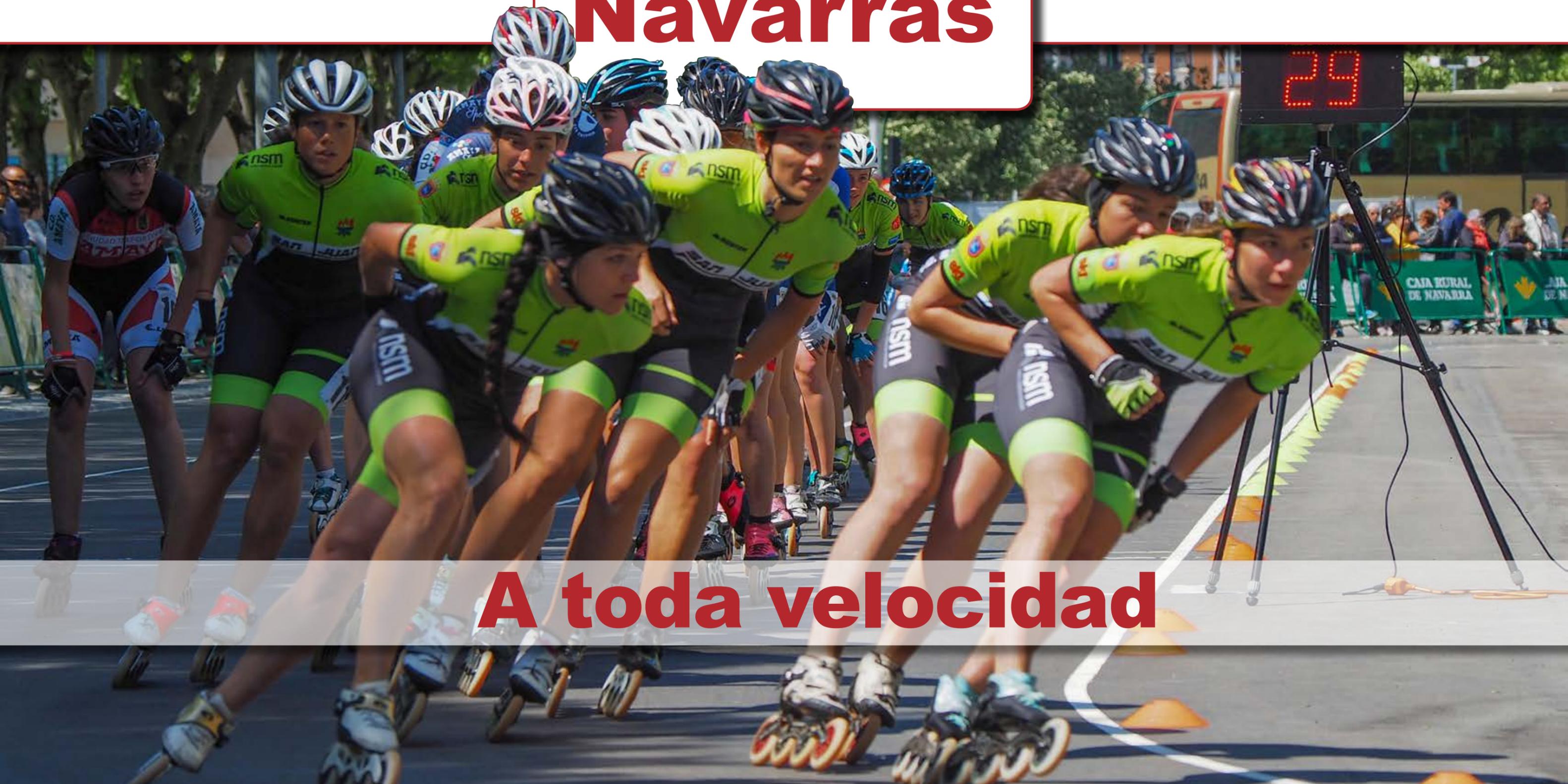


Nº7
DICIEMBRE 2020

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

Gobierno  de Navarra Nafarroako
de Navarra Governua



A toda velocidad

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 
DEPORTISTAS
Navarras

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



ÍNDICE

Mi trabajo es mi pasión

Foto fondo: Tour de L'Ardèche 2020. Autoría: Velofocus/ Movistar Team.



Losune Murillo Elkano (Barañain, 1980)

Una lesión cuando practicaba patinaje de velocidad le llevó a subirse a la bicicleta. El pedaleo le enganchó tanto que se sumó al pequeño pelotón femenino de los años 90, como gregaria de Joane Somarriba, una de las grandes figuras del ciclismo español.

Imágenes cedidas por Losune Murillo.

Mientras pedaleaba, estudió Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y se especializó para ser entrenadora de ciclismo. Cuando se bajó de la bicicleta comenzó a trabajar como preparadora hasta llegar a convertirse en la primera y única mujer que entrena con equipos masculinos del UCI Pro TOUR, formando parte del equipo técnico del Movistar Team.

La única mujer entrenando a hombres en el UCI Pro Tour.

Creo que sí. Hay otras mujeres, médicas, fisioterapeutas... Mujeres muy preparadas, pero en mi campo, en la preparación física, creo que soy la única.

Ya venía del mundo de la competición.

Tuve la suerte de competir junto a Joane Somarriba. A mí me interesaba la alta competición y estudié Ciencias de la Actividad Física mientras pedaleaba.

¿Tenía claro que lo que quería era entrenar a ciclistas?

