

CRISTINA LARA

LA MEJORÍA INCESANTE

Ya en sus primeros escauceos atléticos los querubines se veían impotentes para frenar a este ciclón bípedo. Si a ello le unimos una perseverancia a prueba de bomba y un entrenamiento de diez diseñado por Diéguez el resultado se podría cifrar en 11.57 y subiendo, o bajando, según se mire. En julio tiene una cita con la historia, podría ser la primera velocista española promesa en disputar una final continental del hectómetro. Hasta entonces, el plan es palmario: trabajo, trabajo y trabajo, también social.





Cristina, ¿cuándo y por qué empezaste a practicar atletismo, cómo fueron tus inicios en este deporte?

— Hace unos 13 años que empecé en el mundo del atletismo, siendo alevín. Mi profesora de Educación Física detectó en mí habilidad por la velocidad en las jornadas de atletismo que hacíamos cada año en colegio. Mis padres no estaban muy convencidos de apuntarme, veían por la tele que las atletas estaban muy fuertes y tenían miedo de que yo me pusiera igual, pero finalmente aceptaron. Realmente, hasta que fui cadete, sobre todo jugaba en los entrenamientos. Mis primeros años estuve en el club Pratenc, y la verdad es que guardo muy buenos recuerdos.

— ¿Podrías contar alguna anécdota de tus primeros años, eras de las que ganaba a los chicos?

— Siempre he sido muy competitiva. Incluso con mi hermano mellizo, que juega al fútbol, siempre echábamos carreras e intentaba ganarlo. Recuerdo que de niña sí que ganaba a algún chico que otro, sobre todo entrenando, en las salidas de reacción

o series explosivas. Este creo que siempre ha sido uno de mis fuertes.

— ¿En qué momento empezaste a tomártelo realmente en serio y viste que tenías posibilidades de llegar alto?

— No fue hasta cadete donde me especialicé más en velocidad. En mi primer año hice la mínima para pista cubierta y no pasé de la primera eliminatoria, en mi segundo año al aire libre ya me acerqué al pódium en un cuarto puesto. Considero que no fue hasta juvenil de segundo, al lograr hacer la mínima para el mundial junior en 24.49, cuando me paré a pensar que quería ser más ambiciosa conmigo misma.

— Has ido ganando la medalla de oro de los 100m sucesivamente en todas las categorías desde juvenil, ¿qué recuerdas de tu primer título y cuál de los conseguidos te ha hecho más ilusión y lo valoras más?

— Creo que uno de los títulos que más ilusión me ha hecho fue mi primer autonómico y mi primer nacional en Valencia. Yo siempre estaba con anginas y siempre corría tomando antibiótico, así que de-

cidimos operarme y eso me hizo crecer en todos los sentidos. Había pasado por momentos difíciles antes de la operación, así que operarme y poder ganar mi primer nacional significó una alegría inmensa para mí y toda mi familia. Recuerdo abrazarme con mi padre y acabar llorando, aunque eso me sigue pasando a día de hoy.

— A nivel cronométrico no has dejado un solo año de mejorar, lo cual no es fácil pues cualquier lesión o contratiempo hace que una temporada se vaya por la borda, ¿cuáles dirías que han sido las claves para que tu progresión no se haya detenido en ningún momento?

— La constancia y los entrenos progresivos y graduados a mi edad. Considero imprescindible adecuar el entrenamiento a la edad del atleta. Está claro que siempre buscamos mejorar, pero es importante no 'quemar cartuchos'. Considero que todos mis entrenadores han sabido aplicar los entrenos suficientes y adaptados a mi edad y a mi persona. Otro factor es la constancia, desde pequeña han sido muy pocos los entrenos a los que he faltado y creo que eso marca la diferencia.

— Tu nivel en 100 ha sido siempre ligeramente superior al de 200; en los próximos años, ¿aspiras a subir un peldaño más en el 200 que te equipare al 100 o vas a seguir algo más centrada en el 100?

— Mis puntos a trabajar son sobre todo la resistencia y la fuerza. El año pasado ya di un vuelco a mi marca personal de 200, pasando de 23.85 a 23.49, resultado de haber entrenado más a conciencia mis 'odiadas' series largas. Creo que mejorando el 100 y entrenando duro por arriba puedo mejorar en el 200, o eso intentaré, pero nunca dejando de lado también la velocidad más explosiva como el 60 y el 100.

