

Nº6  
AGOSTO 2020

EL DEPORTE DE ELLAS VALE   
**DEPORTISTAS**  
**Navarras**

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



**Siempre adelante**

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

# DEPORTISTAS

# Navarras

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



# ÍNDICE

ENTREVISTA

**«El secreto es darlo todo, trabajar y luchar»**

**Itziar Arregui  
Mariezcurrena**  
(Pamplona, 1991)

Altura: 1,73 m

Posición: Base

Club: Osés Construcción Ardoi (desde 2012/13)

*Imágenes cedidas por Fundación Navarra Baloncesto Ardoi y archivo personal de Itziar Arregui.*

### ¿Cómo llega el baloncesto a su vida?

El baloncesto siempre ha estado en mi casa. Mi hermana mayor jugaba y solía ir a ver los partidos. Me pasaba todo el rato con el balón y una entrenadora, Sonia Aróstegui, me ponía retos, así que cumplí los siete años empecé con ella en la escuela del Colegio Teresianas y al año siguiente ya jugaba 3x3.

(Pulsa el botón para ampliar información)

### ¿Llegó a probar otro deporte?

Sí. Con ocho años, en el colegio había un equipo de chicos de fútbol y me apunté. Era la única chica y la verdad es que me gustaba, pero mi madre me dijo que a todo no se podía. Tengo un hermano y una hermana y nuestros padres no podían llevarnos a todos los partidos, así que me dieron a elegir y lo que me tiraba era el baloncesto.

**Varios años en Primera Nacional, vinculada al Obenasa en máxima categoría, pero de su larga trayectoria ¿el Ardoi ha sido el equipo con el que se identifica?**

Llevo nueve años en Ardoi. Durante mi primer año aquí, entrenaba mañana y tarde con el Obenasa y alguna tarde con Ardoi en



Foto: Con su equipo de 3x3 en el Colegio Teresianas.

## ENTREVISTA

## «El secreto es darlo todo, trabajar y luchar»

Primera Nacional. Cuando desapareció Obenasa ya me quedé en Nacional, hasta hace dos años que ascendimos a LF2. Siempre jugaba con el Ardoi y ayudaba a Obenasa cuando me necesitaban, pero como tercera o cuarta base.

En Ardoi fui cogiendo peso y minutos, más responsabilidad. Cuando conseguimos ascender fue una sensación de alegría e incredulidad. Tenía la experiencia de LF con Obenasa, pero no tenía en la cabeza la idea de llegar a LF2 con Ardoi

En la primera fase de ascenso de Pamplona me di cuenta que podíamos subir y cuando lo conseguimos al año siguiente fue una alegría enorme, porque siempre había querido estar en LF2 con un equipo en el que tuviese responsabilidad. En ese momento ya era mi casa.

### ¿Cómo fue el estreno en la nueva categoría?

Cuando empezamos a entrenar los primeros días éramos una unión de Ardoi con Lagunak y algún fichaje. No sabíamos cómo iba a funcionar y para sorpresa de todos encajamos tan bien que empezamos la liga con ocho victorias consecutivas, líderes y jugándonos el liderato contra Celta Zorka en un pabellón de Arrosadía lleno hasta la bandera.

La única pega fue el último partido donde nos jugábamos contra el Barça entrar en ascenso y no pudimos rematar. La

verdad es que para ser un equipo con un 75% de jugadoras navarras, que nunca habían jugado en la categoría, acabar quintas... El objetivo del primer año era la permanencia.

### «Zizur tiene una magia especial»

### ¿Cuál es la principal diferencia entre la Primera Nacional y la LF2?

La física. En LF2 las jugadoras son más fuertes, más atléticas, más altas. Y obviamente, la calidad también. Hay jugadoras profesionales que viven de esto y eso a nivel de juego se nota.

### ¿Y cuál fue vuestro secreto para desenvolveros tan bien en el primer año de LF2?

Siempre digo que es un poco la unión de equipo. El trabajo diario. Todos los equipos entrenan, pero esa ilusión y llegar a la liga con nada que perder...

El secreto es darlo todo, trabajar y luchar. Somos un equipo modesto, sin grandes nombres, pero esa confianza en el vestuario, la unión hace que todo sume y todo haga que tengamos mayor garra para afrontar los partidos.



Foto: Dando un pase en el partido ante el Magec Tias de Lanzarote.

## ENTREVISTA

«El secreto es darlo todo, trabajar y luchar»

También hace mucho la confianza. Ocho jugadoras somos de Pamplona y nos conocemos desde pequeñas. Hemos tenido muchas experiencias y ese nexo no lo consigues con un equipo que trae jugadoras de distintos sitios.

¿La clave es la apuesta por el talento local?

Apostar por hacer referente a un club como Ardoi, que lleva trabajando muy bien tantos años hace que lo pongan en valor. Llevamos solo dos años con este proyecto y esperamos que esta crisis que viene ahora no afecte demasiado.

¿Ha sido muy distinta la segunda temporada en LF2?

La segunda temporada, lo que ha pasado con el cambio de grupos es que ha habido un par de equipos o tres muy potentes y el resto es de buen nivel, cualquiera te puede ganar. Me ha sorprendido mucho el equipo físico que tiene Canarias, la fuerza, la altura. Son un equipo que estaba diseñado para ascender este año y el primer partido les conseguimos contener, pero el de casa las ganamos y fue una pasada. Era un rival muy difícil y conseguimos ganar con el pabellón lleno.

¿Es habitual que se llene la grada en sus partidos?

En Zizur la grada está llena siempre, a tope animándote. Nosotras jugamos algún partido en Arrosadía y los que hemos



Foto: Disfrutando de la victoria ante Gran Canaria.

jugado, hemos llenado y es impresionante porque hay mil personas viéndote y te da mucho calor. En Arrosadía, no sé si pasaría todos los fines de semana. Me encanta la pista, entrené mucho allí con Obenasa, pero es verdad que Zizur tiene una magia especial. La gente que ves en la grada es la que ves todos los días en el pabellón, jugadoras, entrenadores... Es especial.

**«Mi referente era mi hermana»**

**Con la crisis del Covid-19 el deporte ha empezado a puerta cerrada, ¿Qué supondría para su juego?**

Pierde la magia. Es cierto que nosotras jugamos a baloncesto porque nos gusta, pero es verdad que el que haya gente en la grada que te anime, que te grite ¡venga que podéis!... La afición es también parte del juego. La competición es más fría.

**¿Cómo le ha afectado el confinamiento?**

Personalmente no lo estoy viviendo mal. Estoy intentando buscar aficiones que durante la temporada no tengo tiempo. Soy maestra de Infantil, normalmente empiezo a las siete de la mañana y a esa edad te absorben toda la energía porque hay que estar pendiente de mil cosas.



Foto: Lanzando a canasta ante el Mataró.

## ENTREVISTA

«El secreto es darlo todo, trabajar y luchar»

¿Ser base y jugar a baloncesto le ayudan en clase?

La visión periférica la llevo a clase y veo casi todos los rincones, aunque siempre hay alguno que me la lía.

¿Su alumnado sabe que es jugadora de baloncesto?

Alguno sabe que juego porque me preguntan si tengo partido, o dónde te vas este fin de semana..., pero no es algo que yo les haya dicho.

¿Tuvo usted referentes en el deporte?

