



Dama alumna María Luengas Mengual

«Quiero ser suboficial y mantener mi proyección deportiva»

La tres veces campeona del mundo de Salvamento y Socorrismo afronta su primer año en la Academia Básica

ASEGURA que quiso ser sargento antes que deportista, pero lo cierto es que María Luengas Mengual (Madrid, 1992) se lanzó a la piscina con solo tres años «empujada» por su padre. Siendo junior se convirtió, brazada a brazada, en una nadadora completa —«potente, rápida y resistente», como se define— hasta tocar la gloria del Socorrismo y Salvamento Deportivo en la categoría

absoluta. Su familia por vía materna —procedente, casualidades de la vida, de la localidad leonesa de Virgen del Camino, donde se encuentra la Academia Básica del Aire— ha sido su impulso vocacional, latente desde la niñez, para convertirse en militar.

María ingresó como soldado de la Guardia Real en 2015, una decisión que no frenó su exitosa carrera en la elite del Salvamento y Socorrismo Deportivo.

Esta disciplina —«muy poco conocida en España y sin reconocimiento olímpico», lamenta— aplica a la competición las técnicas propias de la profesión del socorrista tanto en piscina como en aguas abiertas o en la playa buscando exclusivamente objetivos deportivos en más de 20 pruebas distintas, la velocidad y la resistencia, entre ellos, combinando la natación, el buceo, el atletismo, el surf o el remo, por ejemplo.

Desde 2012 Luengas no se ha apeado del podium de un campeonato mundial o europeo, civil o militar, a nivel individual o por equipos, en esta disciplina, muchas veces extrema, de la natación. En estos últimos cinco años su casillero como miembro de la selección absoluta ha crecido con siete medallas de oro, cinco de plata y seis de bronce. Además, posee un record del mundo y otro de España —éste último todavía en vigor—, en los 100 metros socorrista y los 100 metros arrastre de maniquí con aletas, respectivamente, sus dos pruebas estrella.

En ambas modalidades tampoco tiene rival en el ámbito militar desde el pasado mes de agosto, cuando se alzó con el oro tras salir de la piletta del Regimiento de Defensa Antiaérea de Halmstad (Suecia) en el *48th World Military Lifesaving Championship*. Era la primera vez que María participaba como miembro del equipo interejércitos español de Salvamento y Socorrismo, del que formaron parte en esta edición once hombres y mujeres, pertenecientes a la Armada, la Guardia Civil, la Guardia Real y la Unidad Militar de Emergencias.

Desde septiembre del pasado año, es dama alumna de la XXVII promoción de la Academia Básica del Aire de León, donde se formará durante los próximos tres años hasta conseguir sus alas de sargento con la especialidad de Mecánico de Vuelo.

En la Academia son conscientes de lo que significa tener entre sus alumnos una deportista de elite que, además, acaba de ser distinguida con la medalla de plata de la Orden del Mérito Deportivo. «Queremos promocionar el deporte como ejemplo de valores y María Luengas es un estímulo para sus compañeros», aseguran los mandos del centro.

— **Se mueve como pez en el agua y ahora quiere volar ¿Por qué?**

— Por vocación. La familia de mi madre es militar y del Ejército del Aire. He vivido ese ambiente en casa desde muy pequeña. Siempre lo he tenido en mente.

— **Y decidió estrenarse en la unidad que está al servicio del Rey...**



Consejo Superior de Deportes

Medalla al Mérito Deportivo

MARÍA Luengas Mengual vivió el pasado 15 de noviembre uno de los momentos más importantes y emotivos de su trayectoria: la entrega de manos del ministro de Educación, Ciencia y Deporte, Iñigo Méndez de Vigo, de la Medalla de Plata de la Real Orden del Mérito Deportivo, otorgada por el Consejo Superior de Deportes como reconocimiento a su éxitos en la práctica del Salvamento y Socorrismo. Aunque la nadadora madrileña pertenece a la Real Orden desde 2014, cuando este mismo organismo la distinguió entonces con la Medalla de Bronce, es ahora cuando considera que este galardón «me sitúa en la elite de los deportistas de este país».

La tres veces campeona mundial de manera consecutiva entre 2012 y 2016 en la prueba de 100 metros socorrismo ha conseguido más de 20 medallas en ésta y otras pruebas distintas de esta disciplina desde 2009, primero como miembro de la selección nacional junior en los campeonatos de Europa de Holanda y Bélgica y después de la absoluta en los mundiales de Holanda, Francia y Australia, los europeos de España y Gales y en el *World Games* de Colombia. Ocho de sus últimos metales los ha cosechado en 2016 vistiendo el uniforme del Ejército del Aire en el Campeonato Militar Mundial de Salvamento: dos oros y dos bronce en las pruebas de piscina y dos preseas de plata y dos de bronce en aguas abiertas y de playa.

— Sí, en 2015, destinada en la Escuadrilla *Plus Ultra* de la Guardia Real. Ingresé en el primer ciclo de la convocatoria de Tropa. Hice dos meses de instrucción general durante la temporada de verano. Después realicé la formación en la especialidad de Protección y Apoyo a la Fuerza en Zaragoza. En diciembre regresé a Madrid y me incorporé a la unidad.