La verdad es que sí. Estudiaba mientras competía en alto nivel y me di cuenta de la importancia que tenía la preparación física para el alto rendimiento. Siempre me había gustado el mundo del entrenamiento y mientras estudiaba se fueron abriendo puertas. Fui a Madrid a hacer el Máster de Alto



Foto: Murillo en la contrarreloj del Giro della Toscana, Italia, 2005.

Rendimiento y empecé a hacer mis primeros pinitos a la vez que pedaleaba.

Y de esos pinitos a saltar a los medios por la actuación de uno de los ciclistas a los que entrenaba.

Se dio la casualidad de que un ciclista al que yo preparaba tuvo un gran resultado (Richard Carapaz, ganador del Giro 2019) y saltó la noticia. Tengo que decir que para mí el máximo responsable de los resultados es el ciclista o la ciclista. Yo puedo ayudar a encadenarlo de una manera u otra, pero el protagonismo lo tienen ellos o ellas.

«El mayor obstáculo he sido yo misma»

La pandemia obligó a aplazar todas las carreras. Las y los ciclistas han tenido que entrenar en casa, en rodillo. ¿Cómo ha trabajado en estos meses para que volviesen a la competición?

La verdad es que se planteó una situación complicada, sobre todo porque no sabíamos cuánto iba a durar ese trabajo sobre el rodillo. Yo he tenido que entrenar en rodillo por lesión y sé que no es el mismo entrenamiento que puedes desarrollar en la carretera. Sirve para mantener, pero no para mejorar. Una vez que pudieron salir a rodar, y supimos cuándo tenían



que competir, pude respirar. Había semanas para preparar bien las competiciones que venían, aunque han acusado el calendario tan apretado.

Entrena tanto a hombres como a mujeres. Dentro del equipo Movistar entrena a Alicia González Blanco, Eider Merino y Paula Patiño. ¿Hay alguna diferencia a la hora de planificar su trabajo?

Sobre todo, el volumen. Los chicos han corrido 260 kilómetros en el Mundial y las chicas corren 140. Ellas, para nada necesitan entrenar 5-6 horas diarias porque no hay carreras de esa duración. No porque no puedan, sino porque tengo que darle especificidad a lo que vamos a preparar. Si ellas no se van a encontrar con ninguna carrera de seis horas, no necesitan entrenar seis horas. Es cierto que en el Giro hubo una etapa de 160 kms., pero no es la tónica general. Para mí que tengan muchos entrenamientos de 3-4 horas es suficiente. Pero los chicos, sin embargo, necesitan más porque sin ir más lejos este último Giro, casi todas las etapas rondaban los 200 kilómetros.

Y, ¿en el plano psicológico?

No los diferencio. Hay corredores que necesitan tener semanalmente más apoyo, refuerzo positivo... y hay ciclistas que no, que tienen suficiente confianza en sí mismos y no lo

demandan. En chicas, ocurre lo mismo. Algunas tienen claro su trabajo y lo que les hace falta, y otras que dudan más y necesitan un apoyo. En este sentido yo no veo diferencias.

«La clave es competir a nivel internacional»

¿Qué diferencias ve entre el ciclismo que le tocó como competidora al que tienen ahora las ciclistas?

Se nota mucho el apoyo de la UCI, y a nivel organizativo que las pruebas de gran nivel están contando con ellas. Yo me acuerdo que cuando competía a gran nivel solo coincidía con los chicos en el Mundial, en la Flecha Valona y el Tour de Flandes. Hoy se está hablando ya de un Tour femenino para el 2023, la Lieja-Bastón-Lieja ya tiene categoría femenina, también la Paris-Roubaix, Amstel Gold Race, la Clásica de San Sebastián... Además, el nivel medio del pelotón femenino ha tenido un incremento considerable.

Cuando yo competía, hasta que no salí a nivel internacional no fui consciente de cuál era mi nivel. La clave es competir a nivel internacional porque es cuando ves dónde estás tú con respecto al ciclismo mundial. Es importante que exista ese apoyo para que salgan fuera a competir. Cada vez hay más chicas. En España se está haciendo el esfuerzo porque



Foto: Murillo asistiendo a Alicia González Blanco, una de sus corredoras.

cada vez haya más carreras, y esto les da la oportunidad de competir.

¿Qué valor da a esa prueba final en la Vuelta a España para el pelotón femenino?

Para mí es muy importante. Le da presencia a lo que ellas están reivindicando, buscar su sitio en un pelotón internacional. Ese día, como el final en París, les da esa visibilidad que necesitan. El ciclismo es un espectáculo que atrae a mucha gente y es necesario que se las vea para que haya más niñas y más chicas que quieran subirse a la bicicleta.

De dar pedales dio el salto al estamento técnico. No son muchos los nombres de entrenadoras de ciclismo.

Es difícil dar el salto. El ciclismo está montado así. Un año resulta que tienes que renovar el patrocinio, o tengo que conseguir un contrato, y una mujer, según la edad, no le apetece o prefiere tener algo más cerrado, aunque no sea lo que le apasione, a vivir con incertidumbre. Yo lo entiendo así. Para mí es mi pasión, además de ser mi trabajo. Yo prefiero arriesgarme, seguir entrenando y que la gente pueda confiar en mí. De aquí a dos años no sé cuál va a ser mi situación, pero prefiero vivir con eso, y que mi día a día sea agradable, a buscar un trabajo que no me llene.



Foto: losune Murillo (a la izquierda) sobre el pavés del Tour de Flandes.

¿En el camino a esta etapa se ha encontrado con algún obstáculo?

