: Maidier Unda compitiendo.



*“Nunca pensé que la maternidad me diera tanta fuerza para seguir compitiendo”.*

Maidier Unda



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje



Foto: Emma Roca en la llegada de una carrera.

nato Mediterráneo disputado en Madrid. Y en junio cerraba el primer semestre del año con un bronce en los primeros Juegos Europeos que se celebraron en Baku. Su esfuerzo para conciliar vida familiar, laboral y deportiva tiene un claro objetivo: el Mundial de Las Vegas en septiembre, clasificatorio para Río 2016.

Para muchas lo más difícil es mantener el horario de entrenamientos cuando sus hijas o hijos enferman. La rutina es menos estricta, lo primero es su cuidado. De ahí que sea fundamental la ayuda externa, personas que puedan hacerse cargo de sus hijas o hijos mientras ellas entrenan. Todas juegan al "Tetris" con sus horarios.

Algunas están todavía en periodo de adaptación a su nueva situación. Han vuelto a competir con normalidad pero no han llegado aún a su máximo nivel como es el caso de las palistas **Sara Ramírez** y **Yanfei Shen**. Ambas fueron madres el pasado verano, regresaron en diciembre a la competición de liga y disputaron esta primavera el Mundial de Tenis de mesa, jugando tanto en el cuadro individual como el doble. Ahora afrontan la temporada con nuevos retos. Ramírez continuará jugando la liga francesa y también la española, aunque ahora con la UCAM junto a Shen, en el año en el que se decidirán las plazas olímpicas.

También ha vuelto a competir tras su maternidad la tenista **María José Martínez**, una de nuestras mejores doblistas. En su caso no fue el embarazo lo que le apartó de las pistas. Tras los Juegos de Londres una lesión de rodilla le impedía jugar a su nivel. La falta de resultados le obligó a decidir pasar por el quirófano y, poco después, se quedaba embarazada, un momento perfecto para recuperar sin agobios la lesión. Lo cierto es que dejó la raqueta por com-



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

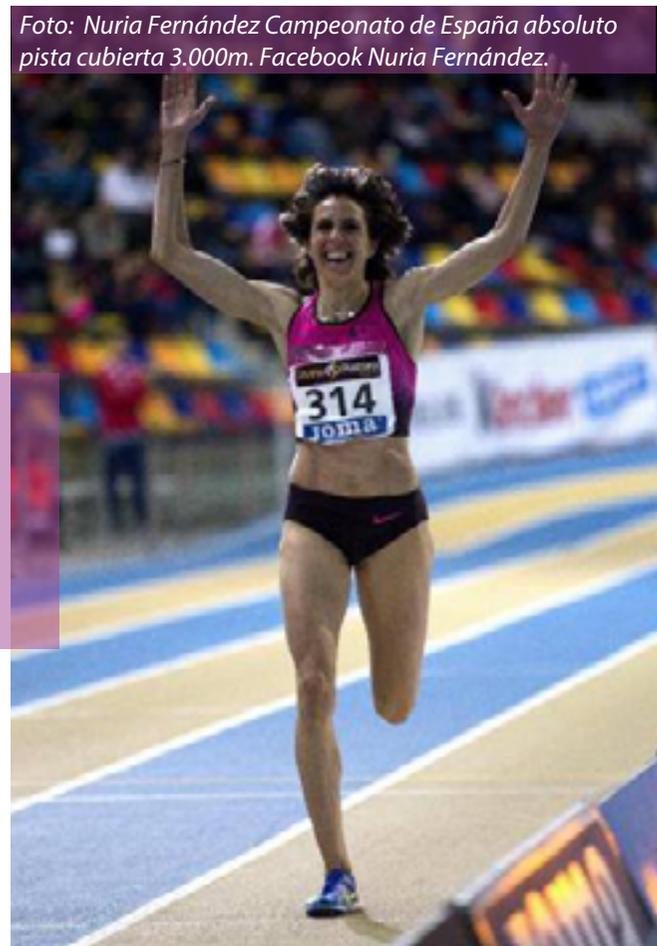
pleto durante un tiempo, pero sus diecinueve años en la élite del tenis mundial le han valido para regresar a las canchas con garantía, tras año y medio sin competir. Este invierno se proclamaba campeona de España de dobles junto a Arruabarrena y ha vuelto al circuito de dobles de la WTA ocupando la vigésimo séptima posición del ranking junto a su nueva pareja, la rusa Dushevina.

El atletismo es probablemente el deporte con más madres en activo. **Concha Montaner, Dolores Checa, Natalia Rodríguez, Elena Espeso...** Saltadoras, mediodonistas, maratonianas, todas ellas compaginan su faceta de atletas y madres. **Nuria Fernández** ha sido madre por tercera vez en abril e inicia de nuevo el reto de ser olímpica por cuarta vez en Río, con una hija que tendrá 8 años, otra de 2 años y medio, y la recién llegada que cumplirá el año en 2016. Tres hijas pero sigue en activo y ha vuelto a la pista a iniciar los entrenamientos, aunque la distancia será distinta. La que fuera campeona de Europa de 1.500 metros en 2010, quiere ser olímpica en el 5.000, una distancia que se adapta mejor a sus condiciones actuales y sobre la que ha sido quinta de Europa en el 2014.

*“Lo importante es que las mujeres se den cuenta de que se puede. La mujer estaba un poco escondida y ahora ve que se puede conciliar el deporte con la vida familiar”.*

Nuria Fernández (EFE)

Foto: Nuria Fernández Campeonato de España absoluto pista cubierta 3.000m. Facebook Nuria Fernández.

