

## TESTIMONIOS DE MAMÁS DEPORTISTAS

Como colofón a los artículos dedicados al entrenamiento y la maternidad, no podemos dejar de recoger los testimonios de ellas, las super “mamá” deportistas. que no renuncian a ese rato de libertad y deporte en sus ajetreadas vidas.

Cada una con sus retos e ilusiones que les llevan cada día a dedicar un tiempo al entrenamiento.

Contrastaremos las palabras de Sonia O’Sullivan o Paula Radcliffe con las de otras muchas madres anónimas que participan en Maratones y triatlones. Todas ellas tienen en común su pasión por el deporte y no renuncian a aquello que más les gusta por el hecho de ser mamás.

### **SONIA O’SULLIVAN, 37 AÑOS, ATLETA PROFESIONAL**

Fecha de nacimiento: 28/11/1969 en Cobh (Irlanda)

Peso: 53 kgs

Altura: 173 cms

Especialidad: 3.000 m

#### **PARTE DE SU EXTENSO PALMARÉS:**

1.998: Campeona de Europa de 5.000 (15’06”) y 10.000 (31’29”) en Budapest

2.000: Medalla de plata en 5.000 (14’41”) en los Juegos Olímpicos de Sydney

2002: Medalla de plata en 5.000 (15’14”) y 10.000 (30’47”) en los Campeonatos de Europa en Munich

Sonia O’Sullivan dió a luz a su segunda hija Sophie el 23 de diciembre de 2001. Justo 3 meses después finalizó 7ª en el Campeonato del Mundo de Cross colaborando con la selección de Irlanda para conseguir la medalla de bronce. Una semana después ganó una prueba en ruta de 5 millas en Italia por delante de la rumana Gabriela Szabo y la australiana Benita Jonson. Tras un período de entrenamiento en altura en California, O’ Sullivan viajó al Campeonato del Mundo de Media Maratón en Bruselas, donde finalizó en 14ª posición con un tiempo de 1h 10’ 04”.

#### **Sobre su rápida recuperación tras el nacimiento de sus hijas:**

*“Pienso que es fácil volver a los entrenamientos y coger la forma física de nuevo porque yo me mantuve realmente en forma durante el embarazo. Entrené cada día hasta que nació Sophie, no todo el tiempo la carrera a pie ya que podría lesionarme; tuve que cambiar mi rutina de entrenamiento. Fui al gimnasio y practiqué bicicleta haciendo algunas clases de spinning que creo que ayudaron a mantenerme en forma. También continué con mis ejercicios habituales de fuerza en el gimnasio.*”

*Como mantuve mi rutina de entrenamientos durante todo el embarazo fue para mí bastante fácil comenzar de nuevo a correr una vez que Sophie nació.*

### **Cómo equilibrar las responsabilidades familiares y del entrenamiento:**

*Creo que lo más importante es que tienes que ser REALMENTE organizada. Tienes que planificar cada día la noche anterior sabiendo exactamente lo que vas a hacer. Antes de ir a dormir le digo a Nick: “esta es la hora en la que mañana iré a correr por la mañana, una vez de vuelta haré una llamada telefónica, decidimos cómo vamos a viajar, dejar preparada mi ropa y la de las niñas la noche anterior... Si cada cosa está en su sitio las cosas son más fáciles para mí. El entrenamiento me lleva una hora u hora y media por la mañana y otra hora más o menos por la tarde. El resto del tiempo lo paso relajándome todo lo que puedo y cuidando y disfrutando de Ciara y Sophie.*

### **Lo que le motiva particularmente para volver tras el embarazo:**

*El motivo principal es porque realmente me gusta correr y disfruto. Odiaría tener que dejarlo. Pienso que cuando estás lejos de la competición durante 9 ó 10 meses, y todavía te sientes joven, en forma y saludable, el instinto competitivo sigue dentro de mí y quiere volver a salir. Siento que hay algo que no he hecho todavía y hay multitud de carreras alrededor del mundo que no he corrido. Por supuesto me gustaría correr en la Olimpiada de nuevo y por qué no mejorar la medalla de plata.*

