



Susana Rodríguez Gacio, campeona del mundo de paratriatlón: «El cariño de la gente es la mejor de las medallas»

Convertir en ordinario lo extraordinario es una costumbre para Susana Rodríguez Gacio (Vigo, 1988). La triatleta viguesa conquistó el pasado viernes su octavo Mundial de paratriatlón, que engrosa un palmarés extraordinario, coronado con dos oros paralímpicos, que podrían ser tres en Los Ángeles. Este penúltimo hito de la doctora olívica se produjo en Pontevedra, donde ganó la plata en 2023 después de una injusta penalización. Un mazazo que tenía presente y que este baño de oro ayudó a sanar junto a las toneladas de cariño que recibió de los aficionados.

Después de siete Mundiales, ¿sabe distinto ganar el octavo?

Cada carrera es diferente. Las preparaciones son distintas y en todas hay momentos difíciles. En este caso, lo ha sido particularmente. Trabajamos mucho en esta carrera. A nivel de detalles, quizá más que ninguna otra. Solo a la altura de París (Juegos Paralímpicos de 2024). Así que estoy muy contenta.

¿Especial por ser tan cerca de casa?

Siempre he vivido en Galicia y aquí he desarrollado toda mi carrera deportiva. Me siento orgullosa de ello. Por lo tanto, lograrlo delante de mi gente lo hace todavía más bonito.

¿Sintió el calor de la afición?

Sí. Fue muy guay. Incluso había niños de un par de colegios que estaban totalmente entregados a la causa. Vinieron con pancartas y fue genial. Pero es que había mucha gente en todo el recorrido. En el puente de los tirantes, Sara (Pérez, su guía) me suele comentar cosas, pero había tanto ruido que no le escuchaba nada. De hecho, quitamos las zapatillas al acabar el puente porque ella tenía miedo de avisarme y que yo no me enterara.

Un fin de semana lleno de cariño.

Mucho. Bajamos a ver el resto de carreras y todo el mundo fue muy cálido. Se nos complicaba desplazarnos, eso sí. Porque en un kilómetro, parábamos 40 veces. Pero el cariño de la gente es la mejor de las medallas.

Este Mundial no me quita la espina del de 2023; cuando las cosas son injustas, lo son toda la vida

¿Se notó con el nivel de siempre en la prueba?

Sí. Cerca. Siento que llegué en buena forma. Igual no en mi top, pero no muy lejos. Lo que sí eché en falta es la habilidad de correr bien en transición. Porque aunque ya estaba haciendo muy buenos entrenamientos de carrera a pie, me faltaron muchas sesiones de transición al bajar de la bici. Eso es fundamental porque es una de las cualidades específicas de nuestro deporte. Pero es que solo



pude hacer alguna cosilla en las últimas cinco semanas antes del Mundial. Es lo que me faltó para el 100%.

La operación de rodilla lo complicó todo.

Sí. De hecho elegimos la fecha de la cirugía como la última que nos podría permitir llegar al Mundial en condiciones. Al final, solo pude entrenar con normalidad durante los últimos dos meses. Pero bueno, trabajé mucho y la recuperación fue óptima. Se fueron cumpliendo todos los plazos y no hubo ningún retroceso.

Así pudo acudir a carreras antes del Mundial.

Sí. Fue decisión mía competir pronto. Quería rodarme de cara al objetivo único de este año. Lo cierto es que para el momento que era y a nivel de resultados, me salió todo muy bien. Pero mi cuerpo no había acumulado el trabajo necesario para afrontar una competición. De hecho, la semana posterior entrenaba con mucha dificultad porque a nivel de recuperación estaba mal. Me siento feliz de haber hecho esas tres carreras y creo que fue la decisión oportuna, pero es verdad que me frenaron un poco en el proceso de alcanzar mi mejor nivel.

La triatleta viguesa avanza por el recorrido junto a su guía. / Gustavo Santos

¿Le hicieron dudar?

Bueno... Por un lado, estás entrenando y no te ves bien. Pero por el otro, los buenos resultados previos fueron un refuerzo. En general, llevé bien el proceso. Excepto en la concentración anual de Sierra Nevada.

¿Qué ocurrió?

Me costó mucho coger ritmo. Al no tener un invierno sólido, a nivel muscular y articular no estaba bien. Cada vez que hacía algo intenso, me pasaba mucha factura. Ahí sí que tuve momentos de debilidad porque siempre hice un muy buen trabajo allí y este año no podía. Sobre todo, en la primera semana, que fue horrible. Pero, poco a poco, todo fue volviendo a su cauce.

Con todo esto que cuenta, imagino que este título está entre los más especiales.

Sí. Sin duda. Por la lesión, por todo el trabajo que hicimos en verano y por lo mal que me quedé tras el Mundial de hace tres años.

Si el cuerpo me permite llegar en condiciones de pelear por todo, estaré en los Juegos

Ya veo que tenía clavada aquella penalización.

Sí. Muy nítidamente, además. Pero quiero dejar claro que esto no quita ninguna espina. La gente me lo ha dicho, pero para mí no es así. Porque cuando las cosas son injustas, lo son toda la vida. Cuando es algo que depende de ti, una caída o una lesión... Son cosas que pasan. Pero que un juez no haga su trabajo es algo muy grave. La Federación puso la reclamación fuera de plazo y que te digan que no lo pudo hacer antes porque no había impresora, sabe mal. Y encima, que te pase en tu casa. Son cosas que te marcan hasta el punto de pensar si no va a volver a ocurrir otra vez.



¿Lo pensó cuando vio que el Mundial volvía a Pontevedra?

Pues reconozco que sí. Cuando salió como sede, sentí que no me apetecía correr allí. Y mira que la ciudad lo organiza muy bien y la gente está entregada. Pero yo le tenía puesta la cruz. Tuvimos que hacer mucho trabajo para quitarnos eso y acudir a la carrera con las ganas, la ilusión y la motivación que merece un Campeonato del Mundo. Para ello, me alquilé un piso para entrenar allí. Y por eso llegué a la salida sabiendo que había hecho todo lo posible.

¿Mereció la pena?

Sí, claro. Pero también porque me permite quedarme con un recuerdo bonito de Pontevedra. Y en ese sentido sí que es especial.

Ahora empieza el ciclo paralímpico. Siempre dice que va año a año, pero parece imposible no pensar en Los Ángeles.

Sí. Soy consciente de que acabo de ganar el Mundial. Si sigo con las mismas ganas, disfruto como lo estoy haciendo y el cuerpo me permite llegar en condiciones de pelear por todo, estaré en los Juegos. Espero que así sea. Cuanto menos tiempo queda, más probable es. Ahora ya con la clasificación, hay que mirar hacia ellos de alguna manera. Y nosotras venimos observando muchos aspectos que van a ser importantes en Los Ángeles, como algunos cambios que consideramos que las rivales van a hacer. Poco a poco, iremos preparando cosas. Ojalá podamos estar allí para pelear por todo.