



PROGRAMA LIBROS Y CASAS

---

# Palabra de mujer

---

Crónicas sobre mujeres argentinas

---



Cultura Argentina



Ministerio de Cultura  
Presidencia de la Nación  
Argentina



# Lucía, la remadora olímpica de las manos imposibles

**Gonzalo Figueroa** (cronista) | **Victoria Gesualdi** (fotógrafa)

A los 11 años, a Lucía Palermo le salieron las primeras ampollas. Nunca se le fueron. Hoy, no puede estrujar un repasador sin sentir dolor. Argentina, campeona sudamericana seis veces seguidas, competirá en Londres\* por primera vez con mujeres más pesadas y fuertes que ella. El podio le queda lejos, pero quiere salir entre las doce primeras y, para eso, rema de espaldas a la meta.

---

*\*Se refiere a los Juegos Olímpicos de Londres de 2012.*

**E**n las manos, Lucía Palermo se pone cremas hidratantes que no le hacen demasiado efecto. También usa Trinitrofenol, un explosivo que se usa para aumentar la detonación de otros más sensibles, y crema cicatrizante. No alcanza. Si lava los platos, tiene que pedir ayuda: no puede estrujar la rejilla para secarla. Las medias de nylon se le rompen cuando las sube. Y no puede acariciar a sus sobrinos. A los chicos no les gusta la aspereza de sus manos.

Las manos de Lucía tienen callos. Hoy, cuando reme, le van a salir ampollas. Las ampollas se van a explotar. Al mediodía, cuando se detenga, las manos van a estar marcadas con círculos sin piel. Pero, sobre todo, van a doler.

\*\*\*

Lucía Palermo rema. Se entrena en la Pista Nacional de Remo en Tigre. En una lancha, al costado o atrás, la sigue su entrenador, Mariano Kowalczyk. Lucía rema concentrada, con fuerza, sin mirar hacia dónde avanza. Sus ojos están en el reloj. Avanza de espaldas a la meta, así lo hacen todos. Kowalczyk mira por ella. En el piso de la lancha, Mariano tiene un megáfono. El megáfono: una lata con forma de cono, azul y verde despintado, con algunos bollos. Viejo, pero con ventajas: no se queda sin pilas; transmite mejor el tono de voz; y en caso de enojo, se puede golpear, no se va a romper. Como mucho, se abolla.

Lucía Palermo rema. El entrenador avisa, por ejemplo, que hay un tronco flotando; ella gira la cabeza y esquiva el tronco. “Llevá el remo bien adelante”; “piernas y brazos atrás”; “bien amplio, suave.

Seis minutos de pausa”. La pausa no es descansar, sino remar más lento.

“Hay unas ramas adelante, Lucía”.

Ayer llovió. Ella se entrenó igual. “Mientras no haya tormenta eléctrica”, dice Mariano, y dice que mañana tiene un día que la va a dejar de cama. Un simulacro de regata.

Serán dos minutos al máximo y cinco segundos tranquila. Eso se repite cuatro veces y en ese tiempo tiene que cubrir los dos kilómetros que corresponden a una regata. Después, descansará 20 minutos y va a repetir el ejercicio. Al final, va a completar 20 kilómetros.

Mientras tanto, Lucía rema. Ahora con una lata de arvejas atada al bote. La tira al río para que se llene de agua y haga más peso: un ancla en miniatura. En las manos de Lucía, las ampollas crecen y explotan.

\*\*\*

Lucía mide 1,73 metros, pesa 59 kilos. Su índice de masa corporal es de 19,7 y está dentro de lo saludable, pero cerca del límite inferior. Es flaca, menuda, de pelo castaño atado en una cola de caballo. Usa calzas

azules, buzo de neoprene negro y anteojos oscuros. En general, tiene el rostro serio, pero cuando sonríe, lo hace con una sonrisa extraña. Sin mostrar los dientes, los labios apretados, las comisuras estiradas hacia los costados, los cachetes forman dos arcos que dejan la sonrisa entre paréntesis. En la cara de Lucía, la sonrisa –podría pensarse– es una aclaración, un dato que no es central, pero suma.

Tiene 26 años. Pertenece a la cuarta generación de una familia de remeros. A ella le enseñó su tío abuelo, Diego Gabba, que era entrenador de la Escuela Municipal de Tigre. Del lado materno de su familia remaron casi todos: hermanos, primos, tíos, abuelos. Su tío abuelo llevaba a entrenar a los hermanos más chicos de Lucía y ella insistía en que también quería remar. A los 11 años se subió por primera vez a un bote. A los 15 empezó a competir para el club Teutonia.

