

Nº 4
JUNIO 2019

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra



Paladas por la igualdad

Imagen cedida por Amaia Osaba.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

**¿Te gustaría recibir
de forma gratuita los
próximos boletines de
Deportistas Navarras?**



ÍNDICE

La piragüista total

Amaia Osaba Olaberri (Pamplona, 1975)

Amaia Osaba lleva treinta años subida a una piragua. Empezó como piragüista, continuó como entrenadora, sin dejar nunca de competir, y cerró el círculo creando el Club Piragüismo Pamplona del que es presidenta desde 2004.

*Imagen cedida por la RFEP.
Las imágenes han sido cedidas por Amaia Osaba.*

Ninguna embarcación se le resiste. Ha competido en casi todas las modalidades en aguas tranquilas, tanto a nivel nacional como en las grandes citas internacionales. Dieciocho participaciones en Campeonatos del Mundo hablan por sí solas de la figura de esta mujer en el piragüismo español, además de sus dos medallas mundiales en la modalidad de Maratón (un bronce y una plata) o sus victorias en el famoso Descenso del Sella. Sus paladas la han llevado hasta el final del río, al mar, donde ha encontrado un nuevo reto con el kayak de mar, modalidad en la que ha sido ya doble medallista europea en los últimos años.

«La medalla está en los detalles»

Para ella la competición es su rutina diaria, como deportista y como entrenadora-directiva. Ni el paso de los años ha conseguido disminuir su rendimiento al más alto nivel, manteniéndose en el podio continental y mundial. «No ha cambiado mi rutina de entrenamiento en cuanto al tiempo que invierto. Tengo más cuidado porque me cuesta más recuperar, pero los resultados acompañan. Las medallas del año pasado en K2 Maratón con Eva Barrios y en individual en kayak de mar han sido un empujón extraordinario.

Tenemos tres grupos de entrenamiento en el club, divididos por edades y niveles, con unos resultados estupendos: subcampeones de la liga de ríos y maratón la temporada pasada y subcampeonas de la Liga Iberdrola. Estoy en esa vorágine de club, entrenamientos, viajes, competiciones y eso me mantiene con la ilusión muy viva. Un día entreno con unas chicas, otro día con las otras... Las más pequeñas se vienen conmigo para que suban su

nivel... Hay múltiples variables y múltiples cosas que hacer que consiguen que no te aburras y que mantengas la motivación. Cada hora de entrenamiento hecha con motivación vale mucho más y, además, me gusta mucho competir».

Su espíritu competitivo lo demuestra cada temporada. No importan los años ni los incontables campeonatos acumulados.



Foto: Eva Barrios y Amaia Osaba en pleno Descenso del Sella.



Foto: Barrios y Osaba realizando un porteo en el Mundial de 2018.
Autoría: Imagen cedida por la RFEP.

Cada año vuelve al río con su piragua con ganas de dar lo mejor de sí misma y seguir luchando con las mejores. Prueba de ello son las últimas medallas que figuran en su palmarés, una plata mundial y un bronce europeo conseguidas a finales de 2018. *«Llevaba unos años manteniendo un buen nivel, pero veía que me faltaba un punto más. Tengo muchos mundiales a mis espaldas, y no me hace ilusión especial (un mundial) sin tener una opción de luchar por algo. En maratón, al montar la embarcación con Eva Barrios, que está entre las primeras del mundo, el objetivo era claro. Ella se acomodó muy bien, tanto dentro como fuera de la embarcación, respetando cada una los intereses y compromisos con el K1 y otras regatas. Teniendo las dos un gran nivel, alcanzar la medalla está en los detalles. Hay cinco o seis embarcaciones que pueden ganar y son las pequeñas cosas las que decantan la victoria. Eva es muy buena, yo tengo mucha veteranía. La templanza en la regata, saber acomodarnos... fueron un cúmulo de cosas las que nos llevaron al podio».*

«Un entrenamiento con motivación vale mucho más»

Los detalles de los que habla Osaba empiezan a dibujarse muchos meses antes de una competición con planificación, asesoramiento técnico, seguimiento médico...

La medalla se gana también fuera de la piragua. «Las temporadas son muy largas, tienes que elegir las competiciones a las que vas para que no haya sobrecargas y también hay que tener en cuenta la edad. Con el paso de los años no puedes hacer todas las competiciones que quieres. Aparte de la planificación que yo hago como entrenadora, tengo el seguimiento del Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte de Navarra. El doctor Javier Ibáñez nos lleva el seguimiento, hacemos test tanto del entrenamiento en agua como en el gimnasio. Hay una serie de ritmos de entrenamiento que hay que trabajar para llegar justo en el momento adecuado a la competición. Los días previos hay que estar tranquila, salir a entrenar y encontrar las sensaciones del circuito. Y una buena motivación. Llegar con ganas no pensando “llevo una machacada encima que quiero que termine”. ¡No! Tengo que llegar y decir “qué bien me encuentro. Creo que lo podemos hacer muy bien”. También es importante analizar a las rivales, saber dónde las puedes atacar».

«No ha cambiado mi rutina de entrenamiento»

Amaia Osaba se ha especializado en el Maratón, una modalidad de larga distancia, más de 26 kilómetros



Foto: Osaba en el Campeonato de Europa de Kayak de mar 2018.

de recorrido, en la que las participantes deben realizar un porteo en cada vuelta del circuito. Esto significa desembarcar de su piragua en el lugar marcado y correr con ella por una distancia de entre 100 y 300 metros en dirección al punto de embarcación en el que debe continuar su carrera en el agua. Un momento crítico en esta modalidad: *«es un punto estratégico en el que la técnica es fundamental porque es donde se rompen los grupos y puedes marcar diferencias. Eva (Barrios) realiza muy bien esa fase, pero yo lo tenía que mejorar. Tuve que trabajar mucho el año pasado la carrera, la técnica de bajada, la de montar de nuevo en la piragua... Era fundamental mejorar para poder competir con garantías por la medalla».*

Y las medallas llegaban a pares. En 2018 se proclamaban subcampeonas del mundo en Vila de Prado (Portugal), solo superadas por la pareja húngara e imponiéndose a otra joven pareja española, las gallegas Tania Álvarez y Tania Fernández, de 24 y 27 años. Y en el Campeonato de Europa disputado en Croacia, sumaban un bronce. Éxitos que son fruto del peculiar trabajo de una pareja que entrena a muchos kilómetros de distancia, en Zamora y Pamplona.

“No hemos hecho muchos entrenamientos juntas, pero han sido muy buenos. Marcamos unos días al año



Foto: Podio K2 del Mundial de Maratón 2018. Barrios y Osaba, plata, junto a Fernández-Álvarez, bronce, con las campeonas húngaras a sus pies. .Autoría: Cedida por la RFEF.

para entrenar juntas, procurando que coincidiesen días antes de la competición. Fueron pocos, pero ya desde el primer día vimos que funcionábamos y eso me dio tranquilidad. Hay que tener en cuenta los viajes, porque son cansancio acumulado, así que hay que hacerlo de la forma más productiva posible.

Hicimos una competición previa para probar y fue bien. A partir de ahí el Europeo, el Mundial....»

No eran sus primeras medallas. Hace más de una década, Amaia Osaba junto a Naiara Gómez subía al podio en Bergen para recoger la medalla de bronce del Campeonato del Mundo de Maratón de 2004 en K2 sobre 33 kilómetros, a pocos segundos de las vencedoras. Un año antes (2003) había rozado el podio en Valladolid disputando en solitario la maratón sobre 36 km en K1, cuarta del mundo por solo cuatro segundos de diferencia. A nivel europeo también conseguía subir al podio. Apenas tres segundos las separaron del oro después de 28,8 km paleando en el K2. Osaba junto a Gómez se colgaban la plata en el Campeonato de Europa disputado en Tyn Nad Vltavou (República Checa).

«Me gusta mucho competir»

«Competir en pareja es... ¡buf!», exclama con emoción. «No me importa competir en individual. He practicado todas las modalidades, K1, K2... ahora el kayak de mar. Compito en todo, pero cuando vas en pareja lo importante es ir cómoda y la verdad es que es una gozada. Un K2 que va bien es muy bonito».

Compagina ese K2 con un nuevo reto personal, el kayak de mar. Una modalidad que se disputa en un medio al

que no estaba acostumbrada, el océano. Para una navarra no es fácil entrenar esta modalidad. Subirse al kayak de mar significa escaparse a la costa en días de fiesta, Semana Santa, verano, navidades... «Empecé porque quería experimentar todas las posibilidades que ofrece el piragüismo y después llegó el desafío. Al principio usaba una piragua más ancha para acostumbrarme. La primera regata en la que participé, lo pasé mal, había muchas olas. Ver la dificultad, tener que aprender a manejarme en el mar fue lo que me enganchó. Era otra embarcación, otra técnica, una motivación que me vino muy bien para el maratón. Me dio un nuevo aire y me permitió entrenar en río con más motivación. Cada vez que iba al mar iba probando con más olas, más viento, piragua más estrecha... poco a poco progresando, yendo a regatas en las que quedaba mal... Hasta llegar al Campeonato de Europa de Cagliari en 2016 donde fui segunda, y el año pasado (2018), bronce en el Europeo disputado en Villajoyosa».

