



TMG magazine



Entrevista a Nagore Irigoien,
medallista Olímpica

Campeonato de España Universitario

El sábado día 4 de mayo se celebró en Castellón una nueva edición del Campeonato de España Universitario, con la participación de todas las Universidades de España.

El gimnasio The Masters de Basauri acudió al campeonato con 2 competidoras dentro de la U.P.V., logrando un excelente resultado de 1 oro a cargo de Zuriñe Padilla, que volvió a subir a lo más alto del podio.

Zuriñe, para conseguir este excelente resultado, tuvo que realizar grandes combates que le llevaron, nuevamente, a ser campeona. Con este triunfo lleva pleno de medallas: en 4 campeonatos de España Universitarios ha logrado 2 oros y 2 platas.

Excelente temporada la que está realizando, que empezó con el bronce en el campeonato de España Absoluto (con este bronce llegó a 10 medallas en campeonatos de España), este oro y ahora a por el último objetivo de este año: el Campeonato de Europa Universitario del 3 al 5 de Agosto en Zagreb (Croacia).



International Professional Taekwondo Open

El sábado día 4 de Mayo se celebró en Zamora una nueva edición del International Professional Taekwondo Open de Zamora, con la participación de diferentes clubes de España, Portugal y Colombia.

El gimnasio The Masters de Basauri acudió con 5 competidores en categoría junior (de 15 a 17 años), logrando un gran resultado de 2 oros, 1 plata y 2 bronce, que le llevaron a quedar 2º por equipos en categoría junior e hicieron pleno de medallas consiguiendo subir al podio los 5 competidores.

Los campeones fueron, después de ganar por diferencia de puntos, Javier Requejo y Maialen Renteria, que demostraron una gran superioridad ante sus rivales. La plata la logró Romaisa Sadok y los bronce los consiguieron Lander Rodriguez y Hugo Villalobos.

«Felicitamos a todos por este gran resultado que demuestra la mejora que llevan experimentando en su 1º año de junior. Felicitamos también al entrenador Unai Arroita y los padres que se desplazaron a Zamora para animarlos».



Open de Arrigorriaga

El sábado día 18 de Mayo se celebró una nueva edición del Open de Arrigorriaga, categoría cadete, con la participación de diferentes clubes de las autonomías cercanas y la Selección de Navarra. El gimnasio The Masters de Basauri acudió con 8 competidores que lograron un gran resultado de 3 oros, 2 platas y 1 bronce, que llevaron al club a ser el mejor en categoría masculina y 2º en la clasificación general. Los oros fueron para Sergio Martínez, Iñigo Aretxabala e Ibon Marín, que realizaron grandes combates ganando con mucha diferencia a sus rivales. Las platas las consiguieron Leyre Bayón y Erika Martínez y el bronce fue para Maitane Rábanos. «Felicitamos a todo el equipo por este gran resultado que nos sirve para la preparación de nuestro campeonato del 15 de Junio, donde nos veremos las caras con las selecciones más potentes y fuertes de España, donde meterse en medallas será muy complicado y difícil, como todos los años anteriores. Felicitamos a los entrenadores Unai Arroita, Rakhel Gutiérrez y Galder Izarzugaza por su trabajo y ayuda, así como a sus compañeros, amigos y familiares que acudieron al pabellón a animar».



Jornada alevín y benjamín de combate de Bizkaia

El sábado día 25 de mayo se celebró en el frontón Bizkaia de Miribilla (Bilbao) la Jornada alevín y benjamín de combate de Bizkaia (9, 10 y 11 años), con la participación de numerosos clubes de Bizkaia y en las que se disputaban 47 categorías.

El gimnasio The Masters de Basauri que acudió con un numeroso grupo de 38 «txikis», disputando 31 de las 47 categorías que compitieron, logró un excelente resultado, arrasando con 24 oros, 12 platas y 2 bronce, ganando más de la mitad de las categorías en disputa (eso lo dice todo); demostrando que lo peques vienen formándose y mejorando adecuadamente, acorde a estas edades tan importantes para su progresión personal y deportiva.

De los 24 oros cabe destacar a Itxaso Urrutxurtu, Bingen Merino, Bingen Bilbao, Alba Francisco, Uxue Urkidi y Ainhize Gil, que lograron el triplete, ganar los 3 años que se compite en estas Jornadas (con 9, 10 y 11 años) y añaden su nombres a la larga lista de «txikis» del gimnasio que lo han conseguido.

Los demás campeones fueron después de realizar buenos combates estos: Arrate Gutiérrez, Nahia Baron, Ibone Padilla, Valery Sánchez, Laia Aurrekoetxea, Markel Basabe, Eder Díaz, Claudia Lizcano, Michael Bazán, Markel Unda, Markel Darrocha, Aritz Prieto, Unai López, Gabriel Mínguez, Daniel Crespo, Ibai Azofra, Egoitz Ferrero y Marene Karmelo. Las platas las lograron Uxue Galán, Urtzi Bulnes, Oier Barcenilla, Joel Sánchez, Iker Fernández, Aimar Marcos, Mikel de la Horra, Arete Rodríguez, Ainhize Carcamo, Nahikari Calero, Ekain Urkidi y Eider Corro.

Los bronce fueron Markel Blanco y Saul Benito.

«Felicitamos a todos los «txikis» por este excelente resultado, fruto de la ilusión y ganas que demostraron peleando en estas edades, tan importantes en su formación personal y deportiva. Felicitamos también a los entrenadores Joana Martínez, Rakek Gutiérrez, Unai Arroita, Ibai Arévalo y Beatriz Expósito por su excelente labor en la mejora de los peques, así como a los aitas, amigos, compañeros que acudieron al frontón de Miribilla a animar y, como no, a nuestros árbitros Eugenio Castrillo «Tarko», Galder Izarzugaza, Adrián Fernández, Goizane Carbó y Mainer Lobera».