— **¿Por qué eligió la Guardia Real?**

— Tenía muchas ganas de entrar en esta unidad. Lo intenté por primera vez con

18 añitos. De hecho fue la única plaza que marqué en mi solicitud, pero me quedé fuera en aquel momento.

— **¿Se desanimó? Tardó algo más de cuatro años en intentarlo de nuevo.**

— Al no obtener la plaza, decidí realizar la carrera universitaria que me gustaba (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) y presentarme al terminar.

— **¿Por qué no opositó directamente a la Academia de Suboficiales?**

«Defensa ha puesto mucho interés en que continúe con mi alto nivel competitivo internacional»



Ejército del Aire

La deportista madrileña escucha el Himno de España desde lo más alto del podium en el Campeonato del Mundo Militar de Suecia, donde consiguió dos medallas de oro.

— Ser soldado era el paso previo que tenía que dar, el puente que debía cruzar, para convertirme en suboficial. Hoy en día es muy complicado entrar por acceso directo. Es más fácil como tropa, a través de la promoción interna.

— El pasado agosto participó en el campeonato del mundo militar en Suecia, y después en el civil, en Holanda. Co-sechó trece medallas. Cuando en septiembre se incorporó a la Academia se encontraba usted en plena forma para afrontar el periodo de instrucción...

— Sí. Llegué con las pilas cargadas pero, sobre todo, gracias a la instrucción tan exigente que recibí en la Guardia Real, unidad en la que la mayor representación de las Fuerzas Armadas corresponde al Ejército de Tierra y eso se nota. Para mí, en León la vida es mucho más dura en otros aspectos que no tienen tanto que ver con la instrucción y el adiestramiento de campo..., sino con el horario, los estudios, la intensidad académica y la disciplina que eso conlleva para los alumnos.

— ¿Y puede seguir entrenando?

— La jornada comienza a las seis y media de la mañana y concluye a las cuatro de la tarde. Después es obligatorio el estudio, pero a mí se me ha permitido salir de la academia, salvo que haya actividad de escuadrón, para llevar un horario de entrenamiento adecuado.

— Tengo entendido que el pase pernocalta solo se concede en casos excepcionales, como tener hijos o, en su caso, ser deportista de elite...

— Sí. El régimen de externado se agradece muchísimo no solo por el tiempo de entrenamiento, tres horas y media al día como mínimo. También desde el punto de vista de la nutrición. Tengo mi propio dietista y fuera de la Academia puedo disfrutar de una alimentación mucho más estricta y exigente, acorde con la preparación para competir. El poder estar en mi casa y desde allí llevar mi plan de entrenamiento y de nutrición me facilita las cosas para intentar estar al mismo nivel que antes. Mi horario de preparación se prolonga hasta casi las once y media de la noche y si no disfrutara del régimen de externado, llegaría a la Academia muy tarde.

«Los mandos del centro se volcaron conmigo desde el primer día prestándome todo su apoyo»

— ¿Se prepara fuera o aprovecha las instalaciones deportivas que le ofrece la unidad?

— Hasta las Navidades he entrenado por mi cuenta, aunque bajo la dirección de mi entrenador desde Madrid, utilizando la piscina de 25 metros de la Academia y, dependiendo del trabajo en el centro, su pista de atletismo, que es totalmente nueva, y el gimnasio. La parte física la realizo ahora fundamentalmente en León con un grupo. Trabajar sola es muy complicado.

— ¿Y cuándo estudia?

— Después del entrenamiento en carrera y el gimnasio de primera hora de la tarde y antes de la piscina casi por la noche. Es un periodo de tiempo suficiente para estudiar, aunque no todos los días puedo hacerlo.

— ¿Pensó en algún momento que formarse y convertirse en militar podría frenar una trayectoria deportiva tan exitosa como la suya?

— Ingresar en el Ejército fue una decisión complicada. Sabía que cuando llegara ese momento tendría que priorizar una parte de mi vida, la profesional, y abandonar un poco la otra, la deportiva. En la Guardia Real tuve bastantes problemas para poder entrenar. Eso me aterrizó porque me sentía todavía joven.

El deporte que practico requiere mucha potencia física. Hasta los 28 o los 29 años puedo seguir manteniéndome en un nivel deportivo bastante alto. Soy muy competitiva en todo, por lo que siempre he querido explotarme hasta el final y no deseaba abandonar tan pronto. Cuando aprobé el ingreso en la Academia pensé: se acabó.

— Pero no ha sido así...

— No. Los mandos del centro se volcaron conmigo desde el primer día prestándome todo su apoyo. Este año he competido en el campeonato del mundo interejércitos. Para ser la primera vez se me dio bastante bien. A partir de ahí, Defensa ha puesto bastante interés en que pueda seguir manteniendo un nivel tan alto, sobre todo en el ámbito internacional. Agradezco la oportunidad que me han dado porque yo decidí ser sargento antes que deportista y aquí puedo mantener ambas vidas.

J.L. Expósito