



▶ 13 Julio, 2015

PAÍS: España
PÁGINAS: 1-4
TARIFA: 161600 €
ÁREA: 4292 CM² - 400%FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 167018
E.G.M.: 2344000
SECCIÓN: REVISTA

MARCA PARALÍMPICOS

**LOS JUEGOS SON TODOS LOS DÍAS**

RAMÓN NAVARRO

Richard Oribe (41) celebra una de sus medallas de Londres 2012.

Almudena Rivera • Madrid

Richard Oribe nació hace 41 años con parálisis cerebral. Los médicos dijeron a sus padres que viviría como un vegetal. "El parto había sido muy complicado y se había ahogado. Aunque consiguieron reanimarlo, a las 14 horas volvió a convulsionar y estuvo agonizante", cuenta Rosa, su madre, a MARCA.

Lo que los médicos no sabían era que aquel bebé estaba llamado a desafiar a todas las leyes de la naturaleza y que acabaría convirtiéndose, gracias a su espíritu de superación y al tesón de sus padres y de su entrenador Javier, en el nadador con parálisis cerebral con mejor palmarés del mundo: 16 medallas paralímpicas (8 oros, 6 platas y 2 bronce), 22 mundiales (12 oros, 7 platas y 3 bronce), 28 europeos (22 oros y 6 platas) y así hasta 135 metales en competiciones internacionales. Una hoja de servicios en la que también destacan las 48 veces que ha batido el récord del mundo en 50, 100, 200 y 400 metros estilo libre.

Pero Richard es muy competitivo y quiere seguir ampliando su leyenda, por eso desde hoy buscará en los Campeonatos del mundo de natación de Glasgow una plaza para los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, los séptimos de su carrera y que supondrán 28 años en la élite.

Un niño especial

Poco podían imaginar en su entorno que llegaría tan lejos cuando se tiró por primera vez a una piscina con cinco años. Lo hizo porque la natación mejora el equilibrio, el movimiento y la coordinación. "Mentalmente tuvo que aprender a mandar la orden al brazo para que se moviese, imagínate el mérito que tiene", explica su madre.

Y poco a poco, con cada brazada, empezó a dejar atrás la etiqueta de discapacitado hasta hacerla desaparecer en el fondo de la piscina.

Porque Richard nunca fue un niño como los demás, y no por las secuelas que le dejaron la falta de oxígeno durante su nacimiento —sordera, problemas en el habla o la falta de equilibrio—, sino porque a pesar de las dificultades siempre se mostraba ávido

Súper Richard

MUNDIALES DE NATACIÓN Es el deportista con parálisis cerebral más laureado del mundo • Busca el billete a sus séptimos Juegos Paralímpicos

→ Continúa en la página siguiente



Suplemento especial

→ Viene de la página anterior.

por aprender, mejorar, luchar... Cuando entró en el centro de San Sebastián de Aspace, especializado en atender a personas con parálisis cerebral, sólo tenía tres años pero ya dejó boquiabiertos a los especialistas. "Sabía hacer un puzzle y montar y desmontar un coche", cuenta Rosa. "Desde que era muy pequeño hemos querido estimularle. Al principio lo que peor hacía era mover las piernas y no sabía sentarse. Como no tenía equilibrio su padre le construyó unas paralelas en casa para aprender a andar", añade.

Rosa ha perdido la cuenta de la cantidad de veces que recorría junto al pequeño manzanas enteras de San Sebastián con un pie subido al petril de las tiendas y otro en la acera. Le costaba caminar pero así era un juego y conseguía motivarle. Tanto ella como su marido tenían claro que querían que fuese lo más independiente posible y lo han conseguido. Richard siempre hace sus maletas antes de cada competición o va a comprar en su triciclo.

Es espíritu de superación lo extrapoló a la piscina. En el primer Campeonato de España de natación adaptada Richard brilló y de ahí a los Juegos de Barcelona 92, a los que seguirían los de Atlanta, Sídney, Atenas, Pekín y Londres. En todos ellos acompañando siempre por su familia y desde los de Atlanta, por Juan y Mari Carmen, también muy importantes en su vida.

Un pionero

Porque Richard es de esas personas que se hacen querer en cuanto le conoces. "Tiene una gran bondad, generosidad en su día a día, siempre dispuesto a ayudar y que carece de maldad", dice Javier de Aymerich, su entrenador desde hace 18 años y que es como un segundo padre para él.