Su pasión por el piragüismo la llevó a crear su propio club en Pamplona, «un club que diese acceso a más gente y con la visión que yo tenía del piragüismo. Quería dar mucha promoción a la base. Tener muchos menores que practicasen y de ahí sacar un equipo que pudiésemos ir cubriendo hasta senior y llegar a competición. Y también dar salida a personas

que quisieran hacer piragüismo a nivel recreativo. Hay que dar cobertura a todas las ofertas: escuela, competición y recreación. Al final todas se nutren unas de las otras. Todos empiezan por probar y ellos son los que van pidiendo y quieren entrenar más».

Osaba es además la entrenadora del club. «Estoy a tiempo completo, soy la entrenadora y la presidenta. Llevo la gestión, la organización, papeleos con la

administración, las notas de prensa, la planificación de los entrenamientos y los entrenamientos en el agua. Lo puedo hacer porque ahora me dedico profesionalmente a ello, sino no podría compaginarlo con el entrenamiento».

Todo el año hay actividad, llueva, nieve, esté el río en malas condiciones... Siempre hay alternativa, no hay días vacíos. Exprime cada minuto en el agua, cada sesión de entrenamiento.



Foto: Osaba con miembros del Club Piragüismo Pamplona.

A la vez que realiza funciones de entrenadora, palea con su alumnado para ayudarlas a crecer y aprovechar para ejercitarse. «El lunes es el único día de descanso. De martes a domingo, las tardes en el agua con entrenamientos, la mañana la ocupo en papeles, planificación de informes. Hay mucho trabajo de ordenador. A esto se suman los viajes y competiciones con toda su logística. El día anterior tienen que estar todas las embarcaciones en el carro, revisado, todo en orden, fundas, alas... Salir con la furgoneta ir descargar, desenfundar, al agua y después otra vez a recoger».

«Es importante que haya referentes femeninos»

Mantiene una frenética actividad dentro y fuera del agua haciendo visible una figura femenina dentro del deporte, porque no son muchas las mujeres en los puestos de decisión. «La mayoría son hombres y es super importante que haya referentes femeninos, en el piragüismo y en otros deportes. Los referentes masculinos los tenemos en todos los ámbitos. Es muy importante que haya esos referentes femeninos porque si no, una no se cree que puede hacer eso. Parece que interiorizas que no es para ti y hasta que te das cuenta

de que sí, a lo mejor se ha pasado ya el momento. Si creces en un ambiente en el que hay una presidenta, una entrenadora, una árbitra... lo normalizas.

Es fundamental, porque la forma de afrontar luego los entrenamientos, tu participación en el club... cambia. Todo el club colabora, pero a la hora de participar en

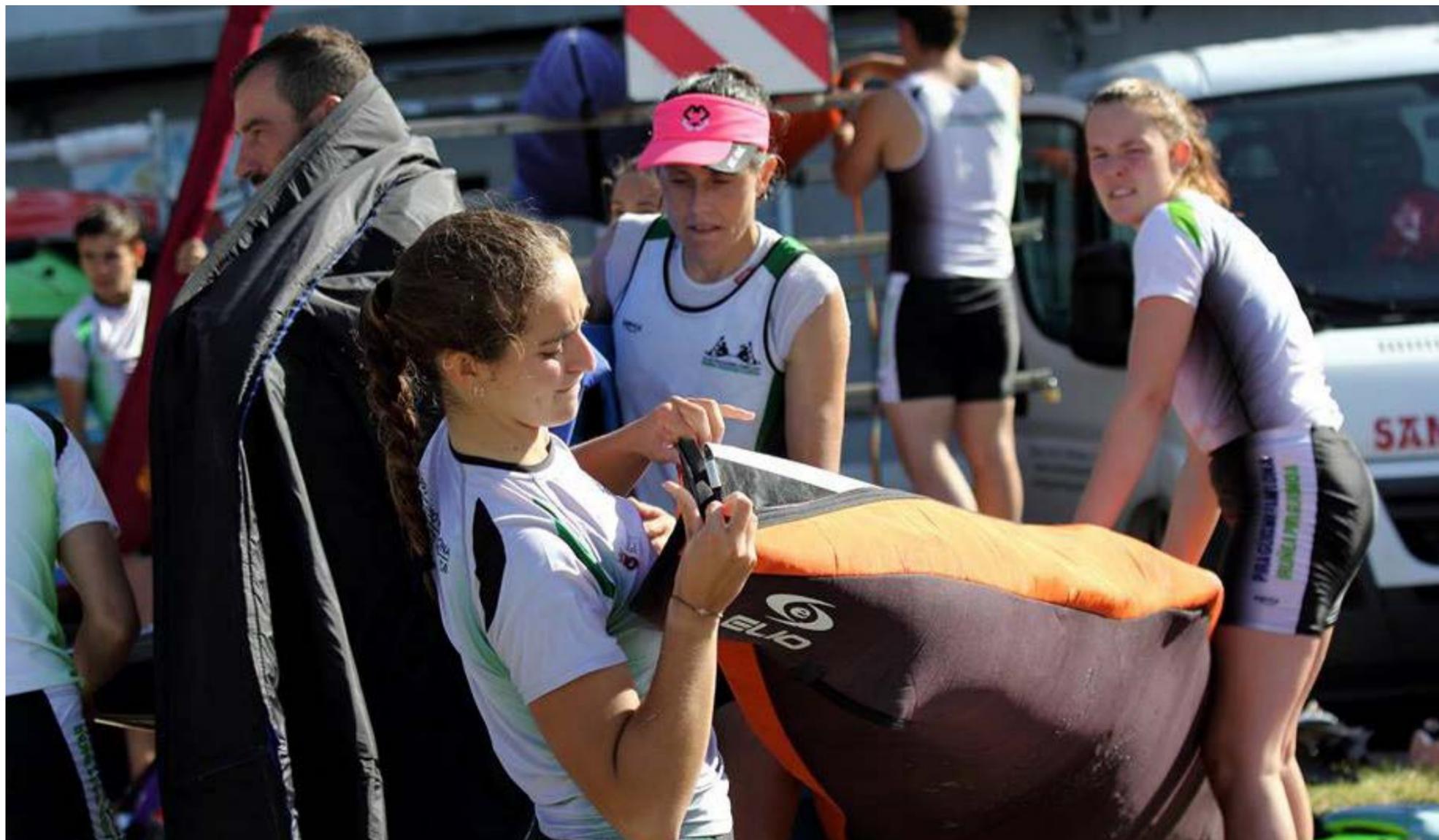


Foto: Osaba con alguna de sus piragüistas cargando las embarcaciones.

funciones que no ves que realizan las mujeres, tú no te crees que puedes, no participas de la misma manera, no te ofreces a hacer cualquier función porque no has adquirido esas herramientas. Cuando convives desde pequeña con unos referentes, cambia la actitud».

La triple faceta de Osaba como deportista, entrenadora y directiva hace que tenga una completa visión de su deporte que le permite a su vez ser consciente de los desequilibrios que las mujeres afrontan. «Dentro de lo deportivo no he visto desigualdad, pero en lo extradeportivo sí hay. El año pasado viendo noticias de prensa me ha tocado tener que enviar correos a medios de comunicación para pedir que reflejasen también la victoria en categoría femenina porque solo ponían la masculina. En Navarra ha cambiado mucho y ya visibilizan la presencia de las mujeres. En cuestión económica, en piragüismo apenas hay competiciones en las que te den dinero por ganar. Cuando alguna organización da un premio en metálico, todavía nos toca pelear porque se corrija. En Portugal y Francia tuve que pelear, porque la discriminación de premios en metálico era como de 1.200 € para ellos y 300 € para ellas. Aunque no me afecte porque no tenga opciones de ganar la competición, hablo con los organizadores, sino es que dan la sensación de que valen más unos que otras. El empeño que nosotras ponemos, el esfuerzo, es el mismo.

Eso también se está corrigiendo porque los organismos oficiales empiezan a exigir los premios igualitarios».

Una desigualdad que no afecta en lo estrictamente deportivo, donde las oportunidades son las mismas. «A nivel deportivo la apuesta es la misma. La puntuación en la liga es igual. Los clubes apoyan a chicos y chicas, incluso más a ellas por evitar la retirada temprana. Este

en un problema muy importante y que haya referentes femeninos es primordial: deportistas, entrenadoras, árbitras, directivas. Si no, es muy difícil. ¿Cómo va una chica a creer que ella puede seguir haciendo deporte sin tener un referente delante?», insiste Osaba.

