

Julia Suárez se baña en gloria en el Nacional alevín de Cádiz

Natación. A sus trece años, la joven promesa del Grupo se colgó dos oros, un bronce y pulverizó tres marcas regionales en el campeonato celebrado este mes

IVÁN GARCÍA



«No me imaginaba que me iba a ir tan bien porque iba con el octavo mejor tiempo en los cien metros braza», relata Julia Suárez. La joven nadadora del Grupo Covadonga, de apenas trece años de edad, conquistó dos oros y un bronce en el Campeonato de España alevín de natación celebrado hace unos días en Cádiz. Lo hizo, además, pulverizando los tres registros asturianos en cada una de las pruebas, lo que da más mérito aún si cabe a su actuación.

«La competición empezaba de jueves y yo empecé con los cien metros de braza. Entré a la final haciendo 1 minuto y 17 segundos». Un tiempo que le sirvió una plaza en la final, en la que pulverizó la marca, dejándola en 1.14.86, casi dos segundos mejor que la marca asturiana hasta ese momento. Su portentosa actuación le sirvió para colgarse la primera presea, de color dorado.

No iba a ser la única. «El viernes tenía también los cincuenta de braza y en la final hice la mejor marca asturiana también, con 35.01». En este caso no le sirvió para ganar, pero sí para ser tercera y sumar un bronce a su palmarés. El broche, de oro, llegaría el domingo, con los 200 metros braza, donde volvería a subirse a lo más alto del cajón logrando su tercera medalla, segundo oro y tercera plusmarca asturiana con 2 minutos,

44 segundos y 59 centésimas cerrando un fin de semana de ensueño para la jovenísima nadadora.

«Mis padres me apuntaron a natación cuando tenía como 3 o 4 años», explica de sus inicios la

joven promesa del Grupo Covadonga, entidad a la que está muy agradecida. «Tengo la suerte de tener muy buenos compañeros y profesores que me enseñan y me ayudan a mejorar». Su rutina, impresiona en una niña de trece años. «Por invierno entre



Julia Suárez



Julia Suárez se prepara para saltar a la piscina del Grupo. J. MANUEL PARDO

semana entreno de tres y media a siete. Hago trabajo físico y en el agua. Los sábados entreno por la mañana, de ocho y media a once y ahí sí que es todo en agua. Ahora en verano estoy entrenando de ocho y media a dos de la tarde de lunes a viernes, compaginando el trabajo físico, primero, con el de agua. Y entre medias hay una hora de descanso».

Una dedicación que, en su caso,

ha tenido el premio de convertirse en la mejor nadadora de España en braza de su edad. «La verdad que por ahora no me está costando mucho llevar a la vez el tema de los estudios y el de la natación», detalla con la misma naturalidad con la que se desenvuelve dentro del agua. «Según salgo del colegio ya tengo hecha la mochila y es comer rápido para venir a entrenar. Alguna vez si

tengo algún examen y que estudiar a lo mejor acorto el entrenamiento, pero por ahora lo compagino bien». La semana pasada, tras competir, se la tomó de descanso. Esta, ya ha vuelto a enfundarse el bañador y las gafas con la vista puesta en la siguiente temporada, en la que da el salto de categoría a infantil. «Tengo ya la mente puesta en las competiciones de octubre».

Jessica Vall, su referente

«Los estoy siguiendo, sí. La verdad que me gustaría verme alguna vez allí y poder disfrutar de ese ambiente», reconoce Suárez cuando se le pregunta si está siguiendo los Mundiales de Natación que se están celebrando estos días en Singapur. A sus trece años, tiempo tiene para ello, aunque sobre sí se ve en otros estilos alberga más dudas. «Por ahora donde me veo es en la braza, es mi punto fuerte. Otros estilos los he probado, como la mariposa o la espalda, pero no se me da tan bien».

Las piscinas han sido históricamente un caladero importante de medalleros para los medalleros españoles en los Juegos Olímpicos. Desde pruebas como la natación sincronizada hasta competiciones de nado con figuras como Mireia Belmonte. Suárez, pese a todo, reconoce que no tiene «un ídolo en mi deporte por encima del resto», aunque sí que reconoce la nadadora en la que más se fija: «Jessica Vall». «Tuve la suerte de conocerla el año pasado cuando vino a Asturias y es una nadadora en la que me he fijado mucho por los tiempos que ha conseguido y por su técnica».

La nadadora catalana de 36 años ha sido varias veces medallista en braza en campeonatos de Europa e incluso fue bronce en los Mundiales de 2015. Un futuro con el que Suárez sueña, aunque sin perder la mirada al presente: «Prefiero ir paso a paso».



España, cuarta vez campeona del mundo

España se proclamó campeona del mundo de waterpolo por cuarta vez en su historia tras ganar a Hungría (15-13). España no se baja del podio mundial desde la edición de 2017, cuando fue novena. Es la undécima medalla mundial de España en la historia de la competición: cuatro oros, cuatro platas y tres bronce.

Iris Tió y Lilou Lluís logran por primera vez en la historia un oro mundial en dúo para España

NATACIÓN ARTÍSTICA

A. I. La ambición de la natación artística española en los Mundiales de Singapur no tiene límites. España sigue derribando barreras y en la sesión de ayer se volvió a colgar un oro histórico. Otra deuda pendiente saldada. Andrea Fuentes dijo antes de viajar que el objetivo era «comerse a las rusas con patatas y salsa». Pues ayer también superaron a las chinas, a las que han dejado fuera incluso del podio. Y de nuevo con Iris Tió, la gran sensación de esta temporada juntas.

campeonato. Con una coreografía, titulada 'La Esencia de la Feminidad', al ritmo de 'Escalate' de TsarB, la insaciable Tió se colgó su segunda medalla de oro, esta vez junto a Lilou Lluís, a la que Francia rechazó, en la final del dúo libre.

Nunca antes España había logrado subir a lo más alto del podio mundial en un dúo. Ni con históricos como el formado por Gemma Mengual y Paola Tirados, ni con Mengual y Andrea Fuentes, ni con Andrea con Ona Carbonell. Hasta ahora había conquistado dos platas y un bronce en la rutina libre.

Pero doce años después de su último metal (bronce de Ona y Marga Crespi en Barcelona 2013), la natación artística española regresa al podio y lo hace a lo grande. Y con un dúo de futuro porque sólo llevan compitiendo esta temporada juntas.