

# DEPORTES ALTERNATIVOS



# PILOTO DE RALLYES

Laura Aparicio Anglés

[www.lauraaparicioracing.com](http://www.lauraaparicioracing.com)

Laura Aparicio no divide su vida en compartimentos estancos. No es piloto los fines de semana y maestra de lunes a viernes. Es ambas cosas a la vez, todo el tiempo. “Me levanto piloto y me acuesto piloto”, dice, aunque por la mañana cambie el casco por cuentos infantiles y por la tarde las fichas del aula por el volante de coches de carrera. En su historia no hay contradicción, sino coherencia.

Piloto de automovilismo y maestra de Educación Infantil, Laura representa una forma alternativa —y profundamente humana— de entender el deporte, el rendimiento y la salud mental. Su trayectoria no habla solo de velocidad, sino de equilibrio. No solo de competición, sino de propósito.





# “Soy piloto y maestra desde que me levanto hasta que me acuesto”

Ser maestra de Educación Infantil y, al mismo tiempo, piloto de automovilismo no es una combinación habitual. Pero para Laura Aparicio, la vida nunca ha sido una única carretera: mientras enseña a los más pequeños a descubrir el mundo, ella recorre el suyo a toda velocidad, desafiando límites, miedos y expectativas. **Campeona de España de Energías Alternativas/Eco-Rallyes** y referente en el automovilismo sostenible, Laura encarna una dualidad única que combina disciplina, salud mental y un cuidado físico imprescindible. Charlamos con ella para entender cómo se vive —y se entrena— una vida en dos carriles.

## “Con mi sueldo de maestra no puedo costearme las carreras, pero eso no me frena”

Cuando pensamos en rallyes, lo primero que viene a la mente son coches que derrapan en carreteras de tierra a toda velocidad. Pero Laura Aparicio no compete en cualquier rally: su especialidad son los **rallyes de regularidad y eficiencia**. En esta modalidad, el objetivo no es solo ser el más rápido, sino recorrer cada tramo con la máxima eficiencia, minimizando el consumo de combustible o aprovechando energías limpias. Cada curva, cada aceleración y cada frenada se planifica al milímetro; no hay margen para el despiste, y la concentración mental es tan vital como la habilidad al volante.

Estos rallyes ponen a prueba tanto la destreza del piloto como la sostenibilidad del vehículo, combinando estrategia, física, precisión y conciencia ambiental. Ganar no depende únicamente de pisar más fuerte el acelerador, sino de control, análisis y paciencia, valores que Laura lleva también a su otra gran pasión: la enseñanza en el aula. Aunque muchos piensan que los rallyes solo requieren habilidad al volante, Laura entrena su cuerpo de manera integral: fuerza, resistencia y movilidad son indispensables para soportar las exigencias físicas de la competición, además de las mentales.

*Recuerdo llegar alguna vez al psicólogo con mucha presión, pensando: “Este año llevo un buen coche y no quiero fallar”. Y sus preguntas siempre son muy claras: ¿fallar a quién?, ¿para quién corres, Laura?, ¿para qué compites? Entonces me invitó a recordar a esa niña que con seis años se montaba en un kart. ¿Para qué corría ella? Y ahí es donde me planteé para qué compito. Esa niña competía para disfrutar y porque tenía ilusión, nada más. Y ahí es cuando entiendo que como adulta tengo que coger de la mano a esa niña y salir a competir desde ese lugar.*

Laura compete en el **Campeonato de España de Energías Alternativas**, una disciplina donde no gana quien corre más, sino quien gestiona mejor. Eficiencia, estrategia y visión a largo plazo definen este automovilismo que mira al futuro. Además de reducir consumo y huella ambiental, su proyecto tiene un compromiso tangible: por cada carrera disputada, se siembran árboles en zonas despobladas de la provincia anfitriona. “Competir también puede ser regenerar”, afirma.



# Preparación física y mental: fuerza, resistencia y concentración

Su rutina, de lunes a viernes, combina fuerza, resistencia, movilidad y ejercicios de concentración, todo adaptado según el tipo de competición que tenga por delante.

**“La base de mi entrenamiento es el tren superior y el core”,** explica. “Hombros, brazos, espalda y abdominales son clave para mantener el control del volante y soportar las fuerzas laterales y vibraciones durante toda la carrera”. Por eso practica Crossfit tres veces por semana, complementando con running y natación para mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar, y sometándose incluso a carreras bajo calor intenso para simular las condiciones reales en el coche. Cuando compite en circuito, incorpora sesiones de simulador para memorizar trazadas y anticipar variables, transformando cada entrenamiento en un ensayo de la carrera.

Pero un piloto no solo necesita fuerza y resistencia: la movilidad y la flexibilidad son imprescindibles. “Dedico tiempo a estirar y trabajar la movilidad de cadera, espalda y hombros”, señala Laura. Esto le permite reaccionar con rapidez dentro del coche y prevenir lesiones que podrían comprometer una temporada entera. Para ella, entrenar no es simplemente “hacer ejercicio”: es preparar el cuerpo y cuidar la mente, ganando confianza para cada carrera y confianza en el trabajo de todo su equipo.