Unas reflexiones que son fruto de toda una vida dedicada al piragüismo en toda su extensión. ■

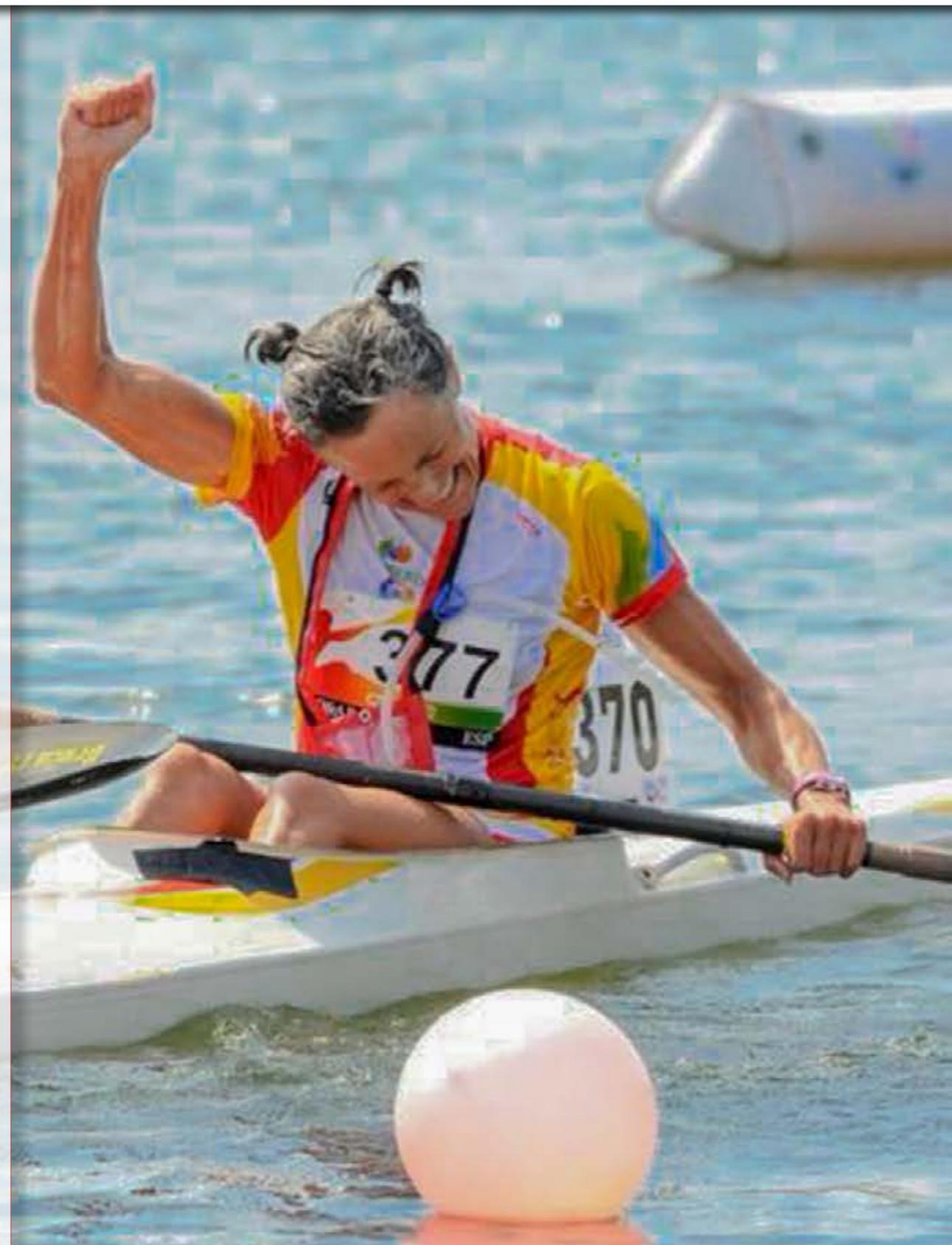


Foto: Barrios y Osaba porteando su K2 en el Mundial de Portugal, 2018.
Autoría: Cedida por la RFEF.

Amaia Osaba Olaberri

- Licenciada en Sociología.
- Presidenta del Club Piragüismo Pamplona.
- Vocal del Comité Nacional de Kayak de mar en la RFEP.
- Entrenadora Nivel 3 de Aguas tranquilas.
- Deportista de Alto Nivel.
- Becada por la Fundación Miguel Indurain

CAMPEONATOS DEL MUNDO	
PLATA	K2 Maratón Mundial 2018 (Vila de Prado, Portugal)
BRONCE	K2 Maratón Mundial 2004 (Bergen, Noruega)
4ª	K2 Maratón Mundial 2008 (Tyn Nad Vltavou, República Checa)
4ª	K2 Maratón Mundial 2003 (Valladolid)
CAMPEONATOS DE EUROPA	
PLATA	K2 Maratón europeo 2005 (Tyn Nad Vltavou, República Checa)
PLATA	Kayak de mar europeo 2016 (Cagliari, Italia)
BRONCE	K2 Maratón europeo 2008 (Metkovic, Croacia)
BRONCE	Kayak de mar europeo 2018 (Villajoyosa)
CAMPEONATOS DE ESPAÑA Y OTROS	
1ª	Descenso Internacional del Sella 2018 (Ribadesella, Asturias)
2ª	Campeonato de España de maratón. 2017 (Alange, Extremadura)
1ª	Campeonato de España de ríos. 2017 (Pravaia, Asturias)
1ª	Descenso Internacional del Sella 2017 (Ribadesella, Asturias)
1ª	Campeonato de España de ríos. 2016. (Aranjuez, Madrid)
2ª	Campeonato de España de maratón. 2016 (Banyoles, Cataluña)
3ª	Campeonato de España de kayak de mar. 2016 (Castellón, Valencia)
3ª	Descenso Internacional del Sella 2016 (Ribadesella, Asturias)
1ª	Campeonato España Kayak de Mar. 2015 (Cartagena, Murcia)
1ª	Campeonato de España ríos. 2015 (Valladolid)
1ª	Descenso Internacional del Sella 2015 (Ribadesella, Asturias)
1ª	Eurochallenge. Kayak de Mar. 2015 (Villajoyosa, Alicante)
1ª	Campeonato de España ríos. 2014 (Aranjuez, Madrid)
2ª	Descenso Internacional del Sella 2014 (Ribadesella, Asturias)
2ª	Campeonato España Kayak de Mar. 2014 (Alicante)
1ª	Campeonato de España de Maratón 2013 (Valladolid)
1ª	Campeonato de España de Ríos 2013 (Aranjuez, Madrid)
1ª	Descenso Internacional del Sella 2013 (Ribadesella, Asturias)
2ª	Campeonato de España de Maratón 2012 (Tuy, Pontevedra)
1ª	Campeonato España de Maratón 2011 (Valladolid)
1ª	Campeonato España Maratón 2008 (Banyoles, Cataluña)
2ª	Campeonato España Fondo 2006 (Ourense, Galicia)
MEJORES RESULTADOS COMO ENTRENADORA	
2018 - Subcampeones de España por equipos en la Liga de Ríos y Maratón	
2017 - Campeones de España por equipos en la Liga de Ríos y Maratón	
2016 - Subcampeones de España por equipos en la Liga de Ríos y Maratón	



Hacia la cumbre del balonmano



Imágenes cedidas por el Beti Onak.

Beti Onak es sinónimo de deporte para las mujeres en Villava, concretamente de balonmano, ostentando además el honor de ser el primer club femenino federado de este deporte en Navarra y desde la temporada 2018-2019 equipo referente para la estructuración del balonmano femenino en la Comunidad Foral.

Un poco de historia

Según recoge el libro «*Beti Onak. Historia viva desde su fundación en 1950*», escrito por Iñaki Echeverría, la historia del balonmano femenino en Navarra empieza a finales de los años 60, todavía con la Sección Femenina en funcionamiento que sería la promotora del primer Campeonato Navarro femenino de categoría absoluta en 1966. Una competición en la que figuraban seis equipos, en su mayoría formados por universitarias de los Colegios Mayores de la Universidad de Navarra: Farmacia, Goimendi, Filosofía y Letras, Eneff, Sagrado Corazón y Goroabe. En la temporada 68-69 se inscribe el Beti-Onak, convirtiéndose en el primer equipo federado de la comunidad foral, pues era el único inscrito en la Federación Navarra de Balonmano.