Para mí el referente en el deporte era mi hermana, a la que veía entrenar y jugar. Cuando llegué a Larraona conocí a María Asurmendi (en la actualidad jugadora del RPK Araski en Liga Endesa) que era juvenil y ya era bestial, sobresalía por encima de todas. Me parece que es una jugadora, defiende muy bien los valores del baloncesto, la entrega, el carácter... También me fijaba en Maite Gil que ahora es compañera mía... A nivel profesional me fijaba en chicos porque no tenían tanta visibilidad las chicas. Es muy triste que no tuviese acceso a ellas, pero antes era imposible verlas.

Ahora tienen más visibilidad y, aparte de Asurmendi, siempre me he fijado en Marta Xargay (jugadora de la Selección Absoluta y Uni Girona que ha anunciado su retirada con 29 años),



Foto: Entregando los trofeos del Torneo de Navidad de mini basket del CD Huerto.

## ENTREVISTA

«El secreto es darlo todo, trabajar y luchar»

porque he jugado contra ella en Campeonatos de España y es una de las que más sigo.

**La crisis sanitaria les ha dejado sin competición.**

Desde el parón tuvimos asumido, que no se iba a retomar la liga. Al principio fue una frustración, estábamos clasificadas para el ascenso y nos habría gustado el premio de la fase

final. Pero viendo la pandemia, todas las personas que han fallecido... Era lo que había que hacer. Nos lo tomaremos como un año más de trabajo que no se pudo rematar.

**¿Cree que afectará al futuro de la competición?**

Esta crisis va a hacer mella y daño en LF2 y LF1. Los equipos necesitan patrocinios privados y cuesta mucho que

las empresas apuesten por la poca visibilidad que tienen y eso hace que no dejen su dinero en un equipo bueno.

Se le debería dar más importancia a lo que se hace durante todo el año y no solo los resultados. Cuando una deportista es medalla, si no sale en los medios no existe. Los medios de comunicación, televisión, periódicos, deberían hablar más de la temporada, de los entrenamientos, del día a día



Foto: Celebrando junto a sus compañeras la victoria ante el Barcelona en Arrosadía.

de las deportistas. Nosotras hacemos el mismo trabajo que hacen los chicos, pero falta el foco de atención.

Siempre he creído que tenía que haber una apuesta por intentar aumentar la visibilidad. ■



Foto: Superando a la defensa del Lima Horta. Temporada 18/19.

# ¡Todas al agua!



Con poco más de un centenar de licencias femeninas (126 en 2020), Navarra cuenta con un equipo de waterpolo que ha jugado en la máxima categoría nacional y que esta temporada volverá a luchar por regresar a la élite.

Imágenes cedidas por WP 98 02.



Foto: Ainara Ilundain despejando un balón en la portería.

Sin cumplir los veinte años desde su creación, ha conseguido jugar cuatro temporadas en División de Honor y once en la categoría de plata. De sus filas han salido jugadoras hacia grandes equipos de la liga como **Nahia Durán**, integrante del Club Mediterrani de Barcelona, y **Sara Pérez**, jugadora del Escuela Waterpolo de Zaragoza.

El waterpolo es un deporte con un fuerte arraigo en Cataluña donde se ubican algunos de los mejores clubes europeos a nivel femenino como CN Sabadell, Mataró o Mediterrani, absolutos dominadores a nivel nacional. En 33 años de historia de la liga, solo una vez el título fue para un equipo no catalán, el Alcorcón en 2006.

Pese a la poca tradición waterpolista, a finales de los años 90, la Universidad Pública de Navarra creó un equipo masculino en 1998 que, cuatro años más tarde tendría su homólogo femenino bajo la dirección de la entrenadora Sara Beloki. 2002 vería el nacimiento del primer equipo femenino en Navarra que, en apenas ocho años, llegaría a lo más alto del waterpolo nacional.

El equipo fue creciendo compitiendo en Liga Euskal Herría, campeonato organizado por las Federaciones de Natación de Navarra y País Vasco, donde participan también equipos de Castilla-León, Cantabria y La Rioja.



Foto: Leyre Cuervo armando el brazo para un pase.

En su primera temporada llegaron a ganar la Copa de Euskal Herria, un título que repetirían durante varios años, a la vez que competían a nivel nacional en el Campeonato de España de Segunda División.

2006 sería el año del despegue. Solo cuatro años necesitaron para conseguir el ascenso a Primera Nacional. La piscina de la UPNA vería la consolidación de este equipo en la categoría de plata hasta que en 2011 alcanzaron un hito histórico, su primer ascenso a División de Honor.

Un año antes del ascenso nacería el club que conocemos en la actualidad. La UPNA cambió el modelo de gestión de los equipos federados obligando a la constitución de clubes deportivos independientes, aunque conveniados, lo que llevó a la creación del Waterpolo 98 02, nombre que toma como referencia las fechas en las que comenzaron su andadura sus dos equipos: masculino en 1998 y femenino en 2002.

La temporada del ascenso (2010/2011), el club había fichado a dos jugadoras de la selección de Puerto Rico que mejoraron el nivel de juego de todo el equipo. En esa plantilla figuraban jugadoras como **Maialen Ona**, internacional con la selección nacional juvenil en el Campeonato de Europa de 2009, o **Nahia Durán**, jugadora que ficharía después por uno de los grandes equipos del waterpolo europeo, el Mediterrani de Barcelona.



Foto: Ari Prados pasando un balón.

**Ariane Prados Díaz** (Pamplona, 1996) era entonces una joven jugadora del equipo que vivió ese año como el de mayor crecimiento de su carrera. Prados es una deportista que se ha criado en el agua: «A los nueve meses empecé ya con cursos de natación y a los seis años una chica estaba formando un equipo de waterpolo haciendo captación para la Federación Navarra en Guelbenzu, habló con mi madre y empecé en un equipo que se llamaba ESCUNA, Escuela navarra de waterpolo. Acabamos siendo compañeras de equipo».

Su infancia la recuerda en el agua o haciendo deporte. «Lunes, miércoles y viernes, piscina. Martes y jueves, gimnasia rítmica. Incluso hice patinaje de velocidad como extraescolar. Probé muchos deportes, pero llegó un momento que decidí que quería ir más días a la piscina porque me divertía mucho con el waterpolo».

**«Nos enseñó a no dejar de luchar por muy dura que fuese la derrota»**

Sus inicios fueron en equipos mixtos que competían en los Juegos Deportivos de Navarra. Su entrenador en la escuela de waterpolo, César García, entrenaba también al equipo de la UPNA y empezó a llevarla a sus entrenamientos. «Tenía diez años y aprendía imitando a las mayores. Jugaba con el juvenil del ESCUNA y compaginaba con el senior del Waterpolo 98 02, por eso pude vivir el primer ascenso con catorce años».

Para Ari Prados fue una enorme suerte y experiencia formar parte del primer equipo: «Fue un año increíble, no perdimos ni un partido. Lo recuerdo con mucho cariño porque formamos un grupo muy bueno. A pesar de la diferencia de edad, las pequeñas éramos una más y las senior se centraban mucho en enseñarnos. Me acuerdo mucho de **Raquel Elizalde**, porque era como mi mami. Se preocupaba de que mantuviese las posturas para que no me lesionase y fuera del agua, si dormíamos lejos de casa estaba pendiente de que no me acostase tarde y cosas así... Me cuidaba mucho. También **Esther González**, que es la entrenadora actual del B, entonces era una jugadora zurda en la que me fijaba mucho porque hacía en el agua cosas que no hacía nadie. Robaba muchos balones, y yo no sabía cómo era capaz de hacerlo. No he conseguido todavía ver a nadie que lo haga como ella».



