

ENTREVISTA CON NATALIA QUINTANA – DOMA PARAECUESTRE

Siete veces Campeona de España de Doma Paraecuestre, miembro asiduo de la Selección Nacional con la que ha cosechado notables resultados a nivel internacional, esta risueña pamplonesa se siente una privilegiada porque practica el deporte que le gusta y disfruta haciéndolo. Luchadora incansable, aboga por que esta modalidad hípica tenga mayor difusión en su tierra y no dejará de ser la punta de lanza para que esto suceda.

Esta es Natalia Quintana Plagaró, “La Champion” (como la llama su entrenador) una de las puntas de lanza de la Doma Clásica en la comunidad Foral.

Ficha Técnica

Nombre y Apellidos: Natalia Quintana Plágaro

Apodo: “La Champion”

Lugar y fecha de nacimiento: Pamplona, 26 de junio de 1.993

Residencia: Gorraiz

Estudios: Después de mis estudios obligatorios completos, estudié Gestión Comercial, Community Manager, un curso intensivo de modelo y protocolo y ahora quiero estudiar coaching para poder guiar a otras personas hacia la superación de sí mismos, como yo hago cada día.

Deporte: Doma Paraecuestre

Nombre del caballo: Walino y Liguster. Mi primer caballo fue Liguster y ahora tengo a Walino, muy bonito y más grande que Liguster, de la raza alemana “Oldenburg”.

Club: Robledales de la Ultzama, en Zenotz

“En mi vida el deporte es fundamental”.

“La Doma Adaptada es un deporte que pasa bastante desapercibido a pesar de la dificultad y el esfuerzo que supone”

“En un binomio caballo – amazona, el uno sin el otro no es nadie”

“En las competiciones no sientes tu discapacidad, solo eres una amazona o un jinete que tiene que hacer su prueba lo mejor posible”.

“Quiero que la Doma tenga el reconocimiento que merece y quiero ser parte de este movimiento”

Entrevista.

¿Desde cuándo practica doma clásica Natalia Quintana? Comencé en Zolina, tendría unos 11 años como una forma de ayudarme en mi parálisis cerebral y después estuve en Yelz con Biki Blasco que fue quien hizo que empezara a competir como paraecuestre.

¿Es muy exigente dedicarse a esto? ¿Qué es lo más duro de este deporte?

Es muy exigente, hay que trabajar todos los días al caballo. El día que no entrenas con el caballo haces preparación física. Trabajamos con un animal que pesa unos 400 kilos y tiene su propia personalidad, hay que entenderle a él y que él te entienda a ti, compenetrarse a la perfección para que cada uno sepa lo que necesita el otro en cada momento, cuando se consigue se dice que hay binomio. A veces no se consigue.

Lo más duro y al mismo tiempo más gratificante es que no depende solo de ti sino de los dos. Cada día y cada competición es diferente.

¿Cómo es un día normal en la vida de Natalia Quintana?

Me levanto a las 8 de la mañana para ir a trabajar a las 9 (Natalia trabaja en Aspace Press, haciendo la página web de Aspace y labores de Community Manager) y cuando salgo me voy a entrenar. Hago lunes y jueves físico con mi preparadora (Sayoa Larráyo) y martes, miércoles, viernes y sábado monto a caballo con mi entrenador (Nicolás Escott).

¿Cuántas horas entrenas a la semana?

6 horas mínimo y cuando tengo campeonatos, más, dependiendo de cómo vayan las cosas.

¿Cómo ves este deporte en Navarra?

En general, es un deporte que pasa bastante desapercibido a pesar de la dificultad y el esfuerzo que supone y de la ayuda de la Federación Navarra con su Presidente a la cabeza. La Doma Adaptada o Paraecuestre, la practican personas que tienen una discapacidad, y parece que debería de tener más protagonismo justamente por eso, por lo que supone de superación de los retos y obstáculos de tu discapacidad, ahora que tanto se habla de ella. Pero, contrariamente a ello, es difícil que salga en los medios de comunicación, sobre todo en los más importantes de Navarra.

No obstante, mi papel es el de la visibilidad. Quiero que este deporte tenga el reconocimiento que merece y quiero ser parte de este movimiento. Si cualquier

futbolista de primera división marca un golazo o gana un título, todo el mundo se entera, si lo hace una persona en equitación prácticamente nadie lo sabe y mucho menos sale en la prensa. Creo que debe haber un término medio.

