

TÁMARA ECHEGOYEN

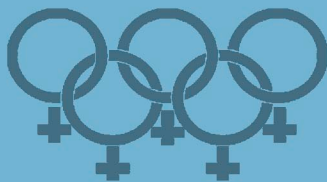
Regatista

**Medalla
de ouro**
nas olimpíadas
de Londres 2012
en Elliot 6m.

Campiona europea e mundial
en Elliott 6m.

Dúas veces campioa mundial
en 49er FX.

3



**COÑECENDO
AS NOSAS
DEPORTISTAS**



VELA

Támara Echegoyen

Ourense 17 de febreiro de 1984.

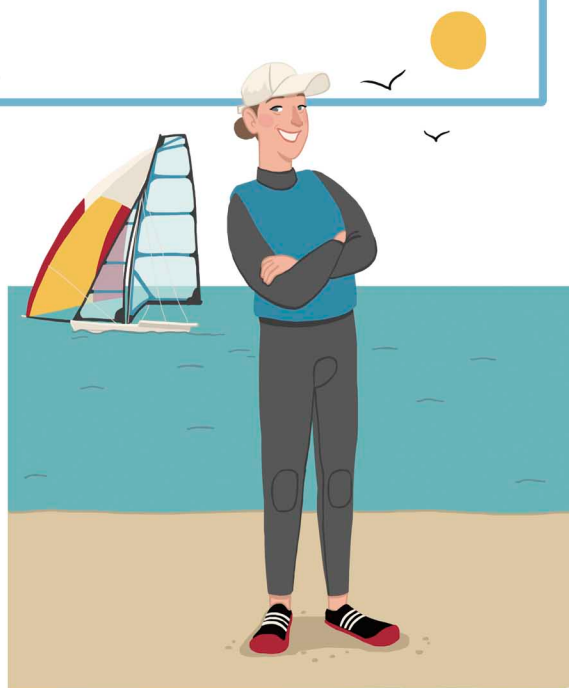
Campiona Olímpica do Mundo e de Europa.

Licenciada en INEF.

Toca o violín e o piano.

Vai participar en Toquio nos seus terceiros xogos olímpicos.

Participante da Ocean Race dando a volta ao mundo a vela.



O seu primeiro contacto co mundo da vela foi cando tiña 5 anos, e pouco tempo despois entrou a formar parte da escola de vela do Club de Mar de Aguite na categoría de optimist.

A **vela** é un deporte náutico no que as deportistas compiten en diferentes embarcacións que empregan a forza do vento para desprazarse. Hai diferentes probas dependendo do número de participantes e tipo de embarcación. Támara Echegoyen navegou en Elliot 6m na campaña olímpica Londres 2012, modalidade que deixou despois dese evento por desaparecer das disciplinas olímpicas. Encarou as súas seguintes campañas nunha nova embarcación 49er FX, na mesma que se encontra competindo na actualidade. Tamén participou na Volvo Ocean Race na volta ao mundo en barcos de vela.

Fai un relato imaxinando unha volta ou mundo nun barco de vela. Que levarías? Onde pararías? Que visitarías?

DEPORTE FEMININO

A Declaración de Brighton sobre muller e deporte foi o primeiro documento internacional

sobre o fomento do deporte feminino, estando asinada por moitos gobernos e administracións.

Estes son algúns dos seus obxectivos:

- Asegurar que todas as mulleres e nenas teñan a oportunidade de participar no deporte nun medio seguro que apoie os seus dereitos e dignidade.
- Incrementar a participación feminina no deporte en todos os niveis.
 - Garantir experiencias as mulleres para que contribúan ao desenvolvemento do deporte.
- Fomentar o recoñecemento da participación feminina no deporte.
 - Animar as mulleres a facer deporte e recoñecer o valor deste para ter unha vida sa.

Que opinas dos obxectivos desta conferencia?

Pensas que se cumpren en todo o mundo?

Pensas que hai algunha práctica deportiva

para nenos e outra para nenas?

Investiga se hai algún estado que

discrimine as mulleres

á hora de facer deporte.



