

ALMERÍA

PROTAGONISTA



RUBÉN GARCÍA FELICES

Artista, fotógrafo y comisario • www.rubengarciafotografia.es

EMILIA PAUNICA PAUNICA . ATLETA MÁSTER

● Con una sonrisa en el rostro, la atleta internacional Emilia Paunica es una mujer que nunca deja de soñar ● Atleta máster española de origen rumano, ya de sobra conocida en nuestra provincia

La atleta de la eterna sonrisa

Nació en Rumanía el 8 de abril de 1972, en la ciudad de Turnu Magurele, Muntenia. Su padre era electricista y su madre bobinadora de motores. Tiene una hermana menor, Claudia. Empezó a correr con tan sólo 7 años de edad, su debut fue en un cross escolar y desde ahí no ha parado. Tal era su talento deportivo, que llegó a ser considerada una de las diez mejores atletas de Rumanía. Al terminar la universidad comenzó a trabajar como profesora de educación física, pero, según me explica, "con el sueldo mísero que tenía de 150 euros mensuales no podía vivir allí", por lo que decidió emigrar a España, donde tuvo que comenzar de cero en su carrera como deportista. Emilia Paunica pasó la frontera como ilegal escondida durante dos semanas en una caravana, de eso hace ya unos 25 años. Comenta que por entonces (en el año 1997), Rumanía aún no formaba parte de la Unión Europea, por lo que no tuvo más remedio que cruzarla así. Ella llegó sin papeles a Balerna (El Ejido, Almería), donde se vio forzada a desempeñar todo tipo de trabajos para poder mantenerse viva e ir a entrenar por las tardes. Trabajó en invernaderos cogiendo tomates y pepinos, también descargaba sandías; años duros que seguro nunca olvidará, en los que estuvo durmiendo en cortijos abandonados, sin luz ni agua. Una vez obtuvo el permiso de residencia, se inscribió en la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y desde entonces su carrera ha vuelto de nuevo a brillar. Fue una de las alumnas aventajadas de don Emilio Campra Bonillo (Almería, 1992-2014), conocido entrenador almeriense de atletismo español, que tiene en Almería un estadio de atletismo y una calle con su nombre. Campra fue el entrenador que más le ha marcado (estuvo entrenando con él durante más de diez años) y al que le dedica cada uno de sus éxitos deportivos. Hoy en día está en activo en el Atletismo Máster Mundial y así desea continuar hasta que el cuerpo se le permita, asegúra ella misma. Cabe mencionar las cuarenta y tres medallas internacionales que ha conseguido como atleta. Su último oro obtenido fue en los 200 metros en la duodécima edición del Campeonato de Europa Máster de Atletismo en Pista Cubierta 2018, en Madrid. El año



FOTOGRAFÍA: RUBÉN GARCÍA FELICES

pasado, en 2021, Emilia Paunica, conocida en nuestra tierra como "la atleta de la eterna sonrisa" (y es que Emilia es "una sonrisa", si una sonrisa, que nunca desaparece de sus labios), fue galardonada por el Ayuntamiento de Almería, coincidiendo con el Día Internacional de la Mujer, por su trayectoria y capacidad deportiva. Es la fundadora, junto a otros miembros de su actual equipo, del Club Deportivo Paunic Team, que viene organizando en Cortijo del Fraile (Níjar), desde hace ya una década, unas carreras solidarias cuyos beneficios obtenidos son destinados cada año a distintos niños y niñas que tienen diferentes problemas de salud, tanto física como mentalmente. Emilia Paunica es deportista, entrenadora personal de atletismo y emprendedora digital, y se considera a sí misma una persona positiva, luchadora, trabajadora, apasionada, soñadora... con muchas iniciativas. Está muy contenta con su vida porque su pasión

es su trabajo: correr. Actualmente vive en Almería capital, junto a su madre y hermana.
—Desde los 11 años hasta los 25, viviste en un Centro de Alto Rendimiento de Atletismo en Rumanía. ¿Qué me puedes decir de tu estancia en este lugar?
 —Pues yo estaba estudiando en la ANFS (Academia Nacional de Educación Física y Deporte) de Bucarest para poder ser profesora de educación física y allí entrenaba para competir a nivel internacional con mi país. Estuve varios años, entre 1993 y 1997 en la selección rumana de atletismo. El Centro de Alto Rendimiento de Atletismo se encuentra dentro del mismo recinto de esta universidad o academia, lugar donde también hay un hotel exclusivo para los deportistas de élite, donde yo dormía.
—Para los que no te conozcan, ¿Cómo te defines como deportista?
 —Como deportista soy una mujer

disciplinada, muy ilusionada por cumplir mis sueños, apasionada de la salud y enamorada de todo lo que hago. Te puedo decir que entro en la pista para entrenar con el mismo deseo y ganas que cuando tenía 7 años, como una niña pequeña que está encantada de practicar su deporte favorito.