La creación de ese equipo femenino fue fruto de la pasión de una mujer, **Blanca Donazar** que consiguió



Foto: Primer equipo femenino del Beti-Onak en la pista del Gimnasio Ruiz de Alda de Pamplona. De izda. a dcha., arriba: Larreta, Zabalegui, Dean, González, J. J. Beorlegui (entrenador); abajo: Marchueta, Gay, Itúrbide, Múgica y Donazar. Completaban la plantilla: Lecumberri y Aldaz.

convencer a un grupo de amigas y al club para que se abriese una sección femenina dentro del Beti-Onak. Aquel primer equipo lo formaban **Larreta, Zabalegui, Dean, González, Marchueta, Gay, Itúrbide, Múgica, Lecumberri, Aldaz** y la propia **Donazar**. Ella convenció también a varios jugadores para que les enseñasen las reglas y los fundamentos del juego. Meses de trabajo, de empeño por aprender a jugar a balonmano que se frustraron por falta de horas de

pista y de jugadoras para completar equipo. Donazar y alguna jugadora más son captadas por el Anaitasuna y el proyecto femenino del Beti Onak se queda vacío.

El secretario del Beti Onak, **Iñaki Echeverría**, explica este momento en su historia como un reflejo de la sociedad, «en los años 60 se priorizaba la familia y era más difícil tener continuidad. Estaba casi mal visto que jugasen al balonmano. Con motivo de la celebración del 50 aniversario de la entidad celebramos un coloquio con antiguas jugadoras y ellas mismas decían que eran unas “descaradas” haciendo deporte en lugar de ocuparse de lo que se suponía era su obligación».

Ocho años en blanco que se rompen en la temporada 78-79, la del resurgir de un club femenino que no ha dejado de crecer desde entonces para convertirse en referente del balonmano en Navarra. «En Villava el balonmano femenino es el deporte de referencia. Ha habido algún intento de hacer equipo de baloncesto y de fútbol sala, pero no ha cuajado. Nosotros ofrecemos a la juventud de Villava hacer deporte. Si Villava te pide algún deporte, lo intentamos, pero a veces no cuaja. Sin embargo, desde finales de los 80 ha habido balonmano ininterrumpidamente. Desde pre-alevín (8 años) hasta senior tenemos equipos en todas las categorías», apunta Echeverría.

La División de Honor como última meta

Su historia y trayectoria ha sido fundamental a la hora de ser el elegido para liderar el proyecto de estructuración del balonmano navarro que se ha puesto en marcha la presente temporada 2018-2019. Una iniciativa que surge en el marco de las «Rutas hacia la cumbre» en la ruta «Deporte y Mujer» que impulsa la Fundación Miguel Indurain y el Instituto Navarro del Deporte.

Uno de los objetivos de este proyecto es preservar el talento, como apunta el Director técnico de la Federación Navarra de Balonmano, **Iñaki Muñoz**: «Hay muchas jugadoras navarras jugando fuera de nuestra Comunidad debido a la falta de un proyecto o de un equipo en la máxima categoría. Por eso, el objetivo con el que se hace este proyecto es tanto el que la cantidad de buenas jugadoras que vienen por abajo se queden (es difícil, ya que muchas se van a estudiar fuera) e intentar que alguna de las que está afuera vuelva. Si se cumplieran estos dos factores (y que se junten en un mismo equipo) habría muchas posibilidades de intentar subir. Para que pudiera salir, la Fundación Miguel Indurain (en base a unos criterios) apostó por que fuera el Beti Onak. Sabemos que es

difícil que todos los clubes estén de acuerdo con esto, ya que cada club tiene un proyecto con unos objetivos y desde Federación lo consideramos entendible y respetable. Lo que está claro es que no se puede apostar todo por un proyecto y romper el de los demás clubes. Tener un equipo en División de Honor supondría un pasito más en el buen trabajo que están haciendo los clubes de Navarra, más visibilidad y seguramente



Foto: Firma del convenio de estructuración del balonmano femenino navarro. De izqda. a dcha, Andrés Garde (Fed. Navarra), Rubén Goñi (Fundación Miguel Indurain); Marino Oscoz (Beti Onak). Detrás las jugadoras Ane Barandalla y Alicia Sagües.

que todos nos veríamos beneficiados de ello», afirma Muñoz.

Trabajando por ellas

Para el club la firma del convenio es un refuerzo y la demostración de que se está trabajando por ellas. «El Gobierno de Navarra está haciendo una labor muy importante en el apoyo del deporte femenino. La labor de Rubén Goñi con las ayudas y la visibilización ha sido muy importante. Como ahora no se había tratado tan bien el deporte femenino. Falta el público. Nosotros como sociedad tenemos que valorar el esfuerzo que hacen las mujeres por hacer deporte que es el mismo o mayor que el de ellos, pero el impacto en la sociedad no es el mismo. Tenemos que apreciar ese esfuerzo y logros de la misma manera que los masculinos. Eso es lo principal que falta y es trabajo social de instituciones y clubes», recalca Echeverría.

Para el Secretario del Beti Onak, «tener el apoyo de la Fundación y el respaldo del Gobierno de Navarra nos da seguridad. El objetivo es llegar a la élite. Iremos año a año, porque tenemos el hándicap de los estudios. Los estudios prevalecen sobre lo deportivo y muchas jugadoras se nos van fuera. Nunca sabes con que equipo cuentas de una temporada a otra,



Foto: Campeonas de Navarra 1988-89. Equipo del ascenso a Primera División Nacional. De izda. a dcha., arriba: G. Ochando (delegada), Erviti, Urdíroz, Olo, L. Olóriz, Callero, Ibáñez, Orayen; abajo: L. Liberal (entrenador), Iglesias, Iribarren, Avelino, Peralta, M. Olóriz.

las jóvenes por los estudios, las mayores por el trabajo. Hay clubes que forman equipos con jugadoras de fuera para intentar subir. Lo que se trata es de aglutinar todo el talento, siempre que sea viable. La dirección técnica de la federación y el INDJ evalúan las peticiones y valoran si la petición de una jugadora se puede hacer, porque no se trata de desmontar otros equipos».

El Beti Onak mueve cada año cerca de 300 jugadoras que se reparten en doce equipos, desde categoría pre-alevín hasta senior. Una estructura que no llegaron a conocer las jugadoras que convirtieron a este club en un referente del balonmano en Navarra y que años después se han reencontrado con su deporte.

«Jugaba porque disfrutaba»

Es el caso de **Marta Olóriz Iturgaiz** (Villava, 1970) histórica central del Beti Onak, club para el que jugó durante doce temporadas, de 1984 a 1997. Olóriz empezó en el balonmano como actividad extraescolar en el Colegio Dominicas en 6º de E.G.B. y al llegar a categoría juvenil pasó a la disciplina del único equipo federado de Villava.

«Tener un equipo en Villava me permitió hacer deporte», comenta Olóriz. «Era muy deportista pero el apoyo familiar no era excesivo, nadie me acompañaba ni a entrenar ni a jugar. El poder haber ido sola a entrenar y jugar me permitió hacer deporte, si no hubiera sido autónoma, pues no habría hecho nada. En Villava había tradición de balonmano masculino, un tío mío jugaba, pero si no hubiese existido el equipo femenino nadie me habría llevado a Burlada o a Pamplona. No habría hecho deporte».

El club era el punto de referencia para la mayoría de las chicas de Villava, «éramos todas de aquí, con los años vino gente de Burlada o Pamplona. Algunas compañeras se iban al Oberena o a otro equipo. A cierta edad, por estudios u otras cuestiones lo dejaban, pero siempre estaba la cantera. Yo misma paré una temporada por cansancio. Había sido una temporada dura Primera Nacional, la actual División Honor Plata, ya estaba trabajando y estaba muy cansada. Pero solo me duró un año. Enseguida eché de menos el balonmano y volví a entrenar. Hacíamos tres sesiones a la semana, de 20 h a 21.30 o 22h, como todo en la vida si tienes estudios o trabajo es un esfuerzo personal, más si te toca viajar o partido en casa, tienes los fines de semana ocupados. Yo nunca pensé en esto como una dedicación, jugaba porque disfrutaba, por el esfuerzo físico, el dar todo,

superarte a ti misma y a las contrarias. Ese punto de competitividad personal es el que me movía. Me gustaba la estrategia, la táctica, pensar cómo mover el balón para superar a la portera... eso es lo que me atraía».

«Si hubiese un equipo en la élite se llenaría el pabellón»

No recuerda ningún partido en particular, ni siquiera momentos como el ascenso a Primera Nacional



Foto: Eider Hernández lanzando en suspensión.

(ahora División de Plata) o las ciudades a las que se desplazaban para jugar. «Me quedo con lo que disfrutaba jugando. Me dices ¿qué ganaste, qué perdiste? No me acuerdo. Me quedo con la relación, con los sentimientos, la amistad de mis compañeras y de otros equipos. No lo vivías como se vive ahora. No había tanta información del balonmano como hay ahora. Hoy sabes qué categorías hay, qué competiciones... en ese momento no era tan consciente de dónde estaba, jugabas en tu pueblo. De la selección no conocíamos a las jugadoras, no se televisaban partidos, era algo ajeno a nosotras, no teníamos referentes. Ahora las crías si tienen referentes», recuerda Olóriz.

