



**MÓNICA
CARRIÓ**

Halterofilia //

**UNA LEVANTADORA
A FUERZA DE PASIÓN
Y EMOCIONES**



Alzira, 28/03/1977 // **MÓNICA CARRIÓ ESTEBAN**

Palmarés:

Oímpica // Juegos de Sidney 2000

Diez veces campeona de España absoluta // 1993-2003

Campeona del Mundo júnior // Polonia 1995

Plata // Mundial de Finlandia 1998 y bronce en Tailandia 1997

Tres veces subcampeona de Europa // Sevilla 1997, Alemania 1998, La Coruña 1999

Campeona // Copa Alborg (Dinamarca 1996)

Tres veces Campeona // Unión Europea (Finlandia 1997, Austria 1998, Gijón 1999)

Medalla de bronce // Juegos Mundiales (Finlandia 1997)

Plata // Juegos del Mediterráneo de Túnez (2001)

Campeona // España Máster (Gandia 2015)

Fluyen las emociones y las pasiones desde sus adentros, incluso con lágrimas sentidas y con un resquebrajarse la voz, cuando Mónica Carrió Esteban (Alzira, 28/3/1977) echa la vista atrás para recordar sus inicios en el deporte, arraigados en la halterofilia de la mano de su hermano Lorenzo, leyenda mayúscula española en la historia de esta disciplina. Brotan esas sensaciones igualmente cuando siente cada uno de los momentos vividos o cuando, precisamente, habla del legado que dejó su hermano o cuando pone en valor los mensajes y las enseñanzas que tiene la posibilidad de trasladar a las generaciones venideras, bien desde la sala del Club de Halterofilia Alzira, bien en charlas en centros educativos como Policía Nacional, incluso como vicepresidente de la federación española o como juez internacional de primera en

“SE TRATA DE SER FELIZ CON LO QUE HACES Y EL OBJETIVO ES TRANSMITIR NO SOLO PRINCIPIOS, VALORES, DISCIPLINA, SINO TRANSMITIR FELICIDAD”

su deporte. Aquella capacidad innata como levantadora, que se significó compitiendo en campeonatos del Mundo, de Europa, Juegos del Mediterráneo o en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000, siempre estuvo envuelta por un manto emocional, sincero, cercano, en suma con eso tan cálido y sencillo de poder decir de alguien que es... buena gente. Mónica Carrió, indudablemente,

es una referencia de la halterofilia y que abrió el camino para otras figuras posteriormente referentes, también de cuna alcireña, como Gema Peris, olímpica en Atenas 2004, y de Estefanía Juan, o incluso para figuras enormes en la historia del deporte español como la triple medallista olímpica Lydia Valentín, con la que además llegó la explosión de la visibilidad de la halterofilia.

Mónica recuerda cómo empezó todo, partiendo de tener de siempre nervio competitivo. Aterrizó primero en el baloncesto siguiendo los pasos de su hermana Amparo. Pero en el mismo pabellón se encontraba la sala de halterofilia, donde había tres tarimas y la pasión del entrenador Julián Perea, impulsor de todo aquello: “Allí practicaba mi hermano Lorenzo. Iba a verlo mientras botaba el balón de

baloncesto. Era el año 87, tenía diez años, y ya conocía la halterofilia porque mi hermano llevaba cuatro años en este deporte, de

modo que, junto a mis padres, iba a verlo allá donde competía. El entrenador nos animaba a quienes nos quedábamos en la puerta mirando. Yo quería pero por entonces se tenía ese prejuicio sobre el hecho de que lo practicara una mujer, que si transformaba el cuerpo,... Lo difícil fue convencer a mis padres, pero para eso me ayudó mi hermano. Yo era

una niña delgada y alta, y encima iba encorvada. Así que cogía la bolsa para ir supuestamente a baloncesto pero empecé a ir a halterofilia. Y cuando volvía a casa mi hermano les decía a mis padres los ejercicios que había hecho, que eran posturales, que venían bien para ejercer los músculos de la espalda y los abdominales y ayudar a ir derecha. Y fue la manera de convencerles”.

