



Rovell y Galda

CONTENIDO



### Un día con Susana Tachón

La nadadora valenciana cuenta su vida en un centro especializado.....10



### La fiebre del triatlón

De los pioneros valencianos al 'boom' del deporte de moda.....20

### Entrevista a Roser Baello

La ultrafondista repasa su trayectoria deportiva.....34

### Protagonistas

El maratón de Barcelona en primera persona.....40

### Pura adrenalina

La diseñadora Hortensia Maeso nos enseña el Freeride.....48



### Lo que viene...

Selección de pruebas del calendario popular.....54

### El antifree

El periodista Abelardo Muñoz: antitesis del deporte.....58

[WWW.FREESPORTMAGAZINE.COM](http://WWW.FREESPORTMAGAZINE.COM)





Susana Tachón

# El duro camino hacia la gloria

La vida de un joven deportista en un centro de alto rendimiento no es fácil. Muchos se derrumban. Lejos de sus casas, sometidos a una férrea disciplina de horarios y entrenamientos, deben comportarse como adultos. La nadadora Susana Tachón, una joven promesa de 12 años, nos abre las puertas de Cheste.

Textos: Juan Pérez Ortiz

Fotos: Daniel Duart

La voz de Javi Vilata resuena en la piscina cubierta del Complejo Educativo de Cheste. Son golpes secos, llamadas a la concentración. Bajo el techo de uralita del pabellón que alberga la piscina de 25 metros, 16 nadadores de entre 12 y 16 años encadenan largos hasta cubrir los seis kilómetros que marca el entrenamiento diario. Chapotean a ritmo de crol, braza, mariposa, espalda. Trabajo de pies y tren superior. En apenas hora y media habrán completado los 6.000 metros. Vilata, un exnadador, es el preparador. Los chavales forman el grupo de nadadores valencianos becados en el Centro de Especialización de Cheste, donde estudian y se entrenan.

Por una de las calles laterales de la piscina, Susana Tachón, de 12 años, va dándole bocados a su rutina diaria a base de largos. Campeona de España infantil de 200 metros espalda, Susana es una de las grandes promesas de la natación española. Un diamante en bruto. Una nadadora en pleno proceso de formación pero con un potencial notable.

Una niña con la cabeza bien amueblada, totalmente adaptada a las exigencias de un internado como Cheste, cuyos bloques de hormigón remiten a cualquier ciudad construida en alguna de las exrepúblicas de la antigua Unión Soviética. Un paisaje duro, demoledor por sobrio. "No ha llorado ni un solo día", afirma su madre, Lucy Bolón. "Bueno, echo de menos mi casa, a mis padres...", dice Susana con un punto de nostalgia.

Susana cumple su primer curso en Cheste. Comparte cuarto con otra nadadora, Diana Caballero, de Onda. Cada día suben y bajan varias veces las escaleras que conducen a la sexta planta, donde está su habitación. El ascensor sólo se puede utilizar para subir o bajar maletas. Son las normas del centro. Medidas de precaución para evitar que el continuo trajín de estudiantes acabe con el mecanismo del elevador. Dentro de la habitación, austeridad: dos camas separadas por apenas metro y medio y dos pequeños armarios empotrados. Recuerdos fami-

## Entrenamiento.

La nadadora Susana Tachón durante un largo de espalda en la piscina del complejo educativo de Cheste.

liares y deportivos pegados en las paredes adornan la estancia. Los baños son compartidos con el resto de las 200 estudiantes que comparten el bloque. En total, los pabellones de Chestre acogen a unos 2.000 chavales, entre estudiantes y deportistas becados.

La jornada comienza pronto en Chestre. Tras el desayuno, a partir de las siete de la mañana, el grupo de Javi Vilata se dirige a la deteriorada pista de atletismo. Es martes y toca entrenamiento en seco. Media hora de trote alrededor de la pista y otra hora de gimnasio. "A los nadadores, normalmente, no les gusta correr", afirma Vilata, "pero es complementario y tiene un efecto aeróbico beneficioso". Susana completa la media hora de carrera a pie sin rechistar. "Tiene un potencial físico y mental importante", dice el técnico sobre la nadadora del Club Natación Delfin, de la que destaca su "predisposición" para el trabajo y sus características físicas. "Es grande". En este sentido, Susana ha heredado el físico de su madre, Lucy Bolón, alta y corpulenta. Vilata considera que Susana acabará nadando pruebas de medio fondo y fondo, como los 200 espalda o los 400 y 800 libres. "Es fuerte y resistente". Pero esto ya se verá. Es pronto. "La idea ahora es formar nadadores; que naden todos los estilos y ganen capacidad aeróbica, además de mejorar la técnica en las diferentes modalidades y los virajes. Se trata de formar nadadores que rindan en juniors y absolutos", asegura el técnico, para quien no pasa inadvertida la vena competitiva de la joven deportista: "Hay nadadores que entrenan bien y no rinden en la competición, y al revés también ocurre. Susana entrena y compite bien".

### La cifra

# 32.000

metros semanales cubre durante las seis o siete sesiones de entrenamiento Susana Tachón.

### Constancia.

La deportista valenciana posa en la piscina (izquierda) antes de afrontar un entrenamiento vespertino. A la derecha, nadando mariposa.