Foto: Ari Prados buscando un pase.

2011 marcó un momento histórico que tuvo el reconocimiento del Gobierno de Navarra con la concesión del galardón al «Mejor club deportivo del año», coincidiendo dos ascensos: el de femenino a División de honor y del masculino a Segunda nacional. Un momento de euforia que a los meses en una dura temporada, *«deportivamente hablando. Entrenábamos mucho y me imponía enfrentarme a jugadoras que habíamos visto por televisión jugando con la selección. Jennifer Pareja era la mejor jugadora del mundo, imponía mucho y cuando íbamos a Sabadell sabíamos que nos caería una goleada, pero que algo aprenderíamos. Para esos partidos nos marcábamos objetivos haciendo entre nosotras porras. Si sabíamos que nos iban a meter 25 goles, como el Mataró o el Mediterrani, apostábamos cuántos seríamos capaces de marcar nosotras. Si decíamos 25-3, esos tres goles nos sabían a victoria. Incluso si era 25-1. Hacerle un gol a un equipo tan superior, cualquier detalle que sumase ya era una victoria. Robarle un balón o parar un disparo de unas jugadoras tan grandes, era un triunfo. Nos enseñó a no dejar de luchar por muy dura que fuese la derrota».*

Para Ari Prados el ascenso ayudó a dar visibilidad al equipo. *«La mayoría de la gente no sabía que había un equipo en máxima categoría en Pamplona y es triste, porque tú estás representando a Navarra y sientes impotencia. Todo lo que no sea fútbol...»*



Foto: Recibimiento en el Salón del Reino del Palacio de Navarra tras conseguir el segundo ascenso a División de Honor en 2015.



Foto: Marina Casado lanzando a portería.

*Hay mucha gente que se sorprende cuando sabe que has jugado en la máxima categoría y no entiende que somos también deportistas de élite. Esta temporada (20/21) apostaremos por el tercer ascenso. Tengo muchas ganas, creo que va a ser un año muy bonito. Hemos recuperado a una jugadora que estuvo con nosotras en División de Honor y Primera Nacional, **Marina Casado**, que había dejado el equipo hace un par de años y aporta gol, visión de juego, muchas risas fuera del agua y veteranía. Yo soy la mayor y tengo 23 años. La veteranía es importante».*

El Waterpolo 98 02 se mantuvo durante tres temporadas consecutivas en la máxima categoría. La segunda temporada 2012/2013 consiguieron el 10º puesto, pero llegaron malas noticias: la UPNA eliminó el deporte federado y la Federación Española reducía la División de Honor a diez equipos. Con la ayuda del Gobierno de Navarra trasladaron sus entrenamientos a la piscina de Guelbenzu y Larraina formando un equipo integrado por jugadoras de casa para afrontar la temporada 2013/2014. La campaña se cerró con el descenso a Primera Nacional.

En esa época (2012), llegó al club **Leyre Cuervo Hernandorena** (Pamplona, 1998). Ella se había iniciado con ocho años en las escuelas deportivas, jugando en un equipo en el que solo eran dos chicas, pero el deporte le

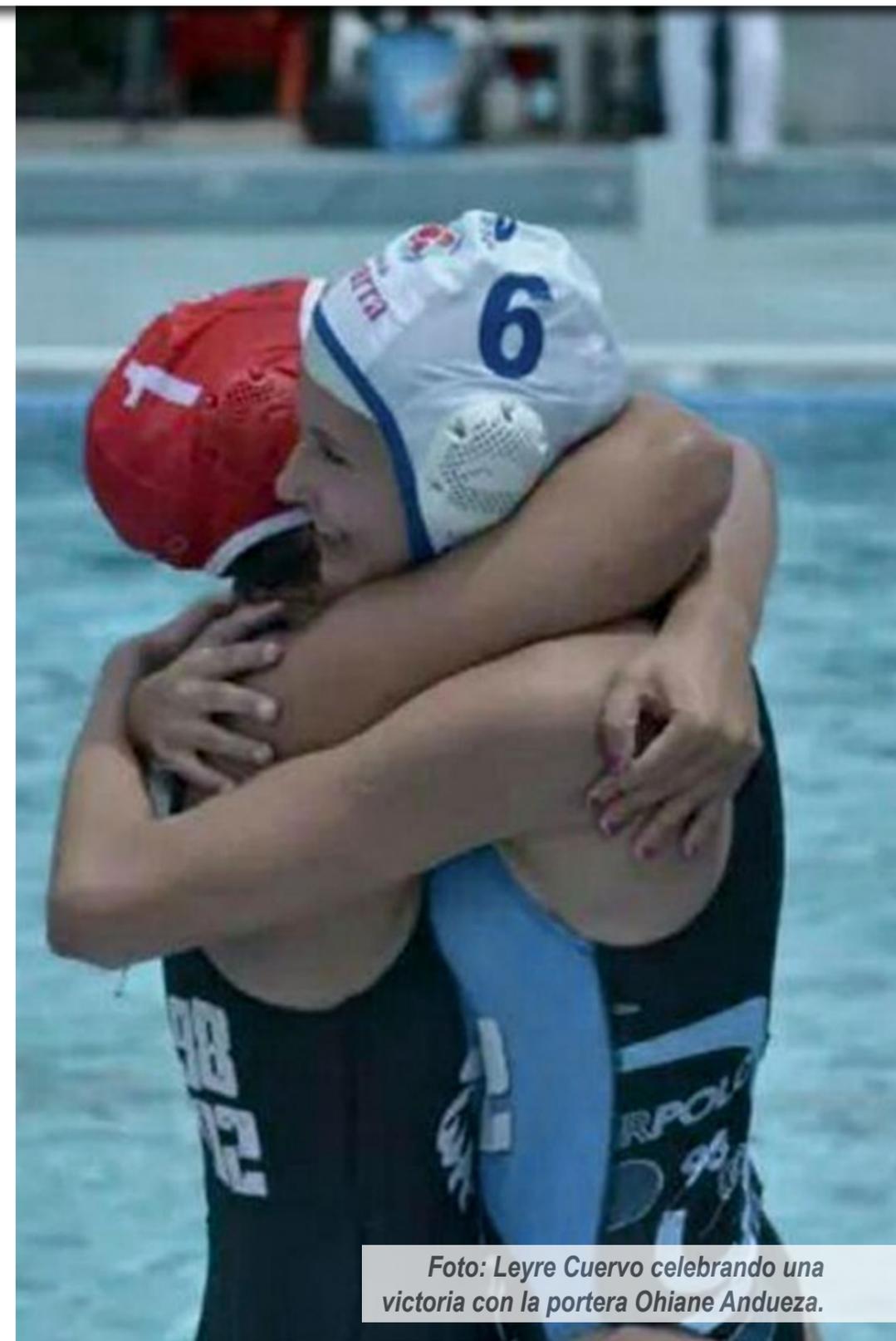


Foto: Leyre Cuervo celebrando una victoria con la portera Ohiane Andueza.

enganchó y continuó hasta que accedió a las categorías inferiores del Waterpolo 98 02 y de ahí al equipo senior B.

