



**+ Programas  
Mujer y Deporte**

**JUNIO  
2021**  
BOLETÍN

06

TODAS  
las campeonas  
olímpicas y  
paralímpicas

22

“ No me guío  
por la edad,  
solo por el  
cronómetro”

## CARTA

**03 JOSÉ MANUEL FRANCO.** Saludo del Secretario de Estado para el Deporte y Presidente del Consejo Superior de Deportes.

## REPORTAJES

**06 NUESTRAS CAMPEONAS.** Repasamos a todas las campeonas olímpicas y paralímpicas de la historia de España.

**13 TOKIO, NUEVA CITA PARA LA HISTORIA.** Los Juegos de la capital nipona suponen una nueva oportunidad para reafirmar el auge del deporte femenino español.

**18 ESPAÑA SE VACUNA PARA LOS JUEGOS.** Los casi 600 miembros de la delegación española han recibido sus dosis de la vacuna para viajar a Tokio.

## ENTREVISTANDO A . . .

**22 TERESA PORTELA.** Piragüista que participará en sus sextos Juegos Olímpicos en Tokio. *“No tengo tiempo de recrearme, solo tengo en la cabeza competir”.*

**27 SANDRA SÁNCHEZ.** Karateca y número uno del mundo en la modalidad de kata. *“Si gano el oro en Tokio, solo dejaré de reír cuando me duerma”.*

**32 MARTA FERNÁNDEZ.** Nadadora paralímpica que se estrenará en Tokio. *“Ha sido un debut soñado”.*

**36 SILVIA DOMÍNGUEZ.** Jugadora de la selección española femenina de baloncesto. *“Volver a sentir cómo vibra la gente va a ser ilusionante”.*

**39 GEMA PASCUAL.** Seleccionadora femenina española de ciclismo en carretera. *“Soy muy positiva, podemos aspirar a un diploma o a una medalla olímpica”.*

## SABÍAS QUE . . .

**45 MIREIA BELMONTE Y SAÚL CRAVIOTTO.** Serán los abanderados de España en la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Tokio.

**45 LOS NUEVOS DEPORTES EN TOKIO.** Cinco nuevas disciplinas se estrenarán en la cita nipona.



**03**

**José Manuel Franco**

Presidente del Consejo  
Superior de Deportes



+ Programas  
Mujer y Deporte

**Carta**  
BOLETÍN

# José Manuel Franco

Secretario de Estado para el Deporte y  
Presidente del Consejo Superior de Deportes

“

*Se lo dedico a los que tienen dudas y a todas las personas que luchan por la igualdad, a deportistas, mujeres y mamás”.* **Teresa Perales**, tras conocer que había sido galardonada con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes 2021.

Palabras realmente inspiradoras que vienen a mi mente cuando, por primera vez como presidente del CSD, me dirijo a todos los y las lectoras de esta publicación.

Y es que nuestro deporte vive unos momentos en los que la mujer debe sentirse protagonista de un tiempo nuevo. Momentos en los que todos los que ocupamos lugares de responsabilidad debemos apostar por un decidido y definitivo impulso hacia una igualdad real y efectiva entre el hombre y la mujer en el deporte.

Es cierto que nuestro país ha avanzado enormemente en este sentido en muchos sectores de la sociedad, pero el ámbito deportivo aún ofrece resistencias al arrastrar un condicionamiento histórico de predominancia del sexo masculino.

Hoy, pese a que nuestras deportistas consiguen más medallas que los hombres en

Juegos Olímpicos y Paralímpicos, pese a que la mujer se ha incorporado a la práctica deportiva real y pese a que siguen venciendo todos los obstáculos que existen, hay estratos del deporte en los que la igualdad no ha calado con suficiente fuerza.

Por ello, desde el Consejo Superior de Deportes seguiremos trabajando en el desarrollo de políticas públicas deportivas encaminadas a acabar con la falta de oportunidades que sufren nuestras mujeres deportistas, técnicas, gestoras del deporte y directivas.

Nuestro compromiso con la igualdad se ha concretado en un hito histórico. Gracias a la implicación de todos, la profesionalización del fútbol femenino español de primer nivel es ya una realidad. Queremos que el fútbol sea una vez más la locomotora que guíe el cambio. Lo hacemos desde el convencimiento de que avanzar en materia de igualdad es un beneficio global para la sociedad en su conjunto, es síntoma de buena salud democrática y de políticas públicas orientadas a crear sociedades más libres y justas.

Además, hemos multiplicado por diez la asignación presupuestaria dedicada a las políticas de promoción del deporte femenino y de igualdad respecto al año anterior. Hemos tomado la iniciativa de diseñar un protocolo de prevención y detección del acoso y

*“ Seguiremos trabajando en desarrollar políticas encaminadas a acabar con la falta de oportunidades de nuestras deportistas ”*



José Manuel Franco\_CSD

abuso sexual en el deporte que ya se está implementando, la creación de un Observatorio de Igualdad en el Deporte y la elaboración de la primera estrategia de igualdad basada en 5 pilares fundamentales: la promoción de la práctica deportiva en igualdad, el incremento del número de entrenadoras, técnicas y juezas, el aumento de la presencia de la mujer en puestos de liderazgo en

organizaciones deportivas, la prevención de la violencia contra las mujeres y el uso del lenguaje inclusivo y comunicación en clave de género.

Tenemos, por tanto, la senda marcada, sabemos dónde queremos llegar, somos conscientes de todas las dificultades que nos encontraremos en el camino. Y queremos contar con todos y todas aquellas que aún tienen dudas.

Teresa Perales, nuestra mejor nadadora paralímpica de todos los tiempos, ha sido galardonada no solo por su brillante palmarés. Lo ha sido, sobre todo, por el tesón que ha demostrado en derribar barreras. Un tesón que nos debe servir de ejemplo para todos y todas.

Historias como la de Teresa y experiencias de tantas y tantas deportistas referentes para nosotros seguirán teniendo espacio en este Boletín Mujer y Deporte, que tan buena labor realiza en la difusión del papel de la mujer en el deporte con contenidos realmente interesantes para el lector. A todos ellos y ellas os envío mi más afectuoso saludo.

## **06 Nuestras campeonas**

Repasamos todas las campeonas olímpicas y paralímpicas de la historia de España

## **13 Tokio, nueva cita para la historia**

Nueva oportunidad para reafirmar el auge del deporte femenino español

## **18 España se vacuna para Tokio**

La delegación española ya ha recibido sus dosis de la vacuna para viajar a los Juegos



+ Programas  
Mujer y Deporte

**Reportaje**  
BOLETÍN

# NUESTRAS CAMPEONAS

Muchas han sido las que han conseguido llegar, pero solo unas pocas han alcanzado la gloria y se han colgado al cuello la ansiada medalla de oro. Ante la llegada de los Juegos de Tokio, repasamos a las campeonas olímpicas y paralímpicas de la historia de España, todas con un denominador común: calidad, constancia y trabajo.

FOTOS\_ NACHO CASARES/COE/CPE/FEDERACIONES



**CAMPEONAS OLÍMPICAS****MIRIAM BLASCO****1 ORO**

España tuvo que esperar hasta Barcelona '92 para ver a una de sus deportistas en el podio, y además en lo más alto. La judoca vallisoletana, que llegaba con la vitola de campeona del mundo y de Europa, desató el júbilo de los presentes en el Palau Blaugrana cuando el 31 de julio se impuso en la final de -56 kilos a la británica Nicola Fairbrother, que posteriormente se convertiría en su mujer con la aprobación en España del matrimonio de personas del mismo sexo. Aquel oro, dedicado a su entrenador Sergio Cardell, fallecido 20 días antes de los Juegos, abrió el camino de multitud de deportistas españolas. En Atlanta, guio como entrenadora a Isabel Fernández y a Yolanda Soler al bronce.

**ALMUDENA MUÑOZ****1 ORO**

Solo un día después de que Miriam Blasco se colgase su medalla de oro, el judo dio una nueva alegría a España, cortesía de Almudena Muñoz. En la final de -52 kilos, la valenciana sorprendió a la japonesa Noriko Mizoguchi para convertirse en campeona olímpica, un éxito que precedió a su subcampeonato mundial y a su título europeo de 1993.

**ISABEL FERNÁNDEZ****1 ORO Y 1 BRONCE**

La alicantina atestiguó en Sydney 2000 la calidad del judo español. En Atlanta y de la mano de Miriam Blasco como entrenadora, se adjudicó un bronce en -56 kilos, peso en el que en 1997 se proclamó campeona del mundo. En el Centro de Exposiciones y Conferencias, doblegó aquel 18 de septiembre a la cubana Driulys González en la final de -57 kilos para conquistar el oro y recibir el honor de portar, en Atenas 2004, la bandera española en la inauguración de los Juegos. En 2009, después de cuatro citas olímpicas, cuatro medallas mundiales y 13 continentales, se retiró y actualmente es vicepresidenta del COE

**LYDIA VALENTÍN****1 ORO, 1 PLATA Y 1 BRONCE**

Las prácticas dopantes de algunas rivales privaron a la halterófila leonesa de su merecida gloria. En su debut en Pekín 2008 fue quinta, pero los resultados positivos de sus adversarias le devolvieron su plata. En Londres 2012, la misma historia: quedó cuarta, pero le otorgaron su oro varios años después. En Río de Janeiro, por fin, pudo subirse al podio y disfrutar in situ de la gloria con una presea de bronce. Dos veces campeona mundial y cuatro de Europa, es la prueba de que el juego limpio, la constancia y el sacrificio tienen recompensa.

**MARINA ALABAU****1 ORO**

Su cuarto puesto en Pekín la espoleó para superarse en Londres. En las aguas de la bahía de Weymouth, la windsurfer sevillana se hizo con la presea dorada en la prueba de RS:X. Lo intentó de nuevo en Río, de donde regresó con un diploma olímpico -quinto puesto- que unió a sus seis medallas mundialistas -dos de ellas de campeona- y sus seis continentales -cinco oros-.

**RUTH BEITIA****1 ORO Y 1 BRONCE**

La saltadora cántabra es la única atleta femenina española que ha conseguido ser campeona olímpica. Lo logró en sus cuartos Juegos, en Río, en una maravillosa final de salto de altura en la que su 1,97 y su regular competición, sin ningún nulo, le permitieron imponerse. Sus lágrimas fueron las lágrimas de España. Era el cenit de una carrera plagada de medallas: un bronce en Londres -ratificado en 2021 por la descalificación de una rival- y 14 entre Mundiales y Europeos. Su último listón lo superó en el Mundial 2017, y ese año puso fin a su carrera asediada por una artrosis que no respetó a la mejor atleta española de la historia.

**CAMPEONAS OLÍMPICAS****CAROLINA MARÍN****1 ORO**

La onubense ha puesto el nombre de España en lo más alto en un deporte tiranizado hasta entonces por las jugadoras asiáticas: el bádminton. Su lema vital, 'Puedo porque pienso que puedo', le acompaña siempre y estuvo con ella también en la final de los Juegos de Río ante la india Pusarla Sindhu, donde haciendo gala de su garra, su espíritu de lucha y su sacrificio conquistó la medalla de oro. De hecho, la andaluza no conoce metal de otro color; ha conquistado nueve preseas entre la cita olímpica, Mundiales y Europeos, todas ellas doradas. En 2021, unió a su envidiable palmarés, con tres campeonatos mundiales, su quinto título continental, pero una lesión le impedirá revalidar su título en Tokio.

**MAIALEN CHOURRAUT****1 ORO Y 1 BRONCE**

De la palista guipuzcoana son las dos medallas en eslalon con las que cuenta el piragüismo español, acostumbrado a reinar en aguas tranquilas. En Londres, se llevó un bronce en K1 que superó en su regreso a los Juegos cuatro años más tarde. En el Whitewater Stadium de Deodoro, en Río, la deportista de Lasarte-Oria, que había cumplido su sueño de ser madre en ciclo olímpico, realizó un espectacular descenso que le permitió colgarse al cuello la medalla de oro.

**MIREIA BELMONTE****1 ORO, 2 PLATAS Y 1 BRONCE**

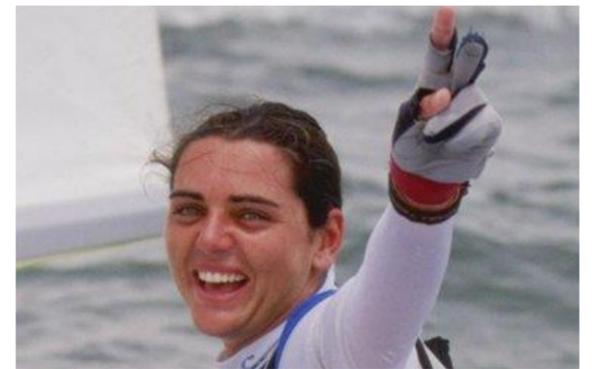
Con solo 17 años, se plantó en Pekín ajena a su futuro idilio con los Juegos. Se fue sin botín de China, pero cuatro años después viajó a Londres y se volvió a casa con dos platas en 800 libre y 200 mariposa. Esta última distancia y estilo permitieron a la badalonesa tocar el cielo el 10 de agosto de 2016 en el Centro Acuático de Río, donde se proclamó campeona olímpica, una presea que añadía a su bronce en 400 estilos cuatro días antes. Así, se convirtió en la primera mujer española con un oro en natación y en el segundo nadador del país en lograrlo tras Martín López-Zubero.

**THERESA ZABELL****2 OROS**

Es, hasta el momento, la única deportista española con dos oros olímpicos. La regatista nacida en Ipswich, malagueña de adopción, reinó junto a Patricia Guerra en la clase 470 en los Juegos Olímpicos de Barcelona '92, y en Atlanta 1996 revalidó su título de campeona, esta vez formando pareja con Begoña Vía-Dufresne. Eurodiputada entre 1999 y 2004, vicepresidenta del Comité Olímpico Español entre 2007 y 2014 y fundadora de Ecomar, conquistó a lo largo de su carrera cinco Mundiales, tres Europeos y hasta 12 Campeonatos de España que le valieron para ser nombrada mejor regatista del mundo por la Federación Internacional de Vela.