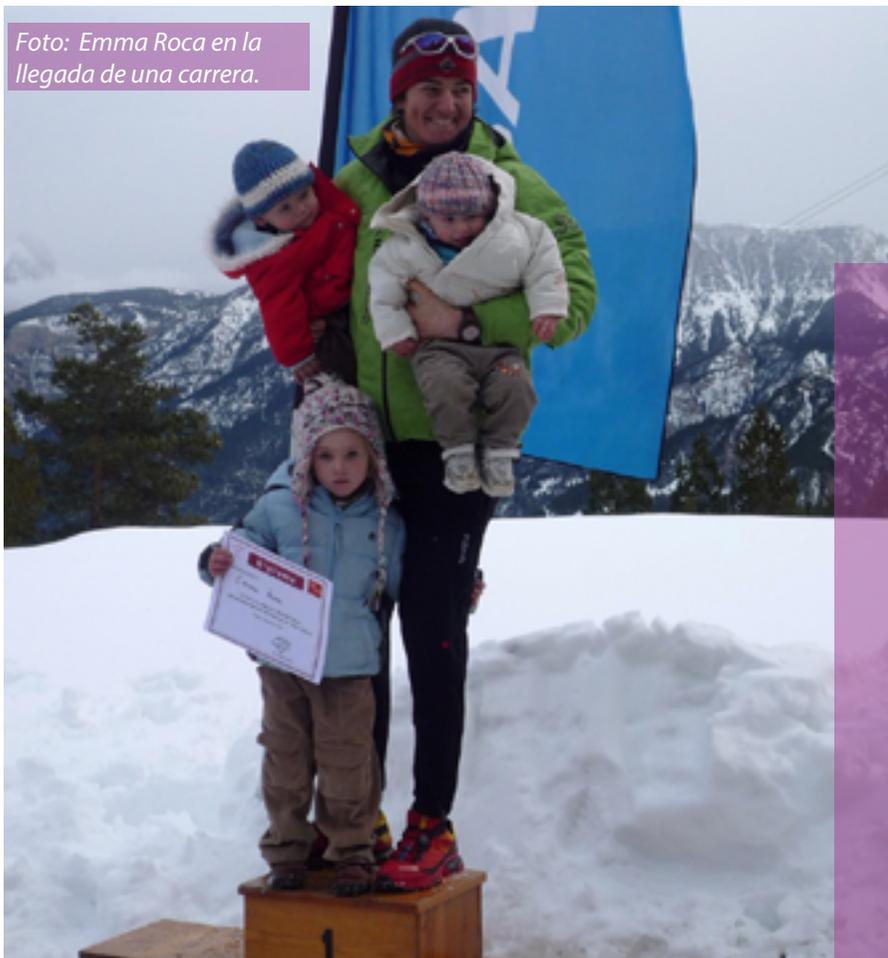




# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

Foto: Emma Roca en la llegada de una carrera.



y regresado a la alta competición con más fuerza.

**Emma Roca** es campeona del mundo de Raids, bombera profesional del GRAE (Grupo de Actuaciones Especiales) y madre de dos niñas y un niño. Bioquímica de formación, está realizando su tesis doctoral acerca de los efectos del ejercicio físico sobre la salud: el Proyecto SUMMIT. Cuando se quedó embarazada de su primera hija en 2006, lo primero que hizo fue buscar artículos

*“Si vas manteniendo durante el embarazo y no te marcas grandes objetivos muy cerca de la fecha del parto recuperas bien, incluso con más motivación. Ahora me encuentro más fuerte que antes de ser madre. No sé si es porque he ido acumulando, porque el cuerpo ha hecho un reset durante el embarazo, pero también a nivel mental haces un “clic”, es un antes y un después, entras en otra liga. No hay atletas mejores ni peores, pero si atletas distintas, las que son madres y las que no. Hay otro tipo de implicación, de conciliación, hay un gran esfuerzo”.*

Emma Roca

científicos, por deformación profesional y referentes femeninos que después de haber tenido hijos/as, siguiesen en la élite del deporte. Pero había muy poco escrito y muy pocos referentes. Se mantuvo activa durante los dos embarazos: caminar, nadar y esquiar fueron sus aliadas. A los seis meses del primer parto hizo la Copa del Mundo de Raids y ganó. Pero tras el parto de los gemelos en 2008 le costó más de nueve meses recuperar la forma. Hizo algún IronMan y acabó destrozada, en cambio al año y medio de su nacimiento, tras dejar la lactancia, se fue al IronMan de Niza y ¡voló! Novena de la General, primera del grupo de edad. Con año y medio ya estaba al cien por ciento y, a los dos años, se proclamaba campeona del mundo de Raids de aventura.



# mamá quiere ser olímpica

## reportaje

Otra corredora de montaña, **Oihana Kortazar**, tuvo su primer hijo en el 2010. Acababa de terminar la temporada con una lesión, así que durante el embarazo no corrió, pero no dejó de dar paseos por el monte y hacer algo de bicicleta. Regresó a la competición al año siguiente. Su vida había cambiado, ahora no contaba con el mismo tiempo que antes, pero su cuerpo aprovechó los meses de “descanso” porque nada más reincorporarse a las carreras por montaña en el 2011, ganaba el Campeonato y la Copa de España, el Campeonato de Europa en línea, y en el 2012 se proclamaba campeona del Mundo de Kilómetro Vertical y subcampeona en la prueba Sprint de los SkyGames. Kortazar mantuvo su ritmo de competición hasta el 2013, que volvió a realizar un parón por su segundo embarazo. Daba a luz a su segundo hijo en 2014 y este año, 2015, ha vuelto a la esfera competitiva internacional con un bronce en la prueba en línea del Campeonato de Europa.

Un caso que rompe con los anteriores es el de **Gemma Arenas Alcazar**. Ella ha dado el salto de corredora popular de maratones a la élite de las carreras por montaña después de tener a su segunda hija. Con un niño de 4 años y una hija de 20 meses se proclamaba campeona de España de UltraTrails el pasado mes de junio. Hasta entonces corría maratones a nivel popular. Su primera carrera fue una media maratón en el 2006. Siguió corriendo como afición hasta que tuvo su primer hijo en 2010. Desde entonces su carrera deportiva ha experimentado un giro completo. Compagina su trabajo diario en una fábrica con los entrenamientos. Entre maratón y maratón, corre duatlones o triatlones y, tras dar a luz a segunda hija en 2013, carreras por montaña. Ella asegura que desde que fue madre corre más. Pese a que los dos partos fueron por cesárea, apenas tres meses después de tener a su segunda hija finalizaba la maratón de Málaga en tercera posición y, a los seis meses, ganaba la maratón Ciudad de Badajoz. 2015 lo ha dedicado a las carreras por montaña, una

especialidad a la que su cuerpo parece adaptarse a la perfección a tenor de los últimos resultados: campeona de España de Ultratrail y líder provisional de la Copa de España.

Incluso deportistas como **Gemma Mengual**, toda una leyenda viva de la natación sincronizada, retirada de la competición tras Pekín 2008, ha vuelto con fuerzas renovadas a la escena deportiva. Desde su adiós asumió el papel de madre de dos niños y miembro del equipo técnico de la Selección de natación sincronizada. Pero la inclusión de una nueva modalidad en el panorama competitivo, el dúo mixto, le ha animado a sumergirse de nuevo en el agua.

Por primera vez en la historia de los mundiales, la natación sincronizada abría sus puertas a los hombres y lo hacía en modalidad mixta. Gemma Mengual no dudó en sumergirse en la piscina para acompañar al joven Pau Ribes (19), un nadador que practica sincronizada desde los siete años y ha podido debutar a nivel mundial con toda una leyenda. Mengual volvía a competir con la misma soltura y elegancia de años atrás, como si nunca hubiese salido de la pileta. La pareja finalizaba en quinta posición, pero el resultado era casi lo de menos. Habían hecho historia. Mengual se apuntaba un Mundial más en su haber y abría camino a otras parejas mixtas. Un regreso que, aunque efímero, constata que la maternidad da nuevas alas a las deportistas.

# BALONCESTO

## EN SILLA

## DE RUEDAS

## UN DEPORTE INTEGRADOR

Ajuntament de Barcelona

Departament de l'Esport, Joventut i Esports de l'Ajuntament de Barcelona

FEDDF

Federació Catalana d'Esports de l'Esport de l'Ajuntament de Barcelona



Ajuntament de Barcelona



Todas las fotos de Baloncesto en silla de ruedas han sido cedidas por la FEDDF.



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje

**E**l baloncesto en silla de ruedas es uno de los pocos deportes que tiene liga mixta en España. A finales de los años 70 un grupo de chicas decidió crear un equipo íntegramente femenino. Su iniciativa fue seguida por otras y se inició una liga femenina con apenas cuatro, cinco o seis equipos dependiendo del año hasta que, en 1996, la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Física (FEDDF) decide integrar a las jugadoras en la liga masculina, creando la actual BSR, Liga de Baloncesto en Silla de Ruedas. La competición tiene 32 equipos, 12 en

División de Honor y el resto repartidos en tres grupos geográficos de 1ª División nacional.