### **Cómo entiende Ciara su hija mayor lo que su mamá hace y si a ella también le gusta correr:**

*Ella lo entiende, sí. El otro día estaba corriendo colina arriba y Nick, Ciara y Sophie estaban esperándome en el coche. Ella bajó del coche y comenzó a correr hacia mí; pasó delante y fue imposible para mí cogerla. No paraba de reirse y yo no podía cogerla.*

*También tiene sus momentos y me dice: “Mamá no te vayas a correr, no te pongas tus zapatillas para correr”. En el momento en que salgo por la puerta lo pasa mal, pero una vez me he ido, dos minutos después ya está haciendo otra cosa y se le ha olvidado.*

### **La vuelta tras el embarazo frente a la etapa anterior a ser madre:**

*En cierta manera fue fácil volver porque sabía que podía hacerlo. Tras el nacimiento de Ciara me precipité un poco pensando en que la competición me serviría para ver lo rápida que era capaz de correr de nuevo. Y me lesioné.*

*Esta vez he sido mucho más consciente y gradual en mi vuelta a los entrenamientos y poco a poco he llegado a un nivel alto cuidando todos los detalles para no volver a lesionarme.*

*Sobre el entrenamiento en el embarazo, con Sophie, mi segunda hija he sido mucho más consciente de lo que hacía. Pienso que con Ciara actué de otra manera sobre lo desconocido.*

## **TINA WALTER TRIATLETA PROFESIONAL Y MADRE**

Tina Walter, alemana, du- y triatleta profesional, profesora de educación física para niños y madre de 4 hijos – Luca, 10. Mattia 12, Sophia 14 y Nina 16 años.

Ganó el Campeonato de Europa de Powerman en 2004 (15 kms carrera, 60 kms bici y 7.5 kms carrera) en Venray (Holanda) y fue 4ª en el Ironman de Lanzarote 2004 con un tiempo de 10 horas 27' 54 segundos, obteniendo la clasificación para Hawaii.

### **Cómo se organiza para entrenar, enseñar y dedicarse a sus cuatro hijos. He aquí sus palabras:**



*Cómo lo hago es algo que yo misma muchas veces no sé. Hago las sesiones más duras por las mañanas, cuando los niños están en el colegio y cuando voy a nadar por las tardes los chicos muchas veces me acompañan.*

*Les cuento mis metas y ellos comprenden que esto supone un cierto esfuerzo. Este año intento llevar a los dos más pequeños cuando me voy a competir al extranjero.*

*Sophia me ayuda en la casa pero aún así tengo poco tiempo para recuperarme, casi nunca tengo un descanso, pero mis hijos son mi mundo para mí. Y no hay nada que quiera más. No me importa en qué puesto termine, sé que siempre tengo cuatro hijos esperando por mí, orgullosos de mí y esto es lo que me importa.*

#### **LAURIE KOCANDA (MARATONIANA Y TRIATLETA)**

Ha terminado un gran número de maratones y triatlones de larga distancia (Ironman). Practicaba la carrera y el triatlón desde antes de su embarazo. Fue madre en mayo de 2002 con 32 años. Cuatro meses después Laurie corrió la Maratón de Twin Cities en un tiempo de 3h59'24", terminó en el puesto 2309 de 6532 finalistas y en el 565 de 2551 mujeres.

*Hasta ahora me he organizado muy bien. Mi hija nació a mitades de mayo y me tomó dos semanas y media volver a correr y hacer bicicleta. Por supuesto empecé lentamente y escuchando mi cuerpo, pero me sentí muy bien al haber podido comenzar en tan corto tiempo. Atribuyo mi rápida recuperación al hecho de haberme mantenido en forma durante todo el embarazo. Tenemos una hermosa hija que ha cambiado nuestro mundo, efectivamente, pero para mejorarlo y mi esposo y yo continuamos llevando un estilo de vida activo como el de antes.*

*Para ser buenos padres sabemos que es necesario mantener nuestras identidades y continuar haciendo las cosas que nos gustan. Seguiremos participando en maratones, triatlones y eventos de larga distancia. Sólo hay que planearlo.*

