

Polideportivo |

VELA

Sofía Toro | Coruñesa medallista de oro olímpica

"En el deporte hay machismo, es mucho más difícil para una mujer"

Redacción
A CORUÑA

La medallista de oro olímpica Sofía Toro contestó ayer a las preguntas de los lectores de LA OPINIÓN en un chat, en el que repasó su preparación de camino a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro y otros temas.

—De las próximas competiciones, ¿cuál es la que espera con más ansia?

—La siguiente es el Trofeo Princesa Sofía, que nos dará el pase a la primera World Cup de Europa en Hyeres, Francia. Es una prueba de la que guardo mucho cariño ya que ahí comenzó nuestra clasificación para los Juegos Olímpicos de Londres. También espero con ganas el Mundial de este año en Israel, ahí tendremos la oportunidad de luchar por una de las plazas para Río.

—¿Cómo está siendo el cambio de compañera?

—Llevamos un año navegando juntas y cada vez mejor. Laura (Sarasola) es una chica muy joven y es su primera experiencia en una clase doble, así que al principio fue difícil adaptarnos a tantos cambios. Ahora estamos muy contentas y nos entendemos cada vez mejor.

—¿Conseguirá clasificarse para los próximos Juegos Olímpicos?

—Hemos empezado desde muy abajo, pero ahora todas las tripulaciones españolas estamos a un nivel muy parejo, cuando hace un año teníamos muchas diferencias. El problema es que España no ha conseguido la plaza para los Juegos y es en lo que nos debemos centrar.

—¿Qué diferencias hay entre el barco con el que ganó los Juegos y el de ahora?

—Es completamente diferente, es mucho más pequeño y rápido. Ahora solo vamos dos en el barco y yo llevo el timón, cuando antes mi función era llevar las velas. Además, el formato de competición es diferente. Antes consistía en competir barco contra barco y ahora todos los barcos a la vez. Fue muy difícil volver a adaptarme.

—¿Cuántas horas entrena?

—Depende mucho de las condiciones meteorológicas, pero lo normal es entre tres y cuatro horas en el agua y dos de gimnasio. Además, nosotras nos dedicamos al mantenimiento del barco y a organizar nuestra temporada, por lo que tenemos mucho trabajo de logística y gestiones.

—¿Siempre tiene la motivación suficiente para navegar?

—Hay días que no te apetece ponerse el neopreno mojado para sa-



La coruñesa Sofía Toro, ayer en las instalaciones de LA OPINIÓN. | J. ROLLER

Espero con ganas el Mundial en Israel, ahí tendremos la oportunidad de luchar por una plaza para Río

Hay días que es difícil ponerse el neopreno para salir al mar, pero mi compañera Laura me motiva

La vela no es elitista aunque el material es caro; aprender a navegar puede estar al alcance de todos

lir al mar, eso nos pasa a todos, pero la verdad es que navegar con mi compañera Laura me divierte mucho y eso me motiva para seguir entrenando siempre.

—¿Cursa algún estudio y puede compatibilizarlo con el deporte de alto rendimiento?

—Sí, ahora mismo estudio INEF en A Coruña. Me resulta muy difícil llevarlo al día pero poco a poco quiero terminarlo ya que es muy importante para poder dedicarme al deporte después.

—¿Cuántos años tenía en su primera regata?

—No me acuerdo muy bien, tendría ocho o nueve y sería en A Coruña. Recuerdo mis primeros años en *optimist*, fue una buena época y todavía conservo muchos amigos.

—¿Cómo influye la crisis económica en su deporte?

—Nos influye mucho ya que es muy caro. Sin ayudas, el alto rendimiento es muy difícil. Los materiales y las competiciones suponen muchos gastos. Ahora tenemos un

nuevo patrocinador, pero necesitamos más.

—¿Cree que hay machismo en el mundo del deporte en general y en de la vela en particular?

—Sí, hay mucho machismo. Todavía hay muchos deportes asociados a un solo género. En la vela, entre sus modalidades olímpicas no hay mucha desigualdad, pero en regatas como la Volvo Ocean Race o la Copa América la participación femenina es muy reducida. Además, los cuerpos técnicos están formados en su mayor parte por hombres. Es mucho más difícil para una mujer dedicarse profesionalmente a la vela.

—¿Hay momentos de tensión con Laura cuando hay mucho viento?

—(Ríe) Hay momentos de tensión a veces, pero intentamos mantener la calma sobre todo cuando las condiciones son difíciles. Ambas ponemos todo de nuestra parte porque nos afecta mucho cometer algún error. Si levantamos la voz es

para animarnos y darnos *caña* entre nosotras y seguir mejorando.

—¿Qué le diría a la gente que opina que los deportes de vela son elitistas?

—Están equivocados, actualmente los clubes y federaciones están acercando la vela a todos. Es cierto que el material es caro, pero practicar la vela o aprender a navegar puede estar al alcance de todos.

—¿Cansa más ser timonel o tripulante de un barco?

—Es muy diferente y depende del tipo de barco. Mi puesto en el barco con el que fui a los Juegos era muy duro a nivel físico y tenía muchas responsabilidades de táctica. Ahora, en 470 está más repartido, el tripulante tiene momentos en los que la fuerza es muy importante pero el patrón va todo el rato trabajando. Con viento, los dos son duros.

Para consultar todas las preguntas y respuestas del chat con los lectores en el que participó Sofía Toro, puede visitar la página web de LA OPINIÓN.

FÓRMULA 1

Mercedes vuelve a ser claro favorito en el regreso de Alonso

El piloto asturiano debe pasar una prueba hoy en Sepang

Efe
MADRID

El equipo Mercedes, con el británico Lewis Hamilton y el alemán Nico Rosberg, vuelve a ser el claro favorito para dominar el Gran Premio de Malasia, segunda de las 19 pruebas del Mundial de Fórmula 1 2015, que estará marcado por el regreso al campeonato de Fernando Alonso (McLaren-Honda), tras haberse perdido el de Australia. Para poder estar en la parrilla de Sepang, el asturiano aún está a expensas de un trámite, que deberá superar hoy en el circuito.

El rendimiento de los McLaren en Melbourne no vaticina un buen debut de Alonso, ya que en Albert Park su compañero el británico Jenson Button fue el último de los que cruzó la línea de meta. Mientras, dado su dominio en Australia, los Mercedes vuelven a ser los grandes favoritos en Sepang tras copar el podio en la prueba inaugural del Mundial. El Gran Premio de Malasia es una carrera marcada por el calor y la humedad.

CICLISMO

Valverde pierde 24 segundos en la Volta a Catalunya

Agencias
BARCELONA

El ciclista italiano Domenico Pozzovivo (AG2R) se impuso en la tercera etapa de la Volta a Catalunya, con salida y llegada en Girona, marcada por la caída de Alejandro Valverde (Movistar) en la subida al Alt de Santa Pellaia, que le ha hecho ceder 24 segundos, mientras que Pierre Rolland (Europcar) es el nuevo líder de la general provisional.

Pozzovivo fue el más listo de los ciclistas que llegaron en el grupo de cabeza, y que fue seleccionado por Fabio Aru (Astana) y Alberto Contador (Tinkoff-Saxo) en el Alt dels Àngels, de primera categoría. Hoy, el pelotón afronta la etapa reina con subida a La Molina.