### LA MOVILIDAD SUPLE LA FUERZA FÍSICA

Este deporte se juega con las normas FIBA, mismo tipo de canchas, de medidas, de tiempos, faltas, etc., pero hay que tener en cuenta el grado de discapacidad para formar el quinteto que estará en cancha. Así, cada jugador/a tiene asignada una puntuación desde 1 a 4,5 (de mayor a menor grado de discapacidad) y la suma del quinteto en cancha nunca puede sobrepasar los 14,5 puntos. Esta regla varía para los equipos que tienen jugadoras en sus filas porque, cuando una mujer se incorpora al juego, esta puntuación se aumenta, una situación que desde un punto de vista técnico resulta productiva ya que pueden aumentar el nivel de juego sin repercutir en la puntuación.

Para entender mejor esta peculiaridad y la historia del baloncesto en silla, hablamos con **Sonia Ruíz Escribano**, una mujer que conoció este deporte en el Hospital de Paraplégicos de Toledo y que se enroló en la temporada 2002-2003 en el equipo de San Fernando, en Cádiz, cuando se mudó a estudiar allí. Ahora es una de las jugadoras con más minutos en liga con el Fundación Grupo Norte de Valladolid, hace sus pinitos como entrenadora ayudando en la selección sub-22 (ha estudiado TAFAD) y es una habitual en las convocatorias de la Absoluta. *“A nosotras nos rebajan la puntuación, en realidad no compites contra jugadores que tienen tu misma discapacidad, sino con personas que tienen una discapacidad un poco mayor y ahí es cuando la movilidad suple a la fuerza física. A los equipos les interesa tenerte en cancha porque haces un*



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje



Foto: Sara Revuelta.

*trabajo que otros no pueden hacer. Yo tengo suerte porque soy de las jugadoras que más minutos juegan en liga, junto a Esther Torres del FDI Alcorcón. Hay otras que solo juegan los últimos minutos”.*

### LA FORMACIÓN COMO BASE PARA EL CRECIMIENTO

La realidad es que las mujeres que forman parten de la BSR se encuentran en franca minoría hasta el punto que, salvo en categoría senior, las selecciones se forman con un grupo mixto.

El baloncesto femenino en silla de ruedas ha evolucionado mucho en los últimos años y está creciendo, sobre todo desde que en 2007 un grupo de jugadoras decidiese crear la Asociación Nacional para el Baloncesto Femenino en Silla de Ruedas, ABAFE-SR.

Desde esta asociación se realizan jornadas y campus de tecnificación para niñas y jóvenes con discapacidad física, además de la cesión de material deportivo ortopédico (sillas de ruedas). *“La idea era formar a las jugadoras. Era una época difícil, con pocos recursos y, a nivel de selección, éramos muy competitivas y queríamos mejorar. Con nuestro dinero nos juntábamos para costear desplazamientos, pistas, entrenador, comidas... Aburridas de la situación creamos la asociación para recaudar fondos a través de subvenciones y cuotas de miembros, sin importar si eran jugadoras, entrenadoras o entrenadores, familiares, cualquiera que quisiera ayudar asociándose”.*



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje



Foto: Sonia Ruíz ejerciendo de entrenadora con la selección sub-22.

La ABAFE tiene su sede en Toledo y, a través de la Sección de Deportes del Hospital Nacional de Paraplégicos, establece contacto con chicas recientemente lesionadas desde sus primeras fases, promocionando el baloncesto en silla de ruedas como un camino para una inclusión social de forma sana, lúdica y rehabilitadora. Su primer objetivo fue organizar jornadas y campus para que las jugadoras se formasen porque en la liga entraban con cierta carencia. *“Cuando empecé a jugar tuve que aprender sobre la marcha, no había nadie que me enseñase”,* explica Sonia Ruíz. *“No entras y te enseñan, faltan más escuelas en los equipos. Los compañeros me decían tira así o pasa así, entre que es un deporte muy duro porque hay mucho contacto, caídas, físicamente las manos te las destrozas... las niñas más jovencitas no se atreven a dar el paso de meterse en un equipo”.*

	Deportista	Juez/Árbitro	Técnico	Total General
MUJER	44	3	29	76
HOMBRE	432	57	132	621
Total general	476	60	161	697

Ahora la ABAFE organiza anualmente campus de tecnificación



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje

reconocidos por la Federación Internacional, que colabora enviando personal técnico a los campus, e incluso participan jugadoras extranjeras. *“La IWBF nos ha enviado los cuatro últimos años al seleccionador inglés femenino. El campus aporta más confianza a las jugadoras nuevas, tanto a las pequeñas como a las mayores e incluso a las veteranas. Empezamos desde cero, desde lo básico hasta mil variaciones y jugadas. Se cuida más la técnica y se nota el trabajo. Ahora las chicas vienen más preparadas”*, señala **Ruíz**.

### CAMBIO DE ROLES, DE LA LIGA MIXTA A LA SELECCIÓN

La preparación es clave estos días dentro de la Selección Absoluta que afronta, del 28 de agosto al 6 de septiembre, el Campeonato de Europa en Worcester (Inglaterra), una competición en la que están en juego las plazas paralímpicas. *“Para este Europeo estamos teniendo más concentraciones que nunca. Tenemos seleccionador nuevo, Abraham Carrión, que lo está haciendo muy bien. La gente está muy motivada. Nos hace seguimiento de entrenamiento, cada día comunicamos el ejercicio que hacemos y nos da pautas. Vamos físicamente muy bien y el objetivo es clasificarnos entre las cuatro primeras porque tendríamos plaza para los Juegos Paralímpicos”*, apunta **Sonia Ruíz**. Los tres últimos europeos el puesto que ha obtenido la Selección femenina ha sido el quinto, no se han clasificado para mundiales y solo han participado en unos Juegos Paralímpicos, los de Barcelona '92 como país organizador.

Para ella las concentraciones son clave porque el cambio de la liga mixta a la selección es *“un horror. El problema para nosotras es que en nuestros equipos jugamos con un rol distinto al de la selección y el cambio es brutal. Ya estamos acostumbradas pero los tres primeros días de concentración son tremendos. Yo, por ejemplo, en mi equipo tengo mucha responsabilidad, pero no es la de mover el balón o tirar. La mayoría de las veces las mujeres en liga tienen un papel defensivo, pero en la selección tienen que ser también ofensivas, continuar*



Foto: Almudena Montiel.



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje



Foto: Sira Moros.

