



EL QUINTO ELEMENTO

Sección de Entrevistas

Antonio Villafranca



Gran deportista y amante de las tradiciones manchegas, pues es miembro de la Asociación de Coros y Danzas Mazantini de Ciudad Real desde hace varios años, valora mucho el compañerismo y considera que el deporte es una parte esencial de su vida. Su próximo objetivo será completar un triatlón. Nosotros estamos convencidos que en breve lo conseguirá.

Antonio Villafranca Alberca, 19 de junio de 1976, Valdepeñas

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

De chico hacía de todo y nada bien. He jugado mucho al fútbol sala, al pádel y hasta un año estuve en el club Natación de Ciudad Real. Siempre he hecho deporte porque lo considero una parte esencial de nuestra vida.

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

Con veintipocos años salía a correr por la vía verde con mi amigo Jero, y seguía jugando al fútbol sala con los colegas. Pero a los 28 años me rompí tibia, peroné y ligamentos, por lo que decidí dejar el fútbol y centrarme en correr.

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

Poco a poco aumenté la distancia de los entrenamientos, hasta que decidí que tenía que hacer una media maratón, que fue la Quixote en el 2011. Acabarla, fue una gran satisfacción personal, pero al saber que podía hacerla mejor, seguí entrenando y ya entré en este grandioso club.

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? Correr una maratón. Sólo he corrido dos, la de Madrid, que me dejó con un sabor agridulce porque la acabé,

pero con mucho dolor por una sobrecarga en las rodillas, que me hizo prepararme a fondo la de Valencia del año siguiente, donde pude hacer un tiempo de 3:27.

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

Entreno dos o tres veces por semana, combinando con algo de bicicleta, y antes del confinamiento también iba a la piscina. Nada de gimnasio. Salgo por Malagón, y cuando estoy en Ciudad Real, por vía verde y sobre todo por detrás de la universidad. Y como preparador en las maratones, el ilustre componente del club Miguel Ángel Martín Infante.

Cuáles son tus objetivos deportivos? Te gustaría

mejorar? Qué harías para lograrlos?

Mi objetivo antes de todo esto era hacer un triatlón, pero ahora mismo me conformo con volver a coger un buen punto de forma sin lesionarme.

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

Anécdotas muchas, sobre todo cuando me cruzo con animales: perros descontrolados, liebres que descontrolan a mi perro, zorros, culebras,...

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?

Creo que, en la provincia, pocas carreras urbanas o de Trail no habré corrido, pero cada vez somos más selectivos o cómodos. Me las tomo en serio, pero consciente de mis limitaciones.

Desde cuándo estás en el club? Cómo y por qué decidiste apuntarte con nosotros? Te animó alguien? Te acogieron bien tus compañeros?

Desde el 2012, que me animó Jero. Allí hicimos grupo muy majo de entrenamiento, con David, Lolo, Miguel Ángel o Fran, que luego se ha tornado en gran amistad.

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?

Del club me gusta que somos una gran familia, cada uno con nuestras cosas, pero con algo común que nos une, correr y el sentimiento de estar con gente que vale la pena, personas que hacen grupo, como José "gitano", Agustín, Jesús, Santos,...

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

Voy a las asambleas y a alguna que otra celebración.

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?

Desde el inicio, colaboro de voluntario en la Vicaruta, primero porque me gusta y segundo porque es la actividad económica fundamental del club. Es una gran carrera y tenemos que cuidarla entre todos para que vaya mejorando año tras año.

Algo que quieras añadir:

Que estoy orgulloso de este gran club y de poder compartir momentos y entrenamientos con algunos de vosotros. Espero que nos veamos pronto en las carreras, o al menos, entrenando.

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

Un color: Azul

Tu horóscopo: Géminis, aunque creo poco en esto.

Profesión: Profesor

Deportista: Rafa Nadal

Música o grupo: Soy melómano, aunque me tira mucho el rock y los "Héroes del Silencio"

Un libro: "Cien años de soledad", García Márquez

Una película: "Pulp Fiction", Quentin Tarantino