*Tal vez sólo tengamos un hijo, quizá no. De cualquier manera, si no tenemos más no será porque nos dé miedo cambiar nuestro estilo de vida, pues todo se puede hacer. Procrear hijos significa darles el regalo de ser quien eres. Es importante mantener tu propia identidad, tanto durante el embarazo como después de éste, así como compartir lo que amas con quien amas. Y se puede lograr de forma sana y responsablemente.*

#### **ANA CASARES POLO, 35 AÑOS, DU-TRIATLETA Y MARATONIANA**

Campeona de España de Duatlón 2003  
13 veces internacional en Du-Triatlón  
Ironman Lanzarote en 2004: 10 h 34'  
Mejor marca en Maratón: 2h 41'55" en Valencia el 18-02-07

Ya os lo he contado casi todo. Únicamente añadido estas líneas.

*La forma de enfocar el deporte tras ser madre es diferente. Sigue siendo mi gran afición y disfruto tanto con ello que creo nunca lo abandonaré.*

*Durante los entrenamientos y competiciones tus pequeños están siempre de fondo, es como si te acompañaran; es una energía que te da un plus para sentirte más fuerte, aunque hayas pasado la noche en vela o no hayas podido descansar lo suficiente. Ni te acuerdas de ello.*

*La organización familiar es fundamental y a veces difícil. Hay que encontrar un equilibrio saludable para llegar a todo sin marcarse objetivos altamente exigentes.*

*Y sobre todo seguir disfrutando de cada rato de entrenamiento, sintiéndote tú misma. Te sentirás bien y transmitirás ese bienestar a tu familia creando un positivo equilibrio y unos hábitos saludables en tu casa.*

#### **Mª JOSE REYES, 36 AÑOS, TRIATLETA Y MARATONIANA**



**1.- ¿Cómo fue tu recuperación tras el nacimiento de tus hijos? ¿Crees que el deporte te ayudó a recuperarte antes y mejor?**

Sí, creo que del deporte me ayudó. Tuve cesárea en ambos partos, pero en el segundo a la semana estaba haciendo abdominales y corriendo con una faja que me apretaba la zona abdominal. Y la recuperación fue mejor en el segundo que en el primero. También por el peso que me quedé ya que con el primero fueron 10 kg de más en cambio en el segundo fueron 5kg.

**2.- ¿Cómo equilibras las responsabilidades familiares y del entrenamiento?**

Haciendo el pino jejejejejeje. Bueno yo ya los tengo un poquito mayores, pero antes igual me los llevaba al estadio y mientras yo corría ellos jugaban al fútbol y los tenía a la vista, eso si un poco pesado para una correr en pista, pero no quedaba más remedio.

Ahora, prácticamente quito horas de sueño, pues ellos también quieren estar contigo, aprovecho horas que están en clase o cuando ellos entrenan yo también.

**3.- ¿Qué te motiva particularmente para entrenar y competir?**

Me considero muy luchadora, y me gustan los retos, y sobretodo cuando entreno aunque sufras, es mi momento Kit-Kat. Es como se suele decir mi espacio, donde nadie se puede meter. Me desconecta mucho de los problemas y me relaja.

**4.- ¿Cómo entienden tus hijos lo que su mamá hace y si a ellos también les gusta?. ¿Qué edades tienen tus hijos?**

Ellos les gusta que compita, ellos hacen natación diariamente y ambos compiten también en triatlón. Aunque el pequeño menos ya que compite en natación a nivel alto.

El mayor tiene 14 años y el pequeño 12. Dos pequeños hombres, que ya entienden que si quieren conseguir logros deportivos hay que entrenar y sacrificarse mucho.

**5.- ¿Qué diferencias hay en tu manera de entender el deporte antes y después de ser madre?**

Sobre todo la disponibilidad del tiempo y la organización que es muy importante. Además te debe de gustar pues creo que no se podría soportar ya que sacrificas cosas que la gente de tu alrededor (familia, amigos..) no llegan a entender que no quedas a comer o salir porque al día siguiente tienes que competir.