«Yo tengo un hijo y una hija, los dos hacen deporte, primero porque les apetece y en casa siempre les hemos animado a jugar. Me gusta que hagan deportes de equipo por los valores que aporta. El mayor empezó en el fútbol, la pequeña hace balonmano. Reconozco que acompañé a mis hijos en exceso, disfruto ir a verles jugar. Ellos me han reenganchado con el equipo senior, tanto que hasta me animé a jugar un amistoso contra las crías y me emocioné tanto que me hice un esguince. Lo cierto es que no había vuelto a jugar. Ir a hacer un deporte sola cuesta mucho. Cuando te retiras y tienes hijos, te llenas de ocupaciones y lo dejas. Ahora digo “¡vendo mi alma al diablo por jugar al balonmano!”», bromea Olóriz.

Ahora va a ver los partidos del Beti Onak con sus hijos y esto le ha permitido observar cómo ha cambiado el balonmano de su época a la actualidad. *«Hay muchísima afición, mi hija ha jugado el sector cadete y la gente se moviliza a ver balonmano base. Las propias crías, cuando llega el sábado miran a ver qué partidos hay para ir a verlos. La gente va más a ver balonmano femenino que masculino. Si hubiese un equipo en la élite se llenaría el pabellón y para una jugadora pensar que puede llegar a jugar en élite es muy importante»*. Además de la parte social, en lo puramente deportivo para ella el juego en sí no ha variado, la preparación física es lo que marca la diferencia. *«Ahora se cuida más el cuerpo de las jugadoras, se conocen y se previenen más las lesiones. Antes calentabas un poco y ya estaba. Ahora van al gimnasio. Nosotras, como mucho, usábamos balones medicinales»*, apunta la histórica jugadora.

«Todas pusimos nuestro granito»

Desde que Olóriz consiguiese por primera vez el ascenso a DHP en 1989, Villava ha visto la transformación de un equipo totalmente amateur, que empezó sin muchos medios ni grandes objetivos, en un conjunto que ahora lucha cada

año por intentar subir a División de Honor y del que han salido varias jugadoras a los mejores equipos de España y a la selección nacional.

En 1987 **Maru Iribarren** fue la primera jugadora del Beti-Onak convocada por el equipo español junior. **Olaia Luzuriaga** ha sido la última. La portera ha entrado en la convocatoria de las Guerreras Junior que prepara el europeo de este verano. Jugadoras como **Idoia Urdíroz**, **Dolores Martín**, **Ainara Domench**, **Amaia Ruiz** o **Carlota Berruezo** han salido del Beti Onak para jugar en la máxima categoría, aunque la

más conocida de todas es **Naiara Egozkue**, jugadora internacional absoluta con más de cincuenta partidos con la selección y que desde su salida del Beti Onak siempre ha jugado en la máxima categoría.

Precisamente, esta nueva estructuración del balonmano navarro busca retener el talento y alcanzar la élite. El Beti Onak ha disputado dos veces la fase de ascenso a la máxima categoría, en las temporadas 2014 y 2016. La presente campaña no ha llegado a intentar el ascenso, mermadas por las lesiones y la juventud de la plantilla.



Foto: Arantxa Bujanda en defensa.

El equipo se mantiene en la categoría de plata del balonmano nacional de forma ininterrumpida desde 1997. Aunque fue en 1989 cuando consiguieron su primer ascenso, durante varias temporadas, bajarían y subirían de categoría hasta afianzarse en la división de plata y convertirse en uno de los candidatos naturales a jugar el ascenso a DHF.

Esta estabilidad deportiva las ha convertido en el «producto estrella» del club. La parte más importante del presupuesto se centra en ellas, contando con Gurpea como patrocinador principal para tres temporadas. Su mayor presencia en los medios, con algún partido televisado, gracias al impulso que se les da desde las instituciones, favorece que las empresas les dediquen la atención que merecen.

«Aprendes a compartir, a convivir, a ayudar a quien tienes al lado»

La plantilla actual tiene claro que la visibilidad es imprescindible para seguir creciendo. *«Estamos todas de acuerdo. Pensamos que hay que darle más visibilidad a deportes femeninos. Para nosotras es un halago que se apoye el balonmano femenino»*



Foto: Laura Sanz en pleno lanzamiento.

y más en la categoría en la que estamos, porque visibiliza lo que hacemos. Es un refuerzo. Antes pasábamos muy desapercibidas mediáticamente. La afición de Villava siempre nos ha apoyado, pero el nuevo proyecto le da más peso al equipo y ayuda a que haya más gente», apunta Laura Sanz.

Laura Sanz Cia (Villava, 1993) empezó en la cantera del Beti Onak cuando tenía ocho años. Dieciocho años después continúa jugando como lateral derecho en el primer equipo, a la vez que entrena al conjunto infantil y es Ingenieria en tecnologías industriales en la UPNA. Master en energías renovables Trabaja de eso. Ella es el ejemplo de los cientos de niñas que a lo largo de los años se han iniciado al balonmano en Villava porque es el deporte que practica alguna amiga y que con el tiempo se enganchan por todo lo que les aporta. *«Me enganchó el conocer gente nueva, gente de Villava, de distintos colegios y me lo pasaba muy bien. Era el momento de distraerse del cole, de las tareas. Era tu momento de risa. Y el fin de semana, era pasar todo el sábado viendo balonmano, creando un ambiente muy sano y divertido», comenta Sanz.*

Laura Sanz es también ayudante de entrenador en la selección navarra cadete, un combinado en el que participaban este año hasta seis jugadoras del Beti



Foto: Lysie Tchaptchet, juvenil habitual del primer equipo.

Onak. El club ha tenido representación en todas las categorías de la selección navarra que participó en los Campeonatos de España de Selecciones Autonómicas este año. La amplia presencia de jugadoras de Villava propició que dos hermanas del club consiguiesen sendas medallas. **Lyndie Tchaptchet** ayudaba a conseguir el oro a Navarra en la categoría infantil, siendo además la MVP del CESA. Su hermana mayor,

Lysie Tchaptchet, jugadora habitual del primer equipo, conseguía la plata con la selección navarra juvenil, junto a otras tres compañeras del Beti. La selección cadete, con seis jugadoras del Beti en sus filas, sería la única que volvería sin medalla.

La presencia de mujeres en los banquillos no es muy habitual, una situación para la que Sanz no tiene una clara explicación: *«El por qué no lo sé. Por norma general, hay una edad en la que las chicas abandonan antes el deporte y eso se transmite a todos los niveles. En mi caso estoy en la base por una cuestión de formación y falta de experiencia. He obtenido el primer nivel, que te habilita para entrenar abajo. Estar en categorías más altas requiere sacarse las titulaciones. Necesitas mucho trabajo y mucho tiempo. Y con la conciliación familiar se hace más complicado a las mujeres que a los hombres. Esto no va a cambiar en dos días».*

De momento, para ella ser entrenadora significa *«vivir el balonmano de otra forma. Intento transmitirles todo lo que he vivido y que haya más chicas que disfruten este deporte como yo lo he disfrutado».*

Disfrutar es un verbo que conjuga muy a menudo Sanz, en la cancha, en el banquillo, como jugadora,

como entrenadora. No le preocupa lo que diga la tabla de clasificación o el marcador de cada partido. *«En todos los años que llevo aquí el objetivo siempre ha sido estar lo más arriba posible y no conformarnos con nada. Puedes tener más o menos suerte. Más que una posición concreta es quedarnos satisfechas con nuestras opciones. La temporada actual ha sido muy positiva, porque la posición no marca el esfuerzo que hemos hecho toda la temporada. La última jornada podíamos haber quedado cuartas. Jugar lo más arriba posible es ilusionante, pero más que eso me quedo con disfrutar jugando y encontrarme bien con ellas y conmigo misma. Perder o ganar depende mucho de la sensación con que lo hagas. Si el rival es mejor y tú lo has dado todo es suficiente. Una derrota no es un fracaso porque puedes haber jugado tu mejor balonmano y haber tenido enfrente a las mejores».*

Marta Olóriz y Laura Sanz son una pequeñísima muestra de una institución en el balonmano femenino navarro que ha cumplido medio siglo gracias al aporte de muchas personas, *«todas pusimos nuestro granito»*, concluye Olóriz. ■



Foto: Un equipo siempre unido, siempre bien.

Convenio para la estructuración del balonmano navarro

El acuerdo incluye a cuatro estamentos: Beti Onak como equipo referente, los clubes adheridos, Fundación Miguel Indurain y Federación Navarra de Balonmano.