**PATRICIA GUERRA****1 ORO**

Junto a Theresa Zabell, la regatista grancanaria se colgó la medalla de oro en 470 en Barcelona '92, en una prueba en la que pudieron sobreponerse a una descalificación en primera regata. Cuatro años antes, en Seúl, se estrenó en una cita olímpica en la misma clase junto a Adelina 'Mimi' González, consiguiendo un décimo puesto. Posee, también, cuatro preseas en Mundiales y Europeos, tres de ellas de oro.

**BEGOÑA VÍA-DUFRESNE****1 ORO**

La regatista barcelonesa alcanzó la gloria en el campo de regatas del estrecho de Wassaw junto a Theresa Zabell en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, en una final de 470 femenino en la que se impusieron a las representantes japonesas Yumiko Shige y Alicia Kinoshita. Junto a la propia Zabell, se proclamó dos veces campeona del mundo (1995 y 1996) y una de Europa (1994).

# CAMPEONAS OLÍMPICAS



## TÁMARA ECHEGOYEN

**1 ORO**

Ourensana de nacimiento y criada en las Rías Baixas, su idilio con el mar le llevó a proclamarse en 2011 junto a Sofía Toro y Ángela Pumariega campeona de Europa de Elliott 6m. Precisamente esa misma embarcación y con las mismas compañeras firmó, solo un año más tarde, la gesta de convertirse en campeona olímpica en Londres 2012 en la prueba de Match Race -en la que un año después sería campeona del mundo-. Repitió en Río con un cuarto puesto en 49er FX junto a Berta Betanzos, con la que consiguió también uno de sus dos mundiales en la modalidad; el otro, lo firmó junto a Paula Barceló, con la que buscará una nueva presea en la clase en Tokio. Además, se embarcó en la aventura oceánica con el MAPFRE en la Volvo Ocean Race 2017-18, en la que el equipo español quedó segundo.

## ÁNGELA PUMARIEGA

**1 ORO**

En los Juegos de Londres 2012, la regatista asturiana logró el sueño de proclamarse campeona olímpica en aquel grandioso equipo conocido como el 'Chiquitas Team', que ya había conquistado el Europeo un año antes. Antes y después de su aventura en los Juegos, Pumariega cosechó multitud de títulos de campeona de España en diversas clases.

## SOFÍA TORO

**1 ORO**

La deportista coruñesa lo bordó en su única participación olímpica, en Londres, en donde conquistó en la bahía de Weymouth la medalla de oro en Match Race. También campeona de Europa y del mundo con las mismas compañeras con las que alcanzó la gloria en los Juegos, Toro está ahora centrada en la docencia y da clases en la Universidad.



## EQUIPO DE HOCKEY HIERBA

Mercedes Coghen, Mari Carmen Barea, Mariví González, Natalia Dorado, Virginia Ramírez, Silvia Manrique, Eli Maragall, Anna Maiques, Teresa Motos, Mainer Tellería, Nuria Olivé, Maribel Martínez, Celia Corres, Sonia Barrio, Masa Rodríguez y Nagore Gabellanes conformaban la selección femenina de hockey hierba que hizo historia en Barcelona '92. El 7 de agosto en el Estadi Olímpic de Terrassa, 'las Chicas de Oro', dirigidas por José Manuel Brasa, conseguían imponerse a la poderosa Alemania con los goles de Barea y Maragall. Fueron el primer combinado femenino español con la presea dorada en los Juegos.



## EQUIPO DE GIMNASIA RÍTMICA

Lorena Guréndez y Nuria Cabanillas contaban con 15 años, Tania Lamarca y Estíbaliz Martínez con 16, y Marta Baldó y Estela Giménez con 17 cuando en Atlanta 1996 se convirtieron en 'las Niñas de Oro'. En la ronda preliminar del concurso de equipos de gimnasia rítmica quedaron segundas, pero en la final las pupilas de Emilia Boneva, Marisa Mateo y María Fernández Ostolaza brillaron para colgarse la presea dorada por delante de Bulgaria y Rusia.

# CAMPEONAS PARALÍMPICAS

## MARÍA TERESA HERRERAS

**3 OROS, 7 PLATAS Y 3 BRONCES**

La nadadora vallisoletana, conocida como la 'Sirena del Pisuerga', tiene el honor de ser la primera campeona paralímpica española. La deportista, con discapacidad física, lo logró en los 75 metros estilos Clase 3 en Toronto 1976, una cita en la que se colgó además dos platas y un bronce. Fueron las primeras de sus 13 preseas paralímpicas, entre las que también se encuentran los oros individuales de 50 metros braza y 50 metros libre L3 en los Juegos de Nueva York 1984.

## ANA MARÍA PEIRÓ

**8 OROS Y 2 BRONCES**

En su debut en una cita paralímpica en Nueva York 1984, la nadadora catalana, afectada de poliomielitis, sorprendió a todos colgándose hasta cinco medallas de oro: 100 espalda, 100 mariposa, 200 estilos y los relevos 4x50 libre y 4x50 estilos, a las que se unieron dos bronce. Cuatro años después, hizo pleno en la piletta de la capital surcoreana revalidando su título de 100 espalda y proclamándose campeona en 100 y 400 libre. Tras abandonar la natación, brilló también en el baloncesto en silla de ruedas.

## PILAR JAVALOYAS

**2 OROS, 6 PLATAS Y 4 BRONCES**

Arhem 1980 permitió a la nadadora valenciana volver a casa con cinco preseas de plata y una de bronce, y en la cita neoyorkina logró otra plata y dos bronce. La actual presidenta de la Federación de Deportes Adaptados de la Comunitat Valenciana tuvo que esperar hasta Seúl 1988 para colgarse al cuello sus dos oros paralímpicos, en 100 espalda y 100 mariposa, y cerrar su palmarés con otro bronce. En total, una jugosa cosecha de 12 medallas.

## PURIFICACIÓN ORTIZ

**1 ORO, 1 PLATA Y 2 BRONCES**

En Barcelona 1992, la atleta invidente de Campo de Criptana (Ciudad Real) se proclamó campeona paralímpica en la prueba de salto de longitud B1, un éxito al que siguieron también en la cita catalana la plata en 100 metros y el bronce en 200, ambas pruebas dominadas por la burgalesa Purificación Santamarta. Todavía pudo añadir una presea más a su historial, el bronce en salto de longitud en Atlanta.

## BELÉN PÉREZ

**1 ORO, 1 PLATA Y 1 BRONCE**

Una retinosis pigmentaria congénita le provocó una deficiencia visual que no le impidió bajar de la bicicleta. En los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992, junto a Ignacio Rodríguez, la ciclista granadina se proclamó campeona paralímpica de tándem mixto en ruta. Cuatro años después, en Atlanta, triunfó en ruta y en pista, con una plata en la misma prueba y un bronce en persecución individual tándem mixto, ambas con Francisco Lara.

## FRANCISCA BAZALO

**1 ORO Y 2 BRONCES**

La deportista malagueña llevaba apenas un año practicando esgrima cuando en los Juegos de Barcelona 1992 se proclamó campeona paralímpica de espada individual 3-4 en silla de ruedas, un día antes de conquistar también el bronce en la modalidad de espada por equipos junto a la madrileña Gema Hassen-Bey y la malagueña María Cristina Pérez Naranjo. En Atlanta 1996, 'Paqui' repitió la medalla de bronce en la misma prueba con las mismas protagonistas.



## PURIFICACIÓN SANTAMARTA

**11 OROS, 4 PLATAS Y 1 BRONCE**

La atleta burgalesa con discapacidad visual ha sido durante muchos años la gran referencia del deporte paralímpico español. Entre 1980 y 2004, conquistó 16 medallas, once de ellas de oro, y para la historia queda su 'póquer' en Barcelona '92, donde al calor del público de Montjuic se proclamó campeona de 100, 200, 400 y 800 metros B1 batiendo en todas y cada una de las finales el récord del mundo. Antes, en 1984, había estrenado su palmarés dorado en 100 y 400, una gesta que repitió en Seúl 1988, en Barcelona, en Atlanta 1996 hasta en tres ocasiones y en Sydney 2000.

## MANUELA AGUILERA

**4 OROS Y 1 PLATA**

Unos solos Juegos, los de 1984, bastaron a la nadadora con discapacidad física para hacerse con un botín de cinco preseas. A sus oros en 100 metros espalda y 200 estilos L6 unió los conseguidos en dos relevos, así como una plata en 100 metros libre.

## INMACULADA PALENCIA

**4 OROS**

Hizo el pleno perfecto en Nueva York 1984. La nadadora, actual coordinadora del Programa Trainers Paralímpicos y técnico de la Dirección de Formación y Empleo, Operaciones y Transformación de Fundación ONCE, conquistó de manera individual los oros de 100 metros libre y 100 mariposa, a los que añadió otros dos en el relevo.

## LAURA TRAMUNS

**3 OROS, 1 PLATA Y 1 BRONCE**

La nadadora barcelonesa con discapacidad física atesora tres medallas doradas, en 100 braza en Seúl y en 100 mariposa en Barcelona, además de otra en relevos. Su palmarés lo completa un bronce en su estreno en Nueva York y una plata en Atlanta.

# CAMPEONAS PARALÍMPICAS

## ARANTXA GONZÁLEZ

### 6 OROS

Todo lo que tocó lo convirtió en oro. La nadadora donostiarra dejó atrás su silla de ruedas para saltar a las piscinas Bernat Picornell y conquistar tres metales dorados en 50 espalda y 50 y 100 libre, exactamente las mismas pruebas en las que volvió a proclamarse campeona olímpica en Atlanta.

## SONIA GUIRADO

### 1 ORO Y 2 BRONCES

La nadadora de Badalona cosechó sus tres preseas en Juegos en Barcelona, donde fue la más rápida en la prueba de 50 metros espalda y donde consiguió también los bronce de 50 y 100 metros libre.

## BEATRIZ MENDOZA

### 2 OROS, 1 PLATA Y 3 BRONCES

La atleta ciega canaria estrenó su medallero paralímpico en Barcelona con dos bronce en 100 y 200 metros, dos distancias en las que se proclamó campeona cuatro años más tarde en Atlanta. De Sydney, se trajo una plata en el 200 y un bronce en el 100.

## ROSALÍA LÁZARO

### 1 ORO Y 2 PLATAS

La saltadora madrileña con discapacidad visual conquistó un ansiado oro en salto de longitud en Sydney 2000. Cuatro años antes, había logrado la plata en la misma prueba, y cuatro años después, repitió metal en Atenas.

## RAQUEL SAAVEDRA

### 1 ORO Y 2 BRONCES

Con solo 15 años, la nadadora barcelonesa con discapacidad visual se proclamó campeona de la prueba de 100 metros espalda en los Juegos Paralímpicos de Atlanta, donde también logró el bronce en el relevo 4x100 estilos. En Sydney, no pudo retener su título, pero se llevó un bronce a casa.

## BEGOÑA REINA

### 1 ORO Y 3 BRONCES

La final de 100 metros braza de los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992 permitió a la nadadora zaragozana con discapacidad física tocar la gloria con un oro, en una cita en la que también se colgó la medalla de bronce en el relevo 4x100 estilos. Las mismas pruebas le permitieron aumentar su palmarés cuatro años después, en los Paralímpicos de Atlanta, con otros dos bronce.

## SARA CARRACELAS

### 6 OROS, 1 PLATA Y 3 BRONCES

La nadadora guipuzcoana con parálisis cerebral brilló en cuatro citas paralímpicas. En su debut en Atlanta, conquistó los oros en 50 espalda y 50 libre, demostrando su dominio en la distancia rápida, además de un bronce. Fue también la reina del 50 espalda en Sydney y Atenas, donde fue la abanderada española y añadió otras dos preseas doradas en 50 y 100 libres. Coronó su palmarés con un bronce en Pekín.

## HILDA RODRÍGUEZ

### 2 OROS

La deportista lucense, con parálisis cerebral, alcanzó su cima deportiva con su actuación en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996, donde logró el oro individual en boccia C2 y otro oro por equipos, convirtiéndose así en la primera campeona paralímpica gallega.

## ANAÏS GARCÍA

### 3 OROS Y 1 BRONCE

Después de debutar en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996 con un bronce en el relevo 4x100 estilos, la barcelonesa nadó sola hacia el oro; lo logró en Sydney 2000 por partida doble, en las pruebas de 100 y 400 metros libres para nadadoras ciegas, y repitió en el 100 en los Paralímpicos de Atenas 2004.

## DÉBORAH FONT

### 1 ORO, 2 PLATAS Y 4 BRONCES

La nadadora tarraconense se proclamó campeona olímpica en 100 metros braza en los Juegos de Sydney 2000, cuando también logró un bronce en 400 libre. En las siguientes citas paralímpicas, sumó dos platas y un bronce en Atenas, y se marchó con un bronce de Pekín y con otro de Londres.

## SANDRA GÓMEZ

### 1 ORO Y 1 PLATA

La nadadora pamplonesa con deficiencia visual se proclamó campeona de 100 metros braza en los Juegos Paralímpicos de Atenas en el año 2004, precisamente la única prueba en la que compitió cuatro años más tarde en la cita de Pekín 2008 y en la que se acabó llevando la medalla de plata.



## MAGDA AMO

### 5 OROS, 2 PLATAS Y 1 BRONCE

Es, hasta el momento, la única paralímpica española que ha participado tanto en Juegos de Verano como de Invierno, reinando en la nieve y en el tartán. Entre 1992 y 1998, la deportista catalana con discapacidad visual disputó cinco citas paralímpicas; su primer título de campeona en los Juegos estivales fue en Atlanta, en salto de longitud, la misma modalidad en la que se colgó la plata en Barcelona. En esquí, conquistó una plata en Albertville y un bronce en Lillehammer, pero hizo historia al lograr el 'póquer' dorado en Nagano 1998, al dominar en el descenso, el eslalon, el eslalon gigante y el supergigante.

