

## Entrevista

**Mari Carmen Paredes (ISS L'H Atletisme)** ostenta el récord del mundo de maratón en la categoría

**T12, para discapacitados visuales.** En 8 años ha pasado de acompañar en las carreras a Lorenzo Sánchez,

su marido maratoniano, a bajar de 3 horas en los 42 km. y ganarse su billete para los Juegos Paralímpicos

# “Mi objetivo para Río es una medalla en maratón”

ENRIQUE GIL

## - ¿Cómo llega al atletismo?

- Mi marido corría maratones y empezamos a viajar por el mundo. Yo iba de espectadora y le seguía en el mayor número de puntos posibles del recorrido. Cuando me pasó lo de la visión [degeneración de la retina], empecé a correr: mientras corría me olvidaba de lo que me pasaba y estaba un rato al margen. Fue progresivo, me dio tiempo de adaptarme, al principio iba sola a correr, pero luego llegaron los tropezones y las caídas, y Lorenzo me dijo que ya no salía sola. Al principio costaba, pero soy competitiva.

## - En ocho años su progresión ha sido espectacular...

- Al principio no piensas que vayas a llegar a ningún sitio, pero me llamaron de la federación catalana –yo estaba en la ONCE– y el seleccionador me preguntó si podía bajar de 20 minutos en un 5.000; yo no había pisado nunca la pista y no sabía, pero Lorenzo me dijo que claro que

podría. Hicieron una prueba en Can Dragó, bajé de los 20 minutos, hice ficha con la federación y me llevaron al campeonato de España.

## - Pero aquí hay truco: su marido es también su entrenador.

- ¡Y tanto! Somos un tándem, si no fuéramos los dos yo no estaría aquí, no tendría sentido.

## - ¿Cómo se corre una maratón sin ver nada, o viendo sombras?

- Con mucha fe en el guía, y mucha confianza en las indicaciones que te va dando para poder correr suelta, porque si no vas pensando en que te dicen una cosa pero va a ser otra y vas tanteando... Sin embargo, si estás al cien por cien simplemente tienes que correr a tu ritmo. Nosotros vamos a una; sólo con un gesto que yo haga, él ya sabe lo que me pasa.

## - Bajar de tres horas en maratón no está al alcance de cualquiera.

- En la Copa del Mundo en 2013 en Londres pensábamos que podíamos



**“Cuando empecé, mientras corría me olvidaba de lo que me pasaba y estaba un rato al margen”**

estar en 3 horas y 5 minutos, pero me fue fatal. Al año siguiente pensamos que podíamos bajar de las tres horas si teníamos un buen día. Y salió estupendo, con toda la motivación que había alrededor no tuve ningún problema. Sólo nos pasó una cosa, a 600 metros de la meta había un paso elevado sin pintar y me lo encontré de golpe, él no me pudo avisar y casi me vi en el suelo. Estábamos ya ajustando las tres horas y me entró aquella ansiedad, pero seguimos, ya estábamos en el giro de Buckingham Palace y se empezaba a oír la megafonía, y Lorenzo me decía que bajaba de las tres horas. Hay una foto muy bonita del abrazo que nos dimos, aun se me pone la piel de gallina.

## - Y ahora las Paralimpiadas de Río, ¿con qué objetivo?

- Medalla. En este momento lo veo muy bien, la lesión ya está a un lado y las marcas van saliendo. En la maratón, bajando de las tres horas tengo muchísimas opciones de medalla. Y en el 1.500 hay que estar, no va por marcas, va por puestos, y hay que correrlo. En 2014 fui a Swansea, al europeo, y me llevé el bronce.

## - ¿Se siente responsable de promocionar el deporte adaptado?

- Pienso que vamos abriendo camino. Por ejemplo, la maratón no estaba en el programa paralímpico. Yo en las entrevistas invito a la gente que tiene alguna discapacidad a que no se quede en casa, que no pase lo que yo pasé, porque cuando no es de nacimiento te viene de sopetón, y te quedas en casa. Y el deporte es una salida, para mí la mejor. Lo vemos con los niños, en los campeonatos, como lo viven y se ayudan unos a otros... ¡

## Gimnasia

## Violeta Sánchez (CGA L'H), en el europeo junior

Violeta Sánchez, del Club Gimnástica Artística L'Hospitalet, ha participado en el reciente campeonato de Europa con la selección española junior. Es la primera representante del club de L'H en un evento oficial internacional con la selección. Antes de viajar a Suiza para disputar el europeo, Violeta quedó primera en la Copa de España en categoría junior. Poco después, su club ha organizado en la ciudad el III Trofeo de Gimnasia Aeróbica. ¡

## Fútbol americano

## Pioners pierde la final de la liga contra Murcia

Los Pioners de L'H cayeron derrotados en el último segundo de la final liguera de la serie B contra Murcia Cobras por 10 a 8, en un encuentro que requirió un largo desplazamiento. De esta forma también se perdía el ascenso directo. Al cierre de esta edición, Pioners se jugaba su última carta, en una promoción contra el Valencia Giants, equipo de la serie A. El encuentro se disputaba también en campo contrario. ¡

## Waterpolo

## La AESE sube a Primera División femenina

El equipo de Santa Eulàlia se impuso en el Campeonato de España de Segunda División. Las jugadoras entrenadas por Jordi Timblau vencieron en sus cuatro partidos. Ahora, las jugadoras están recogiendo fondos para ayudar a sufragar la nueva categoría. Por su parte, el equipo masculino del CN L'H sólo pudo ser tercero en el Campeonato de España de Tercera División y no podrá ascender. ¡

## Kárate

## El torneo Ciutat de L'H reúne 450 deportistas

El torneo de kárate organizado por el Club Kihon, la Federación Catalana de Kárate y el Ayuntamiento de L'Hospitalet reunió en el Polideportivo de Gornal cerca de medio millar de karatecas. Entre ellos se pudieron ver diversos campeones de España e incluso alguno de Europa. La competición ha entrado en el calendario oficial de la federación y reparte puntos para la clasificación catalana. ¡