Cada una de las partes tiene unos derechos y deberes que cumplir para alcanzar el principal objetivo, desarrollar un proyecto deportivo que opte a alcanzar la máxima categoría nacional.

A grandes rasgos las partes implicadas se comprometen a:

LA FEDERACIÓN

- Colabora con el EQUIPO REFERENTE para el adecuado cumplimiento de la normativa federativa en materia de cesiones, traspasos, etc.
- Convoca y dinamiza las reuniones de la Comisión de Seguimiento del Convenio, formada por un representante del Beti Onak, dos de la Fundación y dos de la Federación.
- Realizar informes técnicos de las jugadoras navarras destacadas que en su itinerario deportivo puedan en un futuro optar a ser parte del EQUIPO REFERENTE e integrarlas en el programa de Jóvenes Talentos.

BETI ONAK

- Contar con un mínimo de un 50% de las jugadoras de la plantilla nacidas en Navarra o con residencia en Navarra por un tiempo igual o superior a 2 años, salvo causas justificadas y previo visto bueno de la Comisión de Seguimiento.
- Solo podrá firmar jugadoras junior y senior de los equipos adheridos. Y solo dos jugadoras del mismo club por temporada. Además, las juveniles no jugarán en los encuentros oficiales de categoría juvenil que enfrente al club de origen y el club referente.

LA FUNDACIÓN MIGUEL INDURAIN

Pone a disposición una cantidad máxima de 15.000 euros, que se destinará a:

- A refuerzos de jugadoras que mejoren el nivel deportivo.
- A compensar a los clubes adheridos que aporten jugadoras al equipo referente.
- A adquirir material deportivo, técnico y de otro tipo que resulte necesario.
- A realizar o participar en acciones de formación técnica.
- A la visibilización y comunicación de los equipos adheridos (retransmisión de partidos, espacios en medios de comunicación ...).
- A la captación de patrocinios y ayudas.
- A realizar servicio de asistencias de profesionales.

LOS CLUBES ADHERIDOS

- Se obligan a reconocer al Beti Onak como equipo referente.
- Renuncian a los derechos de formación por el fichaje de sus jugadoras, pero reciben una cantidad ya estipulada dentro del convenio.



FEDERACIÓN NAVARRA DE BALONMANO



CLUB DEPORTIVO BETI-ONAK



FUNDACIÓN MIGUEL INDURAIN FUNDAZIOA



C.D. SAN IGNACIO



BM. TAFALLA



BM. BARDENAS



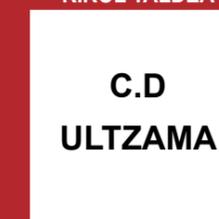
TXANTREA



BAZTANGO KIROL TALDEA



LIZARRERIA



C.D. ULTZAMA



C.D. AOIZ



Arriba, de izda a dcha:
Madeleine Cortez, Laura Sanz,
Ane Barandalla, Lysa Tchaptchet,
Eider Hernández, Olaia Luzuriaga,
Nerea Álvarez, Leire Garmendia y
Uxue Serrano.

Abajo:
Saray Elizondo, Sonia Pérez,
Arantxa Bujanda, Anne Sanz de
Galdeano, Naiara Retegi, Irati
Rípodas y Sofía Alarcón.

Entrenador:
Alberto Echeverría Lecumberri*

Ayudante de entrenador:
Natalia Galbán Ojer

Preparador Físico:
Alberto Monteseuro Gómez

Fisioterapeuta:
Aiantze Ayesa Justicia

Auxiliares:
Ismael Echarte Azcona y
Marta Diarte Errea

* La temporada 2019-2020 el
equipo estará entrenado por
Miguel Echeverría.

Gurpea Beti Onak división honor plata 2018-2019



Palmarés

- Debut 1968-69 en el Trofeo Sección Femenina.
- 1969-70 en el Campeonato Navarro.
- Campeonas de Navarra en las temporadas 1988-89, 1991-92, 1992-93, 1993-94 y 1996-97.
- 1988-89 y 1996-97 ascenso a Primera Nacional (ahora División de Honor Plata).
- 2014-15 y 2015-16 juegan la fase de ascenso a División de Honor.



PIONERAS

«Sin árbitro no hay competición»

Paula Remírez Ruíz
(Pamplona, 1983)

Pionera pese a su juventud. Con 29 años fue la primera árbitra internacional de taekwondo en Navarra y la única mujer en España que tiene la doble titulación de combate y poomsae de nivel internacional. Deportista y árbitra de Alto Rendimiento en Navarra, miembro del Consejo Navarro del Deporte, ingeniera informática y voluntaria de la DYA.



Imágenes cedidas por Paula Remírez.

PIONERAS

«Sin árbitro no hay competición»

Medallista en distintos campeonatos de España de Poomsae, alcanzando como deportista el sexto dan, aunque es en el arbitraje donde está consiguiendo sus mayores logros a nivel internacional, categoría que alcanzó en 2012.

Un extenso bagaje que inició con cinco años cuando empezó a practicar taekwondo de la mano de su padre, al que acompañó al Gimnasio Koryo. Tras ella siguieron sus pasos, su hermano, sus primos e incluso su madre. Era casi parte de la rutina familiar. Una rutina que con el paso de los años se convirtió en un deporte de competición para Paula Remírez, como deportista y como árbitra faceta en la que aspira a ser olímpica.

¿Empezó en el taekwondo por su padre?

Cuando empecé mi padre no era el entrenador, los dos éramos alumnos, pero cuando crecí y empecé a competir él me preparó para campeonatos y para sacar los distintos cinturones. Mi padre es entrenador y árbitro. En 1990 se sacó el título de internacional y yo he seguido sus pasos.

¿A qué edad comenzó a arbitrar?

Con 15 años ya estaba arbitrando. En este deporte para sacar el cinturón negro te exigen el título de

cronometrador. Para el 2º dan, el de árbitro regional y para 3º dan el Nacional. Según sacaba los distintos danes, a la vez arbitra. Arbitraje y competición están muy ligados en el taekwondo.

¿Se puede competir y arbitrar?

Soy árbitra en poomsae y combate porque con cada dan sacaba la titulación de árbitra de combate y jueza de poomsae. Lo único que no puedo es arbitrar y competir el mismo día, pero sí en distintos días y categorías. Por ejemplo, el campeonato de España senior de combate y poomsae se disputó en el mismo pabellón y el mismo día. Como participaba compitiendo en poomsae ya no pude arbitrar en combate, pero si hubiese sido en días distintos sí habría podido.

«Mi vicio es viajar, conocer mundo, conocer gente, arbitrando»

¿Ayuda en su faceta arbitral el hecho de ser también competidora?

Que el árbitro sea competidor es una ventaja porque ves los fallos más rápido, porque estás más entrenada, más ágil. Es más sencillo tanto



Foto: Remírez en Buenos Aires donde participó como árbitra en los JJ.OO. de la Juventud 2018.

para ver la intención en el combate, como en poomsae para ver los fallos o dificultades de cada movimiento.

¿Su especialidad ha sido siempre el poomsae?

Hace más de diez años me rompí el ligamento cruzado de la rodilla y no me operé. Desde entonces dejé por completo el combate, pero seguí con los poomsae. Hasta los diecisiete años competí de vez en cuando en combate, pero al empezar segundo de Bachillerato no tenía tanto tiempo para entrenar. Decidí que necesitaba estudiar y me centré en el poomsae.

¿El poomsae exige menos entrenamiento?

La diferencia es que en poomsae si entrenas poco acabas el último y ya está, pero en combate te puedes lesionar si no has entrenado lo suficiente. En poomsae puedes entrenar tú sola, en combate siempre necesitas algo más.

¿Como árbitra se ha seguido formando para cruzar nuestras fronteras?

En 2012, saqué el título de árbitra internacional de combate. Cada año se hace en un país distinto



Foto: En el Zayed Sports Complex de Fujairah, Emiratos Árabes donde arbitró en el World Taekwondo Grand Prix Final de 2018.

PIONERAS

y esa vez tocó en Bulgaria. En 2015 fui a Bonn (Alemania) a sacar el Internacional de poomsae.

¿Cuál es la presencia de las mujeres en estos cursos?

Hay mujeres. Lo bueno que tiene la Federación Internacional es que quiere impulsar a las mujeres en el arbitraje y da facilidades para obtener la titulación. Antes el requisito era tener 4º dan y ahora lo han reducido al 3º dan. A mí no me parece justo, porque debería tener la misma graduación. Hay un mínimo de edad y de dan para los distintos títulos. Yo siempre he cumplido los requisitos de edad y dan, cuando hice el Internacional era quinto dan.

Es cierto que ahora que han rebajado los requisitos se ven más mujeres árabes y africanas. En los cursos te juntas con mujeres de todo el mundo, pero de países árabes y africanos son pocas las mujeres que se presentan. Europa es quien más aporta. Asia y América son los continentes que más mujeres tienen en el arbitraje.