CUESTIONARIO

Unha deportista que admiras?

Maria de Villota, pola calidade de persoa que foi. Valente por loitar polos seus soños nun mundo descoñecido para a muller, o automobilístico. Positiva ante a maior das adversidades, o seu accidente que cortou o seu ascenso no mundo deportivo. A xenerosidade por compartir a súa vivencia e con ela axudar a cada un de nós. Un exemplo de vida.

Que fas logo de adestrar?

As xornadas de adestramento no meu deporte son longas, temos as nosas obrigas de adestramento no mar e no ximnasio. A maiores debemos sumar todas as horas que leva a preparación do material, o tempo de estudo para a mellora e o mantemento. Se a xornada de adestramento é normal, o que fago despois é descansar. Ese descanso pode ser estudando, lendo, pasando tempo coa familia ou simplemente disfrutar de relaxarme.

Un consello?

Sé perseverante. Non importa o lonxe que poidamos ver o noso soño. Sempre estará ao alcance das nosas mans se nos centramos no traballo e lle dedicamos o tempo necesario para a nosa preparación.

Cal é o primeiro recordo do teu deporte?

Un optimist (clase infantil) de cor verde de nome Sapoconcho e unha vela cunha franxa rosa.

Un soño profesional?

Liderar equipos nas competicións máis importante do meu deporte.



CUESTIONARIO

Como ves o papel da muller no deporte?

En auxe. É fascinante ver a evolución da muller no mundo do deporte. As oportunidades, os medios necesarios e a confianza na muller deportista son as mellores ferramentas para brillar con luz propia. O sacrificio, a perseveranza e a capacidade de loita están impresos no noso carácter. Espéranos un futuro cheo de éxitos.

Cal é o mellor recordo da túa carreira deportiva?

Os segundos previos que aconteceron antes de subir ao máis alto dun podio olímpico.

Tiveches algún tipo de atranco por ser muller no mundo do deporte?

Son unha persoa e deportista afortunada. Nas miñas campañas olímpicas tiven as mesmas oportunidades ca os meus compañeiros. Na miña formación tiven como adestradores e exemplo a homes e mulleres extraordinarias. No mundo oceánico, novo para a muller, desfrutei de compañeiros de equipos homes que creron no meu potencial e me adestraron para facer de min unha regatista mellor. Loito por chegar a unha igualdade en todos os ámbitos coa axuda de todos. Homes e mulleres. Xogamos no mesmo equipo, xuntos somos mellores.

Como ves o tratamento polos medios de comunicación do deporte feminino?

Os medios de comunicación son un dos mellores aliados para seguir crescendo en notabilidade. Queda un longo camiño por recorrer. Seguro que estarán ao noso lado.

Como consideras que é a situación das regatistas galegas?

A vela é un deporte que fai brillar a Galicia fóra das nosas fronteiras grazas á calidade das súas regatistas. Historias motivadoras dignas de seguir que en moitos casos son descoñecidas e valoradas.

Como foi a experiencia da volta ao mundo?

Unha experiencia de vida, de superación e de loita. Superación diaria que permite coñecerse mellor a un mesmo.

A EMBARCACIÓN

Un dos barcos nos que compite Támara Echegoyen é o 49er FX.
A continuación achegamos unha serie de vocabulario para que poidas
ser unha experta regatista como Támara Echegoyen.

1. **Casco:** parte fundamental do barco que permite que flote.
2. **Orza:** mantén e aumenta a estabilidade do barco.
3. **Temón:** permite manobrar, e con el eliximos a dirección do barco.
4. **Mástil:** pau vertical onde se suxeitan as velas.
5. **Velas:** nesta clase hai tres: maior, spinaker e foque.
6. **Proa:** parte dianteira da embarcación.
7. **Popa:** parte traseira da embarcación.
8. **Babor:** lado esquerdo da embarcación mirandopara a proa.
9. **Estribor:** lado dereito da embarcación mirando a proa.



Sabías que no mar para medir a velocidade empregan unha medida
que se chaman nós e que para medir a distancia empregan millas?

COLOREA

Colorea esta regatista.

