

Teresa Portela Rivas, máis coñecida como Teri Portela, naceu na parroquia pontevedresa de Aldán (Cangas de Morrazo, 1982). É graduada en Fisioterapia e diplomada en Maxisterio, e coñecida a nivel mundial pola súa brillante carreira como piragüista, deporte no que compete na modalidade de augas tranquilas.

Portela é gañadora de 15 medallas nos campionatos do Mundo de Piragüismo entre os anos 2001 e 2019, así como de 18 medallas nos campionatos de Europa entre 2001 e 2013. Nos Xogos Mediterráneos recolleu 2 medallas de prata (2005 e 2009) e medalla de ouro en 2018.

O seu esforzo e a súa constancia levárona a ser a primeira española na súa categoría en participar en seis Xogos Olímpicos de Verán entre os anos 2000 e 2021, nos que disputou seis finais. Neste periplo acadou 5 diplomas olímpicos (Sídney 2000, Atenas 2004, Beijing 2008, Londres 2012 e Río 2016), e o seu gran triunfo ata a data: medalla de prata nos Olímpicos de Toquio 2020 no K1 200 m.

A subcampioa olímpica, que formou parte do grupo de participantes na 1.ª edición das Ecoexperencias do Craega en dúas ocasións (Ourense e A Coruña), concedeunos esta entrevista na que nos relata como é o día a día dunha deportista de elite.



FOTO: COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (COE)

**Como comezaches a practicar este deporte?**

Empecei con 9 anos en Aldán cunha amiga. Daquela, o plan era pasar o verán e andar en piragua, nada máis. Paseino moi ben, tiña moitos amigos e coñecín moitos compañeiros, había moi bo ambiente e todo iso fixo que me animase a continuar a actividade no inverno... e ata hoxe.

**Entón víaste participando nuns Xogos?**

Non, en absoluto. Eu cando comecei só quería pasalo ben e ter unha actividade deportiva coa que divertirme, o meu reto era andar en piragua e non caer, era o que eu pensaba con 9 anos. É certo que, co paso do tempo, vin que se me daba ben, ía a competicións e, ao final, gustábame competir, coñecer xente, coincidía con outros piragüistas, non só do teu club senón doutros clubs doutras provincias, logo veu o Campionato de España, o feito de viaxar, ver que melloraba... ata que chegou o momento no que subín ao podio. Eses

pequeniños pasos, o feito de adestrar e recoller a recompensa neses progresos foi o que me animou a seguir.

**Que supón para ti ser a olímpica española con máis participacións nos Xogos?**

É algo do que me sinto orgullosa, por ter sido tan constante, tan perseverante. Si que é verdade que na miña carreira deportiva, igual que na vida de cada un, hai anos que saen ben, outros non son tan fáciles e outros nos que tentas superarte, por iso síntome contenta de non ter “tirado a toalla” á primeira, de ter insistido e de ter loitado polo meu soño. Cando cumprín 16 anos, xa comezaba a ser un soño poder ir aos Xogos Olímpicos, pero nunca pensei que podería asistir a seis! Se para min xa era difícil pensar que podía participar, manterte é máis complicado aínda. Nunca pensei chegar ata aquí, por iso converterme na primeira muller española en logralo é algo do que me sinto moi orgullosa.

**Cóntanos como é o día a día nunha deportista de elite.**

O habitual é que adestre seis días na semana e descanse un. Hai semanas con máis adestramento e outras con menos, pero un día normal adestro 5-6 horas. Aínda así, penso que ser deportista de elite son 24 horas, porque tes que quentar, estirar etc. e iso eu non o contabilizo como horas de adestramento, pero é necesario coidarse, ir ao fisio para evitar lesións, ter en conta a alimentación... Ao final estás sempre pensando en estar ben para o seguinte adestramento.

**Cales son as túas próximas metas?**

Este ano temos o Campionato de Europa e o Campionato do Mundo en agosto; eses son os obxectivos neste momento.

**Ademais de deportista, es fisioterapeuta. Exerces a profesión na actualidade?**

Non, non me queda tempo. Cando teño as vacacións téntoo, pero agora non podo, porque adestro todo o día, son nai... non me dan as horas. Temos un centro de fisioterapia pero el é quen o leva [refírese ao seu home, o ex piragüista David Mascato, olímpico en Sídney e Atenas]. O día no que a miña carreira remate retomareino.

**Que papel xoga a alimentación na túa vida como deportista?**

A alimentación na miña casa sempre foi variada e comiamos de todo. Agora mesmo é igual, levo unha dieta equilibrada e doulle importancia á calidade dos produtos. De feito, a experiencia co Craega servíume para ter máis coñecemento e para ser consciente de que entre comer ben e moi ben é onde está a diferenza. Durante esas fins de semana aprendín moitísimo. Cando vin todo o proceso de elaboración dun produto ecolóxico, decateime da importancia do traballo ata que chega á nosa casa; ata que non o ves, descoñécelo por completo.

**Hai algún alimento obrigado ou, pola contra, prohibido na túa alimentación?**

Non, non hai nada específico. En piragüismo non temos que dar un peso, pero si hai un ideal no que eu me sinto

*“Converterme na primeira muller española en lograr participar en seis Xogos é algo do que me sinto moi orgullosa”*

ben, sinto que estou forte, non débil, porque se te pasas baixando peso, pode ser contraproducente. Xa digo, como absolutamente de todo, pero tento controlar as calorías e non teño ningún tipo de restricións. Tento coidarme de maneira saudable, tomar vexetais, froitas, carne... de todo, pero teño en conta o adestramento. Se vou adestrar mañá e tarde, probablemente inclúo máis proteínas, hidratos de carbono... Se é máis frouxo o adestramento, tomo máis vexetais, é dicir, vou facendo os menús en función da carga de cada día.

**Cando participaches en dúas das ecoexperiencias do Craega, coñecías o selo de certificación?**

Non. En realidade para min foi un descubrimento, no momento en que contactaron comigo para darme esta oportunidade non o dubidei. Era algo que me xeraba moita curiosidade, ver, coñecer... O feito de mercar un produto ou outro ás veces é por descoñecemento, pero no momento no que sabes que hai un consello regulador que certifica estes

alimentos, dálle máis valor e sabes que ese produto que vas tomar é de alta calidade. Agora fíxome máis, probei moitos produtos... o feito de estar cos produtores esas fins de semana e poder degustar tantos alimentos (por exemplo, un montón de clases de tomates, nin sabía que existían tantas variedades!), probalos in situ, acabados de coller da terra, foi espectacular. Aí dáste conta da diferenza de sabor, por exemplo, entre un tomate convencional e un ecolóxico, hai moitísima diferenza.

**Recomendaríasle á xente que consumise produtos eco certificados?**

Si, por suposto. Nesta vivencia eu tiña moito interese en ver de preto o labor tanto da gandería coma da agricultura, todo me encantou, pero tamén levei a miña filla porque quero facerlle ver o importante que é a alimentación sa e respectuosa co medio. Por iso foi moi positivo mostrarlle a ela o feito de comer saudable e de comer ben; foi unha experiencia preciosa en si e máis polo feito de poder vivila con ela.



Teri Portela coa súa filla (no centro), nun momento da visita ás hortas de Orballo na Ecoexperiencia do Craega na Coruña