¿Y a nivel nacional cómo estamos?

A nivel de España estamos bastante bien en el arbitraje. Hay mucha participación de mujeres en nuestro país.

No se nos ve o no se nos conoce, pero creo que hay comunidades que hay más mujeres que hombres arbitrando. En activo, con el título internacional somos cinco mujeres: Carmen Navarro (Murcia), que fue a los JJ.OO. Pekin 2008 y a los Juegos de la Juventud anteriores a Pekin; María Bautista (Galicia), Olivia Ortiz (Madrid) y Ana López (Alicante). Yo soy la benjamina del grupo y la primera en Navarra que consiguió el título internacional. Solo dos personas en España tenemos el título internacional de poomsae y combate, un chico de León y yo.

«Me gusta el ambiente de las competiciones»

¿Qué implica tener ese nivel internacional?

Cada tres años hay que hacer un curso de refresco, especialmente cada vez que hay un cambio de reglamento y desde 2016 lo he hecho todos los años porque han cambiado varias normas, con lo que estoy más que al día. El entrenamiento habitual del poomsae me da la parte física, para la táctica veo muchos vídeos. Y en cuanto puedo voy a un campeonato regional a arbitrar. Me da igual la categoría infantil, cadete, junior o senior. Siempre que puedo voy.

«Sin árbitro no hay competición»

Las cinco árbitras internacionales españolas crearon en 2007 el grupo FIRST (Female International Referees Spanish Team), con el objetivo de promocionar, dentro y fuera del territorio español, la igualdad y la integración de la mujer a través del Taekwondo, y en especial, de las árbitras y juezas puntuadoras adscritas a la Real Federación Española de Taekwondo.



Foto: Remírez entrenando en Moscú, sede del training camp de arbitraje selectivo para Tokio 2020.

¿Siendo internacional arbitra a categorías base?

Suele ser lo habitual. Vas también por el ambiente que hay. Tenemos muy buen ambiente entre nosotros. Voy porque me gusta arbitrar y porque me lo paso bien con mis colegas del arbitraje. También hay buen ambiente entre árbitros y competidores. Lo bueno es que todos somos deportistas.

«Si tuviera que elegir me quedaría con el arbitraje»

¿Si tuviese que elegir con qué faceta se quedaría, deportista o árbitra?

Si tuviera que elegir me quedaría con el arbitraje porque el año pasado estuve en todos los eventos mundiales. En marzo de este año me seleccionaron para ir al training camp, una concentración de cien árbitros de Europa y África de la que saldrán las designaciones para los JJ.OO. de Tokio 2020, 14 europeos y 7 africanos, y yo estoy dentro de esos catorce europeos.

Al final de esta selección se hará un grupo de cincuenta personas que tienen un año para que la federación mundial les valore.



Foto: Arbitrando en el Mundial de Taekwondo por equipos disputado en Emiratos Árabes.

¿Qué supone estar en esa pre-selección de los Juegos?

Te exigen ir a campeonatos en los que te designan y en el que valorarán nuestra capacidad para hacer la selección final de treinta árbitros que irán a los Juegos. A día de hoy podría cumplir el sueño de ser olímpica, porque el poomsae no es olímpico.

Cuando empecé nunca me había planteado llegar hasta aquí. El año pasado mi objetivo era ir a los campeonatos que designase la Federación Mundial. Me encantan los Juegos, soy una fan, me tiro el mes entero viendo todos los deportes. Me había planteado ir de voluntaria a Madrid, a París, donde pudiera costeármelo. Verme en ese grupo de cincuenta ha cambiado mis objetivos, antes priorizaba que no me coincidiesen designaciones con campeonatos en los que pudiese competir, porque compito en individual y pareja. Ahora ya no elijo, la prioridad es el arbitraje. Cuando ves la posibilidad real de ir a unos Juegos, participando, ... ¡de cabeza!

¿Cómo te entrenas para poder ser árbitra olímpica?

En el training camp nos hacían unas pruebas específicas, exámenes médicos, pruebas físicas, de inglés, escritos... Me tuve que preparar para la prueba



Foto: Remírez con los bronce obtenidos (sénior 2 y pareja 2 mixta) en el Campeonato de España de Poomsae 2019 disputado en Alicante.

física porque los poomsae no eran suficiente para estar al nivel. Para arbitrar, procuro tener todas las grabaciones de los combates que he arbitrado y los reviso. También reviso algún combate polémico o muy intenso para poder valorar las decisiones y ver cómo lo habría arbitrado yo. Es más fácil verlo en casa que en directo. Nosotros tenemos también la opción del vídeo replay en el mismo combate. El entrenador tiene una tarjeta para poder reclamar si no está de acuerdo con la

acción. Y eso es en lo que más me fijo, si estaba bien colocada para ver la acción. Hay veces que te reclaman porque estaba en tu punto ciego y no lo has visto. La acción se revisa desde todos los ángulos y así aprendes dónde te tienes que poner, cómo moverte en la pista, tus fallos, por qué no lo he visto. Me reexamino, y muchas veces veo los vídeos con mi padre. Cuatro ojos ven más que dos.

«Del arbitraje no se puede vivir»

¿Del arbitraje se puede vivir?

No. De hecho yo me tengo que pagar todo. Ni la Federación Española ni la Mundial me pagan nada. El viaje siempre sale de mi bolsillo, desde mi casa hasta China, Londres, o Argentina. Una vez que aterrizo en el país, si es un campeonato el comité organizador se hace cargo de mi estancia y manutención. Por arbitrar nos pagan 100 dólares por día de arbitraje, pero en una competición mundial nos exigen estar cinco días en la sede, cuando solo son tres días de campeonato. Hay dos días previos de reciclaje arbitral pero solo cobras 300 dólares, en concepto de dietas por los tres días de combates. Este 2018 me ha tocado ir a China y solo el



Foto: Remírez con las banderas del World Taekwondo Grand Slam de Wuxi, China.

billete son 900 euros, y no fui una vez, fui dos a China y una a Taiwan, más todos los viajes a Europa.

Si en lugar de un campeonato es un curso de los que nos obligan a hacer, tanto viaje como estancia corre a cargo del participante.

¿Cómo se puede administrar esto?

Bueno, compensando con otros campeonatos. Los viajes a Europa suelen ser más baratos, pero al final siempre pierdo dinero. Nunca gano. Lo que intento es no perder mucho dinero. Al final, como digo yo, este es mi vicio. A otros les gusta salir todos los fines de semana y gastarse cien euros en la discoteca. Mi vicio es viajar, conocer mundo, conocer gente, arbitrando.

Esto sería imposible sin tener un trabajo...

Trabajo como profesora de informática en un instituto de FP. Cuando tengo competición puedo seguir las clases de forma on-line. Mis compañeros me permitieron que todas mis clases fueran on-line, tanto cuando estoy en el instituto como fuera, solo algunas clases puntuales son con el alumnado en persona. Esto me permite que cuando tengo una competición, o el training camp de arbitraje, puedo seguir con mis clases en remoto.

Cuando voy al extranjero lo primero que hago es buscar una conexión a internet para poder atender a las clases. Ese es mi trabajo. Del arbitraje no se puede vivir.

¿Qué le llevó al mundo de la informática?

Decidí hacer ingeniería informática por el taekwondo, porque mi padre y mi primo diseñaron el primer sistema de arbitraje electrónico de taekwondo en el mundo. Ellos iban por distintos campeonatos con los ordenadores y los marcadores mostrándolo. Las pruebas las hacían en casa, así que al final era lógico.

«Me apunto a todo lo que puedo»

¿Cómo se podría mejorar la situación del estamento arbitral?

Sobre todo, la visibilidad. En taekwondo lo tenemos presente, sin árbitro no hay competición. Hay que cuidar a los deportistas, pero al árbitro... me parece vergonzoso que yo vaya a las competiciones y me tenga que pagar todo. Cuando voy a competiciones internacionales voy representando a España, no voy como Paula Remírez. Todos los deportistas quieren los mejores árbitros, pero

PIONERAS

«Sin árbitro no hay competición»

nadie se preocupa por nosotros, que tengamos la mejor formación... tampoco se pide mucho. Un día pedí una camiseta porque iba una semana de competición y me dijeron que ya tenía una. Al final voy con mi jabón y la lavo cada día. No hay apoyo al estamento arbitral. A las mujeres no las promocionan ni las incentivan. Está muy bien ayudar a las deportistas en cualquier deporte, pero las árbitras son otra opción y está poco promocionado en cualquier deporte.



Foto: Remírez junto a Maria Calado lanzando el chupinazo de Sanfermines como voluntarias de la DYA.

El propio entrenador no tiene en cuenta que la deportista que tiene es también arbitra, por esa obligación que tenemos de sacar el título.