Se conocieron en 1997. Javier estaba dando unos cursos a monitores de natación y dos de sus alumnos le hablaron de Richard. El nadador de San Sebastián quería entrenar como un deportista de élite y no como una actividad terapéutica o de ocio.

"En seguida me di cuenta de que tenía los requisitos para ser un campeón: la genética adecuada y un gran espíritu de superación y de competición. Es muy ambicioso", cuenta Javier. Por entonces no sabía ni que existía la natación adaptada y como él, la mayor parte de la gente, por eso no dudó en crear junto a los padres de Richard un club

“Tuvo que aprender a mandar la orden al brazo para moverlo”

“Implantó el sistema de luz para los sordos en lugar del silbato”

“En seguida me di cuenta de que tenía todo para ser un campeón”

“Es una persona de gran bondad y generoso, carece de maldad”

de natación —Konporta— en San Sebastián que a día de hoy cuenta con 30 nadadores con algún tipo de discapacidad.

Inscribió al club en la Federación de natación y Richard empezó a competir con gente sin discapacidad. "Aunque quedaba el último siempre se llevaba la ovación de la gente y su admiración. Querían hacerse fotos con él y le pedían autógrafos y eso es importante porque así se sentía un deportista más", cuenta Javier.

Debido a la sordera de Richard, juntos idearon un lenguaje para comunicarse. El no poder oír había sido un problema en sus primeros Juegos, los de Barcelona. El Comité Paralímpico Internacional no tenía contemplado en su categoría la sordera y el donostiarra se tiraba antes o después de que pitasen. "Richard implantó lo de salir con luz porque si no oyes el silbato es la única forma de guiarte. En eso también fue un pionero", recuerda su madre.

En los Juegos de Atlanta consiguió tres oros y una plata pero los de su consagración fueron los de Sídney, donde firmó un póker dorado. Cuatro años



Richard consiguió en los Juegos de Londres dos medallas: una plata y un bronce.

después, en Atenas, un catarro le impidió entrenar con normalidad y volvió con una plata y un bronce. Por eso, los resultados en Pekín (tres platas y un oro), pero sobre todo un estratosférico récord mundial en 200 libre (2:55:81), que aún nadie ha conseguido batir, fueron tan importantes.

En Londres sumó dos medallas más a su palmarés (plata y bronce) y ahora sueña con seguir engordándolo en Río. "Está motivado e ilusionado pero hay que mirar su carné de identidad", recuerda Javier.

Ese carné desvela sus 41 años, por eso los entrenamientos en los últimos tiempos han ido bajando en cuanto a volumen, aunque no de in-

tensidad. Se entrena los siete días de la semana pero lejos quedaron las dobles sesiones de ocho horas y ahora hace una única. "Es lo que llamamos reserva de entrenamiento durante años. Richard ya no tiene que demostrar nada. Lo que ha hecho queda ahí y ahora lo que tiene que hacer es disfrutar", confiesa.

Disfrutar como lo hace con los niños de su club, en los cursos de verano en los que participa en la playa donostiarra de la Zurriola o contando su experiencia en colegios con la ayuda de Javier. Hacia ahí encaminará su futuro cuando decida dejar de competir al más alto nivel aunque su vida siempre seguirá ligada al agua. Es su pasión.





Suplemento especial



El secreto de la eterna juventud

LOS VETERANOS Llevan más de dos décadas abonados al podio • En Glasgow lucharán por una plaza para sus quintos Juegos Paralímpicos

Almudena Rivera • Madrid
Juntos suman 65 medallas paralímpicas y más de dos décadas sin bajarse del podio, alguno casi tres. Sebastián Rodríguez Veloso Chano, Teresa Perales, Ricardo Ten y Miguel Luque buscan en los Mundiales de natación de Glasgow una plaza para sus quintos Juegos Paralímpicos. "Legaría a Río casi con 60 años. Para mí el reto es conseguir mantenerme en la élite a mi edad, que es un hándicap", reconoce Chano. El gallego fue uno de los pocos en plantar cara al joven brasileño Daniel Dias, el *Phelps paralímpico*, en los Juegos de Londres. "Sus entrenadores me han pedido varias veces una reunión formal para saber cuál es el secreto", dice riendo. ¿Y cuál es? "Mantener la ilusión y las ganas de seguir peleando", dice.

