

CARLOS GARACH BENITO.
DEPORTISTA OLÍMPICO Y SOLDADO

«ESTOY CUMPLIENDO UN SUEÑO»

Es el primer atleta que se ha acogido a las plazas de tropa y marinería para deportistas de alto nivel



MIRADA al frente. Posición de firme. La emoción que llena el pecho y el orgullo en cada movimiento, en cada paso. Es un día muy especial, 12 de julio de 2025, en el patio del Centro de Formación de Tropa número 2 de San Fernando. El corazón en el cielo, con el recuerdo de la abuela que siempre quiso verle jurar bandera pero no pudo. «Desde pequeño me ha encantado el Ejército. Mi abuela me lo inculcó. He visto muchos desfiles con ella. Su padre era militar», explica Carlos Garach Benito, nadador olímpico y ahora, también, soldado del Ejército de Tierra.

Este granadino de 21 años fue el primer deportista en acogerse a las plazas para atletas de alto nivel que desean desarrollar una carrera profesional en paralelo a su trayectoria en alta competición, gracias al convenio firmado en octubre de 2024 entre el Ministerio de Defensa y el Comité Olímpico Español (COE). La primera convocatoria anual de 50 plazas en la escala de tropa y marinería para deportistas de élite se publicó a principios de 2025 y a ella se acogió Carlos. Como él, pueden hacerlo deportistas acreditados por el Consejo Superior de Deportes (CSD) que tengan entre 18 y 29 años y hayan superado la educación secundaria obligatoria (ESO). Una vez cumplimentada la solicitud, pasan a un centro de selección donde se evalúan los méritos y, en una segunda fase, llevan a cabo las pruebas físicas, médicas y psicológicas, como los demás aspirantes.

UN FUTURO LABORAL

Tras haber realizado este proceso, el pasado 5 de mayo Carlos Garach llegaba, junto con otros 1.500 nuevos aspirantes a soldados profesionales del Ejército de Tierra, al Centro de Formación de Tropa número 2 (CEFOT 2), ubicado en el acuartelamiento de Camposoto, en San Fernando (Cádiz), como parte del primer ciclo de la enseñanza de formación para el acceso a la escala de tropa de 2025.

Algo más de un mes antes, este nadador que en 2022 se proclamó campeón del mundo junior, al año siguiente batió el récord de España de 1.500 libres, en 2024 fue olímpico en los Juegos de París y también campeón de España de 400 metros libres, anunciaba que dejaba por un tiempo la natación para centrarse en su carrera como militar.

Comenzó a nadar con tres años y desde la misma edad, cuenta, «el Ejército me ha apasionado». Después de los Juegos Olímpicos de París salieron las plazas reservadas para deportistas de alto nivel y lo tuvo claro. «Dije, voy a tomarme un tiempo, que me va a venir bien para de nuevo enamorarme de este deporte y volver con más ganas. Y encima voy a buscar un futuro laboral en algo que me gusta», declara. «Yo sabía que iba a acabar de militar pero no conocía cuándo. Al salir las plazas, lo vi. Me lo puso Dios enfrente y me dijo: aquí lo tienes». Antes de hacer pública su decisión, la consultó con su familia e informó a su entrenador, sus compañeros y a la Federación; contando con el apoyo de todos ellos.

Cuenta Carlos que el Ejército es «como me lo imaginaba, quizá algo más duro. Pero estoy muy contento. Cada día es un aprendizaje, técnicas que te sorprenden y cosas que creías que sabías y te das cuenta de que no. Nunca sabes lo que te espera. Todo ello mezclado con la sensación de que estás cumpliendo un sueño al pertenecer al ejército español». Realizada la Fase de Formación Militar General, el 12 de julio juró bandera junto a otros 1.200 compañeros y compañeras, dando comienzo a la Fase de Formación Específica y de Especialidad Fundamental, que concluye a finales de este mes de octubre. «Mi abuela falleció en febrero y yo juré bandera cinco meses después. Desde pequeño había querido que ella me viese jurar pero ese día la sentí conmigo. Sé que ella está orgullosa de mí, al igual que mi familia», declara emocionado el soldado Garach.