XII. Campeonato 'The Masters – Ayto. de Basauri'

El sábado, día 15 de junio, se celebró en un abarrotado polideportivo de Artunduaga de Basauri el XII Campeonato de Taekwondo patrocinado por el Ayuntamiento de Basauri y apoyado por las Federaciones Bizkaina y Vasca, con entrada gratuita.

El campeonato contó con la presencia del Alcalde de Basauri, Asier Iragorri, la concejala de deportes, Berta Montes, el Presidente de la Federación Vasca, Jose A. Valin, y el Presidente de la Federación Bizkaina, Sr. Guillermo Solis.

Un público que llenó el polideportivo una vez más, disfrutó, se volcó y animó a los deportistas del club llevándoles en volandas a semifinales y finales, donde se vieron excelentes combates de gran nivel deportivo, muy emocionantes y vibrantes, a la altura del campeonato de España. A este evento de nivel top (se acude exclusivamente por invitación) acudieron nuevamente las mejores selecciones de España: Madrid, Cataluña (solamente acude a nuestro evento y a los campeonatos de España), Galicia, La Rioja y Bizkaia, integrada en su totalidad por el gimnasio The Masters, que llevó 14 competidores, en cuyos equipos de gala se encontraban campeones y medallistas de España y medallistas de Europeos. «Desde aquí, aprovecho para felicitar y dar las gracias a todos los equipos participantes, directores, árbitros, competidores y colaboradores, por su gran profesionalidad, su saber estar y el excelente nivel demostrado, que han llevado a que la realización del campeonato haya sido, nuevamente, un exitazo, un gran espectáculo deportivo y organizativo.»

El gimnasio The Masters de Basauri logró un excelente resultado de 4 platas y 3 ronces, realizando 4 finales demostrando un gran nivel, compitiendo de tú a tú a estas excelentes selecciones, donde había un elenco de grandes competidores. La clasificación general quedó de esta manera: 1º Cataluña, 2º Galicia, 3º Madrid, 4º The Masters y 5º La Rioja.

Los competidores del equipo que han logrado este excelente resultado después de realizar grandes combates fueron estos. Platas: Ibon Marín, Ander Gil, Erika Martínez y Laura Solís que no pudo realizar la final. Bronces: Nerea Prieto, Leyre Bayon y María Solís. En el descanso, como todos los años, el club premió a los mejores competidores «por los resultados deportivos obtenidos este año 2019, que fueron entregados por el alcalde de Basauri, Asier Iragorri, y fue para: Zuriñe Padilla : Medalla de oro en el Campeonato de España Universitario y Medalla de bronce en el Campeonato de España Absoluto. «Como ya comenté en la crónica preliminar del campeonato, para nosotros nuestro evento siempre es un reto muy difícil ante estas potentes selecciones, pero, una vez más, no solo les hemos plantado cara de tú a tú, sino que, como en otros años, les hemos conseguido ganar o ponerles los combates muy difíciles y complicados. Por eso, aunque sabemos de la enorme dificultad de superar a estos grandes equipos y mas este año que venían hacer sus selecciones definitivas para el campeonato de España Cadete, seguimos invitándoles, porque somos de la opinión que si haces combates con buenos competidores, te harán mejor. «Felicitar, como no, a todos los niños que participaron en el Campeonato de Pumse, por su excelente nivel deportivo demostrado, realizando pumses muy bien, con gran técnica y perfección. A seguir así, entrenando y mejorando.» El campeonato estuvo patrocinado por el Ayuntamiento de Basauri (imposible hacer este campeonato de nivel top sin su patrocinio), Inmobiliaria Quórum, Coca-Cola e Ibis Budget de Arrigorriaga. «Por último, quiero dar las gracias a todos los patrocinadores y colaboradores, empleados del I.M.D. por su amabilidad, a los locales que han permitido colocar los carteles para promocionar y difusión de este importante evento. Mención especial para nuestra gente, entrenadores (Joana Martínez, Galder Izarzugaza, Unai Arroita, Nagore Irigoien y Rakel Gutiérrez), árbitros (Adrián Fernández y Joseba García), competidores, alumnos, que realizaron una labor extraordinaria, montando y desmontando con rapidez, aligerando los combates con los petos electrónicos para que fuera un evento ameno, corto y fluido. Sencillamente impresionante. Es difícil superarse cada año, pero nosotros lo hemos vuelto hacer. También para nuestro Director de Arbitraje, Eugenio Castrillo «Tarko», por su extraordinaria labor, trayendo a nuestro campeonato un excelente equipo arbitral. Felicidades a todo el grupo por hacer de nuestro campeonato un evento exquisito y reconocido en toda España por su nivel deportivo, organizativo y humano».



Campeonato de España cadete, junior y sub-21

El sábado día 6 de Julio, se celebraron conjuntamente los campeonatos de España Cadete (12, 13 y 14 años) y Junior (15, 16 y 17 años) y el domingo, día 7 de Julio, el campeonato de España Sub-21 (16, 17, 18, 19 y 20 años) en Valladolid, con la asistencia de todas las comunidades autónomas.

El gimnasio The Masters de Basauri logró un buen resultado en el Campeonato de España Junior a cargo de Hugo Villalabos que, después de realizar dos grandes combates en su primer campeonato de España junior que acude, se colgó una merecidísima medalla de bronce.

Y pudieron caer alguna medalla más, ya que Laura Solís, Maitane Rábanos y Ander Gil en categoría cadete y Javier Requejo e Irati Urkidi en categoría junior, se quedaron en cuartos de final y a puertas de las medallas después de haber ganado un combate y perder después con competidores cabezas de serie.