Por cierto ¿Qué le falta al ejercicio de la Hípica Navarra para conseguir mejor nota?

Más apoyo, hay que competir mucho y salir fuera de Navarra a competir. Cada vez que compites es mucho gasto y mucho trastorno

Mas jinetes para que haya más competencia y más jueces formados en Paraecuestre.

Este deporte es cosa de dos ¿Qué porcentaje del éxito de un binomio reside en el caballo?

50% Walino y 50% yo. El uno sin el otro no somos nadie, pero juntos podemos lograr grandes notas. De todas formas tú eres el que mandas así que hay cierto predominio de la persona que esta sobre el caballo.

Hablando de caballo, tú has cosechado grandes éxitos con *Liguster* ¿Cuáles son las características de este ejemplar?

Es un caballo excepcional, amable, cariñoso; se adaptó a mí de forma increíble y me enseñó todo lo que sé. Cuando me encontraba mal, él lo sabía percibir. Una vez me dio un mareo montando en él y el caballo, noblemente, se detuvo sin ningún tipo de orden. Esto hacía que tuviese muchísima seguridad con él y conmigo misma porque sabía que él cuidaría de mí, y él sabía que yo también le cuidaba.

De todas formas, últimamente han sacado al cuadrilongo una montura nueva llamada Walino ¿Qué tal se porta?

Muy bien, yo creo que de maravilla. Además Walino no es como Liguster, le voy enseñando todo lo que he aprendido con Liguster y va aprendiendo a su ritmo.

¿Es buen alumno?

Sí, es diferente pero va avanzando y aprendiendo, unas cosas más rápido que otras.

¿Es como Liguster o distinto? ¿Qué tiene uno que no tenga el otro y viceversa?

Es distinto. No se parecen en casi nada. Liguster tenía 14 años y ya estaba domado. Yo en cambio estaba empezando. Liguster era un caballo más duro, había que emplearse a fondo para que se moviera aunque una vez que se movía lo hacía de maravilla, tenía y tiene unos aires estupendos, nuestra relación es muy especial. Walino es mucho más sensible y tengo que ser más delicada en

la forma de montar, más suave porque él ya quiere ir para adelante y es muy joven, tiene que aprender, nos vamos compenetrando poco a poco.

¿Vas a montar a ambos o Walino ira cogiendo poco a poco el puesto de Liguster en las competiciones?

El año pasado si compatibilizaba los dos, incluso con Liguster hice doma clásica normal y quedaba primera. Pero tuvo un accidente en la pata y ya no pudo competir, ahora está bien pero tiene 25 años y debe descansar y disfrutar con paseos o en el prado, sigue siendo mío, es de la familia.

Walino ya está compitiendo porque al lesionarse Liguster lo he tenido que sacar antes, todavía no tengo con él tanta compenetración pero estamos en el buen camino.

Al hilo de esto, has disputado la 5ª y 6ª fase de Campeonato Navarro de doma paraecuestre ¿Cómo fue la cosa? Muy bien porque gané y he tenido muy buenas puntuaciones. El día 10 se celebró la final en Añezcar y acabé como campeona.

Esto a nivel regional, pero del 31 al 4 de junio, has participado en el Campeonato de España en Segovia ¿Qué tal te ha ido?

Bien porque soy Campeona de España de Grado II por séptima vez. Me hubiera gustado sacar mejores puntuaciones pero a veces tu cabeza te juega malas pasadas y sientes más la presión, aunque afortunadamente el último día de la competición enderece bastante las cosas. Siempre estoy pensando en mejorar.

Después te esperan varios torneos más en el Estado pero ¿tienes previsto competir fuera?

Si en Portugal a finales de junio.

Con tanto viaje habrás estado en muchos sitios. ¿Con cuál te quedas y por qué?

Con uno cerca de París, en Deauville. Porque me anima más ese lugar, ya es conocido para mí.

¿Alguna anécdota?

Muchísimas. Algunas buenas y otras no tanto. Una buena, Liguster saltó conmigo montada una valla del cuadrilongo, fue susto y risas todo junto. La mala cuando Walino le descalificaron por estar malo en un internacional.