— ¿Cómo definirías cada una de estas disciplinas (100 y 200) y cuál y por qué te gusta más correr?

— Podría definir el 100 como la explosión y el 200 como la velocidad más sostenida. No puedo escoger entre las dos disciplinas, sería síndrome de 'corazón partido'. Disfruto mucho corriendo 100, pero la salida en curva del 200 también me cautiva.

— Una ventaja que tienen los velocistas es la posibilidad de doblar en el mismo campeonato, ¿cuándo decides, cuando se acerca un campeonato, si doblas o no, de qué depende?

— Es una decisión conjunta con mi entrenador, y siempre depende del tipo de competición, del momento y del nivel de carga que me conviene admitir o no, es decir, si utilizo la competición para cargar pilas con objetivos posteriores o no.

— En todo caso, cuando hay que hacer al 4 ó 5 pruebas en dos días y en tu caso, ¿qué efecto suele darse más, el de notar cansancio el cansancio acumulado según van pasando las rondas o, al contrario, el ver que vas a más en cada carrera y acabas 'en tromba' y con mucha fuerza?

— Siempre intento guardar energía en las primeras rondas para poder llegar a la final lo mejor posible. Ir pasando rondas hace que vaya acumulando cansancio, pero gracias al volumen de entreno durante la temporada hace que pueda llegar en buen estado e incluso hacer marca personal o acercarme en las últimas rondas.

— Los campeonatos de España acaban con los relevos, ¿te gusta especialmente correrlos, estás ya acostumbrada a cerrar el relevo o no te importaría hacer alguna otra posta?

— El relevo es una de las pruebas en las que más disfruto. Creo que el sentimiento de grupo y equipo hace que saques tu mejor versión, además de dejar de lado la individualidad que tanto caracteriza a nuestro deporte. Ganar un título en común es muy satisfactorio como equipo y a nivel de compañe-

rismo. La verdad que tanto a nivel de equipo como en la selección hace ya años que acostumbro a correr la última posta, pero no tendría ningún problema en correr en otra posición.

— Este año en el Nacional absoluto de Castellón optaste por el 200, que además ganaste, ¿por qué no corriste el 100?

— Al final del aire libre decidí centrarme más en el 200, fue una decisión en común con mi entrenador; como decía, el año pasado entrené series por arriba y quise probarme a mi misma a nivel nacional.

— Tu compañera de entreno Estela García lleva varios años siendo la mejor velocista española, ¿cómo la ves, dentro y fuera de las pistas?

— Estela es una persona muy luchadora y constante en todos los aspectos de su vida. A nivel deportivo no hay un día que falte a entrenar y se deja el corazón en cada entrenamiento, además de compaginarlo con estudios que le demandan bastante tiempo. Siempre tiene palabras de ánimo para todos

los integrantes del grupo y es algo que se agradece y da fuerza en los días malos.

— De cara a 2017, ¿cómo te ves con respecto a ella, crees que ya ha llegado el momento de estar a su nivel' o piensas que aún está un escalón por encima de ti?

— Estela consiguió el sueño de todo deportista; ser olímpica. Siendo velocista es un hecho extraordinario, y para mí se ha convertido en un punto de referencia a seguir. Estoy segura de que tiene mucho por dar aún y espero seguir compitiendo a su lado muchos años más. Mi motivación es mejorar y poder acercarme a marcas tan increíbles como su 23.17.

— En todo caso, y aunque la diferencia que os separa en el 100 (16 centésimas) es justo la mitad que la del 200 (32), ¿en cuál de las dos distancias crees que es más accesible?

— Estela tiene una gran habilidad en velocidad lanzada, así que tendré que aprovechar mi velocidad de reacción e intentar ganar los máximos centímetros en el inicio.

— Has acudido regularmente a los campeonatos internacionales de tus su-



CRISTINA LARA PÉREZ

Fecha y lug.nac:	5/8/95 Barcelona
Estatura y peso:	1,65m / 54 kgs
Club:	F.C.Barcelona
Entrenador:	Ricardo Diéguez
Estudiante de:	Trabajo Social
Marcas:	60m: 7.44 (16) 100m: 11.57 (16) 200m: 23.49 (16)

cesivas categorías, ¿de qué campeonato estás más satisfecha?

