



Marta Redondo es de esas triatletas populares, ya dijimos que en esta sección no iban a estar solo "las top" de nuestro deporte. Marta disfruta del triatlón y a través del deporte desarrolla una actividad que ayuda a muchas mujeres a sobrellevar situaciones difíciles, no es campeona de triatlón pero sí que es una campeona de motivación y de la vida, conócela, merece la pena y quizás puedas encontrar en ella la ayuda que necesitas.



1.- ¿Quién es Marta Redondo?

Soy Marta Redondo Vicente, tengo 41 años y empecé a hacer triatlón hace tres años. Hace algo más de dos años empecé a colaborar como entrenadora voluntaria en Corre en rosa (mujeres pacientes de cáncer de pecho). Yo las llevaba animando sobre todo a las que corren un poquito más a que hicieran algo más que correr, que tenían que hacer bici o nadar y que algún día tenían que probar a hacer un triatlón.

Este año el día de la Carrera de la Mujer de Madrid, al terminar la misma, daban un premio a nuestra fundación, "Fundación la vida en rosa" y al acabar la entrega de premios "asalté" a la persona del Santander que entregaba el premio, le empecé a contar que yo era compañera de banco, que era voluntaria con la chicas y le conté un poquito qué era, qué entrenos hacemos con las mujeres, en su mayoría cuando han llegado a Corre en rosa, casi ninguna hacía nada de deporte, se hacen entrenos adaptados según su estado, ánimo, unas andan, otras trotan y otras corren.



Pues una vez explicado les comenté que yo les animaba para que hicieran un triatlón, para que les dé las alegrías y que sientan lo que yo siento haciendo triatlón teniendo en cuenta que yo no sabía ni nadar ni montar en bici, je je je.

Le gustó la idea y me propuso que si yo animaba a las chicas el Santander las amadrinaba para hacer su primer triatlón.

Tanto les ha gustado el reto que se apuntaron 14 para hacerlo entero (super sprint) y 10 equipos de relevos para aquellas chicas que no se atrevían a hacerlo entero. Y en ello estamos, llenas de emoción con este reto.

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

El mayor logro deportivo que he conseguido es hacer el año pasado el Medio Ironman de islas Cíes. Era algo impensable incluso cuando había empezado a hacer mis primeros triatlones, sprint y olímpico, y encima como colofón quedé tercera de mi grupo de edad y tuve la suerte que me entregó la medalla nuestro mejor triatleta de la historia: no podía pedir mas.

Mi logro personal es conseguir organizar trabajo, casa, familia, mis chicas rosas y mis entrenos, y no morir en el intento..jejeje.

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

Cualquiera en la que sea capaz de hacer el entreno que me había planificado.

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

Lo que más lo bien que me hace sentir cuando terminó, y en mi cabeza sumar un día más para llegar de la mejor forma a los retos de la temporada y lo que menos me gusta es no tener tiempo, hacer entrenos cortos, que me estresan y no me dejan hacerlos todo lo bien que me gustaría.

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

No, es mi asignatura pendiente porque sé que lo necesito. Creo que es útil para evitar lesiones y optimizar los entrenos.

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



Justo en el triatlón creo que es de los deportes en los que se trata igual a las mujeres: misma distancia, premios, una organización. Cuando salen los chicos justo a continuación te arrasan nadando.

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

Creo que va aumentando, pero queda mucho por aportar. Creo que en el mundo del ciclismo, por morfología las chicas necesitamos cosas diferentes de las de los chicos,



desde badanas, sillines, geometrías. Cada vez hay más cosas, pero creo que pueden seguir mejorando.

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

¿Te refieres a triatlón femenino? Es inevitable que al tener triatletas masculinos tan buenos, tienen más noticias, pero nosotros seguimos las series ITU y lo cierto es que siempre retransmiten las dos, hombres y mujeres. En cuanto a los triatlones populares, se habla de la prueba, en general, pero es cierto de los que conozco que en el circuito TriWhite que lo organizan bastante bien. Se hace mención de las chicas que participan, de incremento de la presencia femenina cada año. Y eso gusta.

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

No. Creo que cada uno entrena con sus circunstancias, y la realidad es que en muchos casos de mujeres que nos hemos animado al triatlón ya con una edad nos falta mucha experiencia, conocimiento, por ejemplo en mi caso en bici. Y eso a la hora de afrontar y planificar entrenos hay que tenerlo en cuenta y la realidad del día a día: entrenos que hay que combinar con la vida diaria.

10.- ¿Qué techos encuentras en tu carrera?

El tiempo me limita. Mis entrenos son con tiempos reducidos. Me gustaría poder disponer de algo más de tiempo para entrenar y poder dedicar algo más de tiempo sin sentirme mal (ya que el triatlón es un hobby) pensando que le quito tiempo a otras cosas. El techo principal conciliar vida laboral, familiar y deportiva.