Leyre Cuervo juega como boya, una posición muy dura en este deporte porque es el foco de la defensa rival. Fue entrando en el B poco a poco. Cuando se asentó la llamaron para entrenar con el primer equipo y en el año del segundo ascenso a División de Honor llegaron las primeras convocatorias. «Recuerdo un año muy duro de entrenamiento, horas muy intensas porque el objetivo era ascender. Entrenaba con el primer equipo, pero jugaba habitualmente con el B. Me llamaban para algún partido, pero no viví el ascenso desde dentro».

El club volvía a la élite en 2015 y Cuervo comenzaría esa temporada como boya de la primera plantilla. «El cambio fue brutal. En Primera los partidos eran asequibles, en División de Honor la diferencia es abismal. Llegas a Barcelona y te pueden meter 39 goles. El waterpolo está más asentado en Cataluña, tienen más recursos. En Navarra estamos dos equipos (WP 98 02 y Larraina) y uno juega en Liga Euskal Herría. Esa temporada se hicieron fichajes con el objetivo de mantener la categoría, pero entramos en una dinámica de derrotas que no fuimos capaces de remontar».

El equipo desciende en 2016 y su objetivo vuelve a ser el ascenso con tres refuerzos extranjeros, dos jugadoras

norteamericanas y una boya portuguesa. «Hasta estos últimos años nuestro objetivo siempre ha sido ascender. En 2017 jugamos la promoción y no subimos por poco al perder por la mínima contra el Escuela de Zaragoza, un equipo muy asentado en la élite. Siempre hemos pensado que teníamos equipo para ascender. En 2018, los fichajes

no funcionaron y en esta última, se apostó muy fuerte por las de casa. El objetivo fue la permanencia y lo sacamos con nota alta. Hemos terminado cuartas, aunque por el Covid-19 no pudimos terminar la temporada 19/20. La verdad es que íbamos terceras y justo pinchamos en el último partido que se pudo jugar, el 7 de marzo en Alcorcón».



Foto: Equipo del segundo ascenso. Abajo, de izda. a dcha., Sara Perez, Leyre Cuervo, Andrea Remiro, Nahia Durán, Ane Leiva, Lidia Ilundain, Olatz Osinaga, Jaione Etxarte. Arriba, de izda. a dcha., Paula Esarte, Maite Flamarique, Ohiane Andueza, Ilargi Ona, Marina Casado, Katelyn Kaitlin, Ines Nunes, Jacobs Murphy.

El confinamiento ha sido especialmente difícil para su deporte porque el entrenamiento en seco supone una pérdida de sensaciones que solo con la vuelta a la piscina podrán recuperar. *«Al principio entrené todo lo que pude en casa, pero con el paso de los meses me relajé. Para mí es más duro entrenar en seco que dentro del agua. Un día medio podemos estar dos horas seguidas en la piscina».*

La posición de boya requiere una preparación muy específica de fuerza, tanto en el gimnasio como en el agua. Es la principal atacante del equipo, jugando de espaldas a portería, buscando el hueco para recibir el balón y girar con agilidad y velocidad para buscar el gol. *«Como boya tengo que pelear mucho. Siempre hay alguna jugadora que se propasa y alguna vez me he encontrado con un rodillazo en la boca. En la piscina*

*siempre pasan muchas cosas que el espectador no percibe. No queda otra que apechugar. Al final yo también reparto, hay muchos agarrones. Esa es la parte que menos me gusta de la boya. Lo que me gusta es la técnica de tiro. Tengo un desgaste físico brutal en cada partido, porque estás peleando siempre de espaldas a portería, sin descanso y tienes que volver nadando en cada repliegue».*



Foto: Ari Prados buscando un pase.

**«En esta sociedad se necesitan más mujeres entrenadoras»**

La boya hace un trabajo de resistencia en el agua muy fuerte que Leyre Cuervo nunca imaginó que llegaría a realizar: *«Yo nadé lo justo para aprender, no hice natación. Mis padres vieron el anuncio de un campus y me apuntaron. El entrenador del club vio que me mantenía bien en el agua y me metió en el equipo. Empecé de portera, pero me aburría mucho. Pasé por distintas posiciones hasta que llegué a la boya. Mi hermana (**Ane Cuervo**) ha seguido mis pasos. Ella juega de lateral izquierdo y se le da bien meter goles, tanto que está en la preselección nacional juvenil y para mí es un orgullo. Además, lleva ya tres años jugando en el primer equipo y nos entendemos bien».*

Cuervo espera con ilusión esta nueva temporada 20/21 en la que el club vuelve a apostar por el ascenso a la máxima categoría que se aumenta a doce equipos. «La clave será creérnoslo. Este año teníamos la capacidad, pero salimos con el objetivo de no descender. Lo más importante es la mente. Tú puedes estar bien físicamente, pero si mentalmente estás fuera, no te sirve de nada. Este año no hemos dado todo lo que tenemos. Al principio íbamos con pies de plomo y nos dejamos puntos en sitios que no deberíamos haber perdido».

**«Este deporte se basa en remar todas en la misma dirección»**

Como graduada en actividades físico-deportivas quiere seguir vinculada al mundo del deporte. Este año ha entrenado al equipo alevín femenino del club a la sombra de **Esther González**, antigua jugadora de división de honor y actual entrenadora del equipo B. «Como deportista no te puedes dedicar a esto porque el waterpolo no te da de comer. Terminé el grado superior el año pasado y, antes del confinamiento, conseguí un par de trabajos como monitora de natación».

**Leyre Cuervo** ve complicada la vuelta después de tantos meses paradas: «La natación se pierde enseguida y se gana

*muy despacio. Cuesta mucho. Se nos hará raro coger el balón, pero lo que más tardaremos en coger es la fuerza, la musculatura y la resistencia. La técnica de piernas es lo principal para aguantar flotando y se consigue a base de trabajo».*

Su compañera, **Ari Prados** ha aprovechado el confinamiento para recuperarse de una lesión que arrastra desde hace tiempo: «La temporada 18/19 decidí no jugar porque nunca llegaba a terminar el año por una lesión en el hombro. No podía con el dolor. No era capaz ni de levantar el brazo para coger algo de un armario. Es una lesión que viene de lejos, porque para armar el brazo lo extiende muy atrás y con el tiempo he creado una inestabilidad. Necesito trabajar y muscular bien el hombro para compensar y no lo estaba haciendo. Ha habido años que no hemos entrenado en gimnasio porque no teníamos donde hacerlo y la falta de preparación física después se paga. Durante el parón me dediqué a rehabilitar el brazo y muscularlo. En esta temporada 19/20 volví a jugar y me encontré mucho mejor. Quería completar la temporada entera y ver si había recuperado el brazo, pero el Covid-19 lo ha impedido. Tengo muchas ganas de volver, aunque sé que para mí la vuelta será muy progresiva».

Ambas tienen claro que necesitan más niñas jugando a waterpolo y les gustaría que se animasen a probarlo.



Foto: Leyre Cuervo luchando por hacerse con el balón.