El mayor obstáculo he sido yo misma. A veces me preguntaba: «¿hasta dónde podré llegar?». Se dieron las circunstancias y pude llegar a entrenar a ciclistas profesionales. Fue más fácil porque mi marido es ciclista profesional y fue el primero que me pidió que lo entrenase, pero con ese miedo a ¿seré capaz?, y fui capaz. Con el paso de los años, la experiencia te dice que todo lo que has andado en bici, lo que has estudiado, lo que has vivido... cuenta mucho más que estar metida en un laboratorio estudiando un montón de horas.

Yo misma he sido la que más he dudado de mí. Cuando me ha tocado trabajar con profesionales, no han mirado mi género, sino el método.

¿Cómo ve la situación de las mujeres en el ciclismo navarro?

Hay un equipo que está intentando hacer las cosas bien, el Ermitagaña. Hay un grupo de chicas que van dando sus pasitos y teniendo la oportunidad de disputar Copas de España o las carreras que se organizan en el País Vasco y Navarra. La que quiere desarrollarse o tiene un poco más de nivel tiene opciones. El año pasado, Irati Puigdefábregas ya se fue con el Bizkaiza-Durango.



Foto: Murillo en su etapa en el Bizkaia - Durango.

Hacen grupo entrenando juntas y eso es lo que al final engancha, que sea también una forma de ocio y pasarlo bien que es lo que tienen que hacer en edades tempranas. Que vean la competición como una forma de viajar y pasarlo bien, además de trabajar y hacerlo bien.

¿Qué repercusión tiene para las ciclistas la existencia de las Clásicas de Navarra?

Las dos Clásicas de Navarra son parte de que todo pueda funcionar. Yo empecé en Pinturas Juno, que era un equipo navarro y había una Vuelta a Navarra de féminas que era justo después de la Vuelta a Mallorca de féminas y juntaba a lo mejor del pelotón internacional. Para mí tuvo mucha influencia el poder competir cerca de casa y a gran nivel. ■





Una gran familia

A TODA VELOCIDAD

La sección de patinaje A.D. San Juan se ha convertido en el referente de la velocidad en los últimos años, dominando la liga nacional de clubes en la Primera división femenina con seis títulos consecutivos, de 2014 a 2020.



Todas las imágenes han sido cedidas por la A.D. San Juan/Epi Pejenaute.



El equipo compuesto por: Maite Ancín, Maialen Oñate, Maddi Aranguren, Leire Gutiérrez, Itxaso Tirapu, Andrea Marturet, Bea Pejenaute y Valerie Lobo, sumaban su sexto trofeo de campeonas de liga este 2020, aunque con solo dos de las cuatro jornadas disputadas por culpa de la pandemia.

La cancelación de la competición deparó también el título en la segunda categoría. Luisa Ayala, Sara Artieda, Miren Goñi, Naiara González, Paula Azcarate, Leyre Molina, Nerea Ostolaza, Leire Valle, Aroa Arazuri y Ana María Ayala, conseguían la primera posición en la Segunda división.

Foto: De izqda. a dcha, Itxaso Tirapu, Naiara González, Luisa M^a Ayala, Bea Pejenaute, Maite Ancín, Maialen Oñate y Maddi Aranguren. De pie, detrás de Pejenaute, la entrenadora, Araceli Larrea.

REPORTAJE

Una gran familia a toda velocidad



El formato de la liga nacional premia a los equipos más equilibrados. Compiten cinco patinadoras por club en cada carrera y puntúan las tres mejores. Aunque la categoría es absoluta, pueden correr patinadoras junior o juveniles. La temporada es corta, ocho jornadas que se disputan en tres zonas geográficas, siendo Pamplona la única ciudad que siempre acoge una jornada al año.

Las vitrinas de la sección se han ido llenando de trofeos desde que empezasen a dar los primeros pasos en los años 60. Su evolución ha marcado prácticamente el desarrollo del patinaje de velocidad en Navarra aportando figuras pioneras como la de **María Mena**, que conseguía el primer título de campeona de España para la AD San Juan a principios de los 80, o la de **Mila Romero**, una de las entrenadoras pioneras del patinaje en la Comunidad Foral.

El club cuenta con uno de los primeros patinódromos cubiertos de España desde finales de los 80. Aunque no tiene las medidas para acoger competiciones oficiales, facilitó el incremento de las licencias, hasta superar con creces el centenar, siendo el club navarro y nacional con más fichas en patinaje de velocidad. Con la entrada en el siglo XXI comenzaron a surgir patinadoras de gran nivel, que despuntaban en campeonatos de España y entraban en las convocatorias del equipo nacional para las citas europeas y mundiales.

Los nombres de **Maialen Oñate**, **Maite Ancín** o **Bea Pejenaute** son habituales en las grandes citas internacionales, de las que rara vez regresan sin medalla. Solo en el Campeonato de Europa disputado en Pamplona, las sanjuaneras cosechaban un oro, dos platas y dos bronces, en una competición muy especial para ellas por celebrarse en casa y porque era la

primera vez que la organización les daba la oportunidad de ser las protagonistas del momento culmen de la competición porque todas las jornadas fueron abiertas y cerradas en días alternos por la categoría femenina y masculina.

A nivel nacional, su andadura también está plagada de éxitos desde que iniciaron su participación en la liga nacional de clubes en 2000. Unos primeros años en la Segunda división bastaron para conseguir el ascenso a Primera en 2005, categoría que han dominado las seis últimas temporadas: de 2014 a 2020.

LA CLAVE DEL ÉXITO

Antiguas patinadoras forman parte de la estructura del club. **Maite Beroiz Beorlegui** (Pamplona, 1976) asume este año la dirección de la sección de patinaje, pero anteriormente fue una destacada patinadora en el CP San Antonio, consiguiendo varios títulos nacionales en categorías inferiores y un subcampeonato europeo en la prueba de relevos a la americana.

