

NOTA
INFORMATIVA

Valencia / 21 de junio de 2022

Cristina Juan, campeona por sorpresa

-La ganadora del Campeonato de España de 5K regresa a la élite tras unos años al borde de la retirada por un par de lesiones

Si uno repasa la trayectoria de Cristina Juan verá que hay tres etapas bien diferenciadas: la de la joven promesa que llegó a ser décima en un Europeo sub23, una especie de agujero negro en medio por un par de lesiones que la colocaron al borde de la retirada, y, finalmente, la resurrección durante una primavera que ha coronado con el primer título de campeona de España de 5K en Paterna el pasado domingo. Un título que llegó por sorpresa. “María (Ureña, subcampeona) está muy fuerte y no pensaba, ni de lejos, que iba a ganar, pero mira, la cabeza a veces te sorprende y acabé ganando”.

Cristina Juan cumplirá treinta años el 6 de julio. La atleta de la Juventud Atlética Elche no se ha aburrido durante todo este tiempo. En el atletismo le ha dado tiempo a subir, bajar y volver a subir. A marcharse a Madrid a entrenar con Antonio Serrano, a pasar un par de años corriendo en la NCAA con Arizona State y a regresar a casa para reconstruirse como atleta junto a su nuevo entrenador, David Amorós, de Crevillent. En lo profesional no ha sido mucho más estable: empezó estudiando Arquitectura, hizo un par de años relacionados con el diseño en Estados Unidos y acabó convertida en Policía Local en Ibi. Ahora prepara las oposiciones para poder trabajar en Elche, su ciudad.



La ilicitana despuntó con algunas medallas nacionales como sub23 en los 1.500 y un quinto puesto en el cross. Su momento culminante, entrenando aún con José Zapata, llegó cuando logró clasificarse para el Campeonato de Europa sub23 de Tampere (Finlandia), donde ofreció su mejor rendimiento. Primero, en las eliminatorias, hizo la que aún es su marca personal en los 1.500 (4:17.62), y después, en la final, logró la décima posición. Ahí coincidió con sus compañeros de generación en el atletismo valenciano: Eusebio Cáceres, Pablo Torrijos, Vicente Docavo, Cristina Ferrando, Manel Miralles y Alejandro Noguera.

El mundo se abría ante ella, pero luego cambió el viento. “Me fui un año a la Blume, sin beca, para entrenar con Antonio Serrano, pero no me fue del todo bien, volví y luego me tiré dos años de lesiones, mi experiencia en Estados Unidos, más tarde la pandemia, así que pasó mucho tiempo sin hacer nada destacado”.

Como una 'sun devil' de Arizona State tuvo la oportunidad de conocer el deporte universitario estadounidense. “Fue una experiencia increíble. Allí hice dos años de Diseño o algo parecido. El sistema de entrenamiento es diferente, pero aún así hice buenas marcas: 4:26 en 1.500 y 16.34 en 5.000”.

Luego llegó la oscuridad. Primero una periostitis, una lesión muy difícil de curar, y después una tendinopatía en el tendón rotuliano. Cristina Juan se tiró meses y meses pasando de un fisioterapeuta a otro en busca de una solución que no llegaba. “Hasta que comprendieron que tenía que fortalecer ciertos músculos. Pero me recuperaba de una lesión y caía en otra. Fueron dos años muy malos. Me costó volver a tener un nivel bueno. Entre los estudios, el trabajo y todo, fue difícil. La verdad es que me planteé dejarlo porque no me salían las cosas, pero siempre tuve esa espinita clavada de volver a correr rápido y eso me hizo seguir intentándolo”.

La arquitectura no terminó de convencerle y acabó haciéndose policía. De momento está de interina. “Aún no tengo la plaza



fija y estoy trabajando en Ibi, por eso sigo estudiando porque a mí me gustaría acabar en Elche”.

Por el camino, con el paso de los años, terminó subiendo de distancia. Este año estaba preparando el 5.000, pero mentalmente le cuesta mucho dar doce vueltas y media a la pista y optó por cambiar de objetivo para competir en Paterna en el Campeonato de España de 5K. Un reto en plena ola de calor con la salida a las once de la mañana. “Nada más empezar se escapó la extranjera (Edymar Daniely Brea) y me fui detrás de ella. La cogí y enseguida me pasaron María Ureña, otra chica (Marina Bagur) y la extranjera. Me vi cuarta y pensaba que no iba a poder subir al podio, pero me dije que para adelante y a la primera ya no la cogí, pero a falta de 800 metros superé a María Ureña y me llevé la medalla de oro”.

Ahora deja la alta competición hasta el próximo otoño. Ahí espera hacer una marca notable en el Medio Maratón de Valencia Trinidad Alfonso Zurich el 23 de octubre. Ya tuvo un primer contacto con la distancia en el Costa Blanca Half Marathon, en noviembre, y logró el segundo puesto con un tiempo de 1h17:29 en un circuito que no es precisamente llano. Este año, el día de San José, Cristina Juan volvió a sentirse una gran atleta en Laredo. En esa carrera de 10 kilómetros, la mujer del Juventud Atlético Elche consiguió el quinto puesto en esta prestigiosa carrera con un registro excelente: 33:30 (decimocuarta mejor marca española del año). “Cuando crucé la meta, pensé que con eso ya había cumplido esta temporada. No me estaba encontrando muy bien en los entrenamientos por culpa de la fatiga y por eso renuncié a la pista. Pero en ruta se me hace menos duro psicológicamente y me animé. La cabeza lo es todo y en Laredo me encontré muy bien. Estaba entrenando para eso. Ya quería haber corrido el 10K Valencia Ibercaja, pero pillé la covid y no pude”.

En enero volverá a intentarlo en Valencia, en el 10K Ibercaja, pero antes le espera el medio maratón. “Quiero ver qué tal se me da esa distancia”, apunta. Aunque el recorrido hasta allí será complicado. En su empleo como policía local trabaja siete



días y descansa los siete siguientes. Los días que se tiene que poner el uniforme, se levanta a las cinco de la mañana, acaba su jornada, come y por la tarde se va a entrenar. “Es muy duro”, señala. La semana que libra, cambia el trabajo por el estudio de las oposiciones, así que tampoco mejora mucho la exigencia. Pero en 2022, de la mano de David Amorós, ha recobrado la fe en sí misma. Primero en Laredo, luego en Paterna y en octubre le espera Valencia.

Para más información:
Fernando Miñana
Prensa FACV
667 59 63 67
fernanminana@gmail.com