**YOLANDA VAZQUEZ, 38 años, MARATONIANA**

**1.- ¿Cómo fue tu recuperación tras el nacimiento de tus hijos? ¿Crees que el deporte te ayudó a recuperarte antes y mejor?**

Me recuperé muy rápido, la verdad es que como no había parado de correr hasta el día del parto, lo que noté es que iba mejor por el simple hecho de pesar menos. Lo único que tuve que trabajar todos los días es el suelo pélvico, pero con los ejercicios de periné me recuperé pronto. La verdad es que el deporte es esencial para recuperarte, más que a nivel físico a nivel mental, te hace más fuerte y te organizas mejor.

**2.- ¿Cómo equilibras las responsabilidades familiares y del entrenamiento?**

Para mi lo primero es mi familia, pero supongo que nos pasa a todas, al final siempre encuentras un hueco para entrenar. Ya con mi primer hijo ya me di cuenta que si te vas a entrenar en tu tiempo de ocio con la familia, los niños se sienten abandonados y terminan cogiendo manía al deporte, por eso intento entrenar una hora aprovechando la comida en el trabajo (nado, corro o monto en bici) o los fines de semana hacemos turnos mi chico y yo para entrenar y que estén jugando con el que se queda. También se puede compaginar todo, yo participo en carreras con el carrito como "La carrera de la mujer" son 5 km. que se pueden correr con la silla del bebé a la que acoplo un patín para llevar al mayor, se lo pasan bomba y disfrutan corriendo en familia.



### 3.- ¿Qué te motiva particularmente para entrenar y competir?

Hago deporte porque me libera la mente, tengo mucho estrés con el trabajo, escribo en Sport Life y Runner's World y también doy clases en la Universidad, más la casa, los niños, etc. Entrenar es mi momento, la hora del día que es sólo para mí, mi mente se libera y me siento feliz. Competir me cuesta más, sé que no tengo facultades ni tiempo para entrenar en plan serio, soy muy objetiva y me marco pequeños retos conmigo misma para no estresarme con las competiciones.

### 4.- ¿Cómo entienden tus hijos lo que su mamá hace y si a ellos también les gusta? ¿Qué edades tienen tus hijos?

Tengo un hijo de 6 años, Javier y otro de 18 meses, Sergio al que todavía le doy el pecho, por lo que está muy "apegado" y lleva peor lo de verme con las zapatillas o el casco de la bici, a veces tengo que irme de casa a escondidas...El mayor tiene muy claro que sus padres hacen deporte y que son así, diferentes al resto de los padres de sus amigos, aunque curiosamente siempre nos dice que a él no le gusta hacer deporte, sólo que lo llevemos en la silla de correr o en la bici, que así no se cansa, va a clases de danza en el colegio, ¡supongo que le gusta más bailar por llevar la contraria a los pesados de sus padres!

### 5.- ¿Qué diferencias hay en tu manera de entender el deporte antes y después de ser madre?

Mi visión del mundo ha cambiado. Nada es igual después de ser madre, ¡Corro con chicas que no tienen hijos y me dicen que soy una pesada con el tema! Ahora todo está "en su sitio", antes era más competitiva, entrenaba muchas horas y no mejoraba, me frustraba más. Ahora el deporte es mi "lujo" y curiosamente he conseguido mejorar mis tiempos entrenando menos. También he tenido que priorizar, correr es más cómodo y ahora no tengo tiempo de coger la bici de montaña cuatro horas o un día como antes, pero me voy una hora a correr o nadar, o dos horas con la bici y disfruto el doble.

**CURRICULUM DEPORTIVO:** Yo soy una auténtica popular, me gusta hacer todo tipo de deporte, especialmente correr, bicicleta de montaña y natación, soy del montón en todo y no tengo mucho currículo que contar. Siempre he hecho deporte, desde gimnasia de pequeña, natación, baloncesto, etc. A competir empecé con la bicicleta de montaña en 1994, no había mucho nivel y me lo pasaba bien en las carreras. En el 1999, justo antes de quedarme embarazada mi marido me metió el gusanillo de correr, pero era pésima, por eso seguí corriendo todo el embarazo, me sentía bien a mi ritmo y no quería perder lo poco que había aprendido corriendo. Así después del parto me piqué con el maratón y corrí la primera en el Milenium en 2001 ¡sin haber corrido más que 2 carreras de 10 km! lo terminé en 4:20 o algo así, pero me gustó tanto que decidí entrenarme para mejorar un poco, así hice el siguiente en Vitoria con 4:00 en el 2003, luego corrí San Sebastian para bajar a 3:59:50 y en medio iba corriendo carreras de 10 km., medias maratones, maratones de montaña, maratón nocturno, etc. algún triatlón, carrerillas de bici de montaña, vamos lo que va saliendo.