COMPAÑERISMO Y ESFUERZO

Su día en el CEFOT 2 comienza a las 5.45 horas. Algo normal para él, señala, ya que lleva madrugando desde hace años por su condición de deportista de alto nivel. Aseo, hacer la cama, formación y desayuno. Después formación para bandera y comienzan las actividades: clases, deporte, orden cerrado... Hasta la hora de comer. Por la tarde nuevamente estudio y «cada dos o tres semanas tenemos toda la compañía clases con el capitán». Sobre las 17.30 horas, zafarrancho: «limpiar los baños, las camaretas... Y después nos dan paseo». Ese tiempo libre, hasta las 22.00 horas que tienen control nocturno antes de dormir, Carlos lo aprovecha en ir al gimnasio y entrenar natación por libre.



En 2022 Garach se proclamó campeón del mundo junior, al año siguiente batió el récord de España de 1.500 libres, y en 2024 fue olímpico en París y campeón de España de 400 libres.

Acostumbrado a la disciplina, debido a los entrenamientos, este nadador olímpico subraya los valores compartidos entre el deporte y las Fuerzas Armadas: compañerismo, sacrificio, esfuerzo. «Un militar tiene que dar el 100 por 100, porque sabe que si da el 99 por 100, él o la persona que tiene al lado puede morir o resultar herido por su culpa. El deportista si no da el 100 por 100, no gana».

«En mi compañía seremos alrededor de 300 personas, en mi sección, 93 y en mi pelotón, 34. En mi camareta somos siete. A ellos y a mi binomio, no los considero mis compañeros, sino mi familia. Les cuento mis problemas, vivimos juntos, nos aguantamos, gritamos y sufrimos juntos. El vínculo que forjamos no es de compañeros, es de amistad, de hermandad. Cuando peor lo he pasado, han estado conmigo y cuando más feliz he sido, la razón es que he estado con ellos», cuenta el soldado Garach con orgullo. «En el Ejército somos una familia. Si tengo que dar la vida por alguien de mi unidad, la voy a dar

y sé que ellos también la van a dar por mí. Tenemos que dar nuestro máximo por la seguridad de los compañeros y eso crea un sentimiento de hermandad», explica.

DOS PASIONES UNIDAS

En noviembre, finalizada su formación en el CEFOT 2, el soldado Garach, cuya especialidad es Transmisiones, se incorporará a su primer destino, la Unidad de Transmisiones del Mando de Artillería Antiaérea, en Dos Hermanas (Sevilla). Será entonces, una vez se haya adaptado al día a día de la unidad, explica, cuando comenzará a entrenar «de forma más profesional».

El futuro no ha hecho más que empezar para él. Un camino en el que, insiste, ha «juntado las dos cosas que más me apasionan». En lo deportivo, representará con orgullo a España en las competiciones militares nacionales e internacionales. Además, espera poder ir a los próximos dos Juegos Olímpicos y conseguir «un buen resultado, que sea satisfactorio para mí. Porque a veces se nos olvida que lo más importante no es la medalla, es estar contento con el esfuerzo que uno ha hecho». En cuanto a su carrera militar, lo tiene claro, quiere promocionar a oficial.

Ilusionado, contento y seguro de la decisión que ha tomado, asevera, recomienda acogerse a las plazas reservadas para deportistas de alto nivel en las Fuerzas Armadas a otros atletas que estén en la misma situación. Porque el Ejército, subraya, además de su vocación, es «una forma de asegurarse el futuro, compaginándolo con el deporte».

Verónica Sánchez Moreno

**El Ejército es
«una forma
de asegurarse
el futuro,
compaginándolo
con el deporte»**