



### 1.- ¿Quién es?

Esther Leal. Instagram/Twitter: @Ishtar\_tri



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

El haberme clasificado para el Ironman de Kona al quedar primera grupo de edad y 8ª de la general en el IM de Gales (2015) justo 2 años después de haber sido madre. Al año siguiente viví mi sueño hawaiano y, el año pasado, volví a obtener la clasificación ganando mi grupo de edad en el IM de Copenhague convirtiéndome además en una de las pocas españolas que han logrado bajar de las 10 horas en Ironman (pero esta vez se impuso la logística familiar y renuncié a la plaza)

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

Teniendo en cuenta que soy madre y tengo un trabajo de oficina (soy ingeniero y trabajo en el área de Espacio de Airbus), cada semana que consigo cumplir con los entrenamientos pautados por mi entrenador (Jaime Menéndez de Luarca) es todo un triunfo. Además, teniendo en cuenta que casi siempre entreno sola, me siento orgullosa cuando completo los entrenamientos largos (5-6 horas de bici o >2 horas de carrera a pie), que se hace muy duro pero sé que luego eso te da un plus en las competiciones.



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

Depende un poco de la época del año. En invierno prefiero la natación y en verano disfruto mucho de la bici. La carrera a pie me hace sufrir mucho cuando no estoy en forma pero cuando estoy "fina" y tienes esa sensación de ligereza, se convierte en mi entrenamiento favorito de la semana.

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

El trabajo específico de fuerza lo hacemos sobretodo a principio de temporada. Cuando ya entramos en las semanas de entreno clave, como estoy muy limitada de tiempo, lo que hacemos es fuerza específica incluida en los 3 deportes (palmadas en natación, cuestas en bici y corriendo). La fuerza la considero muy útil no tanto para el propio rendimiento como para prevención de lesiones. Afortunadamente, en 14 años que llevo practicando triatlón, tan sólo he tenido 1 lesión significativa y creo que no es producto de la suerte sino del trabajo preventivo y del adecuado manejo de las cargas.





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

Tengo que decir que desde que empecé hasta hoy en día la cosa ha mejorado bastante. Antes parecía que ni existíamos y no nos tomaban muy en serio... era más como un "míralas que graciosas ellas haciendo sus cositas"... Ahora aún queda mucho camino, especialmente en los medios de comunicación, ya que muchas veces las crónicas de competiciones se centran en la carrera masculina para dejar una breve reseña al final para las mujeres, pero ya hay algunos medios que empiezan a tratarlo equitativamente. Por lo demás creo que nuestro deporte, comparado con el resto, es de los que más equitativo es y eso me enorgullece.

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

Hace 14 años no había prácticamente nada. Teníamos que competir con monos de chico que nos hacían bolsas por todos lados y lo mismo con las badanas de la bici o las mallas de correr. Ahora ya puedes encontrar de todo adaptado a las mujeres y no sólo en el tema estético sino también funcional, totalmente adaptado a la morfología femenina que obviamente es diferente a la masculina. Se ve que ya empezamos a ser un grupo importante de clientes potenciales y a las empresas les interesa la inversión.

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

Aparte de lo comentado en la pregunta anterior respecto a los medios de comunicación, en general los organizadores suelen ser bastante justos. Quizá se encuentre alguna diferencia a veces cuando hay distintos horarios de salida, que a nosotras nos suele tocar el menos favorable, aunque esto no pasa siempre. Alguna otra cosa surrealista me he encontrado alguna vez (como una salida en Rolling Start en que las mujeres teníamos que salir al final independientemente de nuestro nivel de natación... imaginad el tapón que nos encontramos), pero afortunadamente cada vez son menos. En cuanto a la sociedad, la mayoría se siguen asombrando de que hagamos las mismas distancias y los mismos circuitos que los hombres (y muchas veces, además a la vez), pero esto creo que es porque en otros deportes está lejos de ser así, lo que lo considero un gran orgullo para el triatlón.

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

Probablemente aún no, pero estamos en buen camino. También creo que las primeras que debemos conocernos somos nosotras para, en un momento dado, ser capaces de adaptar nuestro entrenamiento a nuestra situación hormonal de cada momento. Eso sí, como madre (y actualmente embarazada de mi segundo hijo), sí que tengo que decir que el desconocimiento del deporte en el embarazo y post-parto es enorme, así como



las diferentes circunstancias que se pueden dar y cómo tratarlas (temas de suelo pélvico, diástasis de rectos, prolapsos, hernias, etc)

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

Yo no suelo ver techos, y si los veo me encanta ir a reventarlos ;-). Muchas veces hay ideas preconcebidas de lo que puedes hacer o no en función de tus circunstancias, pero a mí me gusta decidir y probar por mí misma si puedo o no puedo hacerlo... cabezota que es una ;-). Eso a veces trae conflictos y tienes que guerrear, pero es precisamente esa lucha por hacer camino la que trae las mayores satisfacciones a la larga y, además, creo que a la vez puedes abrir camino para otras personas que ni se habían planteado que "podía hacerse".