#### MARATONES EN LAS QUE HAS PARTICIPADO Y MARCAS:

No soy muy buena con los tiempos, no me preocupó mucho la verdad.

Milenium Maratón Madrid 2001 4h:20

Maratón de Victoria 2003 4h:00:16

Maratón Nocturno por parejas de Valtiendas en 2003 ni me acuerdo del tiempo 5 y algo pero ganamos mi amiga Encarna y yo

Maratón de Montaña Galarleiz en 2004: 5h 30

Maratón de Islandia en 2004: en 4:20

Maratón de San Sebastián 2004 en 3h 59:54

Maratón de Nueva York en 2006 en 4h35

### PAULA RADCLIFFE, 33 AÑOS, (RECORD DEL MUNDO DE MARATÓN)

La actual record woman de Maraton Paula Racliffé ha sido mamá de una preciosa niña, Isla. Apenas hace unos meses, el 17 de enero.



*El parto no ha sido fácil, pero ver a la niña lo compensa todo. Estoy disfrutando mucho de mis primeros días como madre.*

## TESTIMONIO DE PAULA DURANTE SU EMBARAZO

### 2º mes de embarazo

*Sigo corriendo dos veces al día y encontrándome bien, por supuesto sin pensar en competición para lo que falta de temporada, pero sí pensando en volver más fuerte el próximo año.*

*Formar una familia es algo muy importante para nosotros y aún más lo es que el bebé esté fuerte y saludable. Sentirme bien me lleva a correr y después de este “break” (se refiere al embarazo), me sentiré renovada y con mucha energía.*

*Sé que echaré de menos la competición pero seguro volveré con el apoyo de todos mis seguidores.*

*Iré aprendiendo cómo adaptar mi entrenamiento conforme el bebé vaya creciendo.*

### 7º mes de embarazo

*He sido muy afortunada durante el embarazo. No he tenido ninguna náusea por las mañanas y en general me he sentido bien y disfrutado de mi embarazo.*

*Por supuesto he ido notando cómo el cansancio se apoderaba de mí algunos días. Es asombroso sentir cómo el cuerpo prioriza todo para el bebé.*

*He aprendido a ser más flexible con mi entrenamiento y adaptarlo según me encuentro cada día.*

*En el séptimo mes de embarazo todavía puedo correr cada día. También practico la bicicleta estática y voy a la piscina. Ahora el bebé es cada vez más pesado y al correr presiona sobre la vejiga lo que me lleva a caminar/correr y veo que mi entrenamiento se dirigirá más a la bicicleta y la piscina. Echaré de menos la carrera pero no merece la pena someter al cuerpo a una carga excesiva si puedo mantenerme en forma de otra manera.*

*Ahora que veo cerca el final del embarazo tengo ganas de ver lo fuerte y saludable que será él o ella. No sabemos el sexo del bebé; esperamos con ilusión el nacimiento para conocerlo.*

*Paula viajó a Nueva York en el mes de noviembre coincidiendo con la Maratón en el que seguramente será su último viaje antes de que el bebé nazca.*

*Tuve la oportunidad de ver a Gary correr. Su decisión me sorprendió ya que decía que él nunca correría una Maratón. Creo que pensó que sería la última oportunidad viendo que él próximo año si todo va bien yo volveré a competir y él tendrá que cuidar al bebé.*

## DATOS PERSONALES PAULA RADCLIFFE

Peso: 54 kgs

Altura: 1'73 m

Fecha de nacimiento: 17-03-1973, Northwich (Gran Bretaña)

Mejores marcas personales

400 m: 58"9



800 m: 2'05"22

1.000 m: 2'47"17

1.500 m: 4'05"37

5.000 m: 14'29"11

10.000 m: 30'01"09

Media Maratón: 1h06'47"

Maratón: 2h 15'25" (record del mundo)

