



» **A sus 19 años, Mariale Bramont vive su mejor momento tras ganar cinco medallas en el Sudamericano.**

**Gabriel Casimiro C.**  
gcasimiro@depor.pe

"Feliz por el Sudamericano, ahora un descanso y regresamos". Es el último tour de Mariale Bramont, nadadora de la selección peruana y estudiante de segundo ciclo de administración en la Universidad de Lima. Y se lo merece, porque en Trujillo, representando a los altiplanicos, acaba de ganar dos medallas de plata y tres de bronce.

Suena fácil, pero no lo fue, por más que de por medio haya una tradición familiar deportiva: sus hermanos Luis Alberto y Manuel fueron seleccionados de vóley, y Manuel, su padre, mundialista en judo.

"Si no soy judoka es porque a mi papá le daban miedo tantos golpes", cuenta Mariale, entre risas. Puede que el judo haya perdido a una buena representante, pero la natación ganó a una campeona.

En el mar desde los tres

años, por recomendación familiar y para impulsar su crecimiento, lo que empezó como un hobby dejó de serlo tras su quinceañero. Con una entrenadora a su lado, se convirtió en profesional.

Como dicha palabra obliga, desde el primer día comenzó una dieta diferente y austera en su alimentación. Cuando hay torneos, solo come pastas y bebe hidratantes. "Lo vale, y me doy mi gustito al final de la competencia", com-

fiesa.

Mientras otras chicas se vacilan, sus 'vacas' de fin de año duran como máximo

dos semanas. Comprende Navidad, Año Nuevo y Bajada de Reyes (6 de enero), en España, país de su madre María del Carmen. Allá entrena en una piscina y, además, va al 'gym', porque aún en sus ratos libres no pierde de vista su rutina.

Ya ha experimentado el éxito, pero muchas cosas la siguen sorprendiendo. En el Sudamericano, por ejemplo, con tanta medalla, fue la primera vez que le pidieron tal cantidad de autógrafos y fotos. También le han dicho que es muy buena, que será una referente y que no existe techo para ella.

Mariale, clara, mantiene la

humedad de siempre y no se quita de la cabeza su principal objetivo: dar lo mejor en Lima 2019. "No me presiono, quiero estar en los primeros puestos. Si llega una medalla, bienvenida sea", es su reflexión.

De cara a los Panamericanos, su meta es bajar tiempos en 1500 y 800 metros, así como mejorar su técnica y velocidad, porque la resistencia ya es su fuerte. Poreso, y porque prefiere diseñar una estrategia, prefiere Aguas Abiertas.

Admiradora de la brasileña Ana Marcela Cunha, N° 1 del ranking mundial, Mariale es un talento en ciernes. Como ella dice: un pequeño descanso a seguir. Prohibido parar. ■

# SIRENA DEL PERÚ



**"ANTES DECÍA 'QUIERO ESTO' Y ME ESTRESABA. HE APRENDIDO A SER MÁS RELAJADA Y POR ESO HE TENIDO MI MEJOR AÑO. Y VOY POR MÁS".**