En 2004 estuvo en las Olimpíadas de Atenas junto a Milka Kraljev, salieron diecisiete. Competían veinticuatro países. Luego, estuvo siete años sin poder participar de una competencia internacional europea por “problemas políticos” con la Asociación Argentina de Remo. Sin embargo, competía a nivel nacional y sudamericano. Ganó la medalla de bronce en Río de Janeiro en 2007, medalla de oro y plata en los Juegos

Odesur de Mar del Plata y Colombia. Campeona argentina ocho años seguidos, campeona sudamericana seis veces consecutivas. Pero para las copas europeas no era seleccionada.

En mayo de este año participó de su primera regata en el Viejo Continente: la Copa del Mundo de Lucerna (Suiza), en la que salió décima sobre trece competidores. En junio hubo otra Copa del Mundo en Múnich (Alemania) y terminó quinta entre veintitrés. Esta semana llegó a Londres para remar en los Juegos Olímpicos.

Para eso se entrena.

\*\*\*

Lucía quiere ser la mejor y quiere ganar. Cree que puede hacerlo. Eso se dice ella y eso le dice Mariano, su entrenador.

—Cuando voy a competir, él me pone un cartelito en el bote que dice “yo puedo”, o cuando me manda un mail, en el final me dice: “Acordate el lema: Yo puedo”.

Junto al río, el sol de la siesta hace lo que sabe hacer: le da al invierno una linda temperatura.



—¿Por qué preferís el remo individual?

—El remar sola me da más placer. Soy una persona muy exigente. Me gusta mucho lo que hago y siento que remando individualmente la exigencia, la responsabilidad y el placer son solamente míos.

—¿Qué te da placer?



—Todo. Me gustan los desafíos. Estar en el agua, la técnica, no sé, muchas cosas. El remo me saca de lo común.

Como en todas las competencias de alto rendimiento, Lucía tiene que seguir una dieta. Su categoría es peso ligero, hasta 59 kilos. No le cuesta dar el peso, pero tiene que cuidarse. A veces, se permite comer algo dulce.

Lucía es celíaca. Eso no le impide tener una alimentación sana. Solo no puede comer cosas ricas.

—Cuando estás en un nivel de alto rendimiento, cuestan muchas cosas, y a veces cuesta incorporar lo que es una buena alimentación. Como todo lo que tengo que comer, y por ahí me quedo con ganas.

Lucía toma vitaminas y glutamina para regenerar el músculo. No hace mucho gimnasio porque el músculo es pesado y la haría subir de categoría, pero se entrena para conseguir más fuerza. La rutina es de una hora, cuatro veces por semana. Y en el agua, de lunes a lunes, veinte kilómetros a la mañana, y los días que no va al gimnasio, quince o veinte kilómetros más a la tarde.

—¿En qué pensás cuando remás?

—Me concentro en la técnica. Antes pensaba que quería ser la mejor. Últimamente disfruto de lo que

estoy haciendo, así que no tengo tiempo para pensar en otra cosa.

—En el deporte de alta competencia, la cabeza influye...

—Mucho. Cuando corrí este año en Lucerna, era una experiencia nueva. En el exterior es otro ritmo de regata, se corren tres o cuatro para cada disciplina y acá es una sola. Cuando en Europa termina la época fuerte de competencia, empieza en Argentina. Nunca estamos en ritmo. Los nervios me jugaron en contra, pero me di cuenta de que mi cabeza estaba muy bien.

En las Olimpíadas, la competencia es de categoría libre y no está separada por peso. Lucía va a competir contra mujeres más pesadas y con más fuerza. Igual, se tiene fe.

—De los 24 botes que vamos a ser, espero estar entre los 12 primeros. Después de ocho años, parece como si recién empezara. En Múnich me estuve comparando con las pesadas y estuve siempre entre los puestos seis y doce. Me falta experiencia y tiempo, porque las campeonas olímpicas en general tienen entre 30 y 35 años.

Lucía acaba de cumplir 26. Para dejar de remar, todavía le falta mucho, pero tiene otros planes:

dedicarse a la repostería. El remo va a estar presente, pero no va a ser lo principal.

—Soy chef y hago repostería para casamientos, mesas de dulces.

Hasta hace poco también trabajaba haciendo repostería, pero no quería perder tiempo de entrenamiento y decidió rechazar los pedidos.

Cuando cocina, no puede comer nada. Por la dieta. Cuando deje el remo, tampoco va a poder comer. Por la celiaquía.

—De todos modos —se consuela—, me canso de ver las cosas dulces. Y ya ni me tientan.





Coordinación editorial

Revista Anfibia (UNSAM) - Programa Libros y Casas

Edición

Sonia Budassi, Martín Ale, Ariadna Castellarnau, Daniela Allerbon

Revisión de contenidos

Débora Ruiz, Daniela Valeiro, Florencia Argento, Pilar Amoia,  
Bárbara Talazac

Corrección

Gabriela Laster

Diseño de la colección

Bernardo + Celis / Trineo

Diagramación

Paula Erre

Gestión de derechos de autor

Natalia Silberleib, María Nochteff Avendaño, Daniela Valeiro

Imagen de tapa

Eduardo Carrera

---