*la jugada, meter el tiro detrás de una pantalla... A mí me gusta jugar de escolta, aunque no es el mismo puesto que en el baloncesto a pie, tengo un trabajo un poco más sucio, de meter al pivot en la zona; por el espacio que ocupan las sillas hace falta abrir huecos y mi labor es la de abrir huecos, darle espacio a ellos. Mi labor es más defensiva. En cambio con la selección la gran diferencia es que tengo más balón y asumo más responsabilidad y más tiros. En liga a lo mejor hago cuatro o cinco tiros por partido y en la selección realizo diez o doce tiros. Asumo más responsabilidad. Lo cierto es que soy muy competitiva, no concibo mi vida diaria sin competición”.*

### NACIDA PARA COMPETIR

Dentro de la selección hay una mezcla de veteranía y juventud, una combinación que aglutina en su figura **Sira Moros Moguer**, quien con diecisiete años recién cumplidos lleva ya una década jugando al baloncesto en silla. Según las veteranas está llamada a ser el buque insignia de la selección. Ella es de Zaragoza, estudia 2º de Bachillerato y desde muy pequeña ha estado ligada al deporte adaptado. Empezó a acudir a las actividades extraescolares adaptadas que en su colegio impartía su club actual, el CAI Deporte Adaptado. Jugaba a todo lo que le proponían, hasta que un día su entrenador le dijo que debería jugar al baloncesto en silla porque era muy ágil y luchadora. Lo probó y empezó a entrenar más en serio todos los viernes.

Su progresión fue muy rápida y enseguida pasó a formar parte del equipo promesas de Primera División y a incrementar sus entrenamientos. *“Tengo todas las tardes ocupadas, entreno martes, jueves y algún viernes. El resto de días hago fisioterapia o piscina”*, de hecho ella empezó a competir en natación adaptada. *“Mi espalda necesita la natación para poder ejercitarme, pero dejé la competición hace un año porque me quitaba muchas horas y fines de semana y el baloncesto es lo que más me gusta”*. Su apretada agenda no le impide estar al día de los estudios: *“Varios viajes con el equipo han coincidido*



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje

*en viernes por la mañana y con algún examen, pero la Federación y el club solicitaban el cambio y no había problema. Lo único es que yo tengo que estudiar con mucha antelación para no perder nada”.*

### LES CUESTA CONFIAR EN NOSOTRAS

Espíritu competitivo y fuerte carácter definen a **Sira Moros**, que juega de base: *“Me gusta ordenar el equipo y crear juego. El trabajo en equipo es lo que me enganchó a este deporte. Juego con jugadores mucho más mayores que yo y no tengo problemas. Soy la niña de todos, algo que tiene puntos buenos porque te cuidan, pero también me gastan muchas bromas. La pena es que este año ha descendido el CAI de División de Honor y ahora solo habrá un equipo en Primera y espero poder seguir jugando. Las chicas estamos mal valoradas, lo tenemos más difícil para ganarnos un puesto. Tenemos el mismo nivel de juego, pero a los entrenadores les cuesta confiar en nosotras”.*

Con diecisiete años tiene las ideas muy claras. Para **Sira Moros** hay tres factores que explican la baja participación de las mujeres en su deporte: *“El baloncesto en silla no es muy conocido; a los padres y madres, cuando tienen un hijo o hija con discapacidad, les da miedo darles rienda suelta y que prueben cosas nuevas, pero por ellos mismos, porque los tienen muy protegidos; y un tercer factor sería el carácter, si desde un principio una chica no tiene confianza en sí misma, por mucho que le digan que pruebe este deporte no lo va a hacer de la misma manera que si tuviese interés”.*

Del mismo modo tiene muy claro por qué hace deporte. *“Primero por salud mental y luego física. Salud mental porque el deporte forma tu carácter, ayuda a desarrollar y a enseñar a los demás cómo eres realmente. Yo animaría a otras chicas a apuntarse, les diría que dejasen atrás los miedos. Para miedo y está el quedarte sola y aquí (en el baloncesto) nunca va a estar sola”.*



Foto: Sonia Ruíz.



# baloncesto en silla de ruedas

## reportaje

**SELECCION ESPAÑOLA FEMENINA**

28 de Agosto al 6 de Septiembre  
Worcester

**2015 WORCESTERSHIRE**

**sigue sus pasos**

[Enlace a la web del Europeo](#)

 Lourdes Ortega F. Grupo Norte - 1.0	 Sara Revuelta CD Ilunion - 1.0	 Cristina Campos FDI Alcorcón - 1.5
 Almudena Montiel BSR AMAB - 2.0	 Judith Nuñez CE Sant Nicolau - 2.0	 Cruz Ruiz Servigest Burgos - 2.0
 Sonia Ruiz F. Grupo Norte - 2.5	 Lucía Soría FDI Alcorcón - 2.5	 Sira Moros CAI D. Adaptado - 3.0
 Esther Torres FDI Alcorcón - 3.5	 Vicky Alonso CD Amfiv - 4.0	 Vicky Pérez Getafe BSR - 4.0

# Correr en libertad

## Carreras por montaña

Para descubrir nuevas sensaciones y entornos no hay nada mejor que la naturaleza, y la montaña es el escenario perfecto para desafiar al cuerpo en las distancias y desniveles que nos proponen las carreras por montaña.

Foto: Nuria Dominguez en la Ultra del Montseny, Copa de España.  
Autoria: Angel Enguita y Guillem Casanova.



# carreras por montaña

## correr en libertad

**S**u crecimiento y expansión en la última década ha dado paso a una nueva generación de corredoras. Mujeres que escalan a zancadas, que corren por caminos escarpados, subiendo y bajando a la mayor velocidad que sus piernas y pulmones puedan soportar.

Les gusta correr, pero les gusta aún más la sensación de libertad que les da sentir sus pies sobre angostos caminos, rodeadas de bosque, rocas y aire puro.

Son corredoras de montaña, una especialidad en pleno auge en nuestro país que cuenta ya con un nutrido grupo de españolas presentes en los podios de las más importantes pruebas internacionales, campeonatos de Europa y del Mundo.

Los nombres de Laura Orgué Vila, Maite Maiora Elizondo, Oihana Kortazar Aranzeta, Nuria Domínguez Azpeleta, Azara García de los Salmones Marcano, Gemma Arenas Alcazar, Anna Comet Pascua y Paula Cabrerizo Cuevas son habituales en el palmarés de cualquier carrera por montaña que se disputa a nivel internacional.

Ellas son las nuevas corredoras, las que han cambiado el asfixiante escenario urbano por una dosis de oxígeno extra, luchando contra el cronómetro en plena naturaleza, pero *“sin la obsesión por el tiempo que tiene el atletismo. Puedes despejar tu cabeza mientras corres”*, apunta Paula Cabrerizo, la nueva sensación de esta especialidad por su extremada juventud y porque, en apenas un año compitiendo, acaba de proclamarse campeona de Europa de Kilómetro Vertical, entre otras victorias en la presente temporada.