# CAMPEONAS PARALÍMPICAS

## TERESA PERALES

### 7 OROS, 9 PLATAS Y 10 BRONCES

Lejos de las barreras de tierra firme, a las que se enfrenta desde que a los 19 años una neuropatía la paralizó de cintura para abajo, el agua ha permitido a la nadadora zaragozana convertirse en la deportista española, tanto masculina como femenina, con más medallas paralímpicas (26), a las que añade decenas de preseas mundialistas y europeas. Con una plata y cuatro bronce hizo su debut paralímpico en Sydney, y en Atenas logró proclamarse por primera vez campeona en 50 mariposa y 100 libre, además de llevarse otras cuatro preseas. En Pekín aumentó su botín con otros tres metales dorados, una plata y un bronce, y en Londres, donde fue la abanderada española, añadió un oro, tres platas y dos bronce. En Río, fue campeona en 50 espalda y ganó otros tres metales plateados. Dos medallas en Tokio le servirían para igualar las 28 conseguidas por el estadounidense Michael Phelps. Sus logros le han valido para recibir este año el Premio Princesa de Asturias de los Deportes.



## CARMEN HERRERA

### 3 OROS

En el estreno del judo en el programa paralímpico en Atenas, la deportista malagueña, con deficiencia visual severa asociada a su albinismo, logró proclamarse campeona en la categoría de menos de 70 kilos. Sería el primero de los tres oros consecutivos que conquistó entre 2004 y 2012, que la convirtieron en la gran referencia del deporte en España y a nivel internacional, gracias también a sus títulos mundiales y europeos.

## ANA GARCÍA-ARCICOLLAR

### 1 ORO, 2 PLATAS Y 5 BRONCES

Tres bronce fueron su botín en su estreno paralímpico en Atlanta, y una plata y un bronce aumentaron su palmarés en Sydney. Por fin, en Atenas, la nadadora madrileña con discapacidad visual logró el metal dorado en la prueba de 400 libre, el culmen de una carrera con otro bronce en la cita griega y una plata en Pekín.



## MICHELLE ALONSO

### 2 OROS

La nadadora tinerfeña con discapacidad intelectual ha disputado cuatro finales paralímpicas y se colgó el oro en dos de ellas, ambas en 100 metros braza, en los Juegos Paralímpicos de Londres y de Río, un pleno al que tratará de dar continuidad en Tokio.



## ELENA CONGOST

### 1 ORO Y 1 PLATA

En Londres, la barcelonesa logró la medalla de plata en la prueba de 1500 metros para atletas con discapacidad visual. Cuatro años después, en Río, aumentó la apuesta para conquistar el oro en el maratón, modalidad que se estrenaba en el programa y en la que se convirtió en la primera campeona paralímpica española de la historia.



## NÚRIA MARQUÈS

### 1 ORO Y 1 PLATA

En su única participación paralímpica, en Río de Janeiro, la nadadora barcelonesa con discapacidad física reinó en la prueba de 400 metros libre, un éxito al que unió una plata en 100 metros espalda.

## SUSANA HERRERA

### 1 ORO Y 1 BRONCE

España cuenta solo con dos campeonas paralímpicas: Magda Amo y Susana Herrera. La esquiadora barcelonesa invidente lo logró en el descenso de Innsbruck 1988, donde conquistó un bronce en el eslalon gigante. Falleció en 2019.

# TOKIO, NUEVO RETO PARA LAS ESPAÑOLAS

"Apostar por el deporte femenino es apostar por una sociedad moderna", destaca José Manuel Franco, presidente del Consejo Superior de Deportes (CSD). Con ella, refleja la importancia que está tomando día a día el deporte practicado por mujeres. Cada día son más éxitos, y en diferentes disciplinas, los que conquistan nuestras deportistas femeninas que ahora quieren ser de nuevo protagonistas en los Juegos de Tokio de este verano.

FOTOS\_ EUROPA PRESS/FEDERACIONES



**ESPAÑA HA SUMADO UN TOTAL DE 151 MEDALLAS EN JUEGOS DE VERANO.** Un tercio, **50**, han sido **conseguidas por mujeres y equipos femeninos**, aunque este porcentaje se eleva si se compara desde Barcelona'92, punto culmen del despegue del deporte olímpico español, que hasta entonces solo atesoraba 26 metales en las anteriores ediciones, y del femenino, que hasta el momento no había aportado al medallero.

En aquella cita en la Ciudad Condal, las deportistas españolas lograron ocho preseas, cuatrooros, tres platas y un bronce, de las históricas 22 que consiguió la delegación española. Fue un antes y un después. **Desde Barcelona'92, de las 125 medallas conquistadas, las mujeres han conseguido el 40 por ciento.** Y desde aquellos recordados Juegos, el deporte femenino ha estado muy presente, aunque su gran 'boom' llegó a partir de Londres 2012.

Así, **entre Atlanta '96 y Pekín 2008**, las deportistas españolas sumaron **20 medallas**, solo **tres de oro** (el equipo de rítmica y el 470 de Theresa Zabell y Begoña Vía-Dufresne en Estados Unidos y la judoca Isabel Fernández en Sydney), mientras que **entre la cita de la capital inglesa y la de Río de Janeiro se sumaron 22**, con siete oros.

**En Londres**, lograron **13 de las 18 totales**, el 66,6 por ciento, con **tres oros** (Lydia Valentín, que llegó a posteriori por los casos de dopaje de sus rivales, Marina Alabau y la tripulación formada por Sofía Toro, Ángela Pumariega y Támara Echegoyen), cinco platas (dos de Mireia Belmonte, la selección femenina de waterpolo, el dúo Andrea Fuentes-Ona Carbonell y Brigitte Yagüe), y cinco bronce (Maidier Unda, Maialen Chourraut, el equipo de sincronizada, la selección femenina de balonmano y el otorgado, también casi diez años después, a Ruth Beitia).

Sin tener en cuenta el oro de la halterófila Lydia Valentín - porque cronológicamente, al igual que la plata de Pekín 2008, fue posterior al bronce que inauguró su palmarés cuatro años después en Río de Janeiro-, **cuatro deportes se estrenaron en el medallero olímpico español gracias a deportistas femeninas**: la lucha (Unda), la modalidad de eslalon del piragüismo (Chourraut) y el waterpolo y el balonmano femeninos, estas dos, disciplinas que sí habían tenido éxitos a nivel masculino.



## Desde 1992, las mujeres lograron el 40% de las medallas españolas; en 2012 fueron el 66,6% del total

Esa buena actuación en Londres reforzó el papel de la mujer dentro del deporte y los éxitos continuaron llegando en el siguiente ciclo donde también se fueron forjando figuras importantes para **Río 2016** como la de la jugadora de bádminton Carolina Marín, que se proclamaría campeona de Europa y mundial. En la ciudad brasileña, no se pudieron alcanzar las cotas de la capital inglesa, pero sí se acercaron bastante con **nueve medallas**, en realidad dos menos que las de hace cuatro años, pero con **un oro más**. En Brasil se coronaron campeonas olímpicas Mireia Belmonte, primera nadadora española en hacerlo; la mencionada Carolina Marín, primera europea en lograrlo; la veterana Ruth Beitia, que después de una breve retirada de cinco meses en 2012, tras Londres, volvió a competir para convertirse en la primera atleta española en conquistar un oro; y Maialen Chourraut, que elevó sus prestaciones de 2012 y con el añadido de haber sido madre. Además, hubo tres platas, una histórica, la de una selección femenina de baloncesto candidata al podio por su gran ciclo; la de Eva Calvo en taekwondo; y la del equipo de rítmica, y otros dos bronce, uno más de Belmonte y el de Lydia Valentín, entonces histórico para la halterofilia.

**ENTRE LONDRES 2012 Y RÍO 2016** se coronaron siete deportistas campeonas olímpicas, las mismas que entre Barcelona'92 y Pekín 2008, o lo que es lo mismo, en todas las ediciones anteriores. Ahora, en Tokio, el deporte femenino español quiere seguir demostrando su poderío y ser pilar fundamental de muchos éxitos. ¿Pero quiénes pueden ser las principales bazas?



## SANDRA SÁNCHEZ

La karateca manchega es sin duda uno de las opciones más fiables para el medallero en el estreno, y despedida, de su deporte en el programa olímpico. Actual número uno del ranking mundial de kata, llegará a Japón, cuna de su deporte, como actual campeona del mundo y hexcampeona de Europa.



## LYDIA VALENTÍN

La halterófila leonesa buscará en Tokio su cuarta medalla olímpica, aunque llegará a la cita tras un año donde las lesiones le han impedido rendir a su mejor nivel. Tras los Juegos de 2016, fue campeona del mundo en 2018 y subcampeona del mundo en 2019, ambas en la categoría de -81 kilos.



## MIREIA BELMONTE

El caso de la nadadora catalana, abanderada junto a Saúl Craviotto en la ceremonia de inauguración, es similar al de la halterófila leonesa. Las lesiones le han impedido rendir y no sube a un podio de una gran cita internacional desde el Mundial de 2017, pero la motivación por convertirse en la deportista española más laureada puede ser un acicate.



## SILVIA MAS Y PATRICIA CANTERO

La catalana y la canaria serán una buena opción para que la vela, el deporte español con más medallas olímpicas (19), vuelva a un podio tras su ausencia en 2016. Son las actuales campeonas del mundo de la clase 470 y serán firmes candidatas a las preseas.



## MAIALEN CHOURRAUT

La veterana palista guipuzcoana intentará subir al podio por tercera cita consecutiva tras su bronce en Londres y su oro en Río de Janeiro y será una baza en el piragüismo en aguas bravas en la modalidad de K1.



## FÁTIMA GÁLVEZ

La andaluza es una buena opción en el tiro olímpico. Con varias medallas ya a nivel internacional, en Río 2016 se quedó a las puertas tanto de la final olímpica como del bronce en la modalidad de foso, en la que fue campeona del mundo un año antes.



## TERESA PORTELA

La gallega firmará un récord en el deporte femenino español en Tokio, ya que se convertirá en la primera con seis Juegos disputados. No tiene ninguna medalla de momento, pero en el 2019 fue bronce mundial en K1 200 y en todas sus participaciones ha sido finalista.



## AINA CID Y VIRGINIA DÍAZ

El remo podría volver a subir al podio olímpico por primera vez desde Los Angeles'84 gracias a esta pareja del dos sin timonel que lleva conquistando triunfos en Europeos y Copa del Mundo. Cid, junto a Anna Boada, ya fue sexta en Río de Janeiro y se colgó el bronce mundial en 2018.



## ADRIANA CERREZO

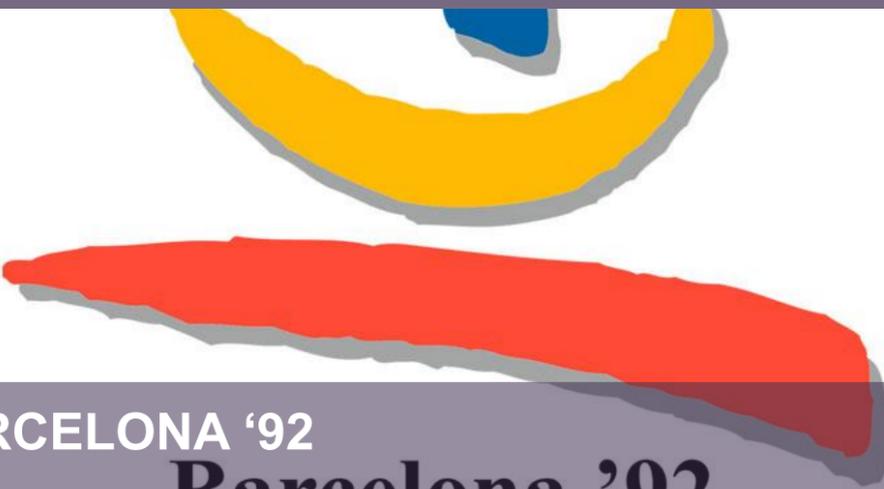
La taekwondista madrileña sólo tiene 17 años, pero ha irrumpido con mucha fuerza en el panorama internacional en los meses previos a Tokio. Actual campeona de Europa en -49 kilos, se clasificó semanas después para los Juegos con una gran actuación en el Preolímpico.



## EQUIPOS

En las competiciones por equipos, los resultados del ciclo olímpico dan esperanzas en el baloncesto, con una selección que no se baja del podio de una gran cita desde 2013; el waterpolo, donde el equipo de Miki Oca es el actual campeón de Europa y subcampeón del mundo; el hockey sobre hierba, bronce europeo en 2019 y mundial en 2018; y el balonmano, con unas 'Guerreras' que son las actuales subcampeonas del mundo.

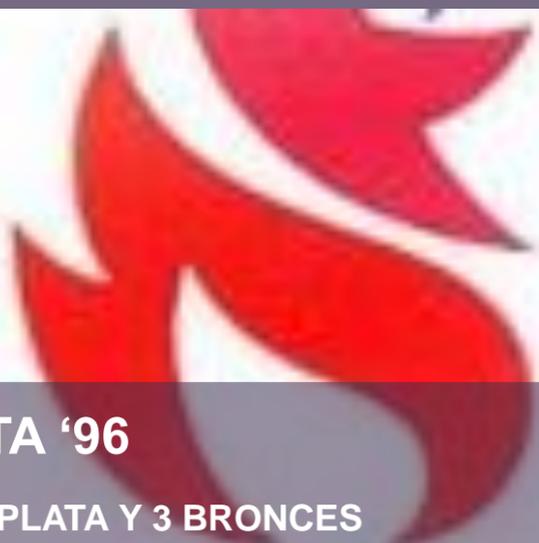
**MEDALLAS DE DEPORTISTAS ESPAÑOLAS EN JUEGOS OLÍMPICOS DE VERANO**



**BARCELONA '92**

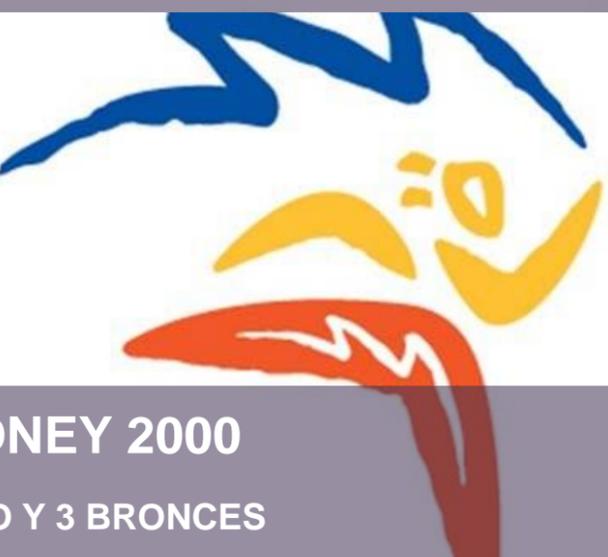
4 OROS, 3 PLATAS Y 1 BRONCE

**Barcelona '92**



**ATLANTA '96**

2 OROS, 1 PLATA Y 3 BRONCES



**SYDNEY 2000**

1 ORO Y 3 BRONCES



**ATENAS 2004**

3 PLATAS Y 2 BRONCES



**PEKÍN 2008**

4 PLATAS Y 1 BRONCE



**LONDRES 2012**

3 OROS, 5 PLATAS Y 5 BRONCES



**RÍO 2016**

4 OROS, 3 PLATAS Y 2 BRONCES



**MEDALLAS FEMENINAS EN JUEGOS**

14 OROS, 19 PLATAS Y 17 BRONCES

# ESPAÑA SE VACUNA PARA TOKIO

Las Fuerzas Armadas coordinaron el suministro de las dosis de Pfizer de los cerca de 600 miembros de la 'familia olímpica' que viajan a Tokio

FOTO\_ FEB



**LOS CERCA DE 600 MIEMBROS** de la delegación española que viajará a los Juegos Olímpicos de Tokio, que se disputan del 23 de julio al 8 de agosto, recibieron durante el mes de mayo y junio las dos dosis de la vacuna de Pfizer contra la COVID-19 para competir con seguridad en la cita en la capital nipona.

