

Queralt Castellet, subcampeona de *snowboard*



La española Queralt Castellet, de 25 años, ya ha participado tres veces en los Juegos Olímpicos. En los juegos de Socchi de 2014 en Rusia era una de las favoritas, pero se quedó sin medalla. Este año ha participado en los campeonatos mundiales de *snowboard* en Austria y es la primera española que ha ganado una medalla de plata en estos campeonatos. Por eso contesta a unas preguntas de la revista *20Minutos* con una sonrisa de oreja a oreja.

(1) ¿Cómo es tu rutina diaria? ¿Cómo son los entrenamientos?

No tengo una rutina diaria como otros deportistas. Dependemos de muchos otros factores, por ejemplo las condiciones meteorológicas. A veces hace un día increíble y puedo entrenar todo el día fuera. Tengo que aprovecharlo, porque quizás al día siguiente solo tengo dos horas para poder entrenar. Cuando hace mal tiempo no entreno en la nieve. Voy al gimnasio para hacer ejercicios de estiramiento¹⁾.

(2) ¿Cómo te sientes antes de salir a competir?

Depende. Si me encuentro a gusto, disfruto mucho de la competición. Cuando las condiciones meteorológicas son difíciles, hay que hacer estrategia y no siempre es divertido. No me lo paso bien cuando hay viento fuerte. El viento me lleva, ¡peso solo 53 kilos!

(3) ¿Hay instalaciones profesionales en España, por ejemplo los *pipes*, para practicar el *snowboard*?

No, no hay *pipes*, los han hecho alguna vez pero no los han mantenido. En este momento no hay posibilidades para practicar el *snowboard* profesional, solo si puedes viajar. Es importante tener instalaciones profesionales en España. También necesitamos más reconocimiento y publicidad: la gente tiene que conocer mejor nuestro deporte.

(4) No vives en España, ¿qué echas de menos²⁾?

Exactamente eso, vivir en España. Y sobre todo echo de menos estar en casa con la familia, tenerla cerca. Antes entrenaba y vivía en Estados Unidos, ahora vivo en Suiza y son solo dos horas de vuelo. Normalmente puedo pasar dos semanas en España antes y después de la temporada de las competiciones, y alguna visita breve. Pero no voy tanto como me gustaría.

(5) ¿Qué pasa en este momento con las mujeres y el deporte?

¡Pues que somos increíbles! Ha habido una explosión de éxitos en los últimos años. Hay muchas mujeres que hacen deporte a alto nivel. Eso es importante.

adaptado de: www.20minutos.es, 21-01-2015

noot 1 los ejercicios de estiramiento = de rek- en strekcoefeningen

noot 2 echar de menos = missen