El domingo día 7, el gimnasio The Masters volvió a subirse al podio del Campeonato de España Sub-21, esta vez por la gran actuación de Soraya Martín que, en su primera participación en campeonatos de España, logró la medalla de bronce.

Los otros tres competidores del gimnasio que participaron dentro de la selección de Euskadi sub-21, Iker Unanue, Maialen Renteria y Odette de la Fuente, se quedaron también en cuartos de final, a un paso de las medallas después de ganar un combate.

«Felicitamos a todos los componentes del gimnasio que participaron dentro de la selección de Euskadi por este gran resultado que demuestra lo difícil y complicado que son los campeonatos de España; logramos 2 medallas y 8 competidores se quedaron a paso de las medallas. Con otros sorteos el número de medallas hubiera subido, aun así, dice mucho del amplio grupo de competidores competitivos que tenemos.

Felicitamos a los entrenadores Unai Arroita y Nagore Irigoien por su dedicación y ayuda a nuestros deportistas así como a los padres y familiares que acudieron a animar en el pabellón de Valladolid».



Entrevista a Nagore Irigoien

¿Cuándo y cómo empezaste a practicar Taekwondo?

¿Qué te empujó a practicarlo?

Empecé, por casualidad, con 5 años en el gimnasio de Txurdinaga. Mis padres querían que hiciese alguna actividad y me convencieron para hacer aeróbic para niños... Pero cuando me llevaron al gimnasio apareció una chica muy alta, vestida de blanco y con cinturón negro, Ibone, que me debió de parecer lo más (se puede decir que fue amor a primera vista). Me invitó a probar un día y hasta ahora.

¿Cómo viviste los Juegos Olímpicos de la juventud?

Fue una experiencia increíble, totalmente diferente a cualquier otro campeonato al que haya ido. Antes de ir, obviamente, sabía que los Juegos eran muy importantes y que sería un campeonato muy difícil pero, aunque Juan me lo hubiese explicado mil veces, no era muy consciente de a dónde iba. Hasta que llegué a la villa olímpica donde nos alojábamos con todas las selecciones de diferentes deportes y desfilé. Los días antes de la competición se percibía la tensión en el ambiente, por lo que, con tal de no quedarme en la habitación y pensar demasiado, intentaba estar entretenida viendo la villa olímpica, haciendo actividades y demás con l@s amig@s que había hecho ahí. El día que me tocó competir lo viví con muchos nervios. En el primer combate, la presión pesaba muchísimo, parecía que mis piernas se habían clavado al suelo y no querían salir...Pero una vez conseguida la medalla de bronce, aunque perdí el combate con la coreana en el punto de oro, disfruté mucho compitiendo. Después del campeonato, como habían venido a verme mi padre, mi madre, Juan, y mis amigos del gimnasio Galder y Rojas, y me tenía que quedar unos días más pude hacer turismo por Singapur. Así que se podría decir que aproveche ese viaje al máximo en todos los sentidos.

¿Te has planteado volver a competir alguna vez en estos últimos años?

Si. Volví de Madrid y, después de un par de años sin hacer Taekwondo, empecé a entrenar en el gimnasio. Entreno en la clase de las 21.15, los viernes hago combate con ell@s como si fuese una competidora más y he ido a verles a muchos campeonatos. Puede ser que alguna vez me hayan dado un poco de envidia y me ha entrado el gusanillo de volver a competir.

¿Qué supuso para ti marcharte de casa y comenzar una nueva vida en el CAR?

Fue un poco duro, al principio sobre todo. Quise marcharme a Barcelona para estudiar la carrera que quería, pues aquí no podía hacerlo. Dejé mi casa, mi familia, amigos, el gimnasio... para marcharme a un sitio donde no tenía nada, ni conocía a nadie. El primer año fue el más duro, la adaptación a los nuevos entrenamientos, en-

trenadores diferentes, primer año en la universidad (me tenía que levantar a las 6 de la mañana para entrenar y poder llegar a las clases y volver para hacer el segundo entrenamiento), y sobre todo que los resultados no acompañaban y además tuve una lesión importante antes de la preselección para el campeonato de Europa Sub 21. Tras un año en Barcelona, volví a cambiarme de ciudad, esta vez a Madrid. Ahí me encontré con gente con la que hice muy buena amistad, hicimos mucha piña y, por eso, fue mucho más fácil. Tengo recuerdos muy bonitos de esos años que pasé en el CAR de Madrid. Haciendo una valoración general de los años que he estado en el CAR, es una experiencia que me ha aportado mucho en todos los aspectos y de la que no me arrepiento. Tengo recuerdos buenísimos de esa etapa de mi vida, he conocido gente increíble con la que he tenido y sigo teniendo una gran amistad.

¿Qué sientes por el taekwondo?

Tengo mucho que agradecer a este deporte. Gracias al taekwondo he viajado mucho, he conocido mucha gente con la que sigo manteniendo una gran amistad aún habiendo dejado de competir, y me ha dado una segunda familia con la que he compartido (y a día de hoy sigo compartiendo) muchísimos momentos. Los valores que inculca también me han servido en mi vida personal y profesional, me ha ayudado a formarme como deportista pero también como persona.

¿Recuerdas todos tus títulos? ¿Podrías enumerarlos?

