



EL QUINTO ELEMENTO

Sección de Entrevistas

Julio Agudo



Pensó que en su primera carrera, la del Pavo, le darían algún premio por su categoría. Pero es que los de su categoría corren mucho... No obstante, lo asumió y a partir de ahí, logró mejorar muchísimo. Aunque sigue diciendo que lo mejor de las carreras es la ilusión y pasarlo bien con los compañeros y amigos. Su reto... correr una maratón. Seguro que lo consigue.

Julio Agudo Torres 23 de octubre de 1964, Alcázar de San Juan

Has practicado algún tipo de deporte en tu adolescencia? En algún club? En el colegio o instituto...? Qué te pareció la experiencia? Cuéntanos.

En la adolescencia practiqué solo fútbol y natación, pero a nivel de amigos.

Cuándo y cómo empezaste a correr o a practicar alguna modalidad deportiva ya en serio? Por qué te decidiste a hacerlo?

Comencé a correr tarde, a los 48 años, para perder peso, pero siempre he practicado fitness en el gym.

Y cómo te iniciaste en las competiciones? Cómo fueron tus primeras impresiones? Te gustó? Cuéntanos un poco tus sensaciones al finalizar la prueba.

Pues cuando me vi preparado para aguantar 10 kms, me dije, por qué no?, Las primeras sensaciones el primer día fueron de nervios total, creí que no iba a llegar, que llegaría de

los últimos, en fin, un poco de miedo al ridículo, pero las sensaciones fueron buenísimas, pensé que podría correr más rápido y en las siguientes mucho mejor.

Cuál dirías que es la prueba o reto que más satisfacción te ha dado? Por qué? Mereció la pena? Y en la que peor lo has pasado?

La prueba más satisfactoria fue Media maratón de Bolaños, en el 2015, que hice mi mejor marca 1 hora y 31 minutos, fue increíble y luego también Media maratón de Pollensa en Mallorca junto a Martín Fiz, que también hice una buena marca 1 hora y 32 minutos, y en la que peor lo pasé fue en los 10 kms de Manzanares, creo que fue 2014, que hizo mucho calor, era una carrera que nunca hice y con la calor y la humedad de la tormenta y la falta de hidratación me dio un golpe de calor y tuve que ser atendido en el hospital de Manzanares.

Cómo es tu preparación? Frecuentas algún gimnasio? Tienes un preparador o entrenador? Cuántos días entrenas a la semana? Por dónde lo sueles hacer?

Voy al GoFit y el preparador es un monitor de GoFit, aunque no lo tengo como entrenador personal, entreno corriendo lo que puedo porque últimamente tengo problemas de lumbares y me produce dolor, con lo cual no puedo ir más deprisa, entreno más o menos tres días a la semana corriendo, lo demás en gym, entreno por la universidad, Atalaya...

Cuáles son tus objetivos deportivos? Te gustaría mejorar? Qué harías para lograrlos?

Mis objetivos son simplemente pasarlo bien con amigos, y llegar sin dolores, para ir progresando, me gustaría mejorar, claro que sí, pero creo que me va a costar mucho, ya tengo 55 años para 56 y si no fuera por los dolores lumbares (tengo que descansar

entre entrenos al menos dos días), y sí que haría por lograrlos, por ejemplo entrenar más pero con ayuda de fisios.

Tienes alguna anécdota que puedas contarnos? Algo destacable en alguna prueba o entrenamiento? Cómo te lo tomaste?

Una anécdota o algo así, es que la primera carrera que corrí fue la carrera del pavo, y la verdad es que me encontré bien corriendo y me esperé a ver si me daban algún premio, yo pensaba que me había quedado de los primeros de mi edad, je,je, pero lamentablemente me he dado cuenta de que hay verdaderos figuras en ésto. Me lo tomé a broma, como hay que tomárselo, en este deporte, es mejor saber lo que puedes dar de sí y pensar que hay muchísimos mejores que tú, pero lo mejor, la ilusión y pasarlo bien con los amigos.

Sueles participar en competiciones? De qué tipo? Cuántas puedes realizar en un año? Te tomas las competiciones muy en serio o eres de esas personas que solo van a disfrutar y pasarlo bien?

Solía competir antes más en las carreras populares, desde que me empezó a molestar los lumbares, no he terminado del todo de solucionar esos problemas y ahora corro poco, solo en 10 kms. En anteriores años solía competir en unas ocho competiciones al año. Pues de entrada voy a pasarlo bien, pero soy muy competitivo y me gusta mejorar mis marcas, que en 10 kms son 41 minutos 30 segundos y en 20 kms son 1:31, en maratón todavía no he competido, me gustaría hacerlo.

Desde cuándo estás en el club? Cómo y por qué decidiste apuntarte con nosotros? Te animó alguien? Te acogieron bien tus compañeros?
Estoy desde hace dos años. Pues

fue al entrenar con mis mejores amigos Jesús el tesorero, Ángel Fernández, Rafa Trigueros, etc, un plantel muy bueno. Me animó Jesús y por supuesto me acogisteis de maravilla, estoy encantado. Por cierto, otra anécdota es que estuve antes entrenando mucho con el Ala 14 y faltó muy poco para apuntarme con ellos, pero luego decidí entrenar con Víctor Pellecín y él me animó mucho para seguir con ese grupo.

Como integrante, qué es lo que más te gusta del club? Y lo que menos? Qué cambiarías? Tienes alguna sugerencia o consejo para ayudar a mejorarlo?

Lo que más me gusta del club es el compañerismo que hay, te acogen muy bien y es como una familia. Lo que menos sería que al ser tan numeroso no conozco a muchos, pero es entendible. La verdad es que cambiaría poco, aunque habría que programar dos galas anuales para conocernos más y pasarlo bien. La idea mía al ser tan numeroso es que habría que nombrar a gente para dirigir secciones diferentes dentro del club, es decir, los que preparen maratones y pruebas muy exigentes, otros con medias y 10 kms menos exigentes, y otra sección de triatlón, que igual las hay creadas ya, pero yo lo sugiero. Por cierto, también me gustaría un convenio con el Patronato para poder hacer uso y entrenar en las instalaciones del polideportivo.

Participas activamente en las actividades que organiza el club, como por ejemplo en las charlas deportivas, asambleas, celebraciones post-carreras, etcétera? Echas de menos alguna otra actividad?

Me gustaría participar más, pero por trabajo o vida personal no me deja, además de que llevo ahora ni un año aquí en Ciudad Real, antes estuve viviendo en otros sitios.

Como sabes el club organiza una carrera de trail en la localidad de Picón desde hace varios años. Qué te parece la Vicaruta? Cambiarías alguna cosa? Colaboras en el voluntariado de la organización?

Me parece estupenda la idea, este año estuve ayudando de voluntario y me lo pasé genial con todos vosotros. Si claro que colaboro, lo acabo de decir.

Algo que quieras añadir:

Pues solo añadir, que esto del covid-19 se acabe pronto y todo vuelva a la normalidad para poder competir y entrenar con normalidad y estar con todos vosotros.

Muchas gracias por dedicarnos un poquito de tu tiempo para conocernos mejor. Esperamos que consigas tus objetivos y por ello te deseamos mucha suerte y te agradecemos que formes parte del Club Maratoniano Quinto Aliento de Ciudad Real.

Aficiones

Una comida: Paella de Marisco

Un color: Rojo y Blanco (del Atleti a muerte)

Tu horóscopo: Escorpión

Profesión: Técnico Informático

Deportista: Rafa Nadal

Música o grupo: AC-DC

Un libro: La Biblia

Una película: Lo que el viento se llevó