Dejó de patinar al comenzar los estudios universitarios y retomó el patinaje en la AD San Juan después de ser madre a la vez que iniciaba a sus hijos en este deporte. A los 32 años le detectaron un cáncer de mama y el patinaje le ayudó a enfrentarse a esa enfermedad, sobre todo en la recuperación después de los tratamientos tanto de quimioterapia como de radioterapia.

En el primer año en la máxima categoría (2006), Maite Ancín, Miriam Rivas (ahora jugadora del Fundación Osasuna Femenino) y Maialen Oñate conseguían el título de Campeonas de España Absoluto en 3000m. Relevos a la americana siendo todavía junior y juveniles.



Foto: El equipo del ascenso a Primera en 2005. Arriba de izq. a dcha.: Miriam Rivas, Erika Gainza, Maite Ancín y Amaia Pascual. Abajo, Lara Jurio e Itxaso García.

Se marcó el objetivo de volver a competir en categoría máster, para probarse, y en 2012 se presentó al campeonato de España consiguiendo dos bronces. Al año siguiente, se superaba a sí misma con tres medallas de oro en los nacionales máster, y en 2014 volvía a sumar dos bronces.

En la actualidad ha dejado aparcada la competición y ejerce como responsable de la sección, e incluso actúa como «speaker» en las competiciones internacionales que se desarrollan en Pamplona. *«Me hubiese gustado hacer la formación para ser entrenadora, pero nunca he tenido la oportunidad porque todos los cursos son fuera de Navarra».*

Para Beroiz lo más importante *«es que hagan equipo, que creen amistades, aunque no destaquen en el deporte. En el club hacemos hasta talleres de manualidades, cuando no hay competición para que creen vínculos dentro del equipo».*

Las patinadoras de la A.D. San Juan *«son completas porque compiten en todas las distancias y modalidades. A nivel navarro les da lo mismo correr velocidad o fondo. Maite Ancín y Maialen Oñate son más de fondo y Pejenaute es polivalente, muy explosiva. En atletismo se especializan, pero en patinaje hay muy pocas patinadoras que se especializan, prácticamente todas hacen todas las pruebas y tanto pista como circuito»*, explica Beroiz.



Foto: Maite Beroiz entrenando.

Para la responsable de la sección, la llegada de Araceli Larrea como entrenadora ha marcado un antes y un después. *«Cuando llegó Larrea sólo había tres patinadoras senior. Empezó a trabajar con el equipo desde muy pequeñas y ahora hay un grupo muy importante».*

La llegada de **Araceli Larrea Andreu** (Pamplona, 1972) marca un antes y un después en el equipo. Larrea es una de las pocas entrenadoras nacionales de patinaje de velocidad. Ha llegado a ser seleccionadora nacional y antes de entregarse a la formación, fue una de las mejores patinadoras continentales con siete títulos de Campeona de Europa y un título Mundial.

Su día a día lo marca su trabajo como policía municipal en Pamplona, y los entrenamientos con el equipo. *«Del patinaje vivo, pero no de la manera que puede creer cualquier persona. El patinaje me ha enseñado dedicación, disciplina... Me preparé una oposición para policía municipal y a la hora de prepararla el deporte me ayudó muchísimo. Mi vida era un caos, me estaba separando, tenía una hija de dos años y si no hubiese tenido la templanza que me había dado el deporte, no habría podido con todo».*

La llamada de la AD San Juan se produjo en el 2011, justo después de su retirada: *«Llegó un momento que tuve que dejar de competir y notaba un vacío. Me encontraba muy*

rara, coincidió que en San Juan se iba el entrenador y me llamaron. Noté que necesitaba volver, me encontraba vacía. Me costó un par de horas pensarlo».

No dudó en asumir el reto, aunque reconoce que *«el primer año fue muy duro, porque eran entrenamientos con muy poca gente. Empecé a trabajar con patinadoras de 13 años, apoyando mucho la base, reforzando para que se engancharan y se quedasen. En 2015 conseguimos tener juvenil, junior y senior, un equipo compacto con Maite (Ancín) y Maialen (Oñate) que resaltaban más, pero detrás venía Maddi, Bea...»*

En muy poco tiempo consiguió un bloque que se convertía en el equipo dominador de la Primera división con seis títulos consecutivos. *«La clave es que siempre teníamos a tres patinadoras entre las primeras. En alguna carrera incluso han copado el podio. El éxito de San Juan es que hemos hecho equipos. Momentos individuales están ahí, pero se trabaja mucho el equipo. Me gusta que el problema de una sea de todas y colaboren. Cuando hay alegrías también son de todas.*

Cuando Maialen ganó el oro europeo en la maratón, fuimos a celebrarlo como si lo hubiésemos ganado todas. El grupo de amistades está también dentro del equipo. Nadie es más que nadie».



REPORTAJE

Una gran familia a toda velocidad

Para esta entrenadora de campeonas el patinaje es tan importante en su vida que asegura que *«no hay papel suficiente para explicar lo que me aporta. Me da vida, alegrías, amigos, aire, adrenalina, retos diarios. Cada competición es nueva. De un fin de semana a otro todo puede cambiar. La tensión, la ilusión. Te mantiene viva constantemente»*.

Destaca por encima de todo la implicación de todas las personas con el club: *«El equipo de trabajo que tenemos en San Juan es muy bueno, Maite (Beroiz) es la presidenta de la sección de patinaje, y un equipo de delegados en cada categoría que se desviven por el equipo y hacen partícipes a los padres para que colaboren. Este es un deporte en el*



Foto: El equipo compartiendo la victoria con su entrenadora. De izq. a dcha: Maialen Oñate, Maddi Aranguren abrazando a Larrea y Maite Ancín.