### DESPEJA TU CABEZA MIENTRAS CORRES

Perder la noción del tiempo, encontrarse con la naturaleza y consigo mismas son algunos de los atractivos que ofrecen las carreras por montaña para estas mujeres, pero esto no significa que sean sencillas, ni aptas para cualquiera. Son recorridos técnicos de elevada dificultad, con distancias que van desde la media maratón (21km) a la Ultra de 80 kilómetros, o el Kilómetro Vertical (KV). Muchas personas podrán pensar que se sufre mucho subiendo y más con las condiciones climatológicas que te puedes encontrar en la montaña, pero corredoras como Maite Maiora consideran que *“se puede disfrutar y de hecho muchas veces se disfruta mucho. En un kilómetro vertical la verdad que es muy difícil disfrutar, pero me gusta la sensación que se te queda después de subir 1000 m. de desnivel positivo en 40 - 50 min y a tope. A mí personalmente me gusta correr con calor y buen tiempo y si me toca una carrera con buena climatología lo normal es que disfrute muchísimo aunque vaya a tope.”*



# carreras por montaña

## correr en libertad

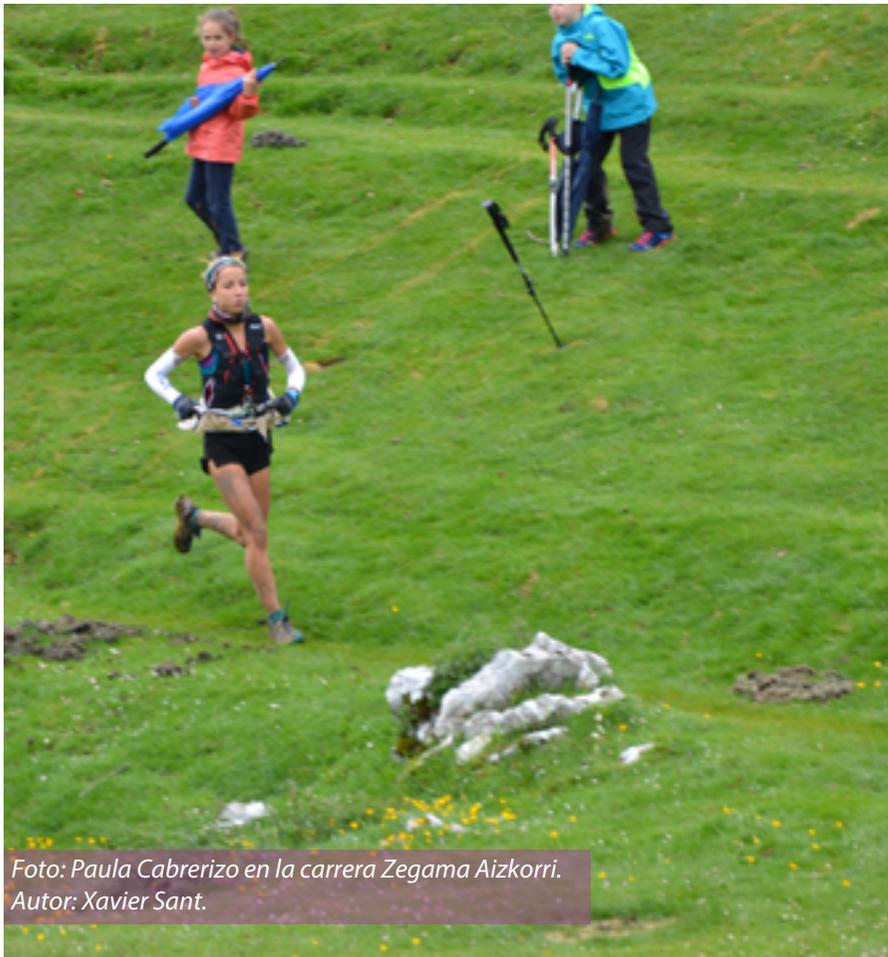


Foto: Paula Cabrerizo en la carrera Zegama Aizkorri.  
Autor: Xavier Sant.

La competición nació hace poco más de veinte años, de la mano de un alpinista italiano que, buscando nuevos retos con ascensiones contra el cronómetro, popularizó las carreras en alta montaña creando, casi sin darse cuenta, una nueva modalidad deportiva. En nuestro país, la FEDME (Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada) comenzó a organizar carreras por montaña en 2001 y desde entonces el crecimiento de esta especialidad ha sido exponencial, llegando a cubrir toda la geografía española en menos de una década. El actual calendario tiene cerca de mil carreras, de las cuales doscientas cincuenta son organizadas dentro del ámbito federativo, tanto a nivel nacional como autonómico.

### ATRACCIÓN POR LA NATURALEZA

El auge de las carreras por montaña es proporcional al nivel de participación. Las inscripciones aumentan año a año y la presencia femenina ha dejado de ser anecdótica. La primera Copa de España de Carreras por montaña se disputó en 2001 con 45 participantes, ocho mujeres entre ellos. Aquellas pioneras, Lina Montesinos, Emma Roca, Anna Serra, Marina Carpena, Antonia Moreno, Rosa M<sup>a</sup> Guillamón, M<sup>a</sup> Àngels Coloma, Claudia Amorós abrieron un camino que hoy recorren más rápido que nadie sus sucesoras. Prueba de ello es el impresionante palmarés que este 2015 ha sido abrumador a nivel continental, copando los podios de la prueba de maratón y de kilómetro vertical: oro, plata y bronce europeo en las dos distancias.

Cada vez son más las que se suman al reto aunque, como en la mayoría de las modalidades de atletismo, hay menos mujeres que hombres corriendo. “Si las chicas jóvenes o incluso las niñas nos conocieran más, probablemente correrían más mujeres”, apunta Maïora, quien empezó a correr hace nueve años, como deporte-salud, y en menos de un lustro compitiendo se ha abonado al



# carreras por montaña

## correr en libertad

podio: Bronce en el último Mundial de Maratón y bronce en el recién disputado Campeonato de Europa de Kilómetro Vertical. Para ella, “lo mejor de correr es la adrenalina y la sensación que te deja después. Ahora me aburro andando porque los kilómetros pasan muy despacio. El monte ha sido parte de mi vida y correr por él es una forma de disfrutar de la montaña y la naturaleza.” Para **Cabrerizo**, “a las chicas les impone mucho, lo ven muy duro. Tienen tabúes y miedos porque no lo conocen, pero yo he llevado a compañeras de atletismo a correr a la sierra y cuando lo prueban les gusta, aunque creo que es necesario un componente más: que te interese la naturaleza.”

El clima, el relieve, la afición y el hecho de que es un deporte fácil de practicar porque no se necesitan instalaciones ni un equipamiento especial, tan solo unas zapatillas adecuadas, son factores que han ayudado a que nuestro país sea un referente. “La gente ha descubierto que muy fácilmente puede practicar un deporte, se calza unas zapatillas y no necesita instalaciones, ni material. Siempre hay cerca una montaña, incluso en sitios que

no son montañosos hay rincones bonitos, y no hacen falta grandes desplazamientos ni gastos”, opina **Orgué**. La base de la población practicante es muy grande y permite detectar talentos que pueden desarrollar sus habilidades en hasta nueve Centros de Tecnificación especializados en Carreras por Montaña regidos por las federaciones autonómicas de Andalucía, Aragón, Baleares, Cataluña, Madrid, Comunidad Valenciana, Castilla y León, Extremadura y País

Vasco, con el apoyo de las correspondientes Comunidades Autónomas y el reconocimiento de la FEDME.

La mayoría de las corredoras proceden del atletismo base o del esquí de montaña. Todas entrenan en el monte, el asfalto o la pista. En invierno hacen cross o compiten en esquí de fondo, como **Laura Orgué**, actual campeona del mundo de Kilómetro Vertical y olímpica en Sochi, Juegos en los que hacía historia al finalizar en la décima posición en la prueba de 30 km de esquí de fondo.

**Orgué** se ha convertido en un referente mundial en las carreras por montaña con una sorprendente facilidad para destacar en



Foto: Kortazar Europeos de Skyrunning. Cedida por FEDME.



