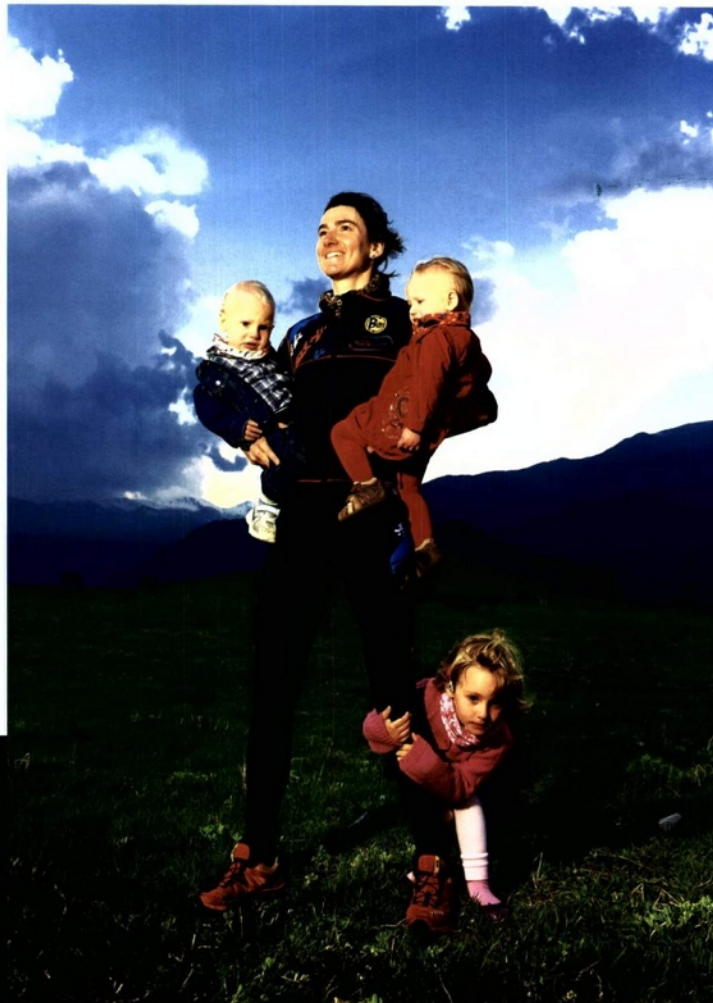




**QUIÉN ES ELLA...** Por SILVIA FERNÁNDEZ

Atentos a la lista:  
 bombera, licenciada  
 en Bioquímica,  
 profesora de  
 Biofísica, capitana de  
 un equipo de raids y  
 madre de tres niños.  
 ¿Cómo lo hace?

Los días de Emma parecen tener más de 24 horas. El trabajo, criar a tres niños, entrenar todos los días, **competir** en España y el extranjero... Y todavía le queda tiempo, fuerzas y ganas de organizar su propio raid (una prueba en la que se combinan varios deportes) con fines benéficos y ser la capitana del **equipo** de raid de Buff. Ahora que nos estábamos acostumbrando a que "superwoman" no existía y que no hay por qué llegar



## La súper mami

**Emma Roca**  
 MADRE, DEPORTISTA Y BOMBERA

a todo, nos entran las dudas cuando miramos a Emma con sus pequeños. ¿Qué tiene ella que no tengamos el resto? La **solución**, cuando ella la cuenta, parece sencilla: organización y ayuda. Emma confiesa que unos horarios medidos al

milímetro y la colaboración de su marido, David, y los abuelos, le han permitido, por ejemplo, que a los seis meses de haber dado a luz a su primera hija, Irina, ya estuviera compitiendo. "Me encontraba más fuerte que antes de quedar **embarazada**.

Con la ayuda de la abuela pude darle el pecho a Irina entre etapa y **etapa**, y cuando no podía ser me sacaba la leche y la congelaba. Ese año acabamos terceros en el Campeonato del Mundo". Para 2010, y por séptima vez, Emma ha organizado

el WIAR, una prueba deportiva muy dura sólo para mujeres. Lo hace porque está empeñada en demostrar lo que podemos llegar a hacer. Asegura que los **hombres** que ven la competición se quedan con la boca abierta. Nosotras también. ■