Foto: Araceli Larrea felicitando a Bea Pejenaute tras una prueba con la selección nacional.



Foto: Maialen Oñate «pisoni», marcando el ritmo al grueso del equipo nacional.

que hace falta mucho voluntario. La definición de la AD San Juan es que somos una gran familia».

En España el patinaje de velocidad es un deporte amateur aunque en otros países se ha profesionalizado. Larrea fue patinadora internacional y sabe que pasar de un deporte amateur a profesional, «cambia mucho las cosas, pero no veo necesario que se dediquen al patinaje en exclusiva. Han demostrado que se puede estar ahí con disciplina. Son muy trabajadoras, están dispuestas a entrenar a todas horas. El esfuerzo, el trabajo..., para la vida laboral cotidiana les va a ayudar mucho. Es un aprendizaje brutal».

Larrea llegó a la AD San Juan justo antes de la explosión a nivel internacional de Maite Ancín, top ten en sus primeros Europeos y Mundiales en 2014 y 2015. Ya en 2016, se le unía Maialen Oñate formando un dúo ganador en las grandes citas internacionales, destacando en el Europeo de Lagos-Portugal donde subían las dos al podio en los relevos de pista y circuito, con medalla de plata y bronce. En 2018, sería una patinadora junior la que pedía paso para convertir el dúo en trío. Beatriz Pejenaute conseguía en el Campeonato de Europa de Ostende dos medallas de oro en categoría junior, a la par que las senior Ancín y Oñate sumaban cuatro bronces y un bronce, respectivamente.

Para las tres su gran momento lo iban a vivir en casa, en Pamplona, sede del Campeonato de Europa en 2019, aunque son muchas otras las competiciones que guardan con un recuerdo especial. Oñate destaca: *«el cariño que sentí ese día, el oro en la maratón del Campeonato de Europa en Pamplona. Pero también guardo con mucha emoción la carrera de 10.000 puntos/eliminación del Campeonato de Europa de 2017 en Portugal o el 10.000 puntos en Antoniutti del Campeonato de Europa de 2019. La verdad es que de todas guardo buen recuerdo, aunque sean competiciones menores»*.

Ancín se suma también al recuerdo del triunfo de Oñate en la maratón pero se ha grabado en memoria la carrera de puntos en pista del año 2017 en el Europeo de Portugal. *«Fue mi primera medalla a nivel individual y es muy especial para mí por ser la primera, pero también porque mi compañera y amiga, Maialen Oñate, me ayudó muchísimo y por eso le estoy muy agradecida. La medalla por desgracia se la lleva una, pero para mí siempre será de las dos.*

Recuerdo una de chocolate también... Fue en los puntos eliminación de pista, en un Europeo en Holanda. Todavía no sé cómo aguanté la carrera completa, yo sabía que iba tercera, pero iba por encima de mis posibilidades del esfuerzo sobrehumano que estaba haciendo por continuar en carrera. Iba tercera, no me podía permitir retirarme. En la última vuelta



Foto: Celebrando su tercer título de campeonas de liga en 2017.

me empataron a puntos y me quedé en el cuarto puesto, me llevé un chasco que no te lo puedes imaginar, toda la carrera luchando y en la última vuelta...Recuerdo con mucho cariño cómo se acercó a mí la patinadora extranjera que se llevó el bronce y me dio un abrazo como diciendo lo siento. Un detalle muy grande, siempre le estaré agradecida».

Detalles que dejan entrever el espíritu de compañerismo que acompaña este deporte pese a la enorme competitividad. ■

Descubre a las tres patinadoras en la siguiente página.



Foto: Bea Pejenaute compitiendo en el Europeo 2019 en el Circuito de Antoniutti.

Conoce a nuestras patinadoras más internacionales

Maialen Oñate

- 5 títulos de Campeona de España.
- 6 veces campeona de la Liga Nacional de Clubes con la AD San Juan.
- 4 participaciones en Campeonatos del Mundo y una en World Games.
- 8 participaciones en Campeonatos de Europa.

MEDALLAS EN EUROPEOS

- 1 Oro (Campeonato Europa 2019 en maratón).
- 3 Platas.
- 1 Bronce.

Bea Pejenaute

- 8 títulos de Campeona de España.

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

- 8 medallas de oro.
- 13 medallas de plata.
- 4 medallas de bronce.

CAMPEONATOS DE EUROPA JUNIOR

- 2 oros (uno de ellos individual y el otro en 500m relevos en parejas).
- 1 plata en relevos.

Maite Ancín

- 6 veces campeona de la Liga Nacional de clubes con la AD San Juan.
- 5 títulos de Campeona de España categoría Senior. 4 títulos en categorías inferiores 2 en Junior y 2 en Juvenil.
- 5 participaciones en Campeonatos del Mundo y una en World Games.
- 9 participaciones en Campeonatos de Europa.

CAMPEONATOS DE EUROPA

- 3 Platas.
- 7 Bronces.
- 3 veces ganadora de la Maratón Internacional Pamplona-Puente la Reina.
- Plata en la Copa de Europa de Portugal y Copa de Europa de Bélgica.

**RESULTADOS
 EN LIGA
 NACIONAL**
 (1ª DIVISIÓN FEMENINA)

AÑO	PUESTO
2006	3º
2007	2º
2008	3º
2009	4º
2010	5º
2011	4º
2012	3º
2013	3º
2014	2º
2015	CAMPEONAS
2016	CAMPEONAS
2017	CAMPEONAS
2018	CAMPEONAS
2019	CAMPEONAS
2020	CAMPEONAS



PIONERAS

Una vida entre volantes

**Marta
Puente Iñigo**
(Sesma, 1960)

Durante más de veinte años esta maestra de Educación Primaria ha dirigido el bádminton navarro y trabajado por intentar que su deporte creciese, labor que fue reconocida con la Medalla de Plata al Mérito Deportivo del Gobierno de Navarra.