Además, Laura incorpora **ejercicios de concentración y reflejos** que cualquiera puede practicar. Juegos de luces para mejorar la velocidad de reacción, lanzar y recoger pelotas alternando manos, y ejercicios de conexión entre ambos hemisferios cerebrales le permiten mantener la mente alerta bajo presión. Incluso cuida detalles cotidianos como dormir con la boca tapada para optimizar la respiración y mejorar la calidad del sueño. “No se trata solo de ir deprisa, sino de hacerlo con atención y control”, aclara.

Paralelamente trabaja con su **psicólogo** la respiración consciente, las visualizaciones, la meditación y distintas herramientas que luego aplica antes, durante y después de las carreras. El objetivo es estar presente, centrada y disfrutando del proceso sin que la mente se vaya a otras preocupaciones.

La **alimentación** también juega un papel crucial. Laura sigue una dieta semi cetogénica, alta en proteínas y baja en hidratos, ajustada a entrenamientos y competición. Proteínas de calidad, grasas saludables, verduras y una correcta hidratación con agua, sal y limón, le permiten mantenerse ligera, fuerte y concentrada. Durante las carreras, opta por alimentos de rápida digestión como plátano o frutos secos, para mantener energía sin molestias digestivas por los nervios.





“Ha sido un año emocionalmente complejo, pero también ha sido el año en el que he ganado los dos campeonatos nacionales en los que he competido. Y eso me ha enseñado algo muy importante, si lo que hacen o dicen los demás te afecta demasiado, es porque por dentro hay algo que todavía no está colocado.”

Laura nació en Alcañiz, considerada la cuna del motor en España. Creció escuchando historias de carreras, viendo pilotos prepararse en el circuito urbano Guadalupe y subiéndose a un kart de tierra que había pertenecido a su familia. A los pocos años compitió en la **Fórmula Karting Aragón**. Desde entonces no ha dejado de competir. Campeonatos nacionales, podios, competiciones internacionales y, recientemente, su participación con la **Selección Española en los FIA Motorsport Games en Francia**. En esta conversación, Laura nos descubre este mundillo.

**¿Notas que tus alumnos entienden o se sorprenden por tu vida como deportista de competición?**

Sí, se sorprenden muchísimo. Supongo que no han tenido otra maestra piloto en su vida. Siempre me preguntan cómo me ha ido la carrera, si he ganado, si he corrido muy rápido o si les puedo enseñar vídeos y fotos. Alguno incluso me trae recortes de periódico que les han dado sus abuelos, y eso me hace una ilusión enorme. Es muy bonito ver cómo viven mis logros con tanta emoción. Además Participo en un programa de charlas en colegios para transmitir los valores del deporte y la igualdad de oportunidades.

**¿Cómo gestionas el miedo, la frustración o la autoexigencia?**

El miedo, la frustración y la autoexigencia son

parte de mi camino, tanto en las carreras como en la vida. He aprendido a enfrentarlos y gestionarlos: el miedo me mantiene alerta, la frustración me enseña que el esfuerzo nunca se pierde y la autoexigencia me impulsa a dar lo mejor de mí sin castigarme. Hoy compito desde el disfrute y la ilusión, recordando siempre a la niña que se subía al kart solo por pasión, y entiendo que cada emoción es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

**¿Qué técnicas utilizas para mantener la concentración y la calma en situaciones de alta presión?**

Durante la competición utilizo respiraciones conscientes para bajar pulsaciones, sobre todo en momentos de mucha tensión. También recorro a visualizaciones previas,

tanto guiadas como no guiadas, donde repaso mentalmente el recorrido, las trazadas y las sensaciones. Además, trabajo ejercicios de conexión interhemisférica que me ayudan a mantener la concentración, la coordinación y la toma de decisiones rápida bajo presión.

**¿Cómo ha sido tu experiencia como mujer en el mundo de los rallys?**

Mi experiencia como mujer en el automovilismo ha sido intensa y enriquecedora. Aunque es un deporte históricamente masculinizado y todavía existen prejuicios y barreras de visibilidad, he recibido mucho apoyo y he comprobado que lo importante es el trabajo, la constancia y la dedicación. El automovilismo está evolucionando y cada

vez hay más mujeres en todas las áreas. Mi objetivo es inspirar a niñas y jóvenes, demostrando que pueden dedicarse a este deporte por pasión, sin depender de estereotipos de género, y que el compromiso y el esfuerzo son lo que realmente cuenta.

**Si tuvieras que dar un ‘consejo de piloto’ a los conductores que se saltan normas, ¿cuál sería?**

Las normas están pensadas y cuidadas para preservar la seguridad ciudadana. El que quiera correr, que vaya a un circuito. Allí es donde se puede disfrutar de la velocidad de forma segura y responsable. Conducir bien no es llegar antes, es llegar.