Leyre Cuervo encontró otra familia en el agua: «Es un deporte pequeño, pasas muchas horas juntas y las compañeras se convierten en tu familia. Engancha mucho. Yo hice baloncesto y no me enganchó. De pequeña, en mis ratos libres jugaba a fútbol con mis amigos y alguna amiga. Me gusta mucho, de vez en cuando voy a Tajonar a ver al

Fundación Osasuna, aunque pocas veces porque nosotras también jugamos. Me ha encantado ver que **Kakun** se haga cargo del equipo porque en esta sociedad se necesitan más mujeres entrenadoras. Somos igual de capaces. En Primera Nacional de waterpolo solo hay un par de mujeres entrenando y en División de Honor creo que no hay ninguna como principal».

**Ari Prados** apunta que «es una ironía horrible que tengamos lo mejor de este deporte a nivel mundial, campeonas mundiales y europeas, y no se reconozca. Cuando yo entré en el club siempre estaban buscando niñas porque no había cantera. Ahora ha mejorado, pero sigo pensando que todavía faltan en la base. A lo mejor es que no es muy visible en Navarra».

Invita a esas niñas a acercarse a la piscina de waterpolo porque, para Ari Prados, «es un deporte superbonito y se aprende mucho para la vida cotidiana. Este deporte se basa en el compañerismo, el ayudarse unas a otras, remar todas en la misma dirección».

La búsqueda de esa cantera es un objetivo prioritario para el club, no en vano de su piscina han llegado jugadoras a la selección nacional juvenil, como **Maialen Ona**, componente de la selección en el Campeonato de Europa de 2009, o **Ane Cuervo**, máxima goleadora de Primera Nacional en



Foto: El equipo juvenil en una competición en Madrid durante los Sanfermines.

la actualidad y pre seleccionada desde hace dos años. Ambas han sido becadas por la Fundación Miguel Indurain como «Jóvenes talentos», al igual que lo fueron en su día, **Ari Prados**, **Olatz Osinaga**, **Ohiane Andueza** y **Mirian Lafuente**.



Foto: El joven equipo C de la presente temporada 2019/20.

WP98 02 mira al futuro y al pasado, porque quieren seguir trabajando con las pequeñas escuelas de waterpolo, la Federación navarra y el Larraina, único club que como el 98 02 tiene equipo femenino, y recuperar a talentos de la comunidad, como **Nahia Durán**, considerada la mejor jugadora navarra de la historia.

Jugadoras como Durán se fueron a otros equipos, otras abandonaron prematuramente y el club tampoco quiere perderlas. Con mucho esfuerzo, esta temporada han formado un equipo Master en el que catorce jugadoras han vuelto a competir en la liga navarra. Algunas se han replanteado incluso retomar la competición de nivel como Marina Casado. Otras, como la veterana portera **Maite Flamarique**, lleva en el primer equipo desde su creación en 2002 y todavía hoy mantiene su ficha activa en Primera, aunque solo colabore de forma puntual. El club quiere que las ya retiradas vuelvan a disfrutar de su deporte y se conviertan en el mejor altavoz para la promoción de waterpolo. ■



Foto: El WP 98 02 de la temporada 2009/2010.

## LAS PLANTILLAS DE LOS ASCENSOS

### ■ 2006 - Ascenso a Primera Nacional

Maite Flamarique, Ohiane Andueza, Mainer Crespo, Nahia Durán, Patricia Ahechu, Raquel Elizalde, Mirian Erdozain, Mirian Lafuente, Elena Olite, Esther Gonzalez, Ilargi Ona, Maialen Ona, Olatz Osinaga, Ona Perez, Ari Prados, Bea Santamaria, Mainer Suescun, Paola Medina y Amanda Ortiz.

### ■ 2011 - Ascenso a División de Honor

Maite Flamarique, Ohiane Andueza, Mainer Crespo, Nahia Durán, Patricia Ahechu, Raquel Elizalde, Mirian Erdozain, Mirian Lafuente, Elena Olite, Esther Gonzalez, Ilargi Ona, Maialen Ona, Olatz Osinaga, Ona Perez, Ari Prados, Bea Santamaria, Mainer Suescun, Paola Medina y Amanda Ortiz.

### ■ 2014 - Segundo ascenso a División de Honor

Maite Flamarique, Ohiane Andueza, Nahia Durán, Marina Casado, Leyre Cuervo, Jaione Etxarte, Paula Esarte, Lidia Ilundain, Ilargi Ona, Olatz Osinaga, Ari Prados, Sara Perez, Andrea Remiro, Ane Leiva, Ines Nunes, Katelyn Jacobs y Kaitlin Murphy.





## EL WP 98 02

NOMBRE	TEMPORADA	COMPETICION	POSICION	ENTRENADORA/A
UPNA	2001/2002	EH		Sara Beloki
UPNA	2002/2003	EH/2ª Nac.		Sara Beloki
UPNA	2003/2004	EH/2ª Nac.		Sara Beloki/ Cesar García
UPNA	2004/2005	EH/2ª Nac.		Cesar García
UPNA	2005/2006	ASCENSO A 1ª	7º	Cesar García
UPNA	2006/2007	1ª	4º	Cesar García
UPNA	2007/2008	1ª	6º	Cesar García
UPNA	2008/2009	1ª	8º	Cesar García
UPNA 98 02	2009/2010	1ª	7ª	Cesar García
UPNA 98 02	2010/2011	1ª	1ª Ascenso a División de honor	Iñaki Zabalza
UPNA 98 02	2011/2012	D.HONOR	9º	Alfonso Merino
UPNA 98 02	2012/2013	D.HONOR	10º	Alfonso Merino
WP 98 02	2013/2014	D.HONOR	10º Descenso	Alfonso Merino
WP 98 02	2014/2015	1ª	1ª Ascenso a División de honor	Alfonso Merino
WP 98 02	2015/2016	D.HONOR	10º Descenso	Alfonso Merino/ Imanol Maiza
WP 98 02	2016/2017	1ª	2º promoción	Imanol Maiza
WP 98 02	2017/2018	1ª	6º	Imanol Maiza
WP 98 02	2018/2019	1ª	6º	Imanol Maiza
WP 98 02	2019/2020	1ª	4º	Imanol Maiza
WP IRUÑA 98 02	2020/2021	1ª		Imanol Maiza



## PLANTILLA ACTUAL WATERPOLO 98 02

NOMBRE	AÑO NAC.	POSICIÓN
PATRICIA HOYOS IGLESIAS	2000	Portera Titular
AINARA ILUNDAIN BEORLEGUI	2001	Portera
NAGORE ARAMENDIA RIVAS	2004	Portera
MAITE FLAMARIQUE VALENCIA	1988	Portera de apoyo
ANE CUERVO HERNANDORENA	2002	Extremo izdo.
YARI ECHAVE AGUIRRE	1999	Extremo izdo./ Boya
CLARA CASTILLO GONZALEZ	2002	Extremo Izdo. y Dcho.
MARTA LOPEZ FERRER	2001	Extremo y Lateral dcho.
MARIA LACRUZ FREGO	1999	Extremo y Lateral dcho.
ANDREA REMIRO TORAL	1999	Extremo y Lateral dcho
GORETTI VADILLO NAVARRO	2002	Extremo y Lateral izdo.
ALEJANDRA MANZANO CARRILLO	2002	Extremo dcho. Zurda
NADIA GOÑI AMATRIA	2002	Lateral dcho.
CARMEN LOPEZ FERRER	2001	Lateral izdo.
ARIANNE PRADOS DIAZ	1996	Lateral izdo./ Boya
AMETS REJAS VICENTE	1999	Defensora de Boya
JOANE MUJIKA MARIEZKURRENA	2001	Defensora de Boya
CRISTINA SANTAMARIA AGUDO	1999	Defensora de Boya y Boya
LISBETH SANTANA SOSA (Cuba)	1991	Boya
LEYRE CUERVO HERNANANDORENA	1998	Boya