# carreras por montaña

## correr en libertad

pruebas como el Kilómetro Vertical (KV), conquistando las tres últimas Copas del Mundo. Para ella ha sido natural su relación con la montaña, *“desde pequeña íbamos a esquiar toda la familia, pero a los quince años, mi padre empezó a ir a carreras por montaña y, aunque yo entonces jugaba a baloncesto, algún fin de semana me animaba a ir a correr con él. Me gustó, iba a correr de vez en cuando, pero no entrenaba. Cuando me inicié en el mundo de la competición con el esquí de fondo fue cuando noté el cambio, llegaba el verano y en las carreras mi forma física era mejor y, poco a poco, me fui aficionando a correr por la montaña. Mi prioridad era el esquí, aunque compaginaba las dos cosas, pero después de Sochi 2014 vi que mi nivel no podía mejorar, lo sensato era dejarlo. Si no hay margen de mejora, pierde el sentido y ahora mi prioridad son las carreras”*.

Se ha especializado en el Kilómetro Vertical, una carrera explosiva en la que debes ascender mil metros en el menor tiempo posible. *“Es muy intenso, muy exigente, no puedes regalar ni un segundo, vas al límite todo el tiempo”*. En esta prueba es habitual el uso de bastones para ayudarse y **Orgué** tiene una ligera ventaja ya que, *“durante diez años mis entrenos y competiciones han sido con bastones. Para mí es algo cómodo, mi cuerpo está acostumbrado a hacer trabajar el tronco superior y no me desgasta como a una persona que no sabe utilizar los bastones y tiene que hacer un sobreesfuerzo”*.

### FUERZA MENTAL Y CAPACIDAD DE SUFRIMIENTO

Todas coinciden en destacar que las mujeres poseen características que ayudan a triunfar en las carreras por montaña: resistencia y buena capacidad mental. Para **Maite Maïora**, *“las mujeres somos psicológicamente muy duras, en cualquier deporte esa cualidad hace que tengamos éxito. Y somos de mente más fría, difícilmente verás en una carrera a una mujer con una “pájara” por un alto ritmo de carrera al comienzo de la competición. Sabemos dosificar*

*muy bien nuestras fuerzas, una característica que nos favorece en cualquier deporte”*. **Laura Orgué** está de acuerdo, *“esto (una pájara) a mí no me pasaría nunca. Es como si mi cuerpo no me dejase. Corremos con un poco más de cabeza, no somos tan impulsivas”*.

Para **Nuria Domínguez** la clave de sus éxitos está en que *“somos nosotras mis-*

Foto: Gemma Arenas 3a prueba Copa de España de Carreras por Montaña en Linea - GP Buff Salomon en la Skyrace Vallibierna .

Autor: Francesc LLadó.





# carreras por montaña

## correr en libertad



Foto: Skygames. Cedita por FEDME.

*mas las que estamos decidiendo". Ella se inició por casualidad, había hecho atletismo desde los nueve años en el Club Venta de Baños de Palencia y, un fin de semana, un amigo la invitó a probar una carrera por montaña en La Granja (Segovia). La experiencia le atrajo. Tras quince años practicando atletismo, "necesitaba nuevas motivaciones, probar otro deporte, hacer cosas que me llamaban la atención". Ahora acaba de disputar el Campeonato de Europa de Ultra Trail con una magnífica cuarta posición y el segundo mejor tiempo en veteranas, en el recorrido más alto de Europa, la Ice Trail Taranteaise, 65 kilómetros y 5.000 metros de desnivel en plenos Alpes franceses.*

*Para corredoras de ultra distancia como ella, la carrera se disfruta "por instantes, en un golpe de mirada a lo que se encuentra a tu alrededor, una zona llamativa del recorrido, una bajada entretenida o esa sensación instantánea de llenarte por una buena vista. Estos son momentos en los que se disfruta, pero por lo general se va al límite de capacidad y la sensación de esfuerzo y tolerancia al esfuerzo, al cansancio es lo que predomina". Para ella lo mejor de la carrera, lo mejor de correr "es conocer y pasar por lugares donde con seguridad nunca hubiese pasado, por paisajes que nunca habría imaginado".*

### LA ULTRA TRAIL, EL ÚLTIMO RETO

*Las carreras de ultra fondo tienen muchos atractivos. "La montaña te da energía. Luchas por ti misma contra las condiciones climatológicas, la falta de luz, la comida, bebida, administrar el cansancio... Son carreras que te ponen muy al límite, cuando llegas a meta reventada lo primero que piensas es que nunca más lo harás, pero enseguida estás planificando el*



# carreras por montaña

## correr en libertad

*siguiente reto. Te enganchan de verdad".* Son palabras de una de las pioneras de las carreras por montaña, **Emma Roca**. Ella observa con perspectiva la evolución de esta especialidad, *"ha cambiado todo. Ahora un maratón de montaña es un recorrido mínimo, ahora lo que se busca es la Ultra"*.

Las carreras por montaña de largo recorrido son las que están atrayendo cada vez más participación y **Roca** ve con preocupación que se subestime la distancia: *"es temerario hacer una Ultra sin haber estado corriendo otras distancias al menos durante tres años, hoy ves que la gente quiere enseguida hacer larga distancia y ni acaban la carrera o terminan en muy malas condiciones. Llevo más de veinte años en la élite, he corrido desde populares hasta medias maratonés, maratonés... Cuando llega la larga distancia vienen todos los conocimientos que aprendiste en las distancias cortas. La Ultra es la evolución, vas viendo que tienes más resistencia, sobre todo mental. Mucha fuerza mental, mucha capacidad de sufrimiento"*.

Desde su dualidad como deportista y bioquímica, **Emma Roca**, está llevando a cabo un proyecto de investigación para determinar el impacto de este tipo de pruebas sobre el cuerpo humano. Bajo el acrónimo SUMMIT (Salud en las Ultra Maratonés y sus Límites), elabora una tesis con la que pretende concienciar sobre la salud y que *"las personas hagan los deberes antes de empezar a correr, porque se gastan mucho dinero en material, pero no en revisiones médicas y en cuidarse a uno mismo, que es básico. En este estudio estamos viendo cosas muy interesantes como, por ejemplo, que tu corazón, por mucho que entrenes, puede que no esté adaptado a la larga distancia y esa persona no debería correr Ultras porque su corazón sufre. Estamos descubriendo que los ibuprofenos no son buenos para la larga distancia y en cambio la gente se los toma para evitar los dolores... También estamos viendo la capacidad que tienen los genes de expresar distintas proteínas según el entrenamiento que lleves, por lo que el trabajo previo a cualquier carrera es básico. La nutrición, el descanso, todos los pequeños detalles sumados hacen un gran equipo super necesario para afrontar estos retos"*.



Foto: Emma roca en plena carrera. Blog Emma Roca.



# carreras por montaña

## correr en libertad

Ellas quisieran que muchas otras se calzaran unas zapatillas y saliesen a correr, para evadirse, superarse y vivir la naturaleza, porque dentro de unos años no se acordarán si ganaron o en qué puesto llegaron, pero siempre recordarán lo que sintieron en cada carrera.