## Cerca de 600 personas de la delegación han sido vacunadas

"Es una decisión de país de cara a estos Juegos Olímpicos que pueden ser un punto de inflexión para la Humanidad en la pandemia", afirmó el ministro de Cultura y Deporte, José Manuel Rodríguez Uribes, en el anuncio de la decisión de vacunar a los deportistas que representarán a España en Tokyo 2020.

Las Fuerzas Armadas coordinaron el proceso de vacunación de los olímpicos españoles. La vacuna contra la COVID-19 no será obligatoria sino una "recomendación" para los deportistas para

poder disputar los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokyo 2020, aunque el Gobierno la puso a disposición de los deportistas nacionales para protegerles del coronavirus.

Entre las medidas de seguridad que el Comité Organizador de los Juegos de Tokyo 2020 y el Comité Olímpico Internacional (COI) han fijado para la 'familia olímpica' figura un plan de seguimiento de temperatura 14 días antes de viajar, una prueba PCR que debe hacerse en las 72 horas previas al desplazamiento, y otra en el aeropuerto o la Villa Olímpica, así como la prohibición del uso, salvo autorización, del transporte público.

« Estos Juegos pueden ser un punto de inflexión »

Además, las sedes de competición, salvo la de hípica y la de vela, se abrirán solo cinco días antes del inicio de las pruebas, y a los deportistas se les retirará la credencial entre las 24 y las 48 horas posteriores a su participación en la cita olímpica.



La jugadora de tenis de mesa María Xiao



La taekwondista Adriana Cerezo



Las internacionales de baloncesto Maite Cazorla y Leo Rodríguez ya están vacunadas FEB



La internacional de baloncesto Silvia Domínguez



Integrantes de la selección española de natación artística



La nadadora Mireia Belmonte



Lili Fernández y Elsa Baquerizo, de vóley playa



La jugadora de waterpolo Laura Ester



La karateca Sandra Sánchez

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA LA COVID-19 EN TOKIO

- Todos los participantes deben realizar **dos pruebas COVID-19** antes de viajar a Japón.
- Los deportistas y su entorno serán **evaluados diariamente** para minimizar el riesgo de casos positivos no detectados que podrían transmitir el virus.
- Todos los demás participantes de los Juegos serán **evaluados diariamente durante tres días después de su llegada**. Después de los primeros tres días y durante toda su estancia serán evaluados regularmente, según la naturaleza operativa de su rol y el nivel de contacto con los atletas.
- Todos los participantes de los Juegos deben **seguir únicamente las actividades que han descrito en su plan de actividades**. Deben minimizar el contacto a menos de un metro de los participantes de los Juegos que ya hayan estado en Japón durante más de 14 días y los residentes japoneses.
- Todos los participantes de los Juegos **deben utilizar vehículos dedicados a los Juegos** y no están autorizados a utilizar el transporte público.
- Todos los participantes de los Juegos deben **comer solo en las zonas de restauración limitadas** donde se hayan implementado medidas contra la COVID-19, incluidas las instalaciones de catering en las sedes de los Juegos, el comedor de su alojamiento y sus habitaciones, utilizando el servicio de habitaciones o la entrega de alimentos.
- Como **contacto cercano** se entienden aquellos que han estado a menos de un metro durante 15 minutos o más, y una persona que tiene una prueba COVID-19 positiva confirmada y sin que se haya usado una máscara de protección facial.

**22 Teresa Portela**

*Piragüista que participará en Tokio en sus sextos Juegos Olímpicos. “No tengo tiempo para recrearme, solo tengo en la cabeza competir”*

**27 Sandra Sánchez**

*Karateca y número uno del mundo de la modalidad de kata. “Si gano el oro en Tokio, solo dejaré de reír cuando me duerma”*

**32 Marta Fernández**

*Nadadora paralímpica que se estrenará en Tokio. “Ha sido un debut soñado”*

**36 Silvia Domínguez**

*Jugadora de la selección española femenina de baloncesto. “Volver a sentir cómo vibra la gente va a ser ilusionante”*

**39 Gema Pascual**

*Seleccionadora española femenina de ciclismo en carretera. “Soy optimista, podemos aspirar a un diploma o una medalla olímpica”*



+ Programas  
Mujer y Deporte

# Entrevista

BOLETÍN

# Teresa Portela

PIRAGÜISTA

ESPAÑOLA CON MÁS JUEGOS OLÍMPICOS

**H**ablar de **Teresa Portela (Cangas, 5 de mayo de 1982)** es hacerlo de una de las grandes leyendas del piragüismo español, uno de los deportes que más gloria olímpica ha dado a nuestro país. Un total de 32 medallas entre Mundiales y Europeos adornan las vitrinas de la palista gallega, dos veces campeona del mundo y siete continental.

Veinte años de carrera salpicados de éxitos, podios, preseas que le han llevado a hacer historia. El pasado 9 de abril, Teresa Portela ganaba el selectivo nacional de K1 200 metros y, con ello, conseguía su billete para Tokio. En la cita nipona celebrará la presencia en sus sextos Juegos Olímpicos consecutivos (Sydney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012, Río 2016 y Tokyo 2020), una cifra que ninguna otra mujer española ha logrado jamás. Su nivel en la prueba y su bronce en el último Mundial demuestran que, a sus 39 años, sigue en plena forma. "No me guío por la edad, me guío por el cronómetro y por lo que dicen los resultados". Un trabajo y una constancia que le han permitido rendir al más alto nivel y superar las dificultades físicas que conlleva haber sido madre.

Las restricciones para el público extranjero le impedirán contar en Tokio con su "equipo", su hija Naira y su marido David Mascato, dos veces olímpico y con el que comparte vida y trabajo en el centro de fisioterapia que ambos regentan en O Grove (Pontevedra), pero, con cinco diplomas olímpicos a sus espaldas, nada le desviará de su objetivo: "darlo todo y no dejarme nada".



“No tengo tiempo para recrearme en que serán mis sextos Juegos, solo tengo en la cabeza competir”

**¿Cómo fueron tus inicios en el mundo del piragüismo?**

Antes había practicado deportes en actividades extraescolares del colegio. Fui la primera de la familia en practicar piragüismo, con nueve años, en Aldán. Fue gracias a una amiga, que me invitó a ir un verano a probar al club. Era el plan del verano: aprender a andar en piragua. Y me quedé ese invierno.

**¿Cuándo te diste cuenta de que podías hacer de tu pasión tu profesión?**

Al principio era solo para disfrutar y pasar el verano en la playa. Tenía un grupo de amigos con los que lo pasaba muy bien y empecé a ir a competiciones. Con 14 años me llamaron para el Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) de Pontevedra y ahí me di cuenta de que era un pasito más para tomarme el piragüismo más en serio. Sentí ya que

era mi profesión con 18 años, en 2001, cuando empecé a formar parte del equipo nacional de piragüismo; me fui concentrada a Sevilla, fui a un Campeonato del Mundo absoluto, conseguimos la medalla de bronce en el K4... Sentí que era mi profesión.

**Siempre compaginado con los estudios...**

Mis padres me inculcaron desde siempre que lo primero eran los estudios y que el deporte era secundario en edades tempranas. Aunque después el piragüismo se convirtió en mi trabajo, nunca descuidé la formación. Me sentía afortunada de poder estar haciendo lo que me gustaba, pero también era consciente de que el deporte era una etapa de la vida y que no es hasta cuando tú quieres, sino hasta que las lesiones te lo permiten y los resultados te acompañan. Siendo consciente de eso seguí formándome para estar preparada para

cuando acabase mi etapa deportiva. Eso me dio la oportunidad de trabajar en algo que me gustaba y para lo que estaba formada. Así, hice Magisterio y el Grado de Fisioterapia.

**Llegas a los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 con 18 años. ¿Cómo recuerdas tu debut en una cita olímpica?**

Fue un año increíble. Yo todavía era junior y el objetivo de la temporada era competir en el Campeonato de Europa, era en lo que estaba centrada. Me encontraba muy bien; después de conseguir la plaza para ir al Campeonato de Europa me presenté al Nacional absoluto y lo gané, consiguiendo la plaza para los Juegos. En mi objetivo de la temporada no estaba ir a los Juegos, lo veía muy grande. Pude ir, ¡imagina la alegría que me llevé! Con 18 años crucé el mundo entero para ir a Australia y disfrutar de los Juegos.



Durante los JJ.OO. de Londres REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



En Río 2016. A la derecha, en los mismos Juegos RFEP



**Luego acudes a Atenas 2004 y participas en tus dos primeras finales, quedando quinta tanto en K2 500 junto a Beatriz Manchón como en K4 500.**

Fue emocionante. Veníamos de ser medallistas en Campeonatos de Europa y del mundo y sabíamos que estábamos luchando por estar en una final olímpica. Quedamos en el quinto puesto. Ya había conocido los Juegos en Sydney y en Atenas las expectativas eran diferentes; en Sydney, con participar y disfrutar la experiencia ya era un gran premio, pero en Atenas luchábamos por estar en la final y pelear por los primeros puestos. Teníamos opciones reales, porque veníamos de ser medallistas en Campeonatos de Europa y del mundo ante la misma gente con la que nos encontramos en la final.

**Y repites posición en Pekín 2008 en el K4 500.**

Pasó lo mismo que en Atenas, que veníamos de conseguir un bronce y ser cuartas en los Mundiales, estábamos ahí. Volvimos a quedar

quintas, valorando lo difícil que es estar en los Juegos cuatro años después. Logramos otro diploma olímpico sin perder de vista lo complicado que es llegar hasta allí y, sobre todo, disfrutando muchísimo.

**En Londres 2012 te quedas justo a las puertas del podio, cuarta, en tu primera final individual.**

Eran los primeros Juegos Olímpicos en los que se incluía el K1 200. En esa distancia había sido dos veces campeona del mundo y cuatro de Europa, es una distancia con la que disfruto mucho. Me encontraba muy fuerte, muy bien, y el hecho de poder disputar la final y rozar el podio fue increíble. Es verdad que en el inicio cometí un error, no salí todo lo rápido que debería haber salido y eso supuso perder una medalla olímpica. Me quedo con esos Juegos Olímpicos porque los disfruté un montón. No me queda la espinita. Mi marca son treinta y

algo segundos y puede pasar de todo, y en ese momento fui cuarta y fui feliz. A veces solo se valora la medalla, no se le da el valor que tiene a un cuarto o quinto puesto. Para mí tiene muchísimo valor, porque hay muchas horas de trabajo, muchísimo sacrificio detrás. Conseguir la plaza, por ejemplo, para Tokio supone estar entre las cinco mejores del mundo. Ir a los Juegos y quedar cuarta es muy difícil, por eso valoro tanto el cuarto puesto de Londres como el de cualquier deportista que queda 12 o 15. Sabiendo el esfuerzo que hay detrás y la cantidad de cribas que hay que pasar hasta ahí es de un valor increíble.

**Y en la última experiencia olímpica, sexta en Río 2016.**

En Río lo diferente es que venía de la maternidad. Eran mis primeros Juegos tras ser madre y eso tiene mucho valor. Haber pasado por un embarazo, un parto y un postparto, haberme adaptado a esa nueva vida y a la rutina y haber retomado el deporte de élite fue un reto muy importante y muy difícil.

Esa es la importancia de Río: haber sido madre, haber conseguido al año siguiente, 16 meses de dar a luz a mi hija, la plaza para los Juegos en el Campeonato del Mundo y la medalla de bronce lo hacen muy especial.

**Conseguiste el billete para el equipo español en K1 200 en el Mundial de Szeged (Hungría) en 2019 y el pasado 9 de abril, la plaza ganando el selectivo.**

El Mundial de 2019 fue increíble; sabía que para conseguir la plaza para los Juegos tenía que quedar entre las cinco primeras y que era muy difícil, porque nos separan milésimas y no podemos tener ningún tipo de error. Fue increíble conseguir la medalla de bronce y la plaza. La pandemia trastocó todo un poco, pero estaba pendiente de realizar el test nacional para intentar ganar y certificar que esa plaza de España era para mí. Cuando lo logré, fui feliz. Era un reto difícil poder conseguir esos seis Juegos.

«HABER ACUDIDO A RÍO SIENDO MADRE TUVO MUCHO VALOR»



Tras conquistar el bronce en el Mundial de Szeged 2019 RFEP



Tras lograr la plata en la Copa del Mundo de Duisburgo RFEP



En el Preolímpico de Szeged de 2021 RFEP



“Si con nueve años alguien me dice que iba a estar en seis Juegos, hubiese pensado que estaba loco”

**Y llega marzo de 2020, la pandemia, y se aplazan los Juegos. ¿Cómo viviste aquello?**

Me quedaban 15 días para ese test nacional para ver quién iba a representar a España en los Juegos. Estaba en mi mejor estado de forma, no me sentó bien ver que me tenía que ir para casa y quedarme encerrada. Además, en ese momento se decía que los Juegos se iban a celebrar sí o sí. Tuve ansiedad al ver que difícilmente podía mantener el estado de forma encerrada en casa; 15 días encerrados sin salir y sin poder andar en piragua es difícil. Cuando se confirmó que no se celebraban pensé en que tenía un año más, que era una situación global y que el mundo entero estaba pasando por lo mismo. Era lo más sensato.