### ENTRENADORES/DIRECTIVOS

IMANOL MAIZA ZUDAIRE	Director Técnico y Entrenador 1 Femenino
EMILIO MILLOR BORDA	Directivo y entrenador de apoyo
ESTHER GONZALEZ GONZALEZ	Entrenadora de apoyo
JAVIER LARREA POSADAS	Delegado (entrenador de porteras)
CELSO CUERVO	Delegado de Campo
OLATZ OSINAGA CASTILLO	Delegado de Campo

# Siempre adelante



## Miren León Ruíz (Pamplona, 1975)

El deporte y la actividad física forman parte de su día a día desde que tiene uso de razón. El gimnasio ha sido su escuela, su lugar de trabajo y sigue siendo su modo de vida. Cambió un tapiz de rítmica por un tatami para convertirse en la primera judoca navarra olímpica. Pionera en el judo y después en el mundo de la actividad física como emprendedora. Fue la primera en implantar las clases de spinning en Navarra y más tarde introdujo el crossfit.

*Las fotos de este reportaje han sido cedidas por Miren León.*

Un historial deportivo y empresarial que en noviembre de 2019 era reconocido con la Mención de Honor del Gobierno de Navarra por su trayectoria como deportista, entrenadora y empresaria del sector. Un reconocimiento que asegura le llevó a *«hacer una reflexión y valorar lo que he hecho todos estos años. No soy de mirar atrás, siempre miro adelante, pero fue como decir: qué vida más plena»*.

Miren León Ruiz logró como judoca, entre otros muchos títulos, el Europeo Junior en Amsterdam 95, Campeona Mundial Universitaria en Praga 98 y Diploma Olímpico en los Juegos de Sidney 2000, siempre en la categoría de -52kg.

### El camino a la suavidad

En el judo consiguió destacar con facilidad pese a que llegó tarde. *«Era una niña hiperactiva y me apuntaron a deportes. Empecé con gimnasia rítmica y ballet clásico, pero hubo un momento que mi profesora dejó de dar clase. Tenía trece años, una edad a la que o has destacado, o ya has terminado. Mi hermano mayor, Josetxo, era mi ídolo y hacía judo. Tenía también la opción de hacer atletismo, pero adopté el judo de mi hermano y la base que tenía de gimnasia rítmica me ayudó»*.



Foto: Derribando a su hermano Josetxo en una exhibición de judo.

## PIONERAS

## Siempre adelante

Para ella la rítmica fue básica en su rápida evolución en el judo, «parece muy diferente, pero en el judo necesitas mucha coordinación y elasticidad, como en la rítmica. La gente cree que no tiene nada que ver, pero es también una coreografía, series de técnicas y combinaciones para intentar ganar a tu rival en una especie de baile en el que te agarras a tu contrincante y usas su fuerza para derribarlo. Judo significa el camino a la suavidad o a la no resistencia y me llevé al tatami todo lo que había entrenado en el

tapiz. Estaba acostumbrada a entrenar muchas horas. La rítmica me dio una base muy importante».

La presencia de mujeres en los tatamis era escasa, «por aquel entonces estábamos un grupo pequeño de veinte en clase, cuatro éramos chicas. En el judo ahora hay más niñas pequeñas. Yo tengo muchas alumnas, pero en la pubertad suelen dejarlo, y centran todo en la universidad». Reconoce que, en su caso, la pasión por el



Foto: Sus inicios en la rítmica.



Foto: Campeona de Europa Junior, Arhem 1993.

judo nació en un momento icónico del deporte español, los Juegos Barcelona 92. «Fui a ver los Juegos y en los primeros días dos judocas consiguieron el oro con horas de diferencia, Miriam Blasco y Almudena Muñoz. En ese momento decidí que yo quería ir a unos Juegos, ser olímpica. Me inspiraron mucho».

Y peleó por su sueño olímpico, que haría real en tan solo dos ciclos formándose en varios tipos de lucha, no solo en judo.

En su camino a los Juegos destacó también en disciplinas como el sambo y la lucha libre. «Empezamos a hacer sambo y a competir con la federación vasca. Nos llevaban a Rusia a competiciones y llegué a ser subcampeona del mundo junior. Incluso en lucha libre competí en el primer Campeonato de España que se celebró en Madrid en el 98. Pero lo que más me gustaba era el judo. Dentro de las artes marciales para mí era la más elegante, la lucha

libre es más de fuerza y el sambo también. La rítmica seguía marcándome el camino».

Un camino que recorrió muy rápido en el judo porque solo unos meses después de empezar a entrenar era llamada por la federación española para una concentración en Miami. «En el primer año conseguí un bronce en mi primer campeonato de España sub-15. Después gané el

ranking nacional y me llevaron a Miami diez días a una competición que gané y después a Disneyworld, así que me dije ¡aquí me quedo!».

Con diecisiete años ya era una de las grandes promesas del judo nacional y con veinte conquistaba el Campeonato de Europa Junior en Arhem. Sus resultados deportivos le valieron una beca que ella complementaba trabajando



Foto: Campeona en la Copa del Mundo de Sambo, Memorial Kharlampiev, en Moscú.

como entrenadora. «Empecé ganando desde cadete, junior... y siempre tenía una beca de Navarra. Cuando llegó Sidney, la Fundación Miguel Indurain me dio la beca olímpica a la que se sumaba el ADO. Fue una gran ayuda, los años anteriores tenía que trabajar por los pueblos dando clase de aeróbic y judo, y después a entrenar. En el año 2000, dejé mis clases y me dediqué en exclusiva a preparar los **Juegos de Sidney**. Eran seis horas al día, iba a concentraciones mundiales y competiciones».

(Pulsa el botón para ampliar información)

### Entrenamiento mental

«A Australia fuimos un equipazo: Isabel Fernández, Esther Sanmiguel, Sara Álvarez, Vanesa Arenas, Úrsula Martín. Las judocas españolas llevábamos desde el 92 ganando medallas olímpicas. En Barcelona invirtieron mucho dinero, después fue bajando la cantidad y al final las medallas son proporcionales a las ayudas, más cuando compites con países que apuestan al cien por cien. Cada vez había más mujeres en el judo a nivel mundial y la competencia era mayor. Aquí la gente se tiene que buscar la vida, el ADO te llega cuando eres mega-crack».

Miren León empezó a ver que había combates que perdía, la presión podía con ella y cometía errores. «Me compré todos los libros de psicología deportiva que había. Comencé a trabajar con psicólogos y realizar una preparación mental. Un día hacía visualización, otro mentalización, o

concentración, relajación... era un entrenamiento más, como el de ir a correr, y en mi caso marcó la diferencia». Inició la carrera de Psicología en la UNED, pero «estaba tan obsesionada con la olimpiada y viajaba tanto que lo aparqué».



Foto: Miren León (abajo, segunda por la derecha) con el equipo español que compitió en el Europeo de 1998 en Oviedo.



Foto: Impartiendo una clase de spinning.