Por entonces había muy pocas mujeres levantadoras. Y en cuanto a competiciones deportivas con mujeres el número de torneos era muy bajo. Mónica, con 12 años, ya levantaba casi 60 kilos en arrancada y casi 80 en dos tiempos. Ya tuvo un contacto con una competición en el marco ibérico entre España y Portugal. Un año más tarde, con 13 años, disputó su primera competición internacional (un 30 de marzo de 1990 en Gandia) con la selección española, sabiendo ya qué era eso de concentrarse en la

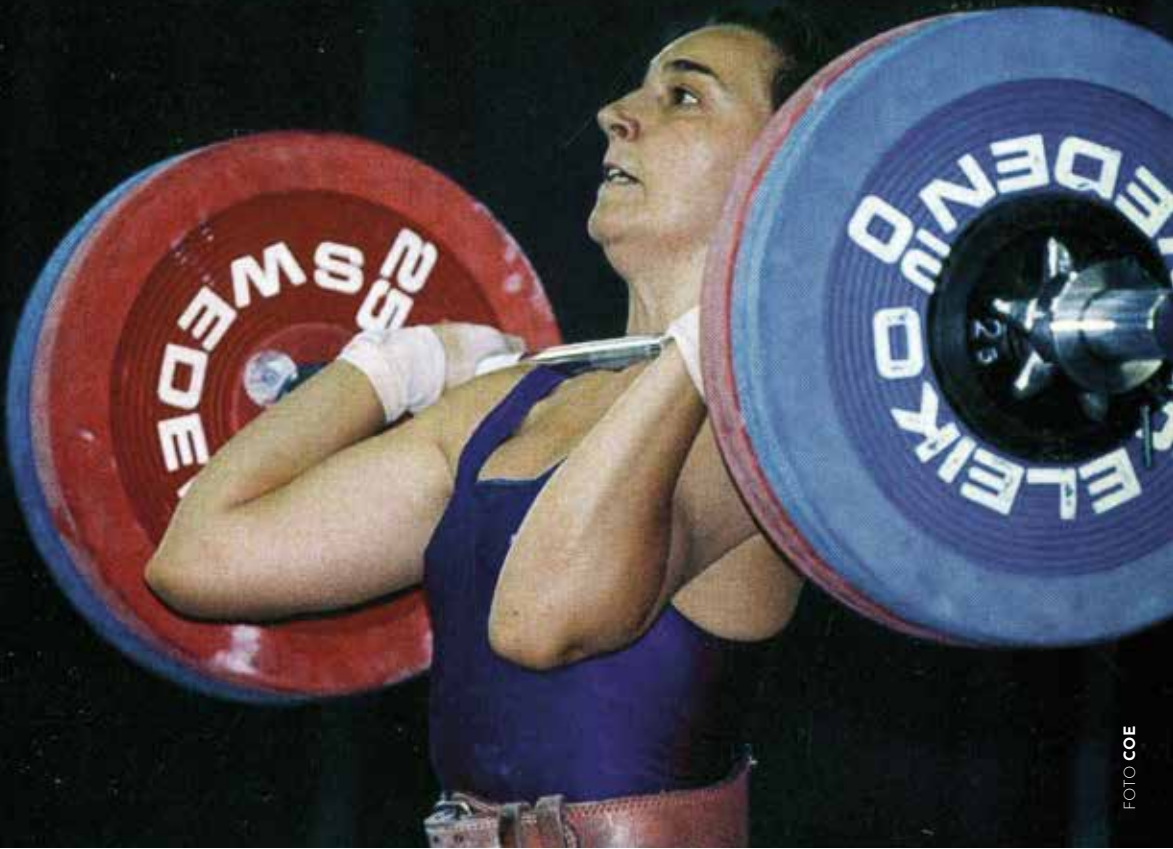
“DESDE EL EUROPEO ABSOLUTO QUE GANÉ, ME IBA PONIENDO YO MISMA UNA PRESIÓN INADECUADA, NO ME PERMITÍA BAJAR EL NIVEL”

residencia Blume en Madrid. Tiempos de formación y de competición tanto en el centro de tecnificación de Cheste como en la Blume, donde estuvo desde 1993. Dos años más tarde fue el primer campeonato del Mundo júnior y Mónica levantó para ser de oro.

Su desarrollo fue un proceso vital: “Ese Mundial cambió mi vida. Era la primera mujer, junto con Mari Carmen Sánchez Martel, en lograr un oro mundial en halterofilia, aunque era a nivel júnior. Al convivir, estudiar y entrenar con deportistas de primer nivel, todos con el objetivo común de conseguir medallas y objetivos, no me di cuenta en un primer momento, pero cuando fui a casa tras ese Mundial y ver el reconocimiento y crecimiento de Alzira, familia, amigos, etcétera, fui consciente de la dimensión. Luego, también hablando con Nagore Gabellanes, que fue oro en hockey hierba en Barcelona 92, también me nacieron esas ganas de ir a unos Juegos, aunque en el 95 aún no éramos deporte olímpico. Por entonces ya sonaba que podíamos serlo y en el 96, en Atlanta, que fue mi hermano, todavía no éramos olímpicas las mujeres. Me puse como objetivo Sidney 2000”.

