

## Marine Le Toulouzan



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

El subcampeonato del mundo duatlón sprint en GGEE 2016. Representar a España, mi país de adopción. Me preparé lo mejor posible, dentro de mis limitaciones como madre, y disfruté como nunca esa carrera.

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

Una semana de concentración con mi club con salidas en bici por la mañana y nado en el mar por la tarde.

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



Me encanta la carrera. Nado porque me da fondo y me ayuda a paliar problemas cervicales reforzándome la espalda. Pero me cuesta mucho. Me gusta montar en bici, pero le tengo respeto. Las carreteras concurridas de mi zona no me dan confianza por el exceso de tráfico. Echo de menos un carril bici y carreteras secundarias. Cuando voy a sitios tranquilos, disfruté mucho más. Por ejemplo por la zona de Jadraque donde tenemos una casa de campo.

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

Me parece muy útil. Estoy deseando encontrar fuerza de voluntad para empezar a hacerlo 😂😂 pero no encuentro momento. Debería. Lo tengo pendiente. Con la fuerza, no lo pasaría tan mal nadando. Y mejoraría mucho. Lo sé. ¡A ver si lo pongo en mis propósitos del año próximo!



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



En general los horarios de las competiciones siempre benefician a los hombres. A las chicas, les toca a primera hora o a la hora de comer o de la siesta. Me parece injusto este trato.

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

Soy de poco material. Lo imprescindible. No echo de menos nada. Tal vez más cascos de bici de chica que dejen llevar bien una coleta de pelo.

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

Creo que sí.

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

Creo que sí. Me han tratado muy bien siempre. Tal vez sea complejo encontrar el equilibrio entre entrenamiento / competición y familia / vida profesional y hacerlo entender.

¿Qué techos encuentras en tu carrera?

Compaginar el trabajo, la pareja, los hijos, la casa, el ocio cultural y viajes con el deporte y competición es difícil. En mi caso, mi familia viviendo fuera, me complica entrenarme en verano al estar allí con ellos, es un handicap más. El triatlón es un deporte de verano. Prefiero competir en otras épocas del año más tranquilas para mí.