Ambos decidirán su futuro en función de cómo se ven en Río, igual que Ricardo Ten. El valenciano reconoce que la motivación no es la misma que al principio, por eso en los últimos años ha cam-

biado varias veces de entrenador. "Al ser nuevos tienen ganas de hacerlo bien y yo de demostrarles de lo que soy capaz", explica. "Dejé dos años la natación pero volví. No puedo vivir sin ella", añade.

Además de la piscina, compagina los entrenamientos, que han sido bastante duros de cara a los Mundiales, con *running*, bicicleta y algún triatlón. "Me permite una buena carga aeróbica", dice.

Sebastián Rodríguez
Nadador paralímpico
"Los entrenadores de Daniel Dias quieren saber cuál es mi secreto"

Teresa Perales
Nadadora paralímpica
"Completo el agua con gimnasio, handbike e hipoxia intermitente"

Ricardo Ten
Nadador paralímpico
"Dejé dos años la natación pero volví, no puedo vivir sin ella"

Un campeón 'txuri-urdin' y apasionado del baloncesto

A.B. • Madrid
"A Richard siempre le ha gustado mucho el deporte. Además de la piscina jugaba al fútbol como portero y montaba en bicicleta", cuenta su madre. La natación es su pasión, pero no la única. Siempre que la competición y los entrenamientos se le permiten, sus amigos Óscar y Javi pasan a recogerle para ir juntos a Anoeta a ver a 'su' Real Sociedad o a animar al Guipúzcoa Basket con su tambor. Sus ídolos en la piscina son Mireia Belmonte y Michael Phelps, pero también es fan de Valentino Rossi y Dani Pedrosa. Y entre sus aficiones, además de la informática está la música de David Guetta, Danza Kuduro, Juan Magan, Michael Tello o Pitbull. A veces las utiliza para motivarse entrenando.

Cambios con la edad
Teresa Perales, la deportista española más laureada con 22 medallas paralímpicas, ha variado su forma de entrenar en los últimos años, al igual que Chano. "Para Londres entrenaba seis horas al día de agua y ahora no puedo porque me muero", dice. Por eso completa las sesiones "con gimnasio, *handbike* (bicicleta en la que se pedalea con las manos) e hipoxia intermitente. "No me podía permitir ir a concentraciones en Sierra Nevada y es una buena alternativa. Me va muy bien", reconoce.



Sebastián Rodríguez (58), Teresa Perales (39) y Ricardo Ten (41) posando.

Patrocinadores del Equipo Paralímpico Español



paralimpicos Juntos lo hacemos posible paralimpicos.es



▶ 13 Julio, 2015

PAÍS: España
PÁGINAS: 1-4
TARIFA: 161600 €
ÁREA: 4292 CM² - 400%

FRECUENCIA: Variable
O.J.D.: 167018
E.G.M.: 2344000
SECCIÓN: REVISTA



El Perfil

El triple de bueno

ALEJANDRO SÁNCHEZ ha ganado el oro en el Europeo de triatlón paralímpico • Fue medallista en natación en los Juegos de Pekín y también participó en los de Londres

Almudena Rivera • Madrid
Hay personas capaces de convertir un momento de crisis en una oportunidad, de levantarse con más fuerza tras cada caída, de resurgir de sus cenizas a lo grande. Y Alejandro Sánchez es una de ellas. La vida le ha puesto a prueba en varias ocasiones y siempre ha sabido encontrar una nueva motivación. La última: el triatlón paralímpico.
La primera prueba le llegó cuando tenía 17 años. Alejandro sufrió un accidente de moto que afectó a la movilidad y sensibilidad de su brazo derecho. "No me hace gracia no mover el brazo derecho pero el accidente me hizo madurar y en parte tengo que estar agradecido porque me ha dado oportunidades profesionales y vitales, me ha aportado muchas cosas buenas. Incluso de las peores circunstancias uno puede elegir su camino, aunque no fuese el que hubiese esperado no tiene por qué ser malo", dice.