Foto: Azara García de Los Salmones cruza la meta en la Carrera Zegama Aizkorri.  
Autor: Jordi Saragossa



# carreras por montaña

## modalidades

**internacional** (según la International Skyrunning Federation, ISF)

Foto: skymaraton-skygames2012. Cedida por FEDME

Todas las competiciones que formen parte del circuito internacional se desarrollarán en terreno de alta montaña, es decir que parte de la prueba discurra en los 2.000 metros de altura. El terreno será salvaje y difícil por definición, utilizando pistas forestales, senderos, llanuras y pastos al comienzo, pero también pedregales, neveros, canales y crestas camino de la cumbre, después, aunque evitando pasajes muy técnicos como escalada de aristas o rappeles.

Desniveles y distancias para modalidad.

1. Vertical Kilometer: *Competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada (+/- 5% tolerancia) que se desarrolla sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de 5 Kilómetros.*
2. SkyMarathon: *Competición con un mínimo de 2.000 metros de desnivel positivo con una distancia entre 21 Km y 42 Km (+/- 5% tolerancia) con menos del 15 % de asfalto del total.*
3. UltraSkyMarathon: *Competiciones que excedan los parámetros de la Sky Marathon en más de un 5%, con un mínimo de 2.500 metros de desnivel positivo y más de 50 km.*





# carreras por montaña

## modalidades

### nacional (según la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada, FEDME)

Foto: Oihana Kortazar en la carrera Zegama Aizkorri. Autor: Institut Medic Gran Via

El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc., a pesar de todo se considerará válido un máximo del 15% del total del recorrido sobre asfalto, cemento, o cualquier tipo de pavimento. En todos los casos, el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos.

1. En línea: *Distancia mínima Medio Maratón (21 km). Para carreras de hasta 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.000 metros. Para carreras de más de 34 km - Desnivel mínimo acumulado en subida 1.500 metros.*

*Para la categoría júnior: distancia de 12 km a 21 km y 1.000 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ ). Para la categoría cadete distancia de 9 a 12 km y 600 metros de desnivel máximo acumulado en subida ( $\pm 20\%$ )*

2. **Verticales:** *Las competiciones de Carrera Vertical se desarrollarán en terrenos de media y alta montaña y constarán de una única subida, permitiéndose un máximo del 5% de bajadas propias de las características del terreno y no provocadas.*

*El desnivel mínimo en subida será de 700 metros. La distancia máxima será de 8 kilómetros. El porcentaje de pendiente media estará siempre entre el 20% y el 45%, siguiendo la fórmula:  $\text{Distancia en vertical} \times 100 / \text{Distancia en horizontal} = \text{Pendiente}\%$ . La tipología del terreno debe ser adecuado para la progresión sin material de protección personal, y podrán ser empleadas cuerdas fijas si las condiciones del itinerario lo requieren.*

*Sólo se considerará Kilómetro Vertical aquella competición de 1.000 metros de desnivel positivo entre salida y llegada ( $\pm 5\%$  tolerancia) que se desarrolle sobre terreno irregular de gran pendiente, el recorrido del cual no exceda de los 5 Kilómetros. Los participantes de la categoría júnior no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.600 metros. Los participantes de la categoría cadete no podrán participar en competiciones de desnivel superior a los 1.000 metros.*

3. **Ultra:** *Se disputa por caminos de baja, media montaña y alta montaña, con una distancia mínima de 80 kilómetros y un desnivel positivo acumulado de mínimo 4.000 m. en una sola etapa. La carrera Ultra, no deberá sobrepasar inclinaciones del 40% o dificultades técnicas de II grado. Los tramos asfaltados o cimentados, no podrán superar el 15% del total del recorrido, sin contar tramos urbanos.*



# carreras por montaña

## carreras emblemáticas

**ZEGAMA-AIZKORRI** Categoría: Maratón, la edición 2015 correspondió al Campeonato de Europa.

**Lugar: Zegama (Guipuzcoa)**

Foto: Oihana Kortazar en la Zegama-Aizkorri  
Autor: Jordi Saragossa

Distancia: 42,195 km  
Desnivel acumulado: 5,472m  
Se disputa desde el año 2000  
Actual campeona: Azara García de los Salmones (4:41:23)

Recorrido: Desde el pueblo de Zegama (296 m) se alcanza el alto de Otzaurte (652 m) para efectuar, a partir de aquí, un recorrido que transita por caminos y senderos de montaña de gran belleza natural, donde se combinan zonas de arbolado, principalmente hayedos, zonas escarpadas de roca viva y pastizales de altura, atravesando el macizo de Aratz y la Sierra del Aizkorri, subiendo cuatro de las cimas más altas de la Comunidad Autónoma Vasca: Aratz, Aizkorri, Aketegi y Aitxuri.

Dicen que a Zegama hay que ir una vez en la vida. *“La gente que hay allí animando y viendo la carrera, haga el tiempo que haga, la hacen especial. La carrera pasa por la cima de Aizkorri y desde que era pequeña ha sido un monte muy especial, me parecía el Aneto. Toda la vida he ido y toda la vida me ha gustado. A esto tengo que sumar un lazo sentimental pues mi apellido, Maiora, es de la zona de Zegama, concretamente de Goierri. Es una carrera que la hacen las y los corredores, la organización y el público. Si todos ponen lo mejor de sí el resultado, irremediablemente, es un espectáculo y el maratón de Zegama-Aizkorri lo es”.* Maite Maiora

# carreras por montaña

## carreras emblemáticas

**TRANSVULCANIA** Categoría: Ultramaratón, prueba de la Copa del Mundo.

**Lugar: La Palma (Islas Canarias)**

Recorrido: Dibuja casi en su totalidad la isla de La Palma partiendo de cota 0 por la conocida como Ruta del Bastón y atravesando el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente.

Distancia: 74,6 km  
Desnivel acumulado: 8.086m  
Se disputa desde el año 2009  
Actual campeona: Emelie Forsberg, Suecia, (08:32:59)

Foto: Emelie Forsberg en el tramo de las DESEADAS Autor: Marten Van Dyken.

*"Me encanta esta carrera. Por muchas razones. Cada ultra tiene su encanto, hay muchas carreras que podría recomendar, pero poder correr en casa es una oportunidad única".*  
Emma Roca

Foto de fondo: Valle de Chamonix Mont Blanc desde la Flégère. Autor : Ximonic, Simo Räsänen. CC BY-SA 3.0.

# carreras por montaña

## carreras emblemáticas

### MONT-BLANC

Categoría: Kilómetro Vertical. La edición 2015 correspondió al Campeonato de Europa

Lugar: Chamonix  
(Francia)

Recorrido: La salida se instala en el mismo centro del pueblo y va ganando desnivel de forma constante hasta que, en los últimos 200 metros de desnivel, se tienen que superar unos bloques de piedra, con ayuda de cables y escalones de metal (estilo ferrata), para luego salir a una pista amplia para el sprint final.

Foto: Paula Cabrerizo. Cedida por FEDME.

Distancia: 3,8 km  
Desnivel acumulado: 1.000m  
Se disputa desde el año 2011  
Actual campeona: Paula Cabrerizo (00:41:11)

*"El paisaje y ambiente es espectacular. El recorrido se adapta a corredoras como yo que no están acostumbradas a usar bastones. Hay más tramos que son de correr mucho, aunque es una prueba muy corta."* Paula Cabrerizo

# carreras por montaña

## carreras emblemáticas

**DOLOMITAS SKY RACE KV** Categoría: Kilómetro Vertical.  
**Lugar: Canazei (Italia)**

Recorrido: La salida es en Alba de Canazei a 1.465m de altitud en el Valle de Fassa, para llegar, en apenas dos kilómetros y medio, a Crepa Neigra a 2.465 metros de altitud, por una zona de grietas conocida como el "Camino del Trueno", con una pendiente media del 50% que algunos lugares llega al 70%.