Dos veces campeona de España Cadete (2006 y 2007), Plata en el Open de Austria Cadete (2007), Bronce en el Campeonato de España Junior (2007), dos veces Plata en el campeonato de España Junior (2008 y 2009), Campeona de España Junior (2010), Plata en el Open de España Junior (2009), Bronce en el Campeonato de Europa Junior (2009), Campeona del Open de Polonia Junior (2010), Bronce en el Pre-olímpico Mundial Junior (2009), Bronce en los Juegos Olímpicos de la Juventud (Singapur 2010), dos veces Bronce en el campeonato de España Sub-21 (2009 y 2010), Plata en el Campeonato de España Sub-21 (2011), Cuatro veces Bronce en el Campeonato de España Universitario, Bronce en el Campeonato de España Senior (2011), Plata en el Campeonato de España Senior (2014), Plata en el campeonato de España por Clubes Senior (2013), Campeona del Campeonato de España por Clubes Senior (2011), Bronce en el Open de Serbia Senior (2014).

¿Qué sentimientos te despiertan tus logros y fracasos?

Los logros la satisfacción de ver que todas las horas de trabajo, esfuerzo y sacrificio durante años no han sido en vano y han dado sus frutos. Y de los fracasos es de lo que más he aprendido, a no rendirte, hacer auto crítica y aprender de los errores para en un futuro me ayudasen a ser un poco mejor que antes.

En la gala del 30 aniversario en el Palacio Euskalduna se proyectaron numerosas imágenes y en algunas de ellas salías tú. ¿Qué sentiste al ver esas imágenes?

Por un lado, orgullo. No sólo por aparecer junto a compañeros y deportistas a los que admiro, también por ser parte a todo eso y de esa familia que los hermanos Solís habían creado. Y por otro lado, un poco de nostalgia también. Cuando se celebró la gala aún seguía viviendo en Madrid y hacía poco que había dejado de competir y, al volver a juntarme con amigos y con tanta gente que hacía tiempo que no veía, ver esas imágenes me trajeron muchos recuerdos, fue emocionante.

¿Cómo fue la preparación tanto física como mental para acudir a los Juegos Olímpicos de la Juventud?

En cuanto al entrenamiento técnico-táctico, lo hacía tres veces por semana en el gimnasio. Mucha gente se quedó el mes de Julio para ayudarme, si no estaban unos, estaban otros. Por esa parte tengo mucho que agradecerles, ya que siendo la única que no había acabado la temporada, nunca me quedé sola y estuvieron ayudándome siempre que lo necesitaba. El entrenamiento físico lo hacía el resto de días por mi cuenta (solía salir a correr). También tuve que ir a Barcelona a un par de concentraciones con el equipo Español Senior que estaba preparándose para el campeonato de Europa. Y en cuanto a la preparación mental, escuchaba los consejos que me daba Juan que es el que había vivido la experiencia de competir en unos Juegos Olímpicos, y también los de Ibone que también me estuvo ayudando el tiempo que se quedó en Basauri.

¿Cómo viviste el desfile de los Juegos Olímpicos de la Juventud? ¿Y el resto de días que estuviste allí?

Fue divertido, antes de salir a desfilar estábamos por selecciones en un circuito de fórmula 1, desde ahí no veíamos nada del lugar del desfile y no podíamos hacernos una idea del espectáculo que había dentro. Cuando entramos había un montón de gente en las gradas viéndonos desfilar, actuaciones en el escenario, música, todas las selecciones juntas... La verdad es que no me esperaba un espectáculo así ni a tanta gente viéndonos...de hecho, creo recordar que en el vídeo que grabó Galder aparezo corriendo para alcanzar a la delegación Española por que me había despistado y quedado atrás sacando fotos a aquel momento, no me quería perder nada. Durante el resto de días solía entrenar un par de veces al día. Intentaba ocupar las horas muertas para no pensar todo el rato en el día de la competición, en el sorteo, etc haciendo actividades que se organizaban en la villa como charlas de deportistas olímpicos (tuve la oportunidad de conocer a Usain Bolt), piscina, multiaventura, conciertos... y también tuve la ocasión de ver otros deportes.

¿Qué recuerdas de los combates de los Juegos Olímpicos?

La verdad es que muy poco. En mi cabeza pasó todo muy rápido y con la tensión que tenía creo que borré la ma-

yoría de detalles de los combates de mi cabeza. Como he dicho antes, muchos nervios, las piernas no querían salir. El primer combate me costó mucho, los nervios no me dejaron competir cómoda. Parecía que lo iba a ganar fácil, pero un despiste en el último segundo (la mejicana metió una arriba) nos llevó al punto de oro y la tensión aumentó más todavía. Ya una vez conseguido el bronce y quitada la "presión", aunque el combate contra la coreana era más difícil, pude disfrutar del combate y quedé muy satisfecha con el trabajo que hice. Y por eso, recuerdo que después del punto de oro, en la decisión arbitral, tenía muchas esperanzas en que me pudieran dar como ganadora a mí (pero ese día no hubo suerte). De lo que más me acuerdo es de Juan gritándome y dando indicaciones desde la grada (le oía más a él que al coach y que casi arranca la valla), junto con los ánimos de mis padres, Galder y Rojas.

Vemos que a día de hoy sigues entrenando, ¿lo dejarás algún día?

La verdad es que no pienso en ello. Entreno porque me gusta este deporte y me gusta competir, me ayuda a desconectar de la rutina y además paso tiempo con mis compañeros (no faltan las risas en el entrenamiento). Así que mientras pueda, seguiré entrenando.

¿Qué opinión tienes de tus compañeros? ¿Hay especial admiración por alguno?

Después de tantos años compartiendo tantas experiencias juntos ya son más que compañeros de entrenamiento, son amigos. Hemos viajado, celebrado mil cosas juntos, pero cuando las cosas no han ido bien, también hemos estado ahí para apoyarnos. Admiro a muchos, cada uno a su manera, son gente increíble. No solo en el Taekwondo (creo que viendo todo lo que hemos conseguido sobran las explicaciones). Si no que, fuera del ámbito deportivo, también son gente ejemplar y tengo a algunos de ell@s como ejemplo a seguir.