La natación, su salvación
Y él, que quería ser bombero o estudiar Arquitectura Técnica, eligió entonces la natación. Siempre le había gustado aunque reconoce que cuando era pequeño le daba pánico el agua. "Llevaba entrenando desde los 8 años y quería sentirme igual que antes del accidente. No era una cuestión de ser deportista sino de seguir haciendo las mismas cosas y nadar era lo que mejor se me daba", recuerda.
"El deporte me hizo ganar autoestima, fue mi salvación. Si no, no sé qué hubiera sido de mí. Me lo ha dado todo: beneficio físico, psicológico e incluso a mi mujer", añade.
A Esther Morales, nadadora paralímpica, la conoció cuando entró a formar parte de la selección nacional y se trasladó de su Salamanca natal a Palma de Mallorca para intentar conseguir la clasificación para los Juegos Paralímpicos de Pekín. Era su sueño y decidió apostar por él.
Y el trabajo acabó dando sus frutos porque no sólo lo consiguió, en la capital china además se colgó la medalla de bronce en la prueba de 100 metros braza. Cuatro años después repetiría experiencia en Londres, aunque con un sa-



Alejandro Sánchez (28), cerca de la línea de meta del Europeo celebrado en Ginebra (Suiza).



Alejandro durante su última participación en los Juegos Paralímpicos de Londres, en natación.

bor mucho más amargo. El Comité Paralímpico Internacional había cambiado la normativa un año antes y le impedía nadar con el brazo dentro del bañador. "Y eso suponía para mí riesgo de lesión, de hecho tuve varias. Además, se juntaron muchos problemas externos", cuenta.
Los resultados no fueron buenos y al volver a casa se replanteó su vida de nuevo. "Pensé en dejar el deporte por completo pero es mi vida. Lo único que necesitaba era cambiar de aires", reconoce. Y con el triatlón recuperó las ganas y la ilusión perdidas.

Volver a empezar
Comenzó a practicarlo a finales de 2013 y, año y medio después, se ha proclamado campeón de Europa en Gine-

“Alejandro Sánchez Paratriatleta
"No sé qué hubiera sido de mí sin el deporte"

bra (Suiza), en una categoría (PT3) en la que otro español, Dani Molina, ganó el bronce.
"Estoy muy contento. La verdad es que no lo esperaba. Iba con la idea de hacer un buen resultado, de estar en el podio pero pensaba más en un tercer puesto", confiesa.
Pero era su día, el día en el que los sacrificios de entrenar de lunes a sábado compaginándolo con su trabajo dio sus frutos.
Salió del agua segundo, por detrás de Dani, tras unos primeros 400 metros con mucho oleaje y corriente en contra. En la bici lo dio todo, se colocó por delante y en carrera ya no miró atrás. Su próximo reto es el Mundial que se celebra en septiembre en Chicago y al que sólo van los siete mejores del mundo.
Seguirá entrenando para llegar con opciones y estudiando *coaching* porque es hacia donde quiere dirigir su futuro. "Los paralímpicos podemos transmitir los valores del deporte pero también nuestra experiencia vital".

DOCE PREGUNTAS...

"Quería ser bombero y arquitecto"

1 Si no se dedicase al triatlón ¿qué le gustaría ser? Antes del accidente quería ser bombero y quería estudiar Arquitectura Técnica.

2 Película favorita. *Million Dollar Baby*, aunque la de *Interstellar* me gustó mucho, me marcó bastante.

3 No se pierde una pe... **li en la que salga...** Brad Pitt, aunque de las últimas de Leonardo Di Caprio no me pierdo una.

4 ¿Qué libro me recomendaría? A raíz del *coaching* estoy leyendo mucho sobre liderazgo deportivo y de empresas. Un libro que me ha marcado bastante es *El legado de María Villota*.

5 Si al hombre se le conquista por el estómago, ¿con qué plato le conquistarían a usted? Pizza o huevo frito con patatas.

6 ¿Su plan perfecto? Levantarme sin despertador, ir a entrenar un poquito, buena comida, ir un rato a la playa, luego cine, cena y copa con la familia y amigos.

7 ¿Con qué personaje histórico se siente más identificado? Identificado con ninguno aunque siempre me gustó Alejandro Magno por su afán de ser inmortal.

8 Tiene miedo a... Perder la ilusión.

9 El mejor momento del día es... La cena, porque en mi casa siempre ha sido un momento muy familiar.

10 No se acuesta nunca sin antes... Ver el ranking de triatlón.

11 ¿Participaría en un 'reality show'? Sí, ¿por qué no? Me apunté al de *La vuelta al mundo en 80 días*. Y *Supervivientes* me encantaría porque así demostraría de lo que somos capaces los deportistas paralímpicos.

12 Un sueño por cumplir. Sacarme la espinita de Londres yendo a otros Juegos, pero en triatlón, y ser papá.