



PABLO ZABALLA
Barcelona

Se llevará el gorro y las gafas a su luna de miel. Licenciada en Biomedicina, es un ejemplo de constancia y superación. Con un cuerpo diminuto, la nadadora Jessica Vall se codea con las más grandes de Europa. El pasado viernes explotó, a los 25 años, con su primera medalla continental, el bronce en 200 m braza. Barcelonesa criada entre Gràcia y el Eixample, vive en Horta y empezó a nadar a los seis años. Jessica hace malabares para compaginar los entre-

“Me gustaría trabajar en antidopaje”

Jessica Vall, nadadora

namientos con sus estudios (un máster en Bioética) y las prácticas en el Institut hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques, pero nunca pierde la sonrisa. Inconformista, su eliminación en 50 m braza le ha dejado

mal sabor de boca y ya piensa en volver a la piscina. Un sueño: estar en los Juegos de Río 2016.

¿Qué pensaba durante la final de 200 m braza?

Muchas cosas. Mi entrenador y yo habíamos planteado una

prueba de menos a más y cuando vi que se marchaba Rikke (Moller Pedersen, la ganadora) me puse nerviosa y pensé que me había pasado de lenta. Luego me fijé en la británica (Molly Renshaw, segunda) para luchar con ella por la posición que fuese. Cuando toqué no sabía ni cómo había acabado. Quería reír y llorar, todo a la vez.

¿De quién se acordó cuando subió al podio?

De mucha gente, esto no lo hubiese conseguido sola. Sobre todo de mi abuelo, que no está aquí y al que le hubiera hecho mucha ilusión verme ahí arriba.

¿A quién le daría un trozo de



MICHAEL SOHN / AP

Jessica Vall, 25 años



su medalla?

A mi entrenador Jordi Jou, que se ha esforzado mucho para ayudarme a compaginar los estudios con la piscina, y a los compañeros que me apoyan cada día.

¿Qué ha cambiado en los tres últimos años para rebajar sus marcas hasta en seis segundos?

Actuar como una deportista: entrenar, comer y descansar mejor. He cambiado mi filosofía, que me ha enseñado que no te puedes poner límites y que se pueden conseguir los sueños.

¿Y como le han sentado las concentraciones en altura?

Este año fue mi primera vez en Sierra Nevada y lo pasé fatal: me

ahogaba y no podía dormir. Cuando bajé noté la mejoría aeróbica en los tramos subacuáticos.

Es una novata de 25 años, ¿a quién le pide consejo?

En el agua no importa la edad. Hasta las más jóvenes me ayudan porque ellas han vivido situaciones que yo apenas conozco. Todavía me pongo nerviosa.

¿Cómo se organiza en el día a día?

A las 5 h estoy en pie y a las 6 h me tiro a la piscina hasta las 9 h. De ahí me voy a trabajar, en bici y metro, durante dos o tres horas. Vuelvo al club, como y a nadar hasta las 18 o 19 h.

¿Qué ha sacrificado para lle-

ÉXITO COMPARTIDO

“Esto no lo hubiese conseguido sola, mi entrenador Jordi Jou se ha esforzado mucho”

NOVATA DE 25 AÑOS

“Las más jóvenes me ayudan porque ellas han vivido situaciones que yo apenas conozco”

gar hasta aquí?

Mi vida social, tiempo con los amigos y la familia, y muchas horas de sueño.

¿Cuáles son sus próximos retos en la natación?

El sueño y gran objetivo son los Juegos de Río, pero tengo ganas de empezar a trabajar el 1 de septiembre para seguir mejorando.

¿Y las vacaciones?

En unos días me caso (20 de septiembre) y sacaré algo de tiempo para la luna de miel. Esas son mis vacaciones.

¿Cuál es su futuro fuera de la piscina?

Me gustaría trabajar en un laboratorio antidopaje.●