Yo también tengo el título de entrenadora. Saqué el título deportivo nivel 2, que en taekwondo se llama «coach nacional» y puedo entrenar a cualquier nivel. Siempre me ha gustado la docencia y mi padre, al igual que me dijo que fuese sacando los danes cuando tuviese la edad, lo mismo con la titulación de entrenadora.

Hoy tengo un trabajo, pero si decido cambiar o me quedo sin trabajo, tengo un título con el que puedo ejercer.

Deportista, árbitra, entrenadora, profesora de informática... ¿Cabe algo más?

Soy voluntaria. A los doce años entré en los Scouts de La Paz. Cuando cumplí los dieciocho no tenía decidido qué estudiar. Me gustaba la rama sanitaria y la ingeniería. En la UPNA pusieron ingeniería técnica informática y me decanté por ello. El gusanillo de la parte sanitaria lo cubrí en 2001 con DYA (Asociación de ayuda en carretera) haciendo el curso de Auxiliar de Transporte en Ambulancia. Cuando tienes tiempo libre te apuntas y haces servicio en la ambulancia. Me apunto a todo lo que puedo, sean o no eventos deportivos.



Foto: Consultando una acción durante el GP de Roma.

Hace tres años saqué también el ciclo formativo de Técnico de emergencias sanitarias, una titulación que la gente se saca habitualmente para trabajar, pero yo lo saqué como voluntaria.

Esta experiencia me ha permitido tener el honor de tirar el chupinazo en San Fermín. En 2017, la DYA fue elegida para el chupinazo y mis compañeros hicieron una votación interna y me eligieron, eso compensó todas las

horas. También me permite asistir a cosas que de otra manera sería imposible, desde participar en simulacros en un aeropuerto, o en Sanfermines cubrir los fuegos artificiales dentro de la Ciudadela y eso para mí es un privilegio porque nadie puede estar dentro, excepto nosotros. Son momentos que compensan las horas que invierto. Lo mismo con los encierros y sanfermines que te encuentras con situaciones que no hacen gracia, que no podías imaginar que pudiesen pasar y pasan.

¿Con tan amplio bagaje con qué se queda?

Como competidora me quedo con 2017 que gané el Nacional de poomsae, fui a Europa y acabé 5ª. Eso a nivel deportivo. Ese mismo año fue el que empecé a ir a competiciones internacionales como árbitra y en octubre de 2018 fui a los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires. Me encantó todo. Ver todos los deportes concentrados en pocos días. Me encontré con Mireia Belmonte por la calle, fuimos hablando en el autobús. Es una chica encantadora y es muy gratificante. Vivir en la villa olímpica. La entrada a los pabellones era gratuita y todos estaban llenos y el ambiente que se vive es espectacular.

Cuando no te tocaba arbitrar íbamos a hockey hierba porque estaba al lado de la pista de taekwondo. Al otro lado estaba gimnasia, pero siempre había cola para entrar. Cada día había unos cursos de cada deporte para que los espectadores conocieran cada modalidad. Se hacía donde estábamos nosotros y yo estuve en todo lo que pude.

No se pierde nada. ¿Nos vemos en Tokio?

Espero llegar. ■



Foto: Remírez aprovechando un descanso para ver la competición en el Open de Bélgica 2019.

Paula Remírez Ruiz

- Campeona de España de Poomsae en 2017.
- Campeona del Open España de Poomsae en 2017.
- 5ª en el Campeonato de Europa de Poomsae 2017.
- Árbitra Internacional de Taekwondo de combate y Poomsae.
- Ha dirigido todas las ediciones del Grand Prix y Grand Slam desde 2017.
- Árbitra en el Mundial Absoluto de Muju (Corea) en 2017 y Manchester en 2019.
- Árbitra en el Mundial Junior de Hammamet (Túnez) en 2018.
- Árbitra en los Juegos Olímpicos de la Juventud 2018 en Buenos Aires.
- Subcampeona de España de Poomsae en 2018.
- Medalla de bronce España en el Campeonato de España de Poomsae en 2019.
- Premio a los valores del deporte 2019 del Gobierno de Navarra en el estamento arbitral.



NOTICIAS

El programa de corresponsabilidad familiar amplía su cobertura

Como novedad, el programa de la Fundación Miguel Indurain se amplía al estamento técnico y arbitral. Las ayudas también han aumentado hasta 2.500 euros, cantidad máxima a percibir, gracias a un incremento de la dotación presupuestaria que pasa de 12.000 a 15.000 euros.

La Comunidad Foral cuenta con 274 deportistas (93 mujeres y 181 hombres), 35 entrenadoras y entrenadores (4 y 31), y 12 árbitras y árbitros (4 y 11) de alto nivel, cuyos méritos técnicos y deportivos han sido reconocidos por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud.

La mujer como protagonista



Dentro de las «Rutas Hacia La Cumbre del Deporte» de la Fundación Miguel Induráin Fundazioa, en concreto, dentro de la de «Deporte y Mujer», se ha desarrollado

desde enero hasta mayo un programa de mejora de la visibilidad de proyectos deportivos con la mujer como protagonista.

El programa consistía en la realización de entrevistas con deportistas y equipos, sesiones de formación, el informe individualizado de cada proyecto desde el punto de vista de la comunicación y su posterior seguimiento.

Se han beneficiado de este programa 13 clubes, 2 deportistas y una jueza.

Aumenta el presupuesto de las becas Fundación Miguel Indurain



El presupuesto destinado en la convocatoria de becas 2019 asciende a 257.000 euros, un 10,11% más que el curso pasado. Además este 2019 se ha incorporado a las deportistas que no hayan podido concurrir u obtener los resultados deportivos exigidos por estado de gestación o embarazo, contabilizando los resultados deportivos obtenidos en el año 2017.

Las profesiones del deporte

El Gobierno aprueba la de las profesiones del deporte en Navarra.

Programa de jóvenes talentos

Dirigido a deportistas de la Comunidad Foral nacidos en los años 2003-04 y 2005 que han participado en competiciones internacionales o nacionales oficiales en los dos últimos años.

El programa pretende dar soporte a su carrera deportiva en facetas como el apoyo a sus estudios y formación académica, orientación médica y nutricional, entre otras.

AGENDA COMPETICIÓN

JUNIO

Ciclismo

El Trofeo Femenino Ayto. Estella-Emakumeen II Saria Lizarrako udala, clase 1.15.1, puntuable para la Copa de España de ciclismo en carretera que se realizará el próximo día 22 de junio en Estella-Lizarra.

JULIO

Pelota

El Frontón Labrit acoge las finales del Torneo San Fermín Emakume Master Cup de pelota a mano el próximo 13 de julio. Las eliminatorias se disputarán a finales de junio y principios de julio en distintos municipios navarros.



Vuelta a Navarra



Dos clásicas incluidas en el calendario UCI y con categoría 1.2, permitirán a las mejores ciclistas del panorama nacional e internacional cruzar Navarra de norte a sur.

Con formato de clásica se disputarán dos jornadas, la Emakumeen Nafarroako Klasikoa de 115 km, el 30 de julio, con salida en Pamplona-Iruña (plaza del Castillo) y llegada en Lekunberri.

El miércoles 31 de julio, jornada de descanso, para afrontar el 1 de agosto la Clásica Fémina Navarra de 128 km, con salida desde el C.C. La Morea en Pamplona y llegada en Lodosa.

AGOSTO

Pamplona se convertirá en la capital continental del patinaje de velocidad

Del 25 de agosto al 1 de septiembre de 2019, el circuito Antoniutti y la pista de la UDC Txantrea acogerán el Campeonato de Europa de patinaje de velocidad en las categorías juvenil, junior y sénior, de tres especialidades: pista, circuito y maratón.

NOVIEMBRE

La mejor rítmica nacional vuelve a Pamplona

El Campeonato Nacional Base de conjuntos, Copa Base individual y la tercera fase de la Copa de España de conjuntos de gimnasia rítmica se celebrarán en el Navarra Arena de Pamplona del 7 al 10 de noviembre.



EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

DEPORTISTAS

Navarras

¿Quieres recibir los próximos boletines de Deportistas Navarras?



Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

DEPORTISTAS NAVARRAS
Nº 4. JUNIO 2019

Publicación periódica digital del
Instituto Navarro de Deporte y Juventud
Navarra Arena. Casa del Deporte 1ª Planta
Plaza Aizagerría, 1. 31006 Pamplona (Navarra)
T. 848 42 78 92 - F. 848 42 36 28
www.deporteyjuventudnavarra.es

Coordinación:
Rubén Goñi Urroz
Begoña Echeverría Beroiz

Redacción:
Cristina Gallo Suárez

Diseño y maquetación:
Ana Simionescu

Nafarroako Kirolaren eta  Instituto Navarro de
Gazteriaren Institutua Deporte y Juventud

Por la igualdad del deporte

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD_

_BERDINTASUNA