



## ¿QUIEN ES ISABEL FLORES?



### 1.- ¿Quién es Isabel Flores?

Mi nombre es Isabel Flores. Siempre me ha gustado mucho el deporte. Con 9 años me federé por primera vez en gimnasia rítmica y mi padre, además, me sacaba a correr desde chiquitita, empezando a hacer carreras populares con 11-12 años y algún cross escolar. Empecé a ir a natación para adultos en el polideportivo en los últimos años de instituto y continué durante la carrera. Estudié Ingeniería de Caminos y después me fui un año a Santander a estudiar un máster. Allí estuve nadando con un equipo de natación máster con el que pegué un salto importante. A la vuelta a Madrid mi monitora de natación me propuso hacer triatlón y ahí empezó todo. Ahora mismo soy Ingeniera de Caminos del Estado, trabajo en la Dirección General de Costas tras aprobar una durísima oposición y estoy en el club Diablillos de Rivas Mar de Pulpí donde he pegado un gran salto también a nivel deportivo.



## 2.- ¿Cuál es el logro deportivo y personal que más valoras de tu trayectoria?

El logro personal que más valoro en mi trayectoria es aprobar la oposición de Ingeniero de caminos, Canales y Puertos del Estado. Creo que es lo más difícil que he hecho en mi vida. Supuso un año encerrada estudiando, desconectada de mis amigos, dejando de competir y también de entrenar... Hubo un momento en que la cabeza no daba para más. Pero, a pesar de todo, salió. ¡Y sin demasiadas secuelas mentales! Ja, ja, ja, ja, ja.

A nivel deportivo, mi mejor logro fue terminar sin que me doblasen mi primer Campeonato de España Élite, que además fue olímpico. ¡E incluso haciendo una posición bastante decente!!

## 3.- Describe la semana de entrenamiento de la que te sientes más orgullosa.

Pues la verdad, creo que no puedo elegir una en concreto. Para mí, por disponibilidad de tiempo, sobre todo para descansar, todas las semanas son un reto y cuando llega el domingo y he cumplido decentemente con los entrenamientos, supone una gran satisfacción personal. Me da fuerzas para empezar la siguiente.

## 4.- ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta entrenar?

Pues lo que mejor se me da es correr, por lo que suele ser lo que menos me cuesta. Es donde mejor sé sufrir. Lo que menos, creo que la fuerza. Voy muy justita y me supone un esfuerzo importante de cabeza, aunque este último año, entrenándolo en grupo con el equipo se ha hecho mucho más llevadero.





**5.- ¿Introduces la fuerza en tu entrenamiento? ¿Cómo lo haces? ¿Te gusta? ¿En qué lo consideras útil?**

Llevo metiendo sesiones de gimnasio desde hace 4 años, pero hasta que no entré en Diablillos no lo había hecho tan en serio ya que nos planifican dos sesiones de entrenamiento a la semana. Este año, viviendo en Madrid, he tenido además la oportunidad de tener dos sesiones de gimnasio grupales con uno de los entrenadores, Carlos Aznar, lo que las hace mucho, mucho más llevaderas y entretenidas. Empezar a hacer gimnasio más en serio ha supuesto que lleve dos años sin ninguna lesión, así que sí, lo considero muy muy muy útil. Además de haber cogido fuerza corriendo, en bici y nadando, que se nota también en los ritmos y la asimilación de entrenamientos. Para mí es básico. Tanto, que mi chico y yo nos estamos montando uno en casa ja, ja, ja, ja, ja, ja.

**6.- ¿Qué es lo que más te molesta del trato que se le da a las mujeres en el triatlón?**

La diferencia de trato entre los hombres y las mujeres. Todavía recuerdo reportajes de Teledporte en los que casi ni se nombraba la competición femenina o el tiempo que se le dedicaba era ínfimo en comparación con el de la masculina. Nuestros horarios siempre eran peores. Todavía hay diferencias, sigue habiendo carreras en las que los premios no son iguales, por ejemplo.

**7.- ¿Crees que hay suficiente material deportivo específico para mujeres? ¿Qué echas de menos?**

Yo no llego al metro sesenta y eso dificulta bastante encontrar material deportivo en general. Es cierto que con internet, las cosas han cambiado bastante, ya que puedes encontrar tallas pequeñas de ropa, zapatillas y otros accesorios con relativa facilidad, pero sigue habiendo poca oferta de bicicletas específicas para mujeres y de tallas 47-48, bielas de 165, etcétera. Y los precios siguen siendo bastante superiores a los del material deportivo para hombres.

**8.- ¿Notas que se valora igual el triatlón en organizadores/medios de comunicación/sociedad?**

El triatlón sigue siendo un deporte minoritario, aunque cada vez tiene más presencia en los medios de comunicación y en la sociedad. Por ejemplo, el fin de semana pasado, el Triatlón de Vitoria salió en el telediario.

**9.- ¿Hay conocimientos técnicos suficientes (entrenadores/preparadores/ginecólogos) para desarrollar el potencial de la mujer al máximo?**

Creo que a nivel conocimientos, se ha avanzado muchísimo y que hay mucha información, pero en general no se aplica. Sigue habiendo pocos equipos y entrenadores que planifiquen los entrenamientos teniendo en cuenta el ciclo menstrual, que para nosotras es básico. Si quieres tener un equipo femenino potente, como es el caso del CEA Bétera, creo que es importante.

## 10.- ¿Qué techos encuentras en tu carrera?

A nivel profesional, acabo de empezar a desarrollar mi carrera y, por lo tanto, todavía no me he topado con ningún techo. Si me volvéis a preguntarme en diez años... lo mismo he topado con algún techo de los llamados de cristal.

A nivel deportivo, aunque creo que todavía puedo mejorar, sin tener una genética privilegiada ni dedicarme a esto, solo puedo aspirar a subir peldaños dentro de las clasificaciones élite y plantearme nuevos retos, como por ejemplo, hacer un medio.