—¿Y cómo es un día a día en tu vida?

—Siempre sigo una misma rutina. Me levanto a las 6 de la mañana para practicar la meditación durante media hora (esto me relaja mucho), tomo un té y leo 30 minutos. Después desayuno y doy clases de preparación física como entrenadora de atletismo. Luego atiendo mi franquicia digital, entreno y vuelvo a continuar con mi trabajo. Los fines de semana imparto seminarios online relacionados con la salud y el bienestar de las personas.

—¿Cuál es tu entrenamiento habitualmente? ¿Dónde entrenas?

—Entreno dos horas diarias, cinco veces a la semana, en el Estadio de la Juventud "Emilio Campra" de

“ En el Europa Máster de 2016 gané dos oros en 60 y 200 metros batiendo dos récords de España ”

Almería. Realizo entrenamientos de velocidad en la pista de atletismo y ejercicios de pesas de gimnasio.

—Récords conseguidos en atletismo.

—Uno de los campeonatos más emocionantes para mí fue el Campeonato de Europa Máster en Pista Cubierta celebrado en 2016 en Ancona (Italia), donde gané dos oros en 60 y 200 metros batiendo dos récords de España. En los 200 metros hice un tiempo de 25.67 segundos. Ahora mismo tengo el récord de España en Heptatlón (una de las pruebas combinadas del atletismo) en la categoría Woman 40, que logré hacer en 2016 en un campeonato europeo en Alemania. Este récord está todavía en vigor, aún no lo ha batido nadie.

—¿Cuáles son tus objetivos a nivel deportivo para ésta y la próxima temporada?

—Este año he competido poco por problemas personales, pero tengo mucha ilusión puesta en la próxima

temporada. Mi planificación de entrenamiento para el siguiente año 2023, si todo sale bien, es competir en el mes de marzo en el campeonato mundial de Polonia y, en septiembre, en el campeonato europeo de Italia.

—Dime qué significa para ti, tu colaboración con FAISEM (Fundación Pública Andaluza para la Integración Social del Enfermo Mental) Almería

—Para mí supone un enorme placer el poder aportar mi experiencia como licenciada en educación física y también como deportista con más de cuarenta años de trayectoria, mediante la impartición de un curso inclusivo de preparación física (presencial) que está dirigido a personas con y sin problemas de salud mental, que quieren mejorar su calidad de vida a través del deporte. Un curso que se viene organizando cada año y que está incluido dentro del programa "Inclúyete", gracias al apoyo de la Universidad de Almería (UAL). Llevo casi cuatro años como instructora colaborando con FAISEM, mejorando la vida de las personas a través de la actividad física. Durante todo este tiempo los alumnos han mejorado su condición física y su forma de comer, además, han reducido los medicamentos que tomaban y se encuentran mucho más alegres; y eso se nota porque siempre vienen a entrenar al Estadio de la Juventud "Emilio Campra" con unas sonrisas puestas en sus caras. Quiero destacar que trabajo en la pista junto a Adolfo J. Cangas Díaz, profesor de psicología en la UAL. En este curso también participan otros colaboradores como médicos, asistentes, alumnos de la universidad, etc

—Tu lema favorito.

—Ama tu vida, porque es el único regalo que recibimos sólo una vez.

—Para terminar con la entrevista. Háblame sobre tu participación como invitada en el programa de Canal Sur Televisión "Esta es tu noche", en junio de 2020.

—Mis amigas y compañeras de Rumanía me prepararon una sorpresa muy bonita. Yo pensaba que me habían invitado al programa televisivo para hablar de mi actividad deportiva, pero no fue así. Allí me pusieron vídeos sobre mi vida en los que yo aparecía, y la hija de mi entrenador Campra Bonillo, María del Mar Campra, apareció en el escenario para agradecerme todo lo compartido con su padre en los últimos años de su vida.