Constancia. Esfuerzo. Disciplina. Construcción del carácter. El deporte desde la halterofilia fue guiando su camino. Y sus cualidades innatas para esta práctica y la capacidad de trabajo como gran esencia en

cualquier ámbito para buscar el éxito. Y su hoja de servicios fue aglutinando logros: la levantadora alcireña fue la primera española en participar en unos Juegos con la consecución de ese sueño que se puso con Sidney. Y a aquel oro mundial júnior se suman



sendos bronce en total olímpico en campeonatos de Europa (Sevilla 1997 en 76 kilos y Riesa –Alemania– 1998 en 75 kilos) o una plata absoluta en el Mundial de 1998 y un bronce en el de 1997. Ni que decir de la gran cantidad de títulos nacionales.

El pensamiento le lleva a aquellos Juegos Olímpicos de 2000: “No fue de mis mejores competiciones. Estaba recuperándome de una lesión, hacía seis meses que me había operado de las dos rodillas. Hice todo lo que pude por participar y por hacerlo lo mejor posible. Me quedo con las vivencias. Con el día en que Isabel Fernández ganó el oro en judo y la

recibimos el equipo español en la Villa haciéndole la ola, entre abrazos. O todos aquellos grandes deportistas con los que pude compartir. Uno de los días Arantxa Sánchez Vicario vino a recoger a Magüi Serna. Arantxa no estaba en la Villa porque había decidido estar en un hotel fuera. Pero vino y estábamos ellas, el boxeador Rafa Lozano y la anécdota fue que quisimos hacernos una foto y la hice yo, pero no salí en esa imagen”.

Sin embargo, lo que más llenó a Mónica sobrevino de la circunstancia de que las familias en Australia ofrecían sus casas para que familiares o incluso deportistas olímpicos pudieran estar

viviendo en sus hogares durante los Juegos: “Vinieron mis hermanos y recuerdo la pancarta que me hicieron y la sorpresa que me dio mi familia en un evento como los Juegos. Había estado en seis o siete campeonatos del Mundo o en Europeos, pero aquello fue muy especial”. El relato mismo de aquella escena arranca las emociones de Mónica y las lágrimas felices. Y recuerda a Lorenzo, a su hermano, que le abrió las puertas de la halterofilia y fue clave en la historia de la misma en España hasta que una enfermedad se lo llevó en 2018. Lorenzo fue olímpico en Atlanta 1996. Fue campeón de España diecisiete veces, alcanzó los 200 kilos en barra y fue el primer medallista español en un Mundial con un bronce en 1997. Clave para la vida de Mónica. Para el CH Alzira. Para la federación a nivel autonómico y nacional. Para el deporte español en todo caso. Y destaca también la figura de su primo Juan Carlos como levantador.

Fue Mónica, retirada desde 2003, la que tomó el testigo al frente del club alcireño cuando su hermano falleció y le alentó a ello el presidente de la federación. Su vida siguió siempre con el deporte desde la gestión y desde la capacidad de lanzar un mensaje sobre las bondades del deporte, los buenos hábitos en centros educativos como Policía Nacional. Y cuando se escribía este libro, además, era vicepresidente de la federación española

y juez internacional de primera en su deporte con objetivos claros rumbo a los Juegos de París 2024.

La vida, sea desde la perspectiva del deporte o desde cualquier ámbito, es sencillamente un aprendizaje continuo y en ello siempre pone el foco Mónica, esa referencia cercana, cálida y vitalista: “Si no hubiera descubierto la halterofilia no hubiera destacado como destaqué en el deporte. Me ha dado muchísimo en mi experiencia vital y yo he procurado darle todo de mí. Soy muy cabezona y competitiva; a veces me cuestan las cosas pero cuando me pongo soy constante hacia los objetivos. Para mí es muy importante cuidar este legado, esta herencia en la que he seguido, porque sé lo que ha costado conseguir todo. En mi vida aprendí de lo que me proyectó mi hermano y de lo que el señor Julio –su entrenador– me trasladó sobre este deporte, y sigo aprendiendo siempre los valores que me ha dado mi familia, mi madre, mi padre, mi marido, mi hijo,... y eso es lo que trato de trasladar a las generaciones que vienen. Al final, se trata de ser feliz con lo que haces y el objetivo es transmitir no solo principios, valores, disciplina, sino transmitir felicidad, que de eso también hace falta muchas veces”. La cuestión es levantar la vida en sí, alzar el ánimo y las pasiones y las emociones desde un prisma positivista.

