



## Conoce a Pilar Arias

Mi nombre es Pilar Arias Nieto. 37 años

Profesión: Guardia Civil desde 2006.

Estudios: Bachiller y Cou.

Competición: pruebas populares, campeonatos de Comunidad de Madrid y España individuales y por equipos (elite), Duatlón y Triatlón Campeonato nacional militar de triatlón, Campeonato del Mundo de triatlón militar.





- 2.- ¿Cuál es el logro deportivo y personal que más valoras de tu trayectoria?  
Décima del Campeonato de España de Duatlón elite celebrado en Aguilas (2012) con clasificación para el Mundial celebrado en Nancy (Francia).  
Recientemente, clasificación Mundial militar Triatlón en Suecia.
- 3.- Describe la semana de entrenamiento de la que te sientes más orgullosa.  
Cualquiera que consigo terminar una semana dura llena de dobles (bici/nadar; bici/correr...), trabajo, familia e hijo, cansancio y hacer los deberes bien.
- 4.- ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta entrenar?  
Ahora mismo la bicicleta me apasiona lo que más, y lo que menos, la carrera. Debido a lesiones que no me dejan realizar entrenamientos en condiciones y dar lo mejor de mí.
- 5.- ¿Introduces la fuerza en tu entrenamiento? ¿Cómo lo haces? ¿Te gusta? ¿En qué lo consideras útil?  
Sí. Mediante ejercicios de máquinas y mancuernas en gimnasio, pliometría y core.  
No es de lo que más me guste, pero sé que es muy necesario y he notado mucho sus beneficios desde que lo hago a la hora de competir y series fuertes.





6.- ¿Qué es lo que más te molesta del trato que se le da a las mujeres en el triatlón?  
Como en todos los deportes, parece que el nuestro es de un nivel menos alto y al ser menos, nos juntan todas las categorías masificando mucho las salidas. Además, los premios suelen ser más bajos. No siempre, pero ocurre.

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

Hay poco para elegir y más en ciclismo.

Sobre todo calzado y poca variedad. Es lo que más me cuesta encontrar.

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

No. Por desgracia aún queda mucho por hacer.

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

Entrenadores quizás sí, pero ginecólogos no. Y máxime si has tenido un hijo y has querido continuar con tu actividad deportiva durante el embarazo y posparto. Es complicado encontrar a alguien que te asesore bien y con conocimiento.

10.- ¿Qué techos encuentras en tu carrera?

Es difícil sobre todo conciliar vida profesional y familiar. Deportivamente hablando también es muy difícil sacar tiempo para estar a un nivel elevado.

Disciplina y sacrificio. La recompensa sabe mejor. Unas veces la satisfacción del deber cumplido. Otras reconocimientos en trabajo. Otras nada.

Al final lo que cuenta es ser feliz con lo que uno hace en esta vida, que es lo que nos vamos a llevar.

Mi equipo es el Kafewake race team.

Mi entrenador desde hace más de un año es Alberto García Bataller, con el que puedo decir que a nivel duatlón/triatlón he conseguido mi mayor nivel deportivo desde que empecé con esta modalidad y en general desde que practico deporte. También me asesoró cuando estuve embarazada y me tranquilizó .

Mi facebook es Pilar Arias.