Pero no todo ha sido viajes y competición, también han participado en otras actividades alrededor de tu deporte como en jornadas de terapias ecuestres o en la 49ª Sesión anual de la academia olímpica Española celebrada en la Universidad de Alcalá de Henares donde cooperaste en una

ponencia titulada “Mi experiencia en el paraecuestre” siendo esta la primera vez que en esta disciplina estaba presente en una sesión de la academia ¿Cómo fue la experiencia?

Muy bonita y muy emocionante, me gustó mucho, sobre todo porque te sientes parte del movimiento olímpico y que me eligieran a mí para representar el Paraecuestre junto con un compañero de Galicia, fue un orgullo ya que como dices es la primera vez que contaban con nuestra disciplina en estas reuniones. Además conocí a varios deportistas paralímpicos de otras disciplinas y fue muy estimulante conocer su experiencia y pensar que un día puedo ser yo la que esté ahí después de estar en un Paralimpiada.

Y ¿cómo es esa experiencia tuya con el paraecuestre? Para mí ha sido muy importante formar parte de esto. Yo empecé a competir casi al mismo tiempo que se creaba el primer equipo nacional paraecuestre del que además formé parte. Me ha dado muchas alegrías y la posibilidad de conocer a otras personas con más dificultades que yo y que se superan cada día y que montan a caballo mejor que muchos jinetes que no tienen ninguna discapacidad.

En las competiciones no sientes tu discapacidad, solo eres una amazona o un jinete, que tiene que hacer su prueba lo mejor posible.

Y cuando compartimos competición con los de doma clásica no adaptada como en el Campeonato de España que están los *top* de la equitación, te sientes uno más, porque ya empiezan a considerar a los paraecuestres, jinetes de doma sin adjetivos. Estás con amigos y conocidos que te quieren y aprecian y reconocen tu valía, te sientes realmente integrada

Por eso cuando vuelves de un campeonato fuera de casa, es como si salieras de una burbuja, y da un poco de bajón.

Volviendo a la comunidad foral, también fuiste incluida por el Ayuntamiento del Valle de Egues en su “galería de la fama” ¿Qué se siente cuando te agasajan tus vecinos, cuando eres de algún modo profeta en tu tierra?

Fue una sorpresa increíble. Me siento muy orgullosa y querida por todos mis vecinos y muy agradecida.

¿Qué es para ti la Doma Clásica? ¿Qué aporta a tu vida cotidiana?

Es un gran estímulo para mi cabeza, una forma de superación, una parte muy importante de mi vida. Me aporta disciplina, orden, mantener mi postura, equilibrio...

25. Ahora que hablamos de vida cotidiana ¿Qué hace Natalia cuando no está entrenando o compitiendo?

Trabajo, estoy con mi familia, mis amigas, escribo, voy a conferencias o eventos a los que me invitan, hablo con mis amigos de fuera por las redes, salgo a cenar, vamos, lo normal.

¿Cuáles son sus aficiones?

Ver el fútbol (es muy forofa del Real Madrid), estar con mis amigas, con la familia, escribir sobre cosas que me interesan o me han pasado, escuchar música o ver películas, con mi móvil para conectarme con mis amigos...

26. ¿Cuál es el sueño deportivo de Natalia Quintana?

Me encantaría que se nos diera a conocer más en España, también que se nos reconozca por el mundo, pero sobre todo, participar en los Juegos Paralímpicos.

Test personal

- **¿Tienes algún apodo?** *La Champion, Nata, Nat y Natas*
- **¿Qué te gusta más lo dulce o lo salado?** Dulce
- **¿Comida que menos te gusta?** Me gustan todas
- **¿Comida que más te gusta?** Espinacas
- **¿Un postre?** Fondant de chocolate
- **¿Cuál es tu animal favorito además del caballo?** Perro
- **¿Un color?** Blanco
- **¿Película que más te ha gustado?** Titanic, Troya y Pearl Harbour
- **¿Tu serie de televisión preferida?** La que salía mi primo
- **¿Cuáles son tus grupos de música favorita?** Maluma, Mana, Enrique Iglesias...
- **¿Un libro que te haya gustado?** La lección de August y el libro de Cristiano Ronaldo
- **¿Tu otro deporte?** Ballet, Fútbol...
- **Si entras a una tienda de chucherías ¿Qué compras siempre?** Corazones, fresas y cocacolas
- **¿Asignatura preferida?** Matematicas
- **¿Asignatura “odiada”?** Historia por la cantidad de fechas que había que aprender
- **¿Un lugar que te gustaría ver?** New York