Susana Tachón Bolón nació en Venezuela el 28 de septiembre de 1999. A los dos años se muda a España. Desde bien pequeña muestra su destreza en el agua. Comienza haciendo cursillos a los tres años. Debido a sus condiciones nada con niños más mayores. A finales de 2006 entra en el Delfin, su actual club. Su progresión es constante: en la temporada 2008-2009 gana tres medallas de oro en los Campeonatos Provincial y Autonómico benjamin, donde se impone en las pruebas de 100 espalda, 100 libres y 100 estilos. Una temporada más tarde revalida sus triunfos en ambas competiciones, consiguiendo además las mínimas para participar en el Trofeo José Sagreras, el principal campeonato nacional de la categoría benjamin, donde obtiene los tres primeros puestos en 100 espalda y 400 libres. En el curso 2010-2011 repite victorias en 100 y 400 libres y 200 espalda. En el Campeonato de España de natación escolar, celebrado en Cartagena, se impone en los 100 y 200 espalda. Actualmente es la campeona de España de 200 espalda de su categoría.

Rubén Zahinos entrenó a Susana en la piscina del CN Delfin, en Valencia. Todavía mantiene un día a la semana contacto con ella. Sabe de qué pasta está hecha la joven nadadora. Durante tres años, hasta el pasado septiembre, dirigió a Susana. "Yo destacaría su constancia y dedicación", apunta el preparador; "pero hay más cosas: tiene una gran capacidad de adaptación. Acepta las correcciones, y esto no siempre pasa. Hay niños que pueden tardar 15 o 20 días en adaptarse a un cambio técnico. Sin embargo, Susana lo hace enseguida. Y luego también está la humildad, un aspecto en el que yo hago hincapié. Uno tiene que saber de dónde viene, dónde están sus orígenes para tener siempre los pies en el suelo".

Susana sigue la estela de las mejores nadadoras españolas, que nunca han abundado. En todo caso, España sí ha producido mejores nadadoras que nadadores. Ahora hay un clarísimo referente: Mireia Belmonte. Sobre esto, Javi Vilata, el actual entrenador de Susana, lo tiene claro: "Las chicas son más sacrificadas". Mientras otros deportes han dado lo

mejor de sí mismo en España, la natación siempre ha permanecido en un segundo plano. Las causas son varias, pero no deja de ser un misterio. En Valencia, una joven nadadora como Susana Tachón topa con varios inconvenientes, carencias que frenan la progresión de los especialistas de la Comunitat Valenciana con respecto a otras comunidades. En Cheste, por ejemplo, entrenan en piscina de 25 metros. Sólo disponen de la de 50 a partir del mes de julio. Es un lastre evidente. Lo mismo le ocurre al técnico Carlos Carnero en el complejo La Petxina, donde se entrenan los juniors.

Pero esto son aspectos que no le deben preocu-

me hizo fue la medalla de oro conseguida en 100 espalda en los Nacionales del año pasado”.

Aquella victoria tiene su particular historia. Junto a la andaluza Laura Parejo era la gran favorita en una de sus pruebas fetiche. Los nervios estaban a flor de piel. La rivalidad entre ambas se extendió fuera de la piscina. La batalla psicológica ganó peso. La presión pudo con Susana, a quien se le rompió el bañador mientras trataba de enfundárselo en la eliminatoria previa a la final. “Nadó fatal”, asegura su madre. Acabó séptima con un tiempo muy discreto. “Los nadadores”, explica Lucy Bolón, “son muy maniáticos. Y a Susi le tocó nadar con un bañador que

**“Lo que más me gusta de Cheste es la organización. El tiempo se aprovecha más. Lo que peor llevo son los madrugones, por eso aprovecho los fines de semana para descansar en casa.”**

par a Susana hoy día. Admiradora de Belmonte y Michael Phelps, la deportista del Delfin está centrada en sacar el máximo provecho de la experiencia que supone curtirse junto a chavales con sus mismas ambiciones y con más medios que los de cualquier club valenciano. “Lo que más me gusta”, dice, “es la organización. El tiempo se aprovecha más en Cheste. Lo que peor llevo son los madrugones”. El próximo mes de julio, en Barcelona, disputará los Campeonatos de España de verano. Entonces competirá en varias pruebas. Y en piscina de 50, donde ella rinde más. “Lo prefiero porque tengo que dar menos virajes. En piscina corta me mareo más”.

Con 1,70 metros de altura a los 12 años, Susana lleva camino de alcanzar las cotas de su madre (1,77) o su padre (1,82). “Incluso tiene un tío que mide dos metros”, cuenta su madre. Con una mayor envergadura y un entrenamiento que respete sus tiempos de crecimiento, los técnicos consideran que su rendimiento mejorará significativamente. Ella, mientras, sueña con el futuro. “Uno de mis objetivos son los Juegos de Río de 2016”. Entonces tendrá 16 años. Mientras, recuerda los triunfos que más satisfacción le han dado. “El que más ilusión

odia después de romperse por un lateral el suyo”. En la final le tocó la calle 1, una desventaja en principio frente a una rival plétórica que nadaba por una calle céntrica, con mayor campo de visión respecto a las rivales. De nada le sirvió. Susana nadó con el turbo y atrapó el oro.

Esta es una de las características de la valenciana: es una buena competidora. “Sí que compite bien”, revela su exentrenador, Rubén Zahinos. “No se derrumba. Pero principalmente es competitiva consigo misma”. Para Zahinos, a favor de Susana juegan dos aspectos fundamentales. Uno de ellos, explica el entrenador, son sus condiciones. El otro es el entorno, que provoca estragos en otros nadadores. No en Susana. Sus padres viven y disfrutan la natación.

Para el técnico del Delfin, los meses que Susana lleva en Cheste han tenido un efecto beneficioso. “La veo más autónoma. Ya no tiene tanta dependencia de sus padres. Y esto es bueno”. Los viernes, la jovencísima atleta regresa a casa. Es tiempo de desconectar de la disciplina horaria. “Es lo que más me gusta: no tener que madrugar tanto”.