Llevaba meses con un foco en la cabeza, pero se presentan obstáculos y hay que saber superarlos y llevar todo de la manera más optimista posible.

“En Tokio quiero tener la sensación de haberlo dado todo y no dejarme nada”

En caso de que se hubiesen celebrado los Juegos en otoño iba a ser una situación de desigualdad, porque había países que todavía no habían

*“Queremos que las mujeres no tengan que renunciar ni a su maternidad ni a su carrera”*

pasado por eso. Lo más sensato era cuidarse y anteponer, ante todo, la salud.

**¿Cómo ha sido tu preparación para Tokio?**

Como cualquier otra temporada. He estado entrenando en el Centro Galego de Tecnificación Deportiva de Pontevedra, en el río Lérez, en el Pontillón do Castro... Seguí la rutina de cualquier otra temporada.

**En Tokio te vas a convertir en la española con más participaciones en Juegos Olímpicos de la historia, superando a mujeres como Arantxa Sánchez Vicario, María José Rienda o María Peláez. ¿Qué supone esto para ti?**

Supongo que con el tiempo veré lo difícil que es. Mantenerse 20 años en la élite no es fácil; llegar es difícil, pero mantenerse es muy complicado. Si alguien me dice con nueve años, cuando empecé, que este deporte iba a convertirse en mi profesión y que iba a estar en seis Juegos consecutivos lo hubiese visto imposible, tomaría a esa persona por loca. Con el tiempo le daré más importancia. Estoy muy contenta, porque sé que es muy complicado, pero ahora mismo tengo mi cabeza en otra cosa: en los Juegos. No tengo tiempo para recrearme.

**¿Cuáles son tus aspiraciones en tus sextos Juegos Olímpicos?**

Seguir entrenando, intentar mejorar cada día y poder dar lo mejor de mí y no cometer ningún fallo ni que nada trastoque mi carrera. Lo que quiero en cada competición es dar lo mejor de mí misma, que salga todo perfecto, cuando más arriba sea mejor, pero con la satisfacción final de decir 'hasta aquí llegué, lo hice lo mejor que pude'. No quiero quedarme con las ganas o lamentándome, quiero trabajar, entrenar y llegar en mi mejor estado de forma. Quiero tener la sensación de haber dado todo y no dejarme nada.

## Teresa Portela

PIRAGÜISTA Y ESPAÑOLA CON MÁS PARTICIPACIONES OLÍMPICAS

**¿Cómo afecta el hecho de que no pueda acudir público extranjero ni pueda viajar tu familia?**

Es difícil. Tanto mi marido como mi hija siempre viajan conmigo y los siento parte de mi equipo y de mis necesidades. Soy consciente de que esta situación conlleva eso; igual que se pospusieron los Juegos un año también podemos aceptar que no haya público, porque lo que se busca es garantizar la salud de todo el mundo. No queda otra, hay que adaptarse a las restricciones, igual que nos adaptamos a este año atípico y fuimos capaces.

**Eres un claro referente de cómo seguir manteniéndose a alto nivel después de ser madre. Muchos creen que tras la maternidad se acaba la carrera profesional. ¿Fue muy duro mantenerse?**

Es duro. Ser deportista es serlo 24 horas, y ser madre también. Ser madre lo antepongo a cualquier cosa, cualquier necesidad de mi hija va a ser lo primero. Es difícil. Al ser mujer, tienes que pasar por un embarazo y recuperarte y volver a tu mejor momento físico y mental cuando las hormonas están disparadas. Siendo deportista tienes que descansar, y eso es justamente lo que menos haces. Fue muy duro y necesitas ayuda. Quería comprobar si era capaz, no quería posponer más la maternidad, pero a la vez no quería que eso supusiera el punto final a mi carrera deportiva. Pude, pero fácil no es.

**¿Consideras que faltan ayudas para que las deportistas no tengan que renunciar a ser madres?**

Claro que hacen falta. Una es madre, pero tienes que ir a entrenar. Se está luchando por la conciliación y todavía se está luchando por conseguirla. Desde el CSD hay ayudas por nacimiento hasta los tres años, pero hay que seguir luchando para que haya más. A partir de los tres años también hay necesidades.

Ahora hay muchas mujeres deportistas de élite y necesitamos que no tengan que renunciar a nada, ni a la maternidad ni a su trabajo. Queremos que el hecho de ser madre no sea un motivo para renunciar a nuestra carrera. No quiero renunciar a ver crecer a mi hija, no me quiero perder nada; en muchas cosas podría delegar y no delego, quiero estar presente. Tanto mi marido como yo nos implicamos de igual manera en el cuidado de nuestra hija.

**Tienes 39 años, pero visto tu nivel en el selectivo tienes cuerda para rato.****¿Piensas en la retirada?**

No lo tengo en la cabeza. Sé que llegará el día en el que me tenga que retirar, bien porque el deporte me retira o porque mi cabeza diga 'hasta aquí', pero ahora mismo no pienso en retirarme. Soy práctica, pienso que mientras haya resultado quiero aprovechar mi carrera deportiva al máximo. Ahora mismo vengo de ser tercera del mundo, con clasificación para los Juegos Olímpicos, y solo estoy pensando en entrenar y mejorar. En mi cabeza aun no está la retirada. No me guío por la edad, me guío por el cronómetro y lo que dicen los resultados. Lo de la edad es relativo, no es algo en lo que me centre. Si nos guiamos por los años, desde hace mucho me recuerdan que hay estudios que demuestran que la mejor edad son los veintitantos... Me parece muy bien, pero yo me guío por mí misma, por cómo me siento y por las ganas y la motivación que tengo por competir.

**Después de más de dos décadas de carrera, ¿qué significa el piragüismo para ti?**

Todo. Es donde tengo mis amigos; lo que soy y lo que tengo es gracias al piragüismo. Me lo enseñó todo: valores, experiencias... todo está vinculado con el piragüismo. Forma parte de mi vida.



“No pienso en la retirada; no me guío por la edad, solo por el cronómetro”

# Sandra Sánchez

Karateca española

**“Si gano el oro en Tokio, solo dejaré de reír cuando me duerma”**

**S**andra Sánchez (Talavera de la Reina, 16 de septiembre de 1981), campeona del mundo, de Europa los últimos seis años y considerada por la Federación Mundial como la mejor de la historia, lleva sus katas a Tokyo 2020 con el objetivo del oro olímpico. En el mágico recinto Budokan, el 5 de agosto, una talaverana de 39 años competirá por lo más alto, sabiendo además que por ahora serán unas medallas únicas ya que, tras su debut, el karate no estará en París 2024.

En el tatami, Sandra no tiene rival. El sonido de su karategui, la concentración, potencia, velocidad y equilibrio de sus katas, todo transmite trabajo, pasión y sentimiento. Fuera de ese tapiz acolchado donde entrena y compite, la española también es la mejor, por su normalidad y por tener la risa como lenguaje.

A los cuatro años sus padres la apuntaron a karate, previo berrinche para negarse a ir a baile y hacer lo mismo que su hermano. La historia está llena de grandes figuras que lo fueron a edad tardía: Sandra Sánchez no entró en el equipo nacional hasta los 34 años. La manchega pasó por momentos duros pero aguantó hasta que lo consiguió y desde entonces no se baja del primer cajón del podio, su sueño en Tokyo 2020.



**Quedan menos de dos meses para los Juegos. ¿Cuál es tu hoja de ruta?**

Estos dos meses estaremos en Madrid pero tenemos una salida de una semana a Baleares y otras dos semanas estamos en Sierra Nevada, en el CAR de allí. Cambiar un poco de escenario nos viene bien, estuvimos también en Tenerife en mayo.

**Cuando uno piensa en karate puede venirle un combate entre dos. ¿De dónde vienen los katas?**

Los katas son todas las técnicas que existen en el karate que se ordenaron para poder entrenarlas de manera individual, para no estar todo el día 'pegándote'. Era una forma de entrenar todas esas técnicas y de trabajar y trabajar para que luego eso saliera de forma natural. Además hubo muchos años que entrenar karate estaba prohibido, los katas eran una forma de entrenar sin que fuera algo ilegal.



“ CUANDO MÁS SE ACERCAN LOS JUEGOS, MÁS TE DAS CUENTA DE QUE EL SUEÑO SE VA A HACER REALIDAD ”

**¿Cuál es tu definición de kata?**

Las katas son una serie de técnicas que están preestablecidas, de ataque y defensa, donde el árbitro va a evaluar la fuerza, la velocidad, el equilibrio, y además tiene un componente de magia, de corazón. Es un arte marcial y como arte tienes que transmitir algo más, tienes que conseguir que el que te está viendo se emocione y sienta algo. Hay que saber transmitir a través de tu cuerpo y movimientos algo más.

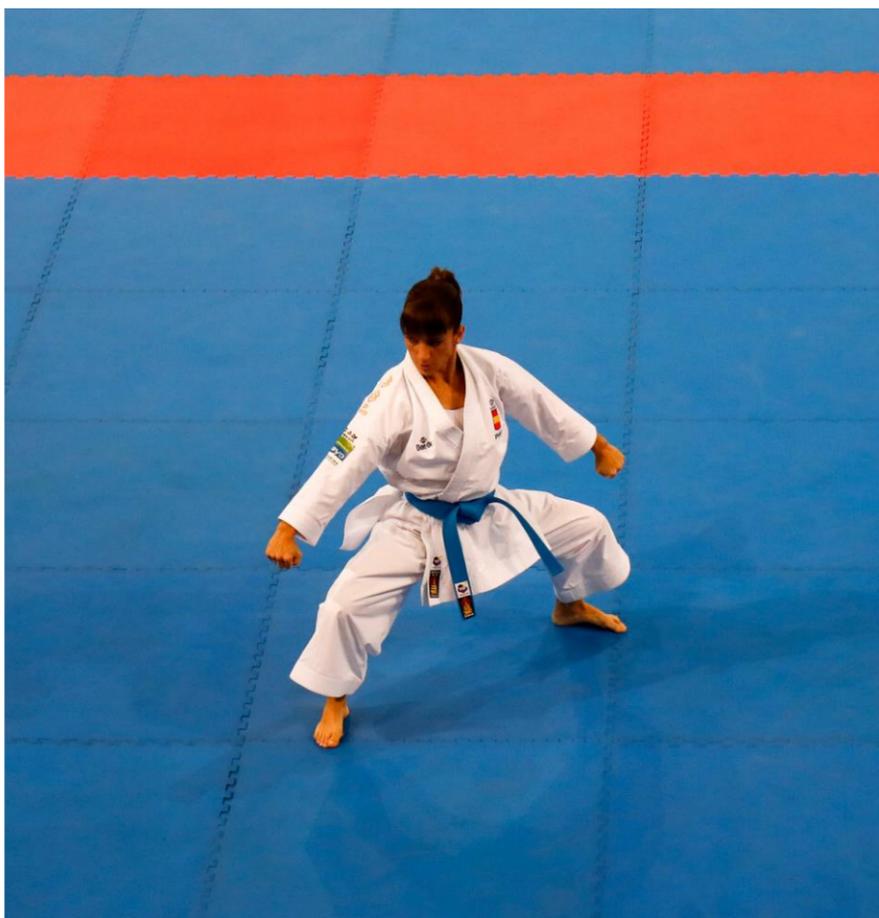
**¿Por qué eliges los katas sobre el kumite (combate)?**

Empecé a hacer karate con cuatro años, con esa edad primero me daba miedo pelearme con alguien, yo era muy chiquitilla. Luego empecé a hacer kata y es algo que te inspira, te gusta, y en el rincón de mi habitación podía seguir entrenando. Luego ves que se te da bien y sigues haciéndolo. Yo he entrenado kata y kumite toda la vida, pero sientes que una de las dos te gusta un poco más y empleas más horas a eso que se te da bien.

La karateca española, con la vitola de 'la mejor de la historia', es baza segura para los Juegos Olímpicos de Tokio

**¿Cómo se elige el kata con el que compites?**

La lista de katas es muy larga, pero es más reducida la que se usa para competir. Vas entrenando y tú te sientes mejor con unos katas o con otros, que se adaptan mejor a tus cualidades. Luego también haces ensayo error. Vas viendo con qué katas te evalúan mejor. No vas con 100, yo en total habré competido con 12-15 katas y tengo cuatro con los que hago los campeonatos a día de hoy. No puedes repetir kata dentro de un campeonato.



**¿Siempre está claro quién lo ha hecho mejor?**

Qué va. Todo lo que evalúe el ojo humano tiene un condicionante de subjetividad, dentro de que el reglamento limita al máximo posible eso, lo que el árbitro debe evaluar. Cualquiera aunque no sepa de karate sabe que alguien lo hace bien, lo difícil es en el alto nivel, ver esa diferencia. Son siete árbitros, se quitan las dos puntuaciones mayores y las dos menores y te quedas con tres puntuaciones.

**¿Crees que ganar a Japón en Japón será aún más complicado?**

Japón tiene toda la tradición del karate y eso pesa. Siempre es un poco más difícil ganar a Japón que al resto de países y los Juegos van a ser en Japón, pero son cosas, factores externos, que yo no puedo controlar. Sé que existen, sé que estamos en Japón y que va a ser un rival a batir, pero sé que la parte que yo puedo hacer es salir al tatami, hacerlo lo mejor posible y convencer a los árbitros.

**El Campeonato de Europa, con tu sexto oro seguido, ha sido el último torneo antes de los Juegos Olímpicos. El parón por la pandemia de coronavirus parece que no te afectó.**

Después de tanto tiempo tienes esa incertidumbre. Yo había seguido entrenando igual, pero piensas en cómo estarán las compañeras, en cómo reaccionarán los árbitros a tus katas. Este último oro supone confirmar y despejar alguna duda que pudiera tener. Era importante para nosotros, el último campeonato antes de los Juegos Olímpicos, saber que seguíamos ahí, que el trabajo va por el buen camino y reafirmar un poco que hay que seguir esa línea hasta Tokio.

