



4 Septiembre, 2024

PARIS 2024



ATLETISMO P.22-23

NAGORE FOLGADO

«NUNCA HABÍA
LLEGADO TAN BIEN A
UN CAMPEONATO»

4 Septiembre, 2024

LA ENTREVISTA LA ATLETA DEL PROYECTO FER, NAGORE FOLGADO, AFRONTA CC

«Nunca había llegado tan bien a un

La valenciana, con deficiencia visual, luchará hoy por estar entre las mejores en su prueba favorita, los 100 m T12; el viernes también competirá en los 200 m. Nagore Folgado llega muy motivada.

JULIÁN LAFUENTE
París

Debutó en unos Juegos Paralímpicos con 17 años, era casi una recién llegada al mundo del atletismo de alto nivel y se llevó el gran premio de vivir la experiencia de Tokio. Tres años después, Nagore Folgado ya no es la niña de entonces. Solo tiene 20 años, tiene todo por delante, y afronta sus segundos Juegos con ilusión y una gran madurez.

A pocas horas de debutar en Japón, afrontas dos pruebas, los 100m y los 200m. ¿Con cuál te quedas?

Me he preparado mucho más los 100 metros, es mi prueba estrella y en la que más opciones de hacer algo bonito tengo. Pero si te digo la verdad, me gusta más la otra porque dura más tiempo y como yo lo que quiero es correr, me divierto más. Pero lo cierto es que en la de 100m me encuentro más fuerte.

¿Cómo llegas a esta cita?

Estos Juegos los he preparado más a conciencia que Tokio. Allí fue un regalo tras el Europeo, aunque el hecho de que nos dejaran competir tras el COVID fue el mejor regalo. Conseguir plaza con 17 años y con una trayectoria tan corta fue un regalo para mí. Me los preparé, claro, pero mi pico de forma ya había pasado, me había preparado para tenerlo en el Europeo, no en los Juegos. Ahora sí, ahora hemos hecho una preparación consciente para tener el pico de forma ahora en París. Me atrevo a decir que estoy en el mejor estado de forma que he tenido, personalmente, tanto yo misma como mi coordinación con el guía. Me he esforzado mucho y ahora queda disfrutar de las carreras. Nunca había llegado tan bien a un campeonato.

Tu mejor marca es un 12,56, que



Nagore Folgado quiere mejorar la séptima posición en Tokio 2020. //SD

lograste en el último Campeonato de España. ¿Te ves capaz de superarte? ¿Hasta dónde crees que puedes llegar?

Con esa marca, ahora mismo voy séptima en el ranking, aunque luego eso sirve de poco porque te juegas todo en un momento y se decide por milésimas. Pero voy a pelear una semifinal y, una vez allí, voy a

correr a tope e intentar meterme en la final. Que no es como unos Juegos Olímpicos, aquí la final solo la corren las cuatro mejores, por lo que es más difícil. Voy a intentar bajar mi la marca y subir en el ranking.

En este tipo de disciplinas, donde todo está tan controlado y entrenado, es complicado ganarle centésimas al crono, ¿dónde está tu punto de mejor?

Está en los últimos metros, eso es lo que tengo que mejorar y lo he entrenado bastante. La puesta en escena es buena, tengo una salida potente, como se vio en el Mundial de París el año pasado, cuando fui la primera en reaccionar. Me falta demostrar que he estado entrenando para los últimos metros.

¿Cómo ha sido para ti este ciclo olímpico? Porque ha sido corto, pero intenso...



Competir en Tokio con 17 años fue un regalo, ahora sí me he preparado para llegar lejos



Ha sido un poco extraño porque he cambiado de guía a mitad, te acostumbra a correr con uno, luego con otro, pero bueno, con Joan y Javi hemos hecho al final un muy buen equipo, son grandes deportistas a nivel individual y son grandes personas. También hemos cambiado de entrenador y, tanto mis guías como yo, hemos mejorado muchísimo. He disfrutado mucho este proceso, he aprendido mucho, pero también ha tenido su parte dura: lograr las

mínimas. Además, sabiendo que has generado cierta expectativa porque puedes conseguir cosas, te da un poco de impresión, de vértigo, pero disfruto mucho del atletismo, es lo que me gusta hacer.

¿En qué ha cambiado Nagore Folgado de Tokio a París?

En estos tres años entre unos Juegos y Otros, Nagore ha cambiado mucho. Nunca me he visto tan madura hablando en términos de atletismo. He aprendido a mane-



4 Septiembre, 2024

EN ILUSIÓN SUS SEGUNDOS JUEGOS en campeonato»



Nagore Folgado. //SD



Voy a intentar meterme en la Final, en la que sólo entran las cuatro mejores y es muy difícil

La valenciana se mostraba así de feliz en sus redes sociales tras su llegada a la Villa Olímpica de París donde está viviendo su segunda experiencia en unos Juegos Paralímpicos. //@NAAGO033

jar los nervios antes de correr y a saber cuándo sacarlos: con el pistoletazo de salida, en la recta. También he aprendido a llevar la presión de medios de comunicación, a usar las redes sociales como toca, con el trabajo de un psicólogo, que ha sido muy importante, me han ayudado un montón.

Estarás deseando que llegue ya la competición, ¿no?

Hace semanas que tengo ese nervio de querer competir, de estar en la pista. Llevamos tantos meses preparándolo, que lo que quiero es que llegue ya el momento. Estoy muy ilusionada, he disfrutado mucho este ciclo con las amistades que he hecho en la selección de la selección, con los compañeros del Proyecto FER, que cuando nos hemos visto en los actos que organizáis hablamos de si yo he logrado la mínima, si el otro lo va a intentar en tal competición.... Es otro sueño diferente a Tokio, pero estoy disfrutando mucho más.

En París no estarás sola, estarás rodeada de amigos, familia...

Voy con un guía a París, Joan, pero el otro (Javi) también va a estar allí, y me hace mucha ilusión que este, aunque no sea en la pista, el trabajo es de los tres. Además, mi familia, amigos, vamos un buen grupo.

Pendientes de la piscina y de Kike Alhambra

La atención de la Delegación valenciana tiene que estar hoy muy atenta a lo que ocurrirá en la piscina. Esta noche se disputa la prueba de 4 x 100 m libres, donde puede estar incluido Kike Alhambra. A lo largo del día de hoy, el seleccionador dará el listado de los cuatro nadadores españoles que saltará a la piscina de París. El valenciano ya sabe lo

que es ganar una medalla, lo hizo el pasado jueves y esta noche si finalmente es el elegido, quiere despedirse de los juegos Paralímpicos con otra presea. Esta mañana tanto Ariadna Edo, en los 200 m estilos, como David Levecq en los 100 m libres, quedaron eliminados en las series de la mañana y no pudieron acceder a la final.