¿Qué tal es tu entrenador y maestro Juan Solís?

Es una persona a la que admiro mucho como deportista y como persona (aunque el no lo crea y se pase el día diciéndome "yo aquí no pinto nada, soy subcampeón olímpico, has pasado la mayoría de tu carrera deportiva entrenando conmigo, pero tu entrenadora favorita es Ibone, luego Joana y el último mono, yo... bla bla bla"). Creo que desde pequeña, aunque en categorías infantiles no ganaba campeonatos, viendo que era constante y trabajadora, ha confiado en mí y me ha dado oportunidades (pumses, formar parte del grupo de exhibición de los mayores...). Siempre transmite esa ilusión por la competición y cuando cree en alguien es insistente, cabezón, te aprieta siempre un poquito más para sacar lo mejor de cada uno. Trata de inculcarnos los valores con los que él ha conseguido tantos éxitos, y eso marca un poco tu personalidad.

¿Qué sientes y opinas del club The Masters?

Cuando me han preguntado de que club soy siempre he

dicho con orgullo que soy del Masters. Recuerdo que, cuando era nueva en el CAR, un medallista mundial me pidió que le pusiera la guantilla y entrenara con él (me dijo “tú que eres de Solís, seguro que haces bien, ¿me puedes ayudar?). Te das cuenta que de que el gimnasio es un referente y eso siempre me ha enorgullecido. Y que decir de toda la gente que lo forma... competidores, árbitros, entrenadores, la clase de las 8.15, no competidores... que hace que sea mucho más que un club.

A ti te pilló el cambio de petos a electrónicos, ¿cómo fue ese cambio? ¿Te costó adaptarte?

Me costó mucho adaptarme, de hecho creo que nunca conseguí adaptarme del todo. Siempre he sido explosiva, encadenaba mucho, doblaba, tenía fondo físico... pero con el Taekwondo nuevo me anularon todo eso con la pierna delantera. Solía pegar fuerte y en mi cabeza no entraba que mis patadas impactando en el peto no registraran y que las demás con un toquecito me pudieran meter tantos puntos. He tenido que trabajar mucho para cambiar ese estilo de combate, pero aún así en mis combates siempre ha predominado el Taekwondo antiguo.

¿Qué taekwondo te gusta más, el actual o el anterior a los petos electrónicos?

Me gusta más el Taekwondo antiguo. Me gusta esa explosividad, ese ritmo de combate tan alto y las acciones espectaculares. El de ahora me parece más aburrido. Con los petos electrónicos han solucionado los problemas de arbitraje pero, para mi gusto, a perdido espectacularidad. Es verdad que en el Taekwondo actual, desde hace un par de años está habiendo un cambio (ya no se compite solo con la pierna delantera, se están viendo acciones más variadas) y, aunque no me parece tan espectacular como el antiguo, me empieza a gustar más.

¿Qué lugares has visitado gracias al taekwondo?

Innsbruck, Budapest, Tijuana, París, Trelleborg, Bélgica, Belgrado, Hamburgo, Polonia, Zagreb, Singapur...

¿Cuáles son tus aficiones fuera del tatami?

Me gusta pasar tiempo con mis amigos, salir, hacer surf, familia, viajar....de todo menos quedarme en casa.

¿De tu carrera deportiva cuál es o son los mejores recuerdos?

Tengo muchos buenos recuerdos. Viajes, amigos, gente nueva que he conocido, tantos momentos (buenos y malos) compartidos en entrenamientos y competiciones, celebraciones post-campeonatos... hay tantos... que no podía quedarme solo con uno.

Tu fuiste y sigues siendo la 1ª y única competidora que has conseguido una medalla, concretamente la de bronce, en unos Juegos Olímpicos de la Juventud, ¿qué sientes después de haber pasado ya un tiempo?

Recuerdo que, después de la entrega de medallas, yo estaba recogiendo mis cosas para marcharme del pabellón cuando, de repente, empezó a acercarse mucha gente pidién-

dome autógrafos y fotos (había hasta cola). Y yo, en aquel momento, que acababa de perder la semifinal en el punto de oro y de forma un poco injusta con la que después sería campeona de los Juegos, solo pensaba “pero esta gente, ¿que quiere de mí ahora? Que yo solo me quiero marchar de aquí... que me dejen en paz”. Pero Juan me dijo “chica, haz el favor de ponerte en la foto y firmar, que acabas de quedar 3ª en los juegos”. Supongo que, con el enfado después de haber perdido y en caliente, no me daba cuenta de la importancia de lo que había conseguido. Ahora, 9 años después, y viendo que de la Selección española sólo Jesús Tortosa (uno de los mejores competidores que hay hoy en día) ha conseguido un bronce y que ninguna chica ha llegado hasta donde llegué yo, me doy cuenta de que lo que conseguí no fue nada fácil y lo valoro más.

¿Puedes explicarnos cómo fue la opción de ir a los Juegos Olímpicos de la Juventud y cómo se materializó?