**¿El parón por la pandemia está olvidado ya entonces?**

Todo esto nos cambió la vida a todos y lo importante era que la gente estuviera sana. Yo tuve la suerte de que pude continuar mis entrenamientos, porque mi pareja es el entrenador. Tenía compañeros que lo pasaron mal y cuando no sabíamos si los Juegos iban a ser o no. Cuando ya se decidió que era un año más tu cabeza simplemente piensa que tienes un año más para entrenar, para mejorar y para llegar mejor al 2021 que al 2020.

**Una de las consecuencias de la COVID puede ser la ausencia de público. ¿Te afectará?**

Normalmente siempre hay silencio durante el kata para la concentración, que se rompe en un grito o algún salto con algún aplauso. Es

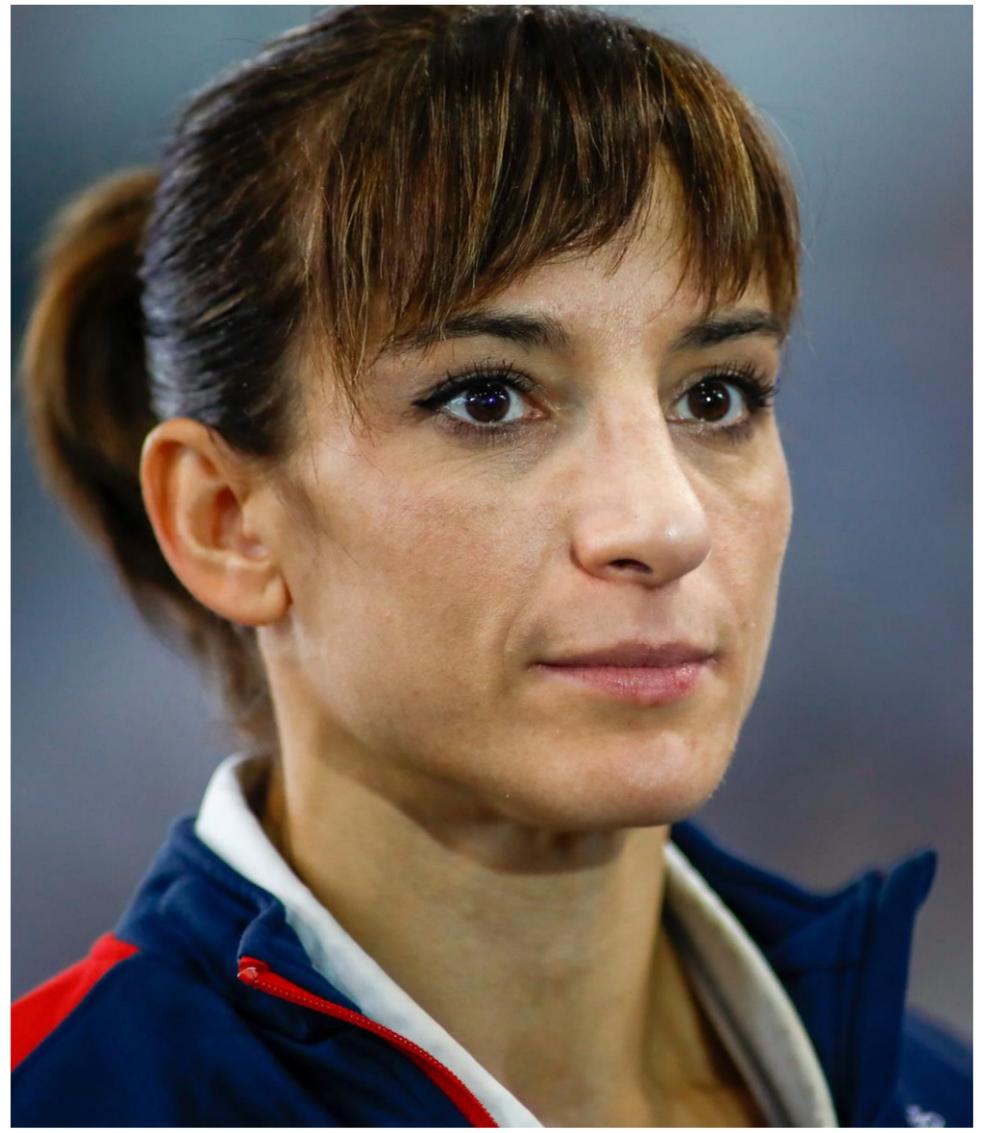
súper raro sin público, porque llega el salto y no hay aplausos y piensas que lo estás haciendo mal. Suelen ser en partes que paras un segundo y coges esa energía del público. Las noticias que sabemos es que público extranjero nada y se está

« EL ORO DEL EUROPEO ME PERMITE DESPEJAR CUALQUIER DUDA »

viendo si habrá público japonés. El factor casa influye y si solo hay público japonés imagínate. Tenemos una ciudad en Japón que nos acoge todos los años para entrenar, Fujinomiya, y si dejan ir público seguro que habrá alguna bandera española.

**¿Qué sabes del protocolo que tendréis que cumplir?**

Nosotros viajaremos 10 días antes a Fujinomiya. Todo es burbuja, no podemos estar con nadie más. Vamos a tener muchos test, solo nos van a dejar salir de donde dormimos a donde entrenamos y volver, no podemos ir a ninguna otra parte. Entendemos que va a haber mucho control, mucho protocolo, pero prefiero esto a que no haya Juegos.



**Parece que siempre habrá ese runrún con la cancelación de los Juegos.**

Cada vez intentamos leer menos, porque cuanto más cerca está más noticias hay, se dice de todo. Yo desde el principio he procurado estar súper positiva, pensar que los Juegos se van a celebrar sí o sí. Si pasaba lo contrario iba a doler igual, mejor vivir el camino hacia los Juegos de manera feliz, positiva, y disfrutando cada día de pensar que estoy andando hacia unos Juegos Olímpicos.

**Llama mucho la atención que hasta los 34 años no entraste en el equipo nacional. ¿Por qué te quedaste en segundo plano?**

Ser seleccionador es súper difícil, elegir quién va y quién no va a un campeonato internacional. Mi karate no es el mismo hace años que ahora, he ido mejorando, pero claro que hubo muchos años en los que me dolía. Pensaba que en individual podía haber otra persona, que todavía tenía que entrenar mucho más, pero en el equipo iban tres personas, y que de esas tres nunca consiguiera entrar era una montaña rusa de sentimientos. Hubo explicaciones

de todo tipo, pero yo llegaba a casa tan feliz de la vida como soy yo diciendo 'el año que viene les convengo'.

**Tras un 'exilio' en Australia vuelves y consigues que Jesús del Moral te entrene en busca de algo grande. ¿Cómo es el inicio de ese tándem?**

Es importante que la gente entienda que no por que estés haciendo las cosas bien y estés dando todo tu esfuerzo significa que al día siguiente va a llegar la medalla. Nosotros empezamos a entrenar, viajamos, absorbimos muchos conocimientos, intentando sacar algo particular para mí y al siguiente año que voy al Campeonato de España vuelve a pasar lo mismo, perdí la final. Hay que seguir insistiendo, hay que seguir trabajando, confiábamos en que estábamos en el camino correcto y seguimos trabajando hasta que sí que llegó.

**A finales de 2014 llamas la atención de un club de Dubai. ¿Allí sí lo vieron?**

Aquí, en España, no llegaba la oportunidad, y sin embargo un club de Dubai creyó que apuntaba

maneras, lo vieron, y nos propusieron irnos allí, que Jesús diese clases y que yo compitiese para el club. Es un poco el salto a dedicar el cien por cien del tiempo a eso que estábamos buscando. Todo se venía cuajando, ya llevaba tiempo entrenando con Jesús, intentándolo a nivel internacional en competiciones a las que podíamos ir por nuestra cuenta, no por el país, y estábamos ahí, aunque en España se resistía entrar en el equipo nacional, pero nosotros lo estábamos intentado de todas las maneras.

**Por fin lo consigues, llegas a lo más alto hasta hoy y te conviertes en 'la mejor de todo los tiempos'. ¿Crees que ese título hará que tus rivales bajen la cabeza?**

Todo suma y todo resta, tú vas dejando gotitas. Que te vean competir siempre bien... Ese título llega porque lo has hecho bien durante mucho tiempo, no es solo lo que significa que estés ahí en el ranking de todos los tiempos, sino que en todas las competiciones tus rivales te han ido viendo trabajar bien y eso condiciona.



*“Que el karate no sea olímpico en 2024 nos genera impotencia, es una injusticia”*

**¿Cómo te deja la decisión de que el karate no siga siendo olímpico en 2024?**

Nos deja un sentimiento de injusticia, de impotencia, porque no hemos hecho ni nuestro debut, no nos han dejado ni hacerlo bien ni mal, para realmente tomar una decisión. Fue una decisión de despacho, que no tiene nada que ver con el deporte, nos queda ese sentimiento de 'qué tenemos que hacer para estar si no sabemos qué hemos hecho para no estar'. También hace muy especiales esas medallas, de momento van a ser únicas, va a ser muy importante poder tener una de esas medallas del karate.

**Al menos tienes la opción de estar en una cita histórica, el debut en unos Juegos.**

Es una cosa que comento mucho, con el tema de la edad, a lo mejor si hubiera entrado en el equipo con 20 años, me hubiera retirado con 28-30, y no hubiera vivido todo esto. Hay muchas generaciones que han estado ahí, se retiraron y a lo mejor tienen mi edad y dicen 'mira ahora todo lo que estáis viviendo' y lo miran con ese anhelo, de 'qué pena que yo no hubiera llegado'.

**¿Desde cuándo estás pensando en los Juegos?**

Cuando se tomó la decisión de que íbamos a ser olímpicos no era consciente de lo que significaba y de que realmente estábamos ahí, que comenzaba un ciclo olímpico para el karate. Estos dos últimos años, cuando comenzó la clasificación olímpica, empiezas a ser consciente de que estás en esa bola y de que esa bola está rodando. Cuanto más cerca estás vas viendo que sí, que ese sueño es real y que ya está ahí, se va a hacer realidad.

**La favorita eres tú. ¿Qué opciones de sorpresa hay?**

Es difícil que haya alguien de las que no estamos normalmente en el podio que de repente aparezca y lo pite. Más o menos casi todas hemos competido, menos la japonesa, las he visto a todas. Va a estar entre las de siempre: Hong

Kong, Japón, España, Turquía e Italia, por ahí se va a mover el podio.

**¿Cuánto tiempo vas a estar riendo si ganas el oro?**

No lo sé, dejaré de reír solo cuando me duerma. Si ya de por sí es fácil, imagínate si gano, lo mismo ni duermo para no dejar de reírme. Cuando el Mundial dormía con la medalla con una sonrisa, será igual pero más.

**Un oro con 40 años no habrá muchos ¿Te harás una foto con Pau Gasol?**

Muchos no habrá, no es una edad habitual en el deporte de alto rendimiento, aunque sí es verdad que cada vez se alarga más y cada vez hay más gente con más edad que se mantiene en la elite. Si le pillo a Pau me hago la foto: los veteranos.

**¿Cuánta carrera crees que te queda?**

Igual que cuando entré en el equipo nacional con 34 me decían que ya era mayor, yo en verdad voy dejando que el cuerpo me vaya diciendo. No me he marcado un día, un campeonato en el que me quiera retirar. Ahora tengo los Juegos y a tres meses de los Juegos tengo el Mundial. Quiero vivir esto y cuando viva esto dejar que la vida me vaya un poco diciendo lo que pasará en cada momento.

**Compites el 5 de agosto. ¿Conoces el pabellón?**

Sí, pero nosotros competimos en el Budokan a finales de 2019 y era el último campeonato que se hacía antes de la súper reforma que iban a hacer para los Juegos. Entonces, conozco el Budokan como era pero no como es ahora. El Budokan siempre dicen que transmite magia, algo especial.

# Marta Fernández

Nadadora paralímpica

“Ha sido un debut  
soñado”

# E

l nombre de Marta Fernández (Burgos, 1997) no era seguramente de los más conocidos en el mundo de la natación para personas con discapacidad. El parón por la pandemia había provocado la puesta en escena internacional de la castellano-leonesa, perteneciente a la Federación Española de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral, pero ya a finales de 2020 se empezó a conocer mucho más su figura al ser una de las pocas con la mínima 'A' para competir en los Juegos Paralímpicos de Tokio.

Sólo le faltaba obtener la clasificación internacional y una vez conseguida ya podrá vivir sus primeros Juegos, donde podría ser una de las grandes referencias en la piscina, sobre todo tras un Europeo en Madeira, su gran debut internacional, en el que logró siete medallas, cuatro individuales (oro en 50 mariposa S5 y platas en 50 y 100 libre S4 y en 50 braza SB3), y tres en relevos, un oro en relevos mixtos de 4x50 estilos 20 puntos y dos bronce en los femeninos de 4x100 libre y 4x50 estilos, además de un récord del mundo en los 50 mariposa S5. Toda una carta de presentación para su debut paralímpico en la capital japonesa.

Tras el campeonato continental, Marta, "un poco cansada" todavía por el esfuerzo y en su "último día de descanso" antes de comenzar el trabajo final para Japón, nos atiende desde Valladolid, donde reside, entrena y también trabaja como funcionaria del Estado tras haberse sacado brillantemente unas oposiciones.



**“Tengo que agradecer que la Federación Española y el CPE apostasen por mí”**

**Menudos Europeos te has marcado: siete medallas, un récord del mundo... ¿Lo esperabas?**

No, la verdad. Sabía que en el 50 metros mariposa había opciones y el tiempo que tenía me hacía pensar que podía pelear por las medallas, pero de ahí a todo lo que pasó.... Ha sido un debut soñado.

**Y eso que era tu primera gran competición internacional.**

Sí, porque a Sheffield (Reino Unido, en el marco de las Series Mundiales de natación) tuve que ir en el mes de abril a pasar la clasificación internacional; esa es la competición para que te vean, poder pasarla y ya está. Con esto de la pandemia de coronavirus se ha dado una

situación un poco rara, porque no pudo ir mucha gente y éramos muy pocos nadadores, así que el Europeo fue mi primera gran competición internacional.