Cumplido el sueño olímpico con un diploma en la mano, se marcó otro, tener un gimnasio. *«Tenía claro que quería dedicarme profesionalmente al deporte. Quería ser profesora de fitness, de judo y aposté por ello»*. Con el apoyo de su hermano puso en marcha el Gimnasio León. *«Vimos que un gimnasio de Barcelona vendía todo su material por seis mil euros. Después vimos una bajera que podíamos alquilar. Era como que todo empezaba a encajar. Pintamos nosotros, pusimos el suelo... y el 10 de septiembre de 2001, justo al año de los Juegos, abrimos el gimnasio. Impartíamos aeróbic, preparación física, musculación, por supuesto judo y fuimos los primeros en dar clases de spinning en Navarra»*.

No fue la única innovación. Cada vez que salía una nueva tendencia en actividad física, se formaban para poder incluirla en su programación. *«Nos fuimos a Estados Unidos a aprender Taebo, que es boxing con música. Fuimos los primeros en traer muchas cosas como el Spinning, el Bosu, Gymstick... Íbamos a las ferias de actividad física para estar siempre a la última. Con el judo siempre habíamos viajado para mejorar y con la empresa seguíamos la misma rutina»*.

Ese espíritu emprendedor le llevó de nuevo al mundo de la competición en una de las modalidades que importaban.

*«Cuando llegó el crossfit vimos que era lo nuestro, porque para ser buen judoca tienes que hacer trabajo de gimnasio,*

## PIONERAS

Siempre adelante

*de halterofilia, de resistencia, de fuerza... Era exactamente como habíamos entrenado toda la vida, pero organizado. Abrimos el primer centro de Navarra de crossfit y empecé a competir porque es una manera de seguir entrenando. Fui novena de España en crossfit y hasta competí en halterofilia por ayudar a las chicas del box a ganar el campeonato navarro».*

Un día cargado de clases y entrenamientos que la pandemia de Covid-19 frenó de golpe. «Al tener que cerrar el gimnasio, nos reinventamos. Dábamos clases virtuales por la mañana y por la tarde me iba al gimnasio a grabar vídeos. Tuvimos que pensar muy rápido y creamos una plataforma (<https://bealion.crossfitpamplona.com/>) para que nuestra clientela

*puudiese seguir entrenando. Subimos vídeos de crossfit y de todas las actividades que tenemos en el gimnasio para que desde sus casas pudiesen seguir una rutina. Hay que adaptarse o morir. Empezamos dando servicio a quienes ya venían al gimnasio, pero ahora lo hemos abierto para público en general, porque vemos que va a haber un cambio. Con las clases de Instagram que dimos en directo durante el confinamiento, tuvimos seguimiento de todas partes de España y quieren seguir entrenando con nosotros de forma remota. Ponemos una cuota pequeña y eso nos ayudará a levantarnos porque nos costará superar el cierre. Ahora hemos reducido el aforo a la mitad, aplicado un protocolo sanitario, desinfectamos entre clase y clase... Todo lo necesario para trabajar seguros».*

La pandemia está cambiando los hábitos y afectando al deporte en todas sus vertientes. «Sufro mucho por toda la gente que estaba preparando los Juegos de Tokio, por todos los gimnasios como el mío, que habrá alguno que no vuelva a abrir... Me gustaría animar a todo el mundo a que siga luchando, que no se hundan. Aquí va a salir adelante quien se sepa levantar. Quien se deje llevar por los malos pensamientos, lo pasará mal. Les recomendaría leer alguno de los libros de psicología que me ayudaron en su día, como "Fluir en el deporte" de Susan Jackson y "Entrenamiento mental" de Terry Orlick... Son lecturas que te hacen tener más voluntad, más resiliencia. Reconozco que en el gimnasio hago muchas veces de psicóloga».



Foto: Dominadas y entrenamiento en el box de Crossfit Pamplona.

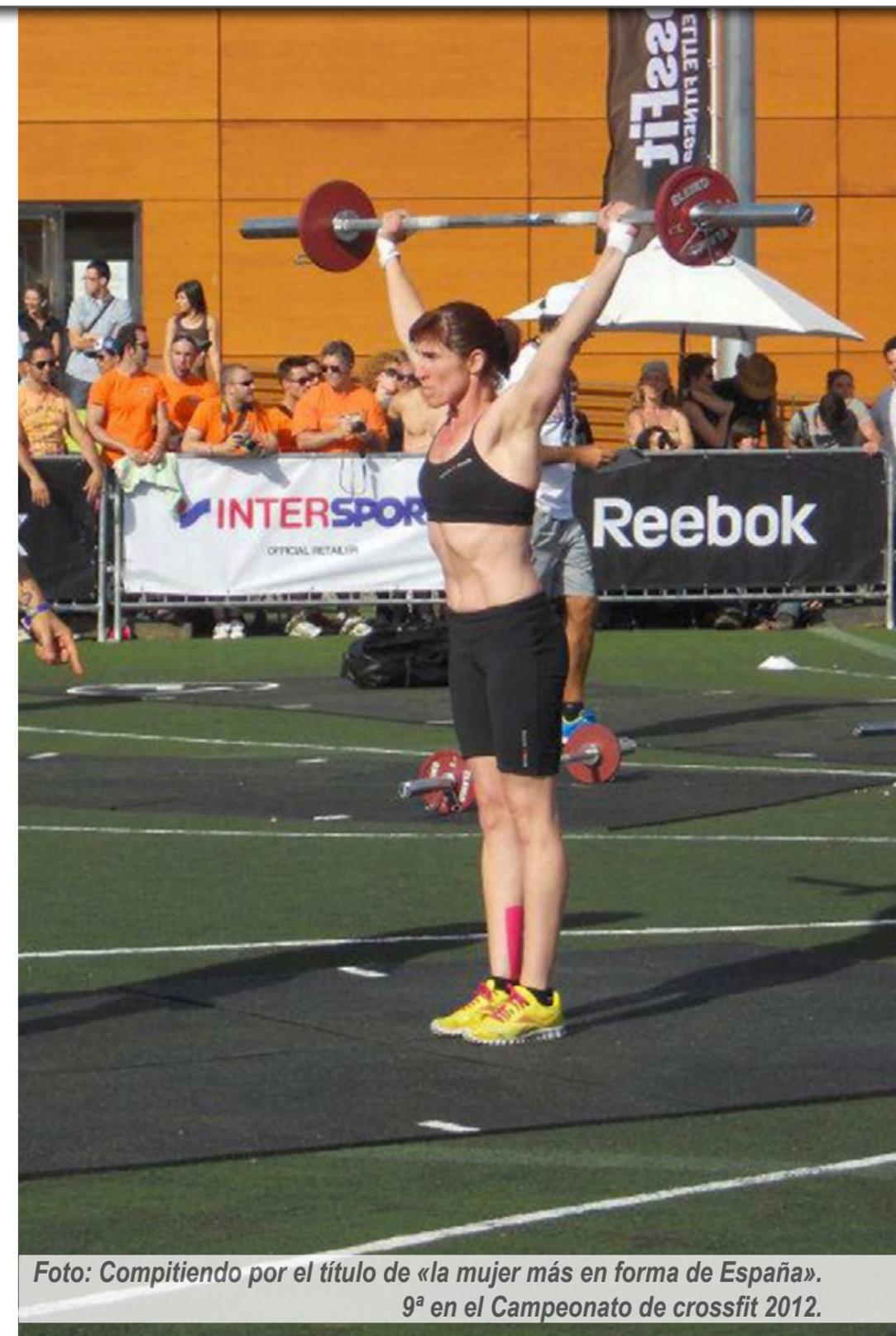


Foto: Compitiendo por el título de «la mujer más en forma de España». 9ª en el Campeonato de crossfit 2012.

