

## MEMORIA

Laura del Estal Hernández es una joven nacida en un pequeño barrio del municipio de Teror. Con tan solo 14 años ha demostrado que con trabajo e implicación se pueden conseguir grandes logros. En menos de 3 años ha conseguido cinco premios a nivel nacional. Complementar estudios y entrenamientos hace que sea una chica responsable y que consigue todo aquello que se propone.

Debemos destacar que la modalidad deportiva que le apasiona ha sido siempre enfocada a hombres, y ella, con su valentía ha sido capaz de romper barreras de prejuicios y techo de cristal. Es una chica que empodera y lidera a la mujer en el mundo deportivo.

Es por todo, proponemos a Laura del Estal Hernández a los Premios Nacionales de Juventud 2021, pues pretendemos que sea un referente juvenil en el ámbito deportivo y más en este deporte predominantemente de género masculino.

## MEMORIA DE LAURA



En el año 2018 el Club Halteror se instaló en el barrio del Palmar, en el municipio de Teror, donde pusieron en marcha su gimnasio de entrenamiento. Por ese entonces tenía 12 años. Un día me propusieron probar esta modalidad deportiva. Un deporte que durante años se ha conocido por ser un “deporte de hombres” pero en ningún momento así me lo hicieron sentir, todo lo contrario, me invitaron a que me uniera y que seguro me iba a gustar. Me decidí a probar y empecé, a pesar de que mi familia y yo, no teníamos muchas esperanzas, creíamos que dudaría uno o dos meses como mucho. Definitivamente, para mi sorpresa, este deporte me acabó gustando tanto, que, hoy, llevo tres años realizando esta práctica deportiva.

Mi primera competición fue el Campeonato Sub17 de España, el cual se llevó a cabo en Barcelona. Me costó mucho llegar a la mínima de kg para

poder presentarme, pero al final lo conseguí. En ese campeonato conseguí el segundo puesto, quedando subcampeona de España. Cuando volví, me centré mucho en la técnica para mejorar. Un mes después, se realizó el Campeonato Sub15 de España en la Comunidad de Madrid donde conseguí el primer puesto. Empieza el 2020, un año complicado, ya que comienza la pandemia y nos dificulta los entrenamientos. Es por ello, tuve que llevar barra y discos a mi casa para no dejar de entrenar. Fue muy difícil, ya que cada día era más complicado el entrenamiento en casa. Meses después, se celebra el campeonato de España sub15 y sub17 simultáneamente en Cádiz donde nuevamente consigo el primer puesto en sub15 y el segundo en sub17.



En febrero de 2021, se convoca el Campeonato de clubes donde mi equipo y yo conseguimos en segundo puesto quedando subcampeonas de España.

Desde ahí no he tenido más competiciones nacionales, pero hace algunas semanas conseguí batir el récord de España en arrancada en categoría +81kg levantando 70kg.

A día de hoy, llevo entrenando tres años y tengo como objetivo llegar a participar en campeonatos internacionales. Quiero seguir mejorando técnicamente y trabajar para conseguir mejores metas.

Laura del Estal Hernández