**Para poder estar en Tokyo 2020, has tenido que esperar a obtener la clasificación. Tenías la mínima 'A' desde diciembre de 2020. ¿Has tenido mucha incertidumbre?**

Cuando hice la mínima, pensaba que ya podía tener asegurada la plaza para los Juegos Paralímpicos, si no había muchas, claro. Yo me decía 'Marta, tranquila, porque aún no tienes la categoría internacional y si no te consideran una S5 no te sirve'. Así que iba con mucha cautela y tranquilidad, porque eso era un paso determinante, y cuando lo logré fue una liberación.

*“Estoy como en una nube, pero ahora tengo que seguir trabajando y pensando en Tokio con la misma ilusión y las mismas ganas “*

Y además tengo que agradecer que la Federación Española y el Comité Paralímpico Español apostasen por mí tal y como estaba la situación, porque hay muchos españoles esperando pasar la clasificación y hay pocas pruebas para ello por las restricciones, porque si no igual a día de hoy estaba sin clasificar.

**Volviendo a Madeira... Menudo botín, siete medallas y un récord del mundo. ¿Es más presión para tus primeros Juegos?**

A día de hoy, estoy como en una nube. Me digo 'madre mía, lo que acaba de pasar'. Pero ahora tengo que seguir trabajando y pensando en Tokio con la misma ilusión y las mismas ganas. Intento no pensar en la presión, sólo pienso en dar lo mejor de mí. Es cierto que ya me nombraron la 'gran revelación', pero tengo que aprender a gestionar todo eso. Voy a tener la misma ilusión y las mismas ganas, y voy a dar lo mejor de mí allí.

**Eras una de las nuevas del equipo nacional paralímpico y allí has podido coincidir con nadadoras veteranas como Sarai Gascón o Teresa Perales, la deportista paralímpica con más medallas y que es tu referente.**

Sí, Teresa es mi referente tanto fuera como dentro del agua. Ella estaba súper ilusionada y me decía que los relevos eran una cosa de todos, me estuvo apoyando y dándome consejos. Le estoy eternamente agradecida porque su apoyo para mí es muy importante.

**Quedan más de dos meses para los Juegos Paralímpicos, ¿sabes ya cuál va a ser tu plan de trabajo?**

Todavía no sé exactamente el calendario de pruebas que voy a nadar, pero sí que está ya planificado todo y el 50 mariposa va a ser una de las más importantes. Eso sí, creo que no voy a nadar tantas como en el Europeo, en los que nadé nueve pruebas con los relevos de las clases altas; los iba a nadar Teresa y nadé yo porque se lesionó. Para Tokio, voy día a día, sigo pensando que hasta que no esté allí no puedo decir que estoy por la incertidumbre que hay. Yo voy a hacer todo el trabajo, pero hasta que no estés allí, no estás en los Juegos.

**Lo que es seguros es que van a ser unos Juegos Paralímpicos 'especiales' por las restricciones por la pandemia.**

No va a haber público extranjero, y la parte social que hay en la Villa Paralímpica también se va a limitar muchísimo. En Sheffield se hicieron ciertas pruebas para aplicar en Tokio, y creo que van a ser unos Juegos muy especiales, pero los voy a disfrutar igual. Serán unos Juegos únicos, pero son unos Juegos, que no se hacen todos los días.

**“ES MÁS DIFÍCIL IR A UNOS JUEGOS QUE SACARSE UNAS OPOSICIONES”**

**¿Y cuando se aplazó la cita paralímpica en 2020, pensaste que a lo mejor no se llegarían a celebrar?**

Hubo unos meses en los que decían que no se iban a hacer en los que sí que lo pensaba, pero tampoco tenía la clasificación internacional, así que era todo muy incierto.

**Estás brillando en un deporte acuático, pero creo que el agua no te gustaba demasiado cuando eras pequeña.**

Me daba miedo el agua. Desde muy pequeña iba a nadar por temas de rehabilitación y hace nueve años que empecé con temas de entrenamiento y de competición, y si ese día me dicen que iba a ir a los Juegos... Madre mía, no me lo habría imaginado. Luego, la Federación de



**“Van a ser unos Juegos especiales por la pandemia, pero son unos Juegos y no se hacen todos los días”**

Deporte Adaptado de Castilla y León me ofreció venirme a la residencia a entrenar y competir, vieron algo y me ofrecieron entrar en el Centro de Tecnificación y en la residencia de deportistas de Valladolid, que es donde he crecido como nadadora y persona; aquí he hecho la carrera y ya estoy trabajando.

**A eso íbamos, has sacado unas oposiciones para ser funcionaria del Estado en Valladolid. ¿Es más difícil eso o ir a unos Juegos?**

Creo que los Juegos (risas). Sí que es cierto que a la convocatoria que me presenté eran 40.000 personas y que tuve algo de suerte porque hice el último examen antes de que se decretase el Estado de Alarma –en marzo de 2020-. Luego se paralizó todo porque no he empezado a trabajar hasta hace tres meses y medio, si no, igual se hubiese alargado mucho más.

**Es un ejemplo más de superación en tu vida.**

La verdad es que en mi trabajo no me he encontrado absolutamente

ninguna barrera ni ninguna pega, todo son facilidades tanto para el deporte como para la discapacidad. Estoy muy a gusto y contenta.

**¿Y ya saben en tu trabajo que tienen ante sí a una deportista paralímpica?**

No me conocían, pero ya el martes después del Europeo de Madeira, en la

Delegación del Gobierno donde trabajo, me pararon por los pasillos y me decían que no sabían ni siquiera que hacía deporte, lo de las medallas y que iba a ir a los Juegos Paralímpicos. En España se está avanzando socialmente en la visibilidad de la discapacidad, pero la verdad es que todavía queda mucho camino por delante.

« EN ESPAÑA SE ESTÁ AVANZANDO EN LA VISIBILIDAD DE LA DISCAPACIDAD, PERO QUEDA MUCHO CAMINO POR DELANTE »

**Y para acabar, ¿cómo es un día de la vida de Marta Fernández? ¿Cuánto tiempo entrenas?**

Me levanto a las 6.30 horas y me voy a trabajar, porque entro a las 7.30 horas, aunque los días que tengo teletrabajo es mucho más fácil. Luego salgo y vengo a casa a

comer; hay días en los que entreno en el gimnasio desde las 16.00 horas y luego tengo sesión de piscina hasta las 19.30 horas, y hay otros días en los que sólo tengo piscina dos horas al día. En total, son seis días de agua y dos con gimnasio.



Marta Fernández (2i), junto a Sarai Gascón (i), Núria Marquès (2d) e Isabel Yinghua Hernández (d), con su oro en el relevo 4x100 estilos del Europeo

# Silvia Domínguez

JUGADORA DE LA SELECCIÓN  
ESPAÑOLA FEMENINA DE  
BALONCESTO

“ Volver a sentir cómo vibra la gente en los pabellones va a ser ilusionante ”

**S**ilvia Domínguez (Barcelona, 31 de enero de 1987) es una de las jugadoras imprescindibles de la selección española que está haciendo historia en el baloncesto femenino. El equipo entrenado por Lucas Mondelo se proclamó campeón de Europa en 2013 y desde entonces no ha parado de pisar podios por todo el planeta: otros dos oros y un bronce europeos (2019, 2017 y 2015), una plata olímpica (2016) y dos medallas de plata y bronce en Mundiales (2014 y 2018). A sus 34 años, la base del Perfumerías Avenida ha estado presente en todos esos éxitos y ha defendido en más de 180 partidos la camiseta del equipo nacional. Su voz es una de las más autorizadas en el vestuario antes de un verano tan exigente como ilusionante, al que ha obligado la pandemia con dos torneos casi consecutivos: el Eurobasket de Valencia y los Juegos Olímpicos de Tokio. Fuera de las pistas, es la única jugadora de la selección que ha experimentado la maternidad.

FOTOS\_ FEB



**¿Cómo va la preparación para este verano inédito?**

Ha sido una temporada bastante dura y ahora llegamos cada jugadora en un momento diferente. Estamos intentando ajustar todo esto y preparar un Eurobasket que va a ser uno de los más complicados de los últimos años, pero tenemos mucha ilusión por un reto muy grande. Venimos de ser oro en los dos últimos y queremos aspirar a estar arriba otra vez sabiendo que ganar después de ganar se complica cada vez más.

**Después de una temporada tan dura a todos los niveles, ¿hay que hacer más trabajo mental o físico?**

Este año sobre todo es importante el trabajo mental porque vamos a vivir un verano como nunca antes, con dos competiciones después de un año muy duro con la pandemia. Eso lo hace todavía más complicado y a nivel físico se va a notar, pero creo

que la cabeza este verano va a ser mucho más que importante.

**Es imposible pensar en un verano más exigente para las jugadoras, es un poco locura.**

La verdad que sí. No nos hemos visto nunca en una de estas porque son dos competiciones que te exigen muchísimo. Es un poco incógnita lo que vamos a vivir y no sé cómo estaremos, pero al mismo lado tenemos la oportunidad de jugar un Eurobasket en casa con el público que pueda entrar y la otra cita son unos Juegos Olímpicos, que no pasa todos los días.

**Estaréis hartas de jugar a puerta cerrada, contar con el apoyo del público en Valencia será importante para vosotras.**

Sí. Desde que empezó la pandemia será una de las primeras grandes citas con público y para nosotras es un orgullo, y encima en casa con el público a

favor. Nos hemos acostumbrado a pabellones vacíos, o con muy poco aforo, y volver a sentir cómo vibra la gente va a hacer que empecemos a normalizar la situación. Esa parte es ilusionante.

**Este verano no contáis con jugadoras importantes como Anna Cruz, Marta Xargay o Laura Nicholls. ¿Está la selección en un proceso de renovación?**

Exacto. Han pasado dos veranos desde el Eurobasket 2019 y hay cambios en el equipo, pero con estas dos temporadas de por medio hay jugadoras que han tenido un crecimiento en sus clubes y que ahora están a disposición de la selección para dar ese pasito más, ser importantes y tener un poquito más de responsabilidad en el grupo. Todo eso hay que encajarlo, ver cómo se logra, y es el reto que tenemos. Hasta ahora la selección siempre ha competido muy bien y queremos que siga haciéndolo.





Con el trofeo de campeonas del Eurobasket 2019 ALBERTO NEVADO/FEB



Tras conquistar el Eurobasket 2019 ALBERTO NEVADO/FEB



Con el bronce del Mundial 2018 FEB

**Sin duda, cada verano conseguís medalla. ¿Echáis la vista atrás para repasar vuestros éxitos o solo pensáis en la siguiente competición?**

Todos los veranos pensamos que a lo mejor es este el verano en el que no ganamos y llevamos así desde 2013. Cada verano intentamos partir de cero sin pensar en lo que hemos conseguido hasta el momento porque cada campeonato es diferente y los rivales evolucionan. Lo importante es adaptarse a las circunstancias de cada verano. A veces hemos tenido bajas por lesión y el grupo ha sido capaz de dar un paso adelante para que no se notaran. Este verano es aún más exigente, pero el grupo que hay está capacitado para poder hacerlo.

**¿Da calma llegar a este Eurobasket ya vacunadas?**

Para las que hemos estado compitiendo en la Liga Femenina Endesa hemos visto cómo se ha desarrollado la competición con pocos problemas. Quién nos hubiera dicho en el mes septiembre que íbamos poder acabar la temporada tal y como marcaba el calendario... La temporada era complicada y lo hemos podido hacer. Las medidas en el Eurobasket van a ser muy estrictas y no creo que haya muchos problemas, pero si te pones a pensar en los Juegos Olímpicos, que tienen muchísima más gente en un mismo sitio, da un poco más de vértigo. Que nos hayan dado esa prioridad para vacunarnos es un lujo, porque por edad no nos tocaría aún.

**¿Serán tus últimos Juegos Olímpicos?**

Por ahora solo me planteo estar en estos. Voy a estar dos temporadas más en Perfumerías Avenida y luego veremos. Eso te lo va marcando el cuerpo, cómo te sientas. Ya se verá. Los siguientes Juegos

Olímpicos son en tres años, no en cuatro, pero no me puedo permitir pensar más allá de lo que hay este verano.

**Eres la única jugadora de la selección española que es madre. ¿Hay miedo a la maternidad en el deporte femenino por la posibilidad de que se arruine una carrera deportiva?**

Si no hay más deportistas que sean madres en algo estamos fallando. No se están dando las circunstancias para que eso se dé con más normalidad o sea más fácil. Es verdad que te cambia la vida y que es difícil conciliarlo con la exigencia de ser deportista de élite. De algún modo se debería estudiar un poquito eso y ver qué facilidades o ayudas se pueden dar. Al final nuestra vida como deportistas acaba un día.

**¿Por dónde crees que podrían ir esas posibles medidas?**

En muchos trabajos quedarse embarazada no es un problema porque sigues teniendo parte de tu sueldo. Siendo deportista profesional hay

muchas carencias en ese sentido y tal vez puede haber miedo a perder tu trabajo, a no ser contratada por algún equipo ni seguir ejerciendo tu profesión por la maternidad. Al final es un derecho de la mujer y hay cosas legales que se deberían poder hacer para ayudar a las deportistas que quieran ser madres. La conciliación familiar es complicada porque nuestra vida no es 'me levanto y trabajo de 8.00 a 14.00 horas' y se acabó. Tienes competiciones, viajes, tienes que gestionar muchas más cosas que no vienen en un calendario de todo un año, en el que sabes cómo te vas a repartir tus horarios. Es todo mucho más variable y a última hora puede cambiar muchas cosas. Que todo el mundo fuera consciente de que hay que regular este tipo de cosas sería de gran ayuda.

« QUE NOS HAYAN  
DADO PRIORIDAD  
PARA VACUNARNOS  
ES UN LUJO »

SELECCIONADORA FEMENINA DE CICLISMO EN CARRETERA

# Gema Pascual



“ Soy muy positiva, podemos aspirar a una medalla olímpica ”

**G**ema Pascual (Madrid, 12 de enero de 1979) lleva el ciclismo en la sangre por herencia familiar. Desde muy joven empezó a destacar sobre las dos ruedas, proclamándose hasta en 35 ocasiones, desde categoría cadete a élite, campeona de España en diversas disciplinas y participando en 17 Campeonatos del Mundo de pista, ruta y contrarreloj.