Todas las imágenes cedidas por Marta Puente y el Club Belmecher.

Autoría: Iñaki Vergara.

PIONERAS

Una vida entre volantes

Su relación con los volantes y la raqueta empezó en Estella, con el primer y único club que existió durante muchos años en Navarra, para convertirse en una de las dirigentes más longevas de las federaciones forales. Aunque, según ella, llegó sin quererlo. En las dos últimas legislaturas ha sido también vicepresidenta de la Federación Española de Bádminton y nos concede esta entrevista poco después de haber dejado ambos cargos.

Dos décadas dirigiendo el bádminton navarro. ¿Con qué sensación deja el despacho?

Me quedo con una sensación de relax. Tenía ya ganas de no tener que leer correos y tomar decisiones... Esto tenía que haber sido ya antes pero el confinamiento lo ha retrasado. La verdad es que tenía ganas de no tener responsabilidades y disfrutar el deporte de otra manera: jugar un poco, ayudar en entrenamientos, viajar a algún partido cuando se pueda... pero como una más.

¿Cómo llega el bádminton a su vida?

Me inicié en este deporte por ocio en el Frontón de Estella. Me pareció divertido y coincidió con la época de los Juegos de Barcelona. En el club apenas había niñas y niños, y como trabajaba en un colegio de Primaria lo propuse como extraescolar. De repente me vi involucrada en la directiva del club para ayudar en la promoción.



Foto: Niñas practicando el bádminton.



Foto: Nelly Iriberry, única jugadora navarra DAN.

¿Existe un vínculo entre el crecimiento del bádminton en España y la asignatura de Educación Física?

El bádminton es una de las unidades didácticas que se dan cada año. A Navarra llegó como a muchas comunidades autónomas, porque antes de los JJ.OO. de Barcelona se potenció mucho el deporte, al ser la primera vez que iba a ser olímpico y España iba a tener representación.

Aquí, fue Cristina Pinillos la que creó el primer club navarro y la federación. Ella era profesora de Educación Física en el IES Tierra Estella, lo empezó a practicar en sus clases y puso en marcha el primer equipo federado hace más de treinta años, que fue el único club de Navarra durante muchos años.

Y ¿cómo fue el salto a la federación navarra?

Nunca había tenido relación con el deporte federado ni tenía ninguna intención de dirigir la federación. Fue de esos momentos en los que tú no das un paso adelante, pero los demás dan un paso atrás y me encontré dirigiendo la federación. No me gusta salir en la foto. Yo siempre me apartaba del podio para que en la foto salieran las deportistas.

Por aquel entonces no había apenas competiciones. La primera a nivel nacional fue en 1997 y ya era la presidenta del club.

Cuando llegó a la federación, ¿qué objetivo se marcó?

Mi objetivo siempre fue que crecieran las licencias y saliera de Estella. Hay clubes que participan en Juegos Deportivos, como el de Tudela, pero no están federados.

Me voy dejando tres clubes, pero dos en Estella porque el originario se escindió en dos: el Bádminton Estella y el Belmecher.

En Pamplona surgió un club, el Bádminton Azpilagaña, creado desde la escuela de bádminton que había en las Ursulinas. Apoyamos desde el primer momento la iniciativa. Fue un proyecto de una jugadora, Camino Labayru, profesora de Secundaria en el colegio. Yo había empezado a jugar en Estella con su hermana, Luisa Labayru, que fue presidenta del club cuando yo me fui a la federación. Llevo todavía puesta la sudadera rosa que hicieron para el cáncer de mama como homenaje a ellas, porque por desgracia perdimos a ambas por esta enfermedad.

¿Cuál es la dificultad que tiene su deporte para crecer?

La dificultad es grande por instalaciones. Necesitamos jugar a cubierto, porque el volante se va con el mínimo aire y en un



Foto: Marta Puente con su sudadera contra el cáncer de mama.

espacio con bastante altura. En todos los polideportivos hay que compartir con muchos deportes. El horario es siempre por la tarde y muy reducido para todos. Si son frontones no te dejan marcar líneas. Incluso para los Juegos Deportivos no hay instalaciones.

Cualquier deporte de raqueta tiene más posibilidades porque tiene instalaciones propias. El bádminton tiene que compartir y no puede hacerse hueco.

Ahora se conoce nuestro deporte gracias a Carolina Marín, pero antes nadie lo valoraba. Ahora vemos que es muy exigente. En los colegios se juega mucho porque resulta un deporte agradecido, fácil en sus inicios porque participa todo el alumnado y no genera conflictos al no ser de contacto.

¿Después de tantos años al frente de la federación se queda con alguna tarea pendiente?

Sí, que no he sabido transmitir o hacer ver que el bádminton es coeducativo. Entrenan juntos chicos y chicas. Siempre juegan juntos y juegan mezclados. Tiene vertiente individual, pero la de equipos es enriquecedora. En la liga, tanto en Top8 como en Primera nacional se juegan 7 partidos, hombres y mujeres, individuales, dobles, mixtos y todos los puntos cuentan para poder ganar el choque.



Foto: Jugadoras sub-13 del Club Belmecher.

Otra cosa que tiene el bádminton es que empiezan los cuadros y están todo el día en el pabellón. Están jugando y cuando terminan suben a las gradas y comparten con sus rivales mientras ven los partidos de sus compañeros y compañeras. Eso les gusta mucho.