A Miren León le preocupa también cómo saldrán las personas que han estado en el sofá durante el confinamiento. *«Ahora va a haber enfermedades por inactividad. La vida activa te lleva a una alimentación sana, el sofá a comida basura. Animo a todo el mundo a ser activo y a las mujeres, más. A partir de los cuarenta, las hormonas bajan, pierdes músculo y es importante seguir entrenando. Yo me pongo a entrenar con chicas de veinte a su nivel y esa sensación de juventud no se paga con dinero».*

En estos momentos se acuerda especialmente de los abuelos, porque *«sin ellos no habría podido tener mi trabajo. Tengo dos hijas y estoy divorciada, sin su ayuda, no habría podido tener mi trabajo. En estos momentos (Estado de Alarma) no nos damos cuenta de que sin los abuelos no podríamos vivir la vida que queremos vivir. Me emociono de pensarlo, por eso ahora hay que cuidarlos muchísimo, son un tesoro enorme».* ■



Foto: En París con sus hijas y su madre en el Crossfit French Throwdown.

# Miren León Ruiz

- Judoca olímpica.
- Directora técnica sección actividades de fitness del Gimnasio León.

## COMO DEPORTISTA

Diploma Olímpico en J.J.O.O. Sydney 2000 (7º puesto)
Premio Mejor deportista de Navarra femenina en 2000
Cinturón negro de Judo 5º Dan
4 veces campeona de España senior de Judo
Campeona de España de Lucha Libre Olímpica
Campeona de España de Sambo Senior
Campeona de Europa categoría junior de Judo
7º Posición en el French Throwdown 2016 Cat. Master
9ª posición del 1er Campeonato de España de Crossfit Cat. RX
1º posición Campeonato CrossFit Invictus «The unbroken Day» Cat. Master

## COMO ENTRENADORA

Entrenadora Nacional de Judo RFEJYDA
Monitora de Aerobic de nivel 2 (Federación española de Gimnasia)
Instructora de Spinning JGSI STAR 2 Madd dog athletics USA
Instructora de Tae Bo, Billy Blanks California
Master Instructor de Gymstick
Instructora de Bosu
Entrenadora de Power Plate
Entrenadora de Halterofilia, Musculación y Fitness (Fed. Española de Halterofilia)
CrossFit Level 2 Instructor
CrossFit Gymnastics Trainer certificate
CrossFit Mobility Trainer certificate
CrossFit Judges Course certificate



## NOTICIAS



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

### Más de 300.000€ en ayudas

La Fundación Miguel Indurain Fundazioa ha convocado ayudas por un valor superior a los 300.000 euros para apoyar a las y los deportistas y contribuir a la mejora de las condiciones deportivas.

La partida más elevada se destina de forma directa a la práctica deportiva con un total de 270.000 euros, distribuidos en función del tipo de ayuda: 228.000 € destinados a deportistas del programa olímpico/paralímpico y por resultado; 20.000 € para el deporte adaptado; 15.000 € para pelota vasca y 7.000€ para Herri Kirolak.

Las promesas del deporte navarro también van a recibir un total de veinte mil euros, a través del programa «**Jóvenes talentos**», al que tendrán acceso un máximo de cuarenta promesas deportivas que podrán recibir hasta mil euros anuales para apoyo a sus estudios y formación académica, orientación médica y nutricional, entre otras.

En la presente campaña se destinan de nuevo quince mil euros para la conciliación laboral, familiar y deportiva de padres y madres deportistas, jueces/zas y técnicos/as de rendimiento dentro del programa «**Corresponsabilidad familiar**», por el que se subvencionan (con una cuantía máxima de 2.500€ por persona) gastos realizados desde el 1 de enero, hasta el 14 de diciembre de 2020 en conceptos como cursos y servicios relacionados con la maternidad y la paternidad, guardería durante entrenamientos y competiciones, etc.

### La nueva normalidad en el deporte navarro

El deporte vuelve bajo unas condiciones especiales que buscan la seguridad de todas las personas implicadas en cualquier actividad deportiva. El Instituto Navarro del Deporte ha publicado un listado de respuestas ante las posibles dudas que surgen en el regreso.

### Las mejores en su estamento

Los Galardones del Deporte 2019 han reconocido este año a dos mujeres como las mejores en su ámbito. **Iosune Murillo**, entrenadora de ciclismo, ha sido elegida «Mejor técnica» y **Paula Remírez**, jueza internacional de taekwondo, «Mejor árbitra», categoría que se estrenaba en esta edición. En estos galardones, la palista **Amaia Osaba** se alzaba con el premio a «Mejor Deportista Femenina».

### Kakun, nueva entrenadora del Fundación Osasuna femenino

El equipo que milita en liga Reto Iberdrola ha llegado a un acuerdo con Kakun Mainz para entrenar a la primera plantilla. La entrenadora

navarra ya había marcado un hito al ser la primera mujer que formaba parte del equipo técnico rojillo como responsable del equipo benjamín masculino de Osasuna. Ella es una de las pioneras del fútbol en la comunidad foral, tanto como futbolista como entrenadora y asume, por primera vez, el banquillo de un equipo de liga Reto Iberdrola, después de haber dirigido al Berriozar durante siete temporadas y a la selección femenina navarra sub-18.



### Vuelve el ciclismo en Navarra

Navarra acoge una de las primeras competiciones ciclistas femeninas tras el Estado de Alarma. El 23 y 24 de julio se celebra la **Emakumeen Nafarroako Klasikoa** y la **Clásica Fémimas de Navarra** con la participación de siete de los ocho equipos del World Tour.

**23 de julio. Etapa 1.** Pamplona-Lekunberri. 108, 3 km. Desnivel: 2.359 m. Recorrido: Pamplona - Orcoyen/Orkoien - Arazuri - Ororbia - Asiain - Anotz - Urdanoz - Guembe - Vidaurre - Muez - Casetas de Ciriza-Zirizako etxeak - Lezaun - Arbizu - Baraibar - Lekunberri.

**24 de julio. Etapa 2.** Pamplona-Pamplona, 121,5 km. Desnivel: 1.997 m. Recorrido: Pamplona - Elcano - Ecay de Lónguida - Olaverri - Ecay de Lónguida - Tiebas - Tirapu - Artojana - Mendigorria - Puente la Reina-Gares - Muruzabal - Uterga - Astrain- Cizur Menor/Zizur Txikia - Pamplona.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE   
**DEPORTISTAS**  
**Navarras**

**¿Quieres recibir los  
próximos boletines de  
Deportistas Navarras?**



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

**DEPORTISTAS NAVARRAS**  
**Nº 6. AGOSTO 2020**

Publicación periódica digital del  
Instituto Navarro del Deporte  
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](http://www.deporteyjuventudnavarra.es)

Coordinación:  
Primitivo Sánchez Sanz  
Begoña Echeverría Beroiz

Redacción:  
Cristina Gallo Suárez

Diseño y maquetación:  
Ana Simionescu



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

*Por la igualdad del deporte*

En la vida,  
como en el  
**deporte,**

Bizitzan,  
**kirolean**  
bezala,

# IGUALDAD\_

# \_BERDINTASUNA