



EL QUINTO ELEMENTO

Sección de Entrevistas

Mario Alba



De pequeño le daba a los deportes de raqueta (ping-pong, tenis, frontón...) a la bici, y también al fútbol. Ahora de mayor le tiran los duatlones y triatlones, aunque dice que su punto débil es la natación, que nada como un pato. En alguno, lo pasó mal, como por ejemplo en el Tricross de El Robledo, pero en cuanto domine el nado... no lo va a parar nadie.

Mario Alba Turrillo, 29 de abril de 1984, Ciudad Real

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

Desde siempre he practicado bicicleta, desde muy pequeño mi padre nos sacaba con la bici y ha sido un deporte que siempre ha estado presente, además también del fútbol, donde jugábamos en el equipo del colegio, que en aquel entonces militaba en el Calatrava ja,ja (muy buenos tiempos), también estuve en el Club Deportivo Alarcos, (muy buenos recuerdos) y ya cumplido la mayoría de edad han sido muchos años jugando en las ligas locales de fútbol 7 (aunque me gustaba más jugar al fútbol sala por tener más contacto con la pelota).

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

Siempre he salido a correr pero no con tanta frecuencia, pero si hay que poner una fecha, fue a partir del 2014, donde empecé a

apuntarme en competiciones de duatlones, y a alguna carrera de poca distancia, hasta que empecé a picarme con correr y entrenar en bicicleta.

Y cómo te iniciaste en las competiciones? Cómo fueron tus primeras impresiones?

Te gustó? Cuéntanos un poco tus sensaciones al finalizar la prueba.

Mi primera competición por llamarlo competición, fue en el ducros de Almagro, me inicié gracias al gimnasio, donde había gran afición a este tipo de pruebas, pensaba que iba a ser bastante duro al no estar acostumbrado a mezclar dos modalidades y claro de intentar no quedar el último, que a día de hoy no es lo importante, porque lo más importante es disfrutar de la prueba, al final acabe bastante bien, hasta que me di cuenta que tenía que volver a Ciudad Real en bicicleta y ya se notaba el cansancio ja, ja, ja!

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?

Mi prueba top sin duda es el Desafío Sur de Jaén, en el cual tienes que recorrer una distancia en bicicleta de montaña de 103 kms. con 3.000 metros de desnivel positivo. Nunca había realizado ningún tipo de pruebas de este nivel, sabía que iba a ser duro al no estar acostumbrado, pero gracias al ambiente de la prueba y a los paisajes tan bonitos todo fue una gran experiencia y satisfacción personal, y lo peor también, respecto a esa prueba, fue el bajón que lo empiezas a notar en los kms finales, donde la lucha mental y el cansancio físico pasan factura, pero sabiendo donde has llegado y que tú objetivo está cerca de cumplirse cuando te quieres dar cuenta todo ha terminado.

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

Mi entrenamiento lo combino entre gimnasio y salidas a correr, a día de hoy entreno por mi

cuenta, pero no descarto la ayuda de algún profesional del sector para mejorar disciplinas como la natación (porque menudo pato ja, ja), me gusta entrenar a primeras horas del día, entreno como media entre 3 y 4 días a la semana, y suelo ir a correr por la zona de la universidad y la Atalaya.

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

Siempre y cuando el deber me deje, planificaré algún objetivo en el año y por supuesto a mejorar en todas las disciplinas. A día de hoy, no tengo ningún objetivo, como ya sabéis el problema que tenemos de la pandemia ha hecho que la mayoría de nosotros no podamos disfrutar de aquellas pruebas que nos gustaría realizar, será un año de mejoras para próximas competiciones.

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

La primera vez que debuté en triatlón, fue en la prueba de Tricross de El Robledo que se realiza en agosto, donde teníamos que realizar 750 metros a nado, 21 kms en bicicleta de montaña y terminar con carrera a pié de 6 km, mi anécdota fue en el nado, donde no sé ni como llegué, nadé de mil maneras, parándome varias veces e incluso dándome la vuelta para ponerme de espaldas y flotar, porque menudo pato ja, ja, ja, al final terminé ese sector que me afectó muchísimo para realizar la transición en bici ya que salí mareadísimo, ya una vez en la bicicleta me fui recuperando.

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?

Sí, habitualmente suelo participar en pruebas de duatlón, ducros o triatlón, más que carreras del



circuito, aunque en el año pasado empecé a correr en más carreras del circuito, en total unas 10 o 15 competiciones de media al año, mi objetivo es disfrutar de la prueba, con objetivos personales sobre todo de tiempos de las pruebas de otros años.

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

En el club llevo desde finales del 2018, principios del 2019, me apunté por recomendación de otro compañero, y me gustó la idea de formar parte de un club de corredores que además iban a empezar con el sector de triatlón, que es lo que más me llamaba la atención y desde el primer momento el contacto con todos los compañeros/as fue excelente.

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?

El ambiente que tenemos entre todos. Es vernos en las carreras y enseguida hacemos piña, aunque no conozcas a la persona, pero por el hecho de llevar la camiseta del club se suele saludar por respeto y educación, si tuviese que cambiar algo, sería hacer más quedadas del club, para relacionarnos un poco más. Por lo demás, a mi parecer todo lo veo bien.

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?

Sí, siempre que hay una charla o asamblea suelo asistir, lo mejor de todo el segundo tiempo ja, ja, (es como solemos decir a la post-carreras). A día de hoy lo veo bastante organizado.

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?

Sólo he estado un año en la Vicaruta, en este año 2020 como voluntario, y la organización fue un éxito y este año decidí colaborar como voluntariado de la organización.

Algo que quieras añadir:

Me gustaría agradecer al club por formar parte de este equipazo que tenemos. He conocido a gente estupenda y seguiré conociendo, ya que al ser tantos socios y no llevar mucho tiempo, poco a poco nos iremos relacionando. Un saludo para todos/as.

Aficiones

Una comida: Patatas con pimiento y huevo.

Un color: Verde

Tu horóscopo: Tauro

Profesión: Instalador electricista y gasista

Deportista: Rafa Nadal

Música o grupo: Coldplay

Un libro: El sentido de la vida (Victor E. Frankl)

Una película: El perfume