Para elegir el equipo que acudiría al pre-olímpico y al mundial, como no se hizo un campeonato de España antes, la selección española me convocó para las concentraciones que organizaron donde nos veían entrenar y hacíamos combates entre las del mismo peso, también hicimos alguna salida a openes internacionales. De ahí sacaron dos equipos, uno que iría al campeonato del mudo y otro para el pre-olímpico (a este solo podían ir 3 chicas y 3 chicos). Como yo no competía en un peso olímpico me dieron a elegir entre ir al Mundial en mi peso o subir al de arriba y competir en el pre-olímpico. Como he dicho antes, no



era muy consciente de la importancia que tenían los Juegos Olímpicos de la Juventud (ya que se celebraban por 1ª vez), pero Juan me dijo que, aunque las mejores del peso irían al pre-olímpico y parecía más fácil sacar una medalla en el mundial, los Juegos Olímpicos son una experiencia totalmente diferente a cualquier otro campeonato y, que si tienes la oportunidad, merece la pena vivirla. Así que decidimos arriesgarnos, apostamos por el pre-olímpico y acertamos. Fui al pre-olímpico que se celebró en México donde, después de ganar tres duros combates, conseguí clasificarme para los Juegos Olímpicos de la Juventud gracias a una acción a la cara en el último segundo. Todavía recuerdo cuando llamé a Juan (eran como las 4 de la mañana en Bilbao por el cambio de hora) para decirle que me había clasificado y me repetía: “pero.. ¡no jodas! pero...¿de verdad? En el pre-olímpico yo conseguí la clasificación de mi categoría para los Juegos, y después los seleccionadores sería los que elegirían a la que más preparada estaba para cubrir ese puesto (intentaron que fuera una alumna de uno de los seleccionadores). Así que tras la clasificación tuve que ganar un par de campeonatos internacionales para que me eligieran a mí.

¿Cuál fue tu mejor recuerdo de esos Juegos aparte de la medalla conseguida?

El mejor recuerdo, sin duda, cuando después del campeonato, para celebrar la medalla que conseguimos fui a tomar algo por Singapur con mis padres, Juan, Galder y Rojas. Juan súper orgulloso, paseando por la ciudad con la medalla colgada y yo, muerta de la vergüenza (con 17 años estas cosas se llevan de diferente manera...). Pero fue muy divertido, me veía en todas las televisiones que había en los bares y la gente me reconocía y pedía sacarse fotos conmigo.

Si has tenido algún ídolo deportivo, ¿cuál ha sido?

Si que hay competidores que me gusta más cómo lo hacen y disfruto viendo sus combates, pero creo que nunca he tenido ídolo como tal. Cuando empecé a entrenar en la hora de las 21.15, me gustaba fijarme en mis compañeros más veteranos. En tod@s ell@s encontraba alguna técnica o un estilo de combate que me gustaba. Así que me quedaba con aquellas cosas que me interesaban e intentaba, a mi manera, imitarles. Por lo tanto, se podría decir, que mis referentes en el taekwondo han sido mis compañeros del gimnasio.

Desde tu punto de vista ¿qué consejo darías a la nueva generación que quiera, primero hacer taekwondo y, después, para los que opten por hacer competición?

Sobre todo que les guste y disfruten de lo que hacen, de los compañeros...Y para los que opten por competir, más de lo mismo, y que no se queden con la sensación de que podían haber hecho más, que aprovechen cada oportunidad, disfruten de las experiencias...

¿Cuál crees tú que es la base en el deporte para poder optar a buenos resultados deportivos?

Pues como todo en la vida... mucho trabajo, esfuerzo, mo-

tivación, dedicación, sacrificio y constancia.

¿Qué cualidades son para ti las más importantes?

En el taekwondo antiguo eran importantes la velocidad, explosividad y la fuerza. Cualidades que hoy en día no tienen tanta importancia. Con el taekwondo de ahora, en cuanto a cualidades físicas, el tener altura te da bastante ventaja, siempre y cuando la sepas utilizar. Pero creo que lo más importante es la cabeza, la capacidad de leer un combate y, sobre todo, el tener esas ganas de querer ganar.

En la gala del 30 aniversario de la fundación del gimnasio The Masters, ¿cómo la viviste tú?, ya que fuiste distinguida como la mejor deportista del gimnasio en categoría junior, aparte de estar también en el grupo de entrenadores y mejores deportistas del club?

Como he dicho antes, cuando se celebró la gala, todavía no había vuelto de Madrid. Fue emocionante desde el principio. Juntarme con amigos y compañeros que hacía tiempo que no veía me hizo mucha ilusión. Cuando subí al escenario y mire hacia los lados, me vi al lado de muchos compañeros que, además de todos los títulos que tenían, siempre había admirado y habían sido referentes para mí (Juan, Guillermo, Rosario, Ibone, Joana, “Koeman”, Gorka, Tarko, Jon, Soraya, Idoia, Zuriñe, Jose, Unai Amaia, Aida...)

¿Dónde crees que está la clave de que tu gimnasio tenga tan buenos resultados año tras año y van 33 años?

Mucho trabajo, constancia, esfuerzo y sacrificio, a nosotros no nos han regalado nada. También creo que ha sido importante la motivación, de no conformarnos con lo que tenemos, y tener esa ilusión se conseguir nuevos récords y medallas. También contar con buenos entrenadores que han sacado adelante competidores muy buenos. Y lo más importante, el compañerismo, hemos hecho de un gimnasio una familia, y creo que eso hace que las cosas parezcan más fáciles de lo que son y conseguir buenos resultados sea más fácil.

El gimnasio tiene todo tipos de récords, hits, reconocimientos, ¿cómo valoras que tú estés en el de los “7 magníficos”, récord a nivel mundial?

Cuando empecé a hacer Taekwondo nunca imaginé que podría ganar estos títulos y mucho menos el poder estar entre esa gente que ha conseguido éxitos tan importantes. Es un orgullo poder aportar mi granito de arena en conseguir estos records.

¿Quién te despertó esa ambición de querer ganar títulos y por qué?