En uno de ellos, en Burdeos en 2006, consiguió colgarse la medalla de bronce en la prueba de puntuación, una presea que lustra un palmarés donde también figuran una plata y un bronce en Europeos, ambos en ómnium. En Atenas 2004 le llegó su oportunidad olímpica y rozó el podio en una prueba de puntuación en la que quedó séptima y conquistó un diploma que no llegó a tener nunca en sus manos.

Desde 2019 ejerce como seleccionadora española femenina de ciclismo en carretera, un cargo que compagina con el de presidenta de la Comisión de Fémimas de la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC), y con dos ciclistas acudirá a la gran cita de este año en Tokio. Volverá a unos Juegos, donde espera que sus pupilas puedan gozar de la suerte que a ella le fue esquiva.



**¿Cómo es tu primera toma de contacto con el ciclismo?**

Llego al ciclismo por la afición que había en mi familia. Mi hermano, mi padre y mis primos montaban en bicicleta, competían, y me aficioné por esa proximidad con ellos y con el deporte. Estuve practicando atletismo, pero me decanté un poco más por el ciclismo después de una lesión de rodilla. El ciclismo tiraba más en casa.

**¿Cómo te inclinas sobre todo por la pista? Porque también competiste en carretera.**

Tanto el ciclismo en ruta como en pista están muy relacionados, igual mountain bike y otras disciplinas no tanto. Mi bagaje empieza cuando disputé mi primer Campeonato de España cadete. Cuando fui a Campeonatos del Mundo y conseguí becas, lo hice a través de la pista, que me apasiona; por ahí me fui decantando. En el ciclismo femenino, por aquel entonces, las posibilidades eran mucho menores, aunque tuve la suerte de poder ser ciclista profesional.

**Cuentas con un bronce en el Mundial de ciclismo en pista de 2006, en puntuación, y dos medallas en el Europeo de ómnium, plata en 2007 y bronce en 2005. ¿Cómo lo recuerdas?**

Lo recuerdo con mucha ilusión todavía, fueron unos años muy bonitos. Me acuerdo de cada detalle de esos días. Quizás me quedaría con el bronce del Mundial; veníamos de tiempos complicados, y además mi familia, que ha sido una gran sacrificada, estaba allí y pudimos disfrutarlo todos juntos.

**« LA MEDALLA EN ATENAS 2004 ESTUVO MUY CERCA, SE ME QUEDÓ UN POCO ATRAVESADA »**

**Y, además, participaste en Atenas 2004 y conseguiste diploma olímpico, quedándote muy cerca de la medalla. ¿Cómo fue aquella experiencia?**

Se me quedó un poco atravesado. La medalla

estuvo muy cerca y creo incluso que la merecí. Estaba muy fuerte; se hizo una escapada y entré un poquito más tarde de lo que me hubiese garantizado la medalla olímpica. Un séptimo puesto me sabe muy bien también. En unos Juegos hay que saber valorar un diploma olímpico. Se me quedó un poco descafeinado, pero no me puedo quejar. Estar allí después de haberlo luchado mucho y conseguir ese diploma olímpico a día de hoy lo valoro más todavía.

**Sin embargo, nunca llegaste a tener en tus manos ese diploma...**

Es verdad, no lo tengo. Soy diploma olímpico sin tenerlo, y eso es casi lo que más me duele. Es un reconocimiento de ese puesto y de saber que fue verdad, aunque yo lo sé. Te falta algo, se me ha quedado esa espinita. No voy a perder la ilusión por recuperarlo. Hubo un positivo de una corredora y se perdió ese trámite; se reclamó entonces desde la Federación y hace unos años se volvió a reclamar, y desde el Comité Olímpico me dijeron que estaba tramitado, incluso me dieron esperanzas.

**Aparcaste durante un tiempo el ciclismo, fuiste seleccionadora madrileña y desde 2019 firmas como seleccionadora femenina española de ciclismo en carretera. ¿Cómo te llegó la propuesta?**

Me retiré del ciclismo un poco saturada. Fui madre y volví a competir con un tándem con una ciclista ciega, que es lo mejor que hice, porque volví a disfrutar de la bicicleta. Me surgió lo de la Federación Madrileña porque el antiguo seleccionador era un compañero mío de selección y me pidió que cogiese el cargo. De una manera ligera, hice mis 'pinitos', porque lo compaginaba con mi trabajo como profesora de FP. Después, José Luis López Cerrón, al que no conocía personalmente, me pidió que me hiciese cargo de la femenina; me tuvo que convencer.

Entro en la RFEC como coordinadora del proyecto 'Women in Bike', un proyecto muy bonito fuera de la competición. En diciembre me llamó y me dijo 'el 11 de enero te espero aquí'. ¡Yo me dije que no podía ser! Ha sido un acierto llegar hasta aquí, porque ahora estoy

disfrutando y le estoy intentando devolver al ciclismo parte de lo que me dio. Intento superar muchos inconvenientes que antiguamente nos encontrábamos las chicas en el ciclismo. Tengo un lema: 'si sale bien, es cosa vuestra, y si sale mal, me echáis la culpa a mí'. Quiero relajar tensión. Aunque hace 11 años que no soy ciclista profesional, esa parte está en mí y no la puedo negar. Sé cómo se sienten en cada momento, yo lo he vivido. Las más importantes son ellas, pero el resto estamos ahí para apoyarlas, no solo en los momentos buenos.

**¿Cómo ha cambiado el ciclismo femenino desde que empezaste?**

La época que viví, con Beca ADO y con un equipo profesional que salió potente, el equipo Bizkaia-Durango, fue buena y no me quejo. A nivel general sí ha cambiado; ahora hay mucha participación femenina y el nivel

va subiendo muy llamativamente. Hay un mayor número de equipos y eso da posibilidades a muchas más corredoras.

**¿Cómo ha ido la temporada después de este atípico último año?**

Fue muy duro. Era un año en teoría olímpico; la gente estaba muy nerviosa, las deportistas preocupadas, nos pilló a todos por sorpresa. No sabes si van a poder entrenar, cómo están psicológicamente... Estuvimos muy pendientes de ellas, apoyándolas. Tuvimos suerte, porque los Europeos y Mundiales nos dieron un poquito de luz. Empezamos el 2021 con muchas ganas, a nuestras corredoras les ha venido bien este año de prórroga para los Juegos, porque tenemos unas corredoras muy potentes de cara a Tokio.

**En diciembre, acudisteis a los Mundiales de Imola.**

Fueron un poco extraños. Veníamos de competir muy poquito y fue una buena experiencia. Teníamos un equipo potente, porque es cierto que el ciclismo femenino

en España ha cambiado mucho, no solo en categoría profesional. Lo vivido en los Mundiales de Imola fue una experiencia más en la que los resultados no se correspondieron con el buen nivel de nuestras ciclistas.

**¿Cómo valoras el estado actual de las ciclistas españolas profesionales? ¿Qué esperas de las categorías base?**

Estoy encantada y muy satisfecha. Estuvimos hace poco en la Copa de Europa junior, una categoría donde teníamos un gran vacío en los últimos años, y creo que estamos consiguiendo que las junior vengan pisando con mucha fuerza. A nivel profesional, nuestras corredoras están a nivel mundial, con las diez mejores del mundo, y eso quiere decir que de cara a Europeos, Mundiales y Juegos Olímpicos vamos a estar dando guerra.

« ESTOY INTENTANDO  
DEVOLVER AL  
CICLISMO TODO LO  
QUE ME DIO »



**¿Crees que España y tus ciclistas pueden hacer un buen papel en Tokio? ¿A qué pueden aspirar?**

Soy muy positiva, además de realista. Las dos corredoras que van a ir a Tokio son corredoras en el 'Top 10' del mundo prácticamente. Tenemos a corredoras como Mavi García, que en este inicio de año ha demostrado que está en ese grupo de diez. Podemos aspirar, mínimo, a un diploma o medalla olímpica, ¿por qué no pensar en ella? Mavi ha demostrado que es una de las más seguras, puede aspirar a un diploma o a una medalla olímpica. También están Ane Santesteban, Eider Merino, Sheila Gutiérrez, Sara Martín... Trabajamos con un grupo amplio. La contrarreloj es una disciplina que no tenemos tan controlada, estamos un poquito más lejos del nivel, pero es después de la carretera y eso nos da un poquito más de tranquilidad. La contrarreloj es un test para nosotros.

**“QUIERO QUE EL CICLISMO DÉ A LAS CORREDORAS ESPAÑOLAS LO QUE SE MEREZCAN: TRIUNFOS”**

**Ahora regresas a unos Juegos desde el otro lado, como técnica. Tu experiencia será muy importante para las corredoras.**

Espero que sea positivo. Quiero aportar tranquilidad. Son los Juegos Olímpicos, pero no debemos perder la perspectiva de que es una prueba de un día, que puede salir bien o mal. Pero con la ilusión con la que van solo puede salir bien, con tranquilidad y con apoyo absoluto. Ellas saben que tienen mi total apoyo y el de la RFEC.

**¿Cómo han ido las últimas convocatorias con las junior?**

Las junior, en los últimos campeonatos internacionales, me decían 'yo quiero demostrarte que has hecho bien en confiar en mí'. Yo no necesito que me lo demuestren, están aquí porque se lo han ganado; se lo tienen que demostrar a ellas mismas. Tienen que competir tranquilas porque todos estamos con ellas. En la Copa de Naciones fue muy bien, han trabajado en equipo. En la general, Laia Puigdefábregas fue duodécima con el mismo tiempo que la tercera, y eso quiere decir que estamos al mismo nivel.





**Eres además presidenta de la Comisión de Fémimas de la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC). ¿Qué se está haciendo desde allí por el ciclismo femenino?**

Se está trabajando desde muchos ámbitos. El proyecto 'Women in Bike', aunque no sea a nivel competitivo, está permitiendo que las mujeres se inicien en la competición, y muchas de ellas ya lo están gracias a esto. Nos retroalimentamos. Tratamos de incentivar las competiciones, hacerlas de mayor calidad, que tengamos el apoyo de los patrocinadores y organizar las competiciones nacionales con un nivel superior. Buscamos juntar el mayor nivel y la mayor competitividad posible a nivel nacional, lo que

repercutirá a nivel internacional. Ya tenemos una participación de casi 500 corredoras en Copa de España en todas las categorías, de cadete hasta élite; es un gran número, porque empezamos con 100 y en tres años hemos aumentado muchísimo. En tres o cuatro años se ha notado un 'boom' y de aquí a tres años el ciclismo va a ser completamente diferente al que estamos viendo hoy en día. Trabajamos por y para las ciclistas, para que cualquier niña pueda montar en bicicleta con las máximas garantías. También estamos trabajando con un proyecto de tecnificación, algo realmente grandioso. Contamos con las mejores corredoras por resultado del año y fomentamos todos los aspectos, no solo de entrenamiento,

*“A nivel profesional, nuestras corredoras están con las diez mejores del mundo, vamos a estar dando guerra”*

sino psicológicos, trabajo de técnica, convivencias, nutrición... Llevamos ya un par de años con él y vamos puliendo todo con el fin de mejorar el ciclismo en general y, en mi caso, el ciclismo femenino.

**De hecho, el proyecto 'Women in Bike' no paró ni siquiera durante la pandemia.**

No ha parado desde que nació. Con la pandemia nos adaptamos, como todo el ciclismo, e hicimos quedadas virtuales; no podíamos salir, pero podíamos seguir quedando. Incluso después de la pandemia hemos seguido haciendo alguna mensual hasta febrero.

**Desde el mes de abril formas parte también de la Comisión de Mujeres de la Unión Europea de Ciclismo (UEC). ¿Qué esperas aportar desde tu puesto?**

Me gustaría aportar el trabajo por y para el ciclismo femenino. Lo que me interesa es que las corredoras puedan avanzar cuanto antes al profesionalismo que demuestran. Las chicas son mucho más profesionales que los chicos en cuanto a cuidarse, entrenar... Falta mucho camino por recorrer, pero creo que lo vamos a lograr en breve.

**¿Qué le pides a la temporada?**

Pido solo una cosa, y es solo para las deportistas españolas: que les vaya bien este año y que les respeten las lesiones y las caídas. Igual que yo ahora estoy devolviéndole al ciclismo lo que el ciclismo me dio a mí, quiero que el ciclismo les dé a ellas lo que se merecen. Tanto en Europeas, Mundiales como en las Olimpiadas: triunfos para España y para mis corredoras.



+ Programas  
Mujer y Deporte

# Sabías que...

BOLETÍN

## MIREIA BELMONTE Y SAÚL CRAVIOTTO

### serán los abanderados

en la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos de Tokio, en los que por primera vez el Comité Olímpico Internacional (COI) permitirá que los países puedan desfilarse en la ceremonia inaugural con un hombre y una mujer portando sus enseñas nacionales, dando un paso más hacia la igualdad en el deporte. La nadadora catalana, ganadora de cuatro medallas olímpicas y vigente campeona de 200 mariposa, se convertirá así en la tercera mujer en llevar la bandera rojigualda en la apertura de los Juegos Olímpicos de Verano (tras Cristina de Borbón e Isabel Fernández) y en la séptima entre citas estivales y de Invierno (Blanca Fernández Ochoa, Ainhoa Ibarra, María José Rienda y Queralt Castellet).  
(Foto: COE)



# 5 DEPORTES

## se estrenarán en Tokio

en este ansiado 2021. El surf, la escalada, el skateboarding y el karate entrarán por primera vez en el programa olímpico, mientras que el béisbol, que había participado en los Juegos como deporte de exhibición, regresa tras su exclusión desde Londres 2012 junto al sóftbol. Deportistas españoles como los karatecas Sandra Sánchez y Damián Quintero tendrán la oportunidad de colgarse su primera medalla olímpica en la cita nipona. **(Foto: DPA/AFP7/Europa Press)**

## Boletín MyD Nº 35 junio 2021

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)

NIPO en línea 825-19-007-4

ISSN en línea 2174-3673

### Coordinación

Andrea García Acuña

### Redacción

Europa Press Deportes

### Diseño y Maquetación

Europa Press

### 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)