Para mí la igualdad es apoyar un deporte en el que hay igualdad y eso no lo he sabido transmitir.

«Hay menos jugadoras, hay menos entrenadoras, menos directivas»

Esa igualdad, ¿existe también a otros niveles, en el estamento técnico, arbitral o en las directivas?

Pues hay bastantes árbitras, pero no sé si el problema está en la sociedad o en nosotras mismas que a veces nos falta ambición, o que nos ponen trabas.

Amí nunca me han puesto trabas. Mi forma de ser no es de estar arriba, no va con mi personalidad, pero las circunstancias me llevaron al cargo. Yo soy más de estar atrás, de apoyar, de ayudar, de trabajar... Nunca me llamó el ser dirigente. Dije que en el momento que alguien se presentase lo dejaría, pero nadie se ha presentado hasta ahora.

Pero es cierto que a arriba nos cuesta más llegar. A veces pienso que las trabas son mayores; cuando una mujer llega a un puesto tiene que demostrar su valía cada día. Cualquier error se magnifica más, y no hablo del bádminton, en general estamos más en el punto de mira.

Pero ha llegado a ser vicepresidenta de la Federación Española.

Por lo mismo, porque hay pocas mujeres. Hay menos jugadoras que jugadores. A cierta edad las chicas dejan de hacer deporte competitivo, porque luego vas a los polideportivos y las otras actividades físicas están repletas de mujeres. A la hora de confeccionar los equipos siempre faltan chicas y por eso son más valiosos los puntos de ellas.

Hay menos jugadoras, hay menos entrenadoras, menos directivas. Me parece más injusto que no haya entrenadoras. Hay que luchar porque haya entrenadoras, porque son las que transmitirán, porque son las que están más cerca.

Y en cuanto a dirigentes... pues si hay menos jugadoras, menos entrenadoras, menos árbitras... pues es más difícil.

Mi primera reacción a la propuesta de la española fue, no. Pero al final te presionan, te dicen que es importante, que ayudas al deporte, que no hay mujeres y hay que cumplir



Foto: Amaia Torralba, jugadora del CB Belmecher, becada por la Fundación Miguel Induráin Fundazioa.

con la paridad... Y me resulta incómodo porque te hacen dudar de tu valía, de si estás ahí porque eres mujer o porque lo haces bien y eso es duro vivirlo. Si yo hubiese buscado ese puesto no tendría dudas, pero como no lo buscaba, me incomodó.

Han sido complicados estos últimos años, yo quería dejar tanto la española como la navarra, pero no me desvinculo del bádminton. Siempre seguiré en las bases, es un deporte que me gustaría que siguiera creciendo.

De estas dos décadas al frente del bádminton navarro, ¿con qué se queda?

Me quedo con momentos bonitos. A pesar de ser una comunidad pequeña, con un solo club al principio, nos hemos metido en campeonatos nacionales. Hemos tenido campeones de España, hemos subido al podio cuando otros equipos estaban en Centros de Tecnificación. Tenemos una jugadora DAN, Nelly Iriberry, que es la única que ha podido ir este año al campeonato de España por la pandemia.

Me quedo con el hecho de haber conseguido que creciera un poco, que el bádminton esté en Pamplona. Y este año porque no han podido celebrarse los Juegos Deportivos, pero ya se nos desbordaban. Hemos pasado de no tener niños/as, a no tener sitio para más. El sábado ya no te daba tiempo a jugar todos los partidos.

Y me quedo con la espina de no haber hecho ver a las instituciones que debían ayudar al deporte igualitario, para haber tenido más apoyo a la hora de tener más instalaciones, o más horarios para entrenar. Perdemos también la vertiente del ocio, porque es muy difícil encontrar una hora libre para jugar por placer. ■



Foto: Marta Puente en sus habituales entrenamientos.

III Congreso Deporte y Mujer en Navarra

La Cadena SER Navarra con el apoyo del Instituto Navarro del Deporte organizaba la tercera edición de un congreso que en este 2020 ha estado enfocado al bienestar y la salud de las mujeres. El auditorio del Planetario de Pamplona albergó una edición marcada por la pandemia que solo pudo acoger un aforo presencial reducido, que se vio reforzado con la emisión en directo a través de YouTube.

La consejera de Deporte y Cultura, **Rebeca Esnaola Bermejo**, fue la encargada de dar la bienvenida institucional destacando el reto del Gobierno navarro de «*facilitar el acceso a la práctica deportiva, y dar visibilidad a la mujer en el deporte*».

La coordinadora nacional del grupo de trabajo de cardiología del deporte, la **Dra. Amelia Carro Hevia**, fue la encargada de dar la ponencia marco «**Mujeres y deporte: de mitos a metas en la salud**». La cardióloga ofreció datos relevantes sobre la falta de inactividad física en las mujeres, muy superior a los hombres, y su influencia en un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Para la Dra. Carro, la actividad física es el mejor antídoto contra los virus y un buen entrenamiento para nuestro sistema inmune. Durante



Foto: De izq. a dcha. Cristina Gallo, conductora del evento. Clara López, Uxua Idiazabal, Sonia Herce y Sonia Elósegui integrantes de la mesa redonda de clausura.

la ponencia de la doctora, participó la medallista paralímpica Izaskun Osés Ayucar, enfermera de cuidados intensivos durante muchos años que aportó sus vivencias en el mundo sanitario y su propia experiencia como atleta de alto nivel, insistiendo en la importancia de no parar, «*pero hay que escuchar a nuestro cuerpo. Es muy importante el descanso*».

