



EQE
EL QUINTO ELEMENTO

Especial 1

Rodrigo Pradas

“Creo que en la vida no se regala nada
y que si quieres conseguir algo
hay que trabajar duro para lograrlo”



Rodrigo Pradas

Un reto? mejor dos

De pequeño le gustaba ir de pesca con su padre, también las motos le apasionaban, los amigos del pueblo le llaman cariñosamente “Polini” (es una marca de piezas de moto) porque desmontaba y montaba los vespino trucándolos para que corrieran más. Fue el primero de su promoción en la carrera para óptico que cursó en la Universidad de Granada. Su fan número uno es su padre, que le sigue incondicionalmente allá donde vaya a competir.

Lo conocí hace unos años en el gimnasio Gofit, no era aún socio del club y me sorprendió verle entrenando tan metódicamente. No era muy alto, pero sí tenía un cuerpo muy fibroso y definido, de los que se forman a base de esfuerzo físico. Una de las cosas que me llamó la atención fue que le saludaban y saludaba a todo el mundo, su apariencia era la de un joven simpático. Unos meses más tarde me lo presentaron formalmente como nuevo socio del club. Supe que le motivaba competir en triatlón, las carreras de montaña y los retos difíciles. Y en ello está ahora, en la preparación, no de un reto, si no en dos. El primero será la Pirene Xtreme Triathlon en la sierra de Cazorla-Segura y Las Villas, y unas semanas después, la guinda en Toroman Ultra en La Rinconada (Sevilla), una competición en tres días que solo de pensarlo hacen temblar las piernas a cualquiera. Por supuesto no estará solo, le acompañará su equipo más fiel, todos ellos grandes deportistas y amantes de los retos, que como una piña intentarán que logre su objetivo, el de todos, porque todos van a muerte con él. Pero además, por si fuera poco, hay que añadir que en estos días tan difíciles, ni si quiera es segura la celebración de estas pruebas debido a la pandemia que nos asola desde hace meses. Aquí es cuando se hace visible la fuerza de voluntad, no debe ser fácil prepararse con la incertidumbre, con el miedo a tirar por la borda meses de preparación a conciencia forjada a fuego a base de ilusión, de creer en uno mismo, de trabajar para conseguir un sueño. Él dice que nada que merezca la pena en la vida se regala, que hay que luchar y en ocasiones dejarse hasta la piel.

¿Cuántas veces te has dejado la piel?

Pues soy bastante cabezón y si se me mete algo en la cabeza intento ir a por ello aunque para conseguirlo tenga que sacrificarme mucho. Desde que vi la prueba de Toroman en una publicidad de Facebook se me metió en la cabeza. En 2018 (con 24 años) ya estuve apuntado y finalmente por una lesión no pude participar. Ahora dos años después y con unos cuantos palos más en las costillas intentaremos conseguirlo.

Creo que en la vida no se regala nada y que si quieres conseguir algo hay que trabajar duro para lograrlo, tanto en el deporte como en el trabajo. Durante mi época de estudios también sabía cuándo tenía que centrarme y apretar los codos, ya que mis padres estaban ahí detrás respaldándome en mi estancia en Granada para que yo pudiese estudiar y sacarme la carrera. Así que lo único que yo podía hacer era aprobar.

¿Por qué dos retos? Cómo lo estás llevando?

Lo primero de todo porque no estoy muy bien de la cabeza. Cualquiera que entienda un poco del tema y sepa la dureza de Pirene Xtreme sería incapaz de pensar que al mes me enfrentaré a un Ultraman.

La Pirene Xtreme es un triatlón distancia Ironman pero llevado a lo extremo por sus desniveles, consta de 3.600 m. de natación, 180 kms. de bici de carretera con 4.000 m. de desnivel positivo, y a continuación una maratón de trail con otros 1.800 m. de desnivel positivo (todo seguido).

El Toroman Ultraman son tres días de competición: en el primero 10 kms. de natación y 120 kms. de bici de





montaña con 2.000 m. de desnivel positivo, el segundo día 288 kms. de bicicleta de carretera con 4.000 m. de desnivel positivo y el último día para rematar una doble maratón de trail 84 kms. con 1.200 m. de desnivel positivo. En un principio de año no tenía pensado realizar la Pirene, pero finalmente decidí apuntarme ya que creo que podría recuperarme bien entre ambas pruebas y sería un último “entreno” fuerte buenísimo.

Estoy disfrutando mucho de la preparación ya que me encuentro en un estado de forma muy bueno y tengo muchas ganas e ilusión, que al fin y al cabo es lo que te permite que puedas levantarte cada día con fuerzas para seguir entrenando y resistir todos los madrugones y palizones que me meto ja, ja, ja.

¿En alguna ocasión te has agobiado por la preparación?

Sí y no. En una preparación tan larga y dura como ésta te pasan mil cosas por la cabeza y hay momentos de todo: si seré capaz de lograrlo, si me recuperare bien entre ambas pruebas, si habré entrenado lo suficiente... pero al final lo importante es disfrutar cada entrenamiento que haces, ponerle todas las ganas que puedas e intentar hacerlo lo mejor posible y siempre disfrutando porque si no al final te acabas quemando y abandonas la preparación o llegas con los plomos fundidos a la prueba.

¿Se te ha pasado por la cabeza abandonar?

No, puedo tener días mejores y días peores, pero el objetivo lo tengo claro y a no ser que pasare alguna desgracia o algo grave voy a por ello. En ocasiones tienes las piernas fundidas, te aparece alguna molestia y eso te hace quizás replantearte las cosas o asustarte un poco. Pero hay que ser positivo, creer en ti y tirar para delante.

¿Qué importancia das al factor psicológico?

Mucha. Dicen que una cabeza bien amueblada vale mucho, y es cierto. En larga distancia la cabeza diría que es entorno al 60-70%. En ese tipo de pruebas la mayoría de gente suele ir muy bien preparada, la diferencia del que consigue acabar la prueba y del