— Uno de mis mejores recuerdos es del mundial júnior en Estados Unidos donde logré pasar a semifinales. El nivel internacional es increíblemente alto, así que el único factor para pasar la primera ronda es intentar mejorar es a través del entrenamiento.

— Sin haber cumplido aún los 17 años competiste en el relevo 4x100 del Mundial júnior de Barcelona; aunque el relevo no saliera bien, imenuda experiencia debió ser vivir un Mundial y en casa, ¿verdad?

— Fue una de mis mejores vivencias en el atletismo. Viajar y conocer otros países me gusta, pero que mi primera internacionalidad haya sido en casa con toda mi familia, amigos y compañeros viéndome correr fue increíble y me dio muchísima energía y ganas de seguir y ser más ambiciosa.

— ¿Qué nos puedes contar de tu entrenador, Ricardo Diéguez?

— Ricardo es uno de los mejores entrenadores del panorama nacional y tengo la gran suerte de ser su pupila y ya no solo a nivel deportivo, Ricardo es una gran persona y se preocupa por cada uno de sus atletas, tanto a nivel de deporte, de salud, de estudios y también a nivel personal. Ricardo ha hecho que me convierta en la atleta que soy actualmente y se lo tengo que agradecer de todo corazón. Él me ha regalado muchas alegrías, aunque sí es cierto que hay entrenos en los que he llegado a 'odiarle', pero son los que marcan la diferencia.

— Compartes también entrenos con Jael Bestué, la sensación juvenil del año, ¿cómo la ves, qué destacarías de ella?

— Jael tiene un potencial increíble. Entreno con ella cada día y es una de las deportistas más disciplinadas que he visto, eso es algo que la caracteriza y que muchos deberíamos aprender. A su temprana edad ha hecho marcas inimaginables y ha batido récords increíbles. Ya le he comentado varias veces que me voy despidiendo de mi récord de España júnior de pista cubierta (24.14).

— Algunos compañeros tuyos atletas viven y entrenan en sitios donde las instalaciones son algo precarias, ¿te sientes afortunada de poder entrenar en el CAR de Sant Cugat, qué destacarías de su equipamiento?

— Totalmente. A nivel de instalaciones podemos disfrutar de más de un gimnasio con todo tipo de máquinas y barras y la pista de atletismo está en buenisimas condiciones. Todos los que vivimos en residencias como el CAR somos muy afortunados y muchas veces no somos conscientes de ello. Lo que me gustaría destacar son los equipamientos

de recuperación y detección de lesiones; poder tener sesiones de fisioterapia y poder disfrutar de bañeras de hielo o agua caliente son factores imprescindibles para la recuperación muscular de los deportistas. También poder consultar cualquier problema a un equipo médico en cualquier momento hace que la detección de posibles lesiones o su cura sea mucho más rápida.

— En julio hay Europeo promesa en Bydgoszcz, ¿con qué resultado te gustaría despedirte de la categoría?

— Me encantaría despedirme pasando a la final. En mi tercer año de promesa y antes de pasar a categoría senior mi ambicioso objetivo sería poder pasar las eliminatorias del Europeo y poder disfrutar la final, aunque siendo realistas, el nivel es altísimo y habrá que esforzarse muy duramente.

— Este verano igualaste a la centésima, 11.57 la marca de una histórica del atletismo español como Carme Blay, que llegó a correr en 7.35 los 60, su auténtica especialidad, ¿te han hablado mucho de ella, esperas este invierno estar cerca de su marca e ir al Europeo de Belgrado?

— Carme Blay es un mito en la velocidad femenino e igualar sus marcas es siempre es un orgullo. Tiene un grandísimo registro en 60 que demuestra la gran explosividad que la caracterizaba y tendré que mejorar mucho más la mía si quiero acercarme a su registro, pero, como siempre, lucharé por robar centésimas al cronómetro.

— ¿Te estás dedicando de lleno al atletismo o lo estás compatibilizando con alguna otra actividad?

— Este año es mi último año estudiando la carrera como trabajadora social. El año ha empezado con alguna dificultad de horario debido a mis prácticas, pero espero poder organizarme mejor una vez las acabe en enero y sobre todo poder descansar mejor. En el segundo semestre intentaré centrarme más en mis entrenos, ya que actualmente realizo seis horas diarias de prácticas y eso impide que pueda doblar o partir entrenos.

