

A padexeira Araceli Mendiña (Cangas, O Morrazo, 1969) acadou o cuarto posto na súa primeira participación nuns Xogos, os Paralímpicos de París, na categoría dos 200 metros de KL3. Toda unha vida adicada ao piragüismo, que practica desde os 12 anos e que non ten pensado deixar. Polo momento seguirá adestrando, sempre que siga desfrutando o camiño que a levou a París, e non descarta que poida chegar até Los Angeles 2028.

Texto Eva R. Argiz @EvaArgiz + Foto RFEF

ARACELI MENDUÑA, PADEXEIRA PARALÍMPICA

"Os Xogos foron a guinda a un ano moi bonito"

Nesta entrevista para Nós Diario, Araceli Mendiña fala dunha vida dedicada ao piragüismo e do camiño até chegar aos seus primeiros Xogos Paralímpicos, nos que quedou a tan só 14 centésimas do podio nos 200 metros do KL3.

—Leva toda a vida practicando o piragüismo. Estivo sempre na modalidade do KL3?

Si. Levo no piragüismo desde os 12 anos, sempre competindo en augas tranquilas. Ao longo dos anos o que si fun cambiando foi a distancia na que competía e o tipo de embarcación. No paracanoe competimos nunha piragua máis estábel, cunha medida máis ancha para darnos estabilidade e poder igualar a todos os deportistas paralímpicos, cada quen coa súa particularidade, nun mesmo tipo de embarcación. O número 3 do 'KL3' fai referencia aos distintos graos de discapacidade, sendo o 3 a máis leve, que afecta só unha articulación. No meu caso, o que teño afectado é o nocello.

—Pertence ao Club de Mar Ría de Aldán e é precisamente nesa ría onde adestra. Ten mellores condicións que outras da Galiza?

No último ano fixemos a metade dos adestramentos na ría de Aldán e a outra metade no Verdúcido, no encoro do Pontillón do Castro, precisamente polas súas características. A de Aldán é marabillosa se non hai temporais, pero cando se producen non se pode adestrar alí. Sobre todo no meu caso, que ao estar preparando unha proba como os 200 metros preciso ter unha rúa marcada cada 10 metros para poder adestrar as distintas series e ritmos e coñecer á perfección esa distancia. Por iso, ou adestrabamos en Aldán ou subiamos até Verdúcido.

—Cando falamos de piragüismo normalmente pensamos en augas salgadas. Existe tamén a posibilidade de facer este deporte en augas doces, nos ríos do interior? Hai moita tradición en clubs como o Fluvial de Lugo, que teñen grandes competidores e dos que saíron grandes referentes padexeiros como Gregorio Ramos Misioné [prata en Montreal 1976 e bronce en Moscú 1980]. Tamén en Ourense e no Barco de Valdeorras hai clubs con moitos anos de historia. Pero si que é certo que é a costa pontevedresa onde hai máis deportistas. Mais case todas acabamos facendo adestramentos en augas interiores e encoros cando chegan o inverno e os temporais.

—Como se enterou de que fora convocada para os Xogos Paralímpicos de 2024?

O ano pasado conseguín clasificarme a embarcación para participar nos Xogos, pero conseguí a praza para a Federación que representas, non para ti. Despois fixemos unha proba selectiva interna no mes de maio e aí conseguín a miña praza. Estes foron os meus primeiros Xogos.

—Mudou a súa rutina de adestramentos ao saber que competiría en París?

Si. Xa a cambiara para poder prepararme para o Mundial, para o Europeo e tamén para ese selectivo preparalímpico. Neste último ano levo practicamente vivindo tan só para adestrar, agás na pretempada, cando seguín co meu traballo habitual.

—Fóra do piragüismo traballa como funcionaria. Pensou algunha vez en vivir só do deporte? Non. Na miña época era aínda máis complexo que agora. Si que como adestradora cobre por ese traballo, pero non me chegaba. Ao final traballaba dúas ou tres horas ao día niso, e así tampouco podes pretender vivir do deporte. Pero hoxe en día os adestradores dos clubs si son profesionais e viven diso. Os deportistas aínda teñen



Araceli Mendiña nos Xogos Paralímpicos de París 2024.

"LOS ANGELES 2028 QUEDA MOI LONXE, QUE POIDA CHEGAR DEPENDE DE QUE O MEU CORPO AGUANTE E DE QUE NON XURDA OUTRA PADEXEIRA MELLOR CA MIN QUE MEREZA ESA PRAZA", AFIRMA MENDUÑA



A padexeira canguesa Araceli Mendiña, de 55 anos, foi cuarta na súa primeira participación nuns Xogos Paralímpicos, os de París.

que buscarse a vida formando parte de equipos nacionais, optando a bolsas... pero podes vivir do piragüismo se tes resultados. Tes que ter claro que che gusta este deporte como para apostar por el para tentar gañar a vida desa forma.

—Cal foi o mellor momento da súa carreira deportiva? Teño claro que este ano. Acadei un posto para os Xogos e conseguín a praza para que o equipo puidese participar neles xa nun primeiro momento. Toda a preparación, todo este ano vivido. Como se soe dicir, "desfruta do camiño". Eu este ano desfrutei-no moito tanto adestrando como retándome a min mesma para rascar unhas décimas, facendo moi bo equipo co meu adestrador. Cando algo che gusta e o podes vivir ao 100% é o mellor que che pode pasar. A guinda para min foron os Xogos, pero todo o ano foi moi bonito.

—Coincidiu con dous referentes deste deporte, David Cal e Teresa Portela. Chegou a adestralos? Non fun a súa adestradora como tal. Se hai algo do que me podo considerar 'culpábel' respecto a eles é de conseguir que aos dous lles gustase o mesmo deporte ca min e de terlles dado unhas condicións mínimas para aprender



O rianxeiro Adrián Mosquera.

Adrián Mosquera, outro galego en París

O rianxeiro Adrián Mosquera chegaba aos seus segundos Xogos, os de París, após ser quinto no Europeo do pasado xuño e sétimo no Mundial de maio. Foi o primeiro padexeiro galego en participar nuns Paralímpicos, os de Toquio 2020. En París, Mosquera rematou na cuarta posición da súa semifinal cun tempo de 50,74 segundos, polo que por só seis décimas quedou fóra da loita polas medallas na proba final. De todos modos, co tempo que marcou logrou situarse entre os dez mellores padexeiros do mundo na súa modalidade.

e manterse enriba da piragua. Despois xa os seus adestradores no Centro Galego de Tonificación Deportiva e nos equipos nacionais foron quen os converteron en grandes deportistas. Eu só fun quen os iniciou.

—Participou nos seus primeiros Xogos Paralímpicos con 55 anos e quedou cuarta. A pregunta é obrigada: vese en Los Angeles 2028?

Xusto ao rematar en París preguntáronme moito se me ía retirar ou pensaba seguir. Eu o que teño claro, de momento, é que vou seguir adestrando. É o que me gusta desde sempre. Los Angeles queda moi lonxe, que poida chegar alá é cuestión de que o meu corpo aguante e de que non xurda outra deportista mellor ca min que mereza esa praza. Vou ir ano a ano, vendo como responde o meu corpo.

—Que compromisos deportivos ten agora no calendario? Agora mesmo estou de vacacións. En 15 días volto aos adestramentos e, como cada ano que non é olímpico, hai Copa do Mundo, Campionato do Mundo e Europeo. Eu irei adestrando, participando nas concentracións que se fan mensualmente en Sevilla e vendo como van saíndo as cousas. Se todo vai ben, participarei nas regatas internacionais.