Creo que cuando entrenas en nuestro gimnasio, esa ambición se siente en el ambiente. Pero es verdad que una cosa que me dijo Juan en mi primer campeonato de España me cambió la forma de pensar, y aumentó más esa ambición por ganar. Era mi primer campeonato de España con 12 años, no iba con las expectativas muy altas ya

que tampoco había ganado el campeonato de Euskadi. Así que fui a hacerlo lo mejor que podía. Gané combates hasta llegar a semifinales. Entonces vino Juan, me cogió del brazo y me dijo: "No te puedes conformar con el bronce, no has venido hasta aquí a ver lo que pasa, tu puedes ganar este campeonato así que vamos a ir a ganar el oro". Que él me dijera eso, que confiara en mi, hizo que yo también confiara más en mis posibilidades y, a su vez, aumentó mi ambición por ganar.

¿Cuándo y por qué decidiste retirarte?

En 2015, la semana de antes del Campeonato de España senior, me lesioné la rodilla. Necesité unos 4 meses para recuperarme y volver a entrenar, por lo que me perdí toda la temporada. Al finalizar la temporada la Federación Española decidió no renovarnos, a mi y otras compañeras más, la beca del CAR. Todavía me quedaban dos años para terminar la carrera, por lo que decidí quedarme en Madrid y acabarla ya ahí. Estuve pensando en seguir entrenando en algún otro gimnasio, pero las distancias en Madrid son muy grandes y, con las clases y prácticas, no me daba tiempo de ir a entrenar. Además, no me acababa de adaptar del todo al nuevo taekwondo, no disfrutaba igual y ya no tenía la misma ilusión que antes por competir. Por eso decidí en dejarlo y dedicarme a acabar la carrera.

¿Qué se siente al saber que de vuelta continuas ayudando y siendo de gran ayuda?

Mis compañeros y generaciones anteriores siempre me han ayudado cuando lo he necesitado y me han enseñado todo lo que se de este deporte. Por lo que si yo puedo hacer con las nuevas generaciones lo mismo que han hecho por mi, estaría más que satisfecha.

¿Qué experiencia ha sido la que más te ha marcado personalmente? Y, ¿deportivamente?

Personalmente creo que el salir de casa con 18 años para ir a Barcelona y luego a Madrid. La experiencia de vivir fuera de casa, en una ciudad nueva, conocer a gente diferente, etc me ha aportado mucho personalmente. Deportivamente, los Juegos Olímpicos de la Juventud, como he dicho antes, los Juegos son una experiencia totalmente diferente a la del resto de campeonatos (el desfile, la villa olímpica, charlas de deportistas olímpicos...) y me marcó mucho, es uno de los campeonatos que con más me ha marcada y que con más cariño recuerdo.

¿Has tenido algún campeonato que te lo esperabas totalmente diferente?

Muchos. A veces las expectativas con las que vasa un campeonato no tienen nada que ver con el resultado que obtienes. Por poner un ejemplo, en mi primer campeonato de España Cadete no tenía las expectativas muy altas, simplemente iba a hacer un buen trabajo, y acabé siendo campeona de España. Pero también me ha pasado todo lo contrario, fui al Campeonato de Europa Cadete después

de haber ganado, en campeonatos internacionales anteriores, a las contrincantes que me iba a encontrar ahí de muchísima diferencia. Llegué al campeonato con las expectativas muy altas y en buena forma, y en primera ronda me eliminaron...

Una vez tomada la decisión de dejar la competición ¿disfrutas lo mismo entrenando?

Sigo disfrutando cuando entreno, y mucho, pero se disfruta de diferente manera. Hay días en los que, acostumbrada a competir y tener objetivos, me cuesta ir a entrenar después de estar todo el día trabajando y estudiando sin tener ningún objetivo o motivación. Pero el no tener presión por los campeonatos hace que entrene más relajada, pruebe técnicas diferentes y disfrute más. También es verdad que cuando voy a entrenar me lo paso bien, y además me ayuda a desconectar y a olvidarme un poco esa rutina diaria o de los problemas.

Con la fuerza que llegaste el año olímpico ¿qué expectativas tenías?

Altas. Sabía que, obviamente, era un campeonato difícil, pero había conseguido la clasificación meses antes tras ganar tres combates complicados y perdiendo la semifinal por la mínima con la que era más fuerte del peso. Además, venía de ser Bronce en el campeonato de Europa Junior la temporada pasada. Me encontraba en muy buen estado de forma y tenía confianza en poder hacer un buen papel.

¿Has viajado mucho por campeonatos de taekwondo? De los lugares en los que has estado, ¿con cuál te quedas? ¿Por qué?

Singapur. Primero por lo que esa experiencia significó para mí, fue de las mejores que he vivido gracias al taekwondo (el desfile, vivir en la villa olímpica, conocer gente de otras selecciones y deportes, conocer atletas olímpicos...) Y, a parte de la importancia que tenía aquel campeonato, después de competir pude quedarme unos días más en la ciudad, el entrenador que vino conmigo me dio permiso para salir de la villa olímpica y poder hacer turismo. La ciudad me sorprendió, me gustó mucho. Además, como he dicho en una pregunta anterior, habían venido a verme mis padres, Juan, Galder y Rojas, por lo que poder compartir y celebrar esa medalla con los míos fue algo que me hizo mucha ilusión.

¿Cómo fue el cambio de entrenar en Txurdinaga a hacerlo en Basauri?

Fue progresivo. Al principio empecé a ir algún día suelto para practicar pumses y los sábados entrenar exhibición, y luego empecé a ir los viernes a la clase de competición con Guillermo. Hasta que empecé en categoría cadete, fue entonces cuando Joana, que era la que entonces me entrenaba en Txurdinaga, me propuso entrenar en Basauri para seguir evolucionando. Primero empecé en la clase de las 17.15 y cuando gané mi segundo campeonato de España Cadete Juan me dio la oportunidad de entrenar en la clase de las 21.15.