Distancia: 2,5 km  
Desnivel acumulado: 1.000m  
Se disputa desde el año 2008  
Actual campeona: Laura Orgué (00:38:14)

*"Es muy corta y el desnivel es más fuerte porque hay que subir 1.000 metros en menos recorrido. Destaca por el paisaje, estar en medio de las Dolomitas es espectacular. Aunque subiendo apenas levanto la cabeza, al llegar arriba es cuando disfrutas de lo que te rodea. Para mí es uno de los mejores KV, aunque también es muy especial para mí la "Cuita el Sol" una carrera muy peculiar porque se trata de salir justo cuando se pone el sol y llegar a la cima antes de que la sombra te coja". Laura Orgué*

Foto: Europeos de Skyrunning. Cedita por FEDME.

# carreras por montaña

## carreras emblemáticas

**WESTERN STATES** Categoría: Ultra Trail  
**Lugar: California (Estados Unidos)**

Recorrido:: Sale de Squaw Valley para llegar a Auburn siguiendo el antiguo camino que unía los campos de oro de California y las minas de plata de Nevada. Atraviesa varios Parques Naturales por lo que está estrictamente limitada la participación a 400 corredores/as, razón por la que deben pasar una clasificación previa para poder entrar en el sorteo de un dorsal. La organización de la Western marca cada año las carreras que son clasificatorias en todo el mundo. Para este 2015, en España, la Ultra Trail de Peñalara era la única puntuable.

Distancia: 160 km  
Desnivel acumulado: 10.000m  
Se disputa desde el año 1974  
Actual campeona: Magdalena Boulet (US) (19:05:21) 5ª Emma Roca (20:12:00)

*“La Western States es una carrera mítica, la primera ultra maratón que se disputó en el mundo. Nació en el año 74, tiene más ediciones que yo años. Son 160km y sufrí muchísimo sobre todo por el calor, pero estar corriendo una de las grandes lo suple. Está muy bien organizada, avituallamientos, gente acompañándote toda la ruta e incluso la posibilidad de ir con un pacer desde el kilómetro 100 (el pacer es un corredor/a que te acompaña, pero no puede ayudarte ni darte alimentos, solo en caso de emergencia médica). Vamos por parajes salvajes, en los que te encuentras todo tipo de animales, incluso entrenando el día antes de la prueba me encontré con un oso”. Emma Roca*

Foto: Emma Roca Western States. Blog Emma Roca.

© Gary Wang, RealEndurance.Com/WS100/

# carreras por montaña potencia mundial

Desde que se crearon los campeonatos de Europa y del Mundo en 2009 y 2010, respectivamente, las corredoras españolas siempre han estado presentes en el podio de alguna de las diferentes pruebas. En poco más de un lustro acumulan 10 medallas a nivel continental y 14 preseas en campeonatos mundiales. Tanto en Kilómetro Vertical, como maratón o ultratrail, España es una potencia mundial.

Primer Campeonato de Europa organizado por la ISF fue en 2009

2ª clasificada en Kilómetro Vertical **Mónica Ardid**  
2ª clasificada en prueba en línea **Mónica Ardid**

Primer Campeonato del Mundo ISF en 2010

5ª clasificada en Kilómetro Vertical Mireia Miró  
9ª clasificada en Kilómetro Vertical Mónica Ardid  
10ª clasificada en Kilómetro Vertical Laia Andreu  
11ª clasificada en Kilómetro Vertical Nuria Domínguez  
2ª clasificada en prueba en línea Mireia Miró  
6ª clasificada en prueba en línea Mónica Ardid  
8ª clasificada en prueba en línea Laia Andreu  
10ª clasificada en prueba en línea Nuria Domínguez

Campeonato de Europa 2011

1ª clasificada en prueba en línea Oihana Cortázar  
3ª clasificada en prueba en línea Nuria Domínguez

*Foto: Gemma Arenas cruzando la meta en el Campeonato de España de Carreras por Montaña. Ultra - GP Four Factors. Autoría: Ocisport.*

# carreras por montaña potencia mundial

## Campeonato del Mundo 2012 (SkyGames)

- 1ª clasificada en Kilómetro Vertical Oihana Cortázar
- 2ª clasificada en Kilómetro Vertical Laura Orgué
- 3ª clasificada en Kilómetro Vertical Mireia Miró
- 2ª clasificada en Sprint Oihana Cortázar
- 3ª clasificada en Sprint Silvia Leal
- 1ª clasificada en Duatlón Nuria Picas
- 2ª clasificada en Duatlón Yolanda Magallón
- 3ª clasificada en Duatlón Montserrat Martínez
- 1ª clasificada en prueba en línea Nuria Picas
- 2ª clasificada en prueba en línea Blanca María Serrano
- 3ª clasificada en prueba en línea Oihana Cortázar

## Campeonato de Europa 2013

- 7ª clasificada en Kilómetro Vertical Maite Maiora
- 3ª clasificada en prueba en línea Nuria Domínguez
- 4ª clasificada en prueba en línea Maite Maiora
- 2ª clasificada en prueba Ultra Nuria Picas
- 3ª clasificada en prueba Ultra Nuria Domínguez

## Campeonato del Mundo 2014

- 1ª clasificada en Kilómetro Vertical Laura Orgué
- 5ª clasificada en Kilómetro Vertical Maite Maiora
- 8ª clasificada en Kilómetro Vertical Azara García de los Salmenes
- 3ª clasificada en prueba en línea Maite Maiora
- 5ª clasificada en prueba en línea Azara García de los Salmenes
- 8ª clasificada en prueba en línea Nuria Domínguez
- 9ª clasificada en prueba en línea Laia Andreu
- 7ª clasificada en prueba Ultra Uxue Fraile
- 12ª clasificada en prueba Ultra Silvia Trigueros

## Campeonato de Europa 2015

- 1ª clasificada en prueba en línea Azara García de los Salmenes
- 2ª clasificada en prueba en línea Paula Cabrerizo
- 3ª clasificada en prueba en línea Oihana Kortazar
- 1ª clasificada en Kilómetro Vertical Paula Cabrerizo
- 2ª clasificada en Kilómetro Vertical Laura Orgué
- 3ª clasificada en Kilómetro Vertical Maite Maiora
- 4ª clasificada en prueba Ultra Nuria Domínguez
- 5ª clasificada en prueba Ultra Anna Comet
- 7ª clasificada en prueba Ultra Gemma Arenas
- 10ª clasificada en prueba Ultra Elisabet Bertrán
- 1ª España por equipos en prueba Ultra

# 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. (...)

## créditos

### Boletín MyD N°17 septiembre 2015

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](http://www.csd.gob.es)

#### Coordinación

Natalia Flores Sanz

#### Redacción

Cristina Gallo Suárez

#### Diseño y Maquetación

Sallas



#### 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](mailto: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](mailto:mujerydeporte@csd.gob.es)