Desde la Facultad de Ciencias del Deporte y la Actividad Física de Pontevedra intervino la profesora **María de los Ángeles Fernández Villarino**, con la ponencia «**Práctica de actividad físico-deportiva de las adolescentes: autoconcepto físico, motivaciones y agentes socializadores**». La profesora señaló el mismo problema, «*un elevado índice de inactividad*

física entre las adolescentes, que no ha variado apenas en veinte años». Fernández Villarino, que es además jueza nacional de gimnasia rítmica, destacó la importancia de la etapa adolescente como «un momento crucial para el desarrollo de estrategias que promuevan la salud porque es un momento en el que se toman muchas decisiones que luego tendrán un impacto duradero en la vida».

Varias deportistas navarras adolescentes participaron con un vídeo grabado en el que explicaban las razones por las que hacían deporte y quiénes habían sido sus principales apoyos para incorporar la actividad física a su rutina diaria.

Todas las ponentes insistieron en la necesidad de que las mujeres realicen ejercicio de fuerza, especialmente en la última ponencia, que presentaba el trabajo que en los últimos años se está realizando en colaboración con el CEIMD y la



Foto: La Dra. Amelia Carro impartiendo su ponencia por videoconferencia con el apoyo de la atleta Izaskun Osés.

Asociación Saray con pacientes que se recuperan de un cáncer de mama. **Natalia Palacios Samper**, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Máster en Fisiología del Ejercicio habló sobre la importante relación entre deporte y el tratamiento oncológico, mostrando los testimonios de varias pacientes que han empezado a hacer ejercicio de forma habitual, siguiendo un programa específico para su patología.

con la participación de **Sonia Herce Azanza**, Secretaria General del Consejo COLEF y Presidenta del COLEF de Navarra; **Uxua Idiazabal Ayesa**, atleta y cardióloga; **Clara López Villafañe**, medallista nacional de natación con aletas, en edad junior, y la patinadora **Sonia Elósegui Sánchez**.

Sonia Elósegui Sánchez, patinadora de velocidad internacional que ha superado un cáncer de mama, expuso su experiencia en torno a la enfermedad como deportista de élite que siempre ha llevado su cuerpo al límite.

Una mesa redonda sobre la **actividad física como herramienta de salud física y emocional** cerraba el congreso



Foto: La Consejera de Cultura y Deporte, Rebeca Esnaola, en la apertura del congreso.

Reactivación de la Oficina de Mediación Deportiva

Desde el inicio de la temporada 20/21, Edurne Bejarano Elizagaray es la nueva responsable de la Oficina de Mediación Deportiva, un espacio creado por el Instituto Navarro del Deporte para buscar el entendimiento desde el diálogo y alternativas que lleven a la solución de los posibles conflictos.

Bejarano es Licenciada en Educación Física, con más de diecisiete años de experiencia en la docencia. Además, es experta en Mediación por la UNED y en Resolución de Conflictos por la UPNA.

La oficina de mediación está dirigida a todo el sector deportivo de Navarra con el objetivo de ofrecer ayuda mucho antes de que los problemas condicionen las vidas.



María Urtasun, nueva presidenta del rugby navarro

Desde el pasado 1 de septiembre, la jugadora de La Única RT, María Urtasun Larrat es la nueva presidenta de la Federación Navarra de

Rugby. Su candidatura fue la única presentada y tras su proclamación se ha convertido en la primera mujer en presidir la entidad desde su fundación en 1983.

La carrera deportiva de María Urtasun ha estado ligada siempre al equipo de La Única, donde juega como pilier, llegando a disputar varias fases de ascenso a División de Honor.

Trayecto DAN

El Gobierno de Navarra, a través del Servicio Navarro de Empleo-Nafar Lansare (SNE-NL) y del Instituto Navarro del Deporte (IND), ha reeditado el programa formativo promovido a principios de 2020 para adaptar las capacidades de deportistas de alto nivel a competencias demandadas en el ámbito empresarial, de cara a una inserción laboral exitosa.

El objetivo es adaptar habilidades personales adquiridas en el deporte (autosuperación, liderazgo, competitividad, trabajo en equipo, capacidad de sacrificio, imagen personal) a nuevas responsabilidades en el ámbito empresarial.

Amaya Gastaminza (baloncesto), María Asurmendi (baloncesto), Maite Ruiz de Larramendi (pelota), Gudane Araiz (ciclismo) y Nerea Pena (balonmano) son algunas de las deportistas y ex deportistas de alto nivel (DAN) que participaron en el primer curso.

Este año la formación ha estado también abierta a deportistas de alto rendimiento, y personal técnico, de arbitraje o jueces y juezas.

¡Comunica y gana!

Por segundo año se desarrolla el curso «¡Comunica y gana!», que pretende ayudar a mejorar la comunicación de proyectos deportivos con las mujeres como protagonistas.

Serán 25 horas de formación interdisciplinar en la que se trabaja sobre el diagnóstico de la situación comunicativa de su club, federación o proyecto elaborado en la anterior edición del curso.

La formación se inscribe dentro de las acciones de la ruta Mujer y Deporte de la Fundación Miguel Induráin Fundazioa y en la primera sesión participaron La Única Rugby Taldea, la Federación Navarra de Rugby, Nafarriots-Iruñea Rollerderby, Balonmano Lizarrería, Osés Construcción Ardoi y Waterpolo 9802. Está previsto que en las próximas formaciones estén representados más equipos, entidades y proyectos.



EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

DEPORTISTAS

Navarras

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



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

DEPORTISTAS NAVARRAS
Nº 7. DICIEMBRE 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.deportenavarra.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