20 años de aquella medalla de oro

No recuerdo exactamente si fue un 3 o un 4 de julio, lo que recuerdo perfectamente es el calor que hacía en Pamplona aquel fin de semana. Siendo sincero, tengo bastantes lagunas de aquel fin de semana, como si los buenos recuerdos no se hubieran quedado grabados en mi cabeza. Tengo recuerdos de los momentos antes de salir a hacer nuestros poomsae, también tengo recuerdos de la larga espera hasta que nos llegó el turon de subir al podium. Pero no recuerdo los momentos de hacer los poomsae, la espera entre rondas, la tensión de saber la puntuación ser consciente de en qué posición íbamos. Todo eso está borrado, como si nunca hubiese sucedido. Muchas cosas las sé porque he visto el video en innumerables ocasiones; he visto cómo hacíamos los tres poomsae, cómo pasamos las dos rondas y terminamos ganando; he visto la tensión de Juan en sus gestos, yo diría que casi rezando porque no nos equivocáramos o nos tropezáramos; he visto su reacción al terminar el poomsae Taebeak (por cierto, que era la primera vez que tal poomsae se veían en un campeonato de España infantil); he visto nuestra reacción y la de Juan al escuchar por megafonía que nuestra era la medalla de oro. Digo nuestra porque, como todos sabréis, los poomsae lo hacíamos en trío y ahí estaban, como desde cinco años antes, Joana y Koeman, alzándonos los tres a lo más alto del podium. Una medalla de oro que venía después de cinco años de trabajo. se dice pronto, cinco años. Incogruencias de la vida, en la actualidad la carrera deportiva de algunos dura menos de ese tiempo. Cinco años de entrenamiento, esfuerzo, sacrificio, constancia, repeticiones, alegrías, decepciones. Recuerdo mejor las jornadas de entrenamiento que el día del campeonato. Los entrenamientos, todos los días de la semana, sábados mañana y tarde, domingos por la mañana, haciendo madrugar a Juan. De esos entrenamientos se me quedó grabada, entre otras cosas, una frase que, después, también la han escuchado otras personas. «*Empezar otra vez*», nunca olvidaré esa frase. Gracias a esa frase llegamos a ser los mejores. Aquel año 1999 no hubo discusiones sobre cuál fue el mejor trío de poomsae de nuestra categoría. Nunca se había visto hacer el Taebeak en categoría infantil y además aparecían notas por encima del 9. Si en años precedentes nos habíamos quedado con la miel en los labios de subir al podium o estar un escalón más arriba, ese julio de hace 20 años no hubo dudas. Era nuestra tercera participación en un campeonato de España, sumando una medalla de bronce. El primer campeonato de España al que acudimos, en Madrid dos años antes, nos quedamos a las puertas de las medallas. Un cuarto lugar cuando lo que merecíamos era la medalla de bronce. Pero aquel año nos dimos cuenta de que no valía de que uno lo hiciera bien, sino que las puntuaciones eran las que mandaban y, las puntuaciones, las manejan los árbitros.

Volvimos a casa con la sensación de que aquello no podía volver a ocurrir y, para evitar eso, entrenamos más. Al año siguiente volvimos al campeonato de España, en Torrelavega, y allí nos hicimos con la medalla de bronce antes mencionada. Por fin teníamos nuestra recompensa a tan duro esfuerzo, aunque nuevamente con un sabor agri dulce, pues merecíamos subir un escalón más y llevarnos la medalla de plata. Aquel año la medalla de oro era inalcanzable. Con la medalla de bronce en el bolsillo y teniendo únicamente una oportunidad más de acudir a un campeonato de España en categoría infantil, llegaba la hora de la verdad. Un año entero entrenando para llegar óptimamente preparados al campeonato que se disputaría en Pamplona. A Pamplona acudieron numerosos familiares y compañeros, para ver si finalmente volvíamos con la medalla que, creíamos nosotros, tanto merecíamos, además de conseguir poner un broche de oro a cinco años de trabajo. Al escribir esto me estoy acordando de lo que nos enteramos después que hacía Guillermo mientras nosotros salíamos a la pista. Según nos dijeron, cuando íbamos a empezar el poomsae, Guillermo se salía del pabellón, no quería ver nada por temor a que nos equivocáramos y todo el trabajo hecho se fuera por la borda, y volvía a entrar cuando escuchaba los aplausos del público. No quiero imaginarme cómo lo tuvo que pasar, él, que ha vivido los éxitos de unos deportistas de máximo nivel salidos del gimnasio, como sus propios hermanos o Ibone. Viendo el vídeo del campeonato también me doy cuenta de toda la tensión que pasó Juan durante toda la competición. Él era mucho más consciente de lo que estaba en juego o de lo que podíamos conseguir más que nosotros mismos. Pero tras mucho esfuerzo, sacrificio, trabajo, repeticiones y con el apoyo incondicional de compañeros y familiares, allí estábamos, por fin, con la tan ansiada medalla colgada al cuello. Ya no importaba el calor ni la hora, solamente importaba disfrutar del momento, de los trofeos y de lo que significaban y había detrás de ellos. Por fin teníamos la medalla de oro con nosotros. Una medalla que, algunas personas de generaciones posteriores han visto y dicen que les gusta mucho. Es una medalla bonita, sin duda, pero yo me quedo con todo lo que hay detrás de esa medalla. Aquello fue hace veinte años y aún sigue el cuadro que lo demuestra colgado en las paredes del gimnasio, acompañado de otros récords y de otros deportistas de élite que estuvieron junto a nosotros aquel día y que estaban igual de orgullosos de nosotros que cuando ellos lograban un buen resultado. Si n duda ahora, con el paso del tiempo, se valora más y mejor aquello que hicimos; algo que no había hecho nadie hasta ese momento. Una vez más, el gimnasio The Masters, la familia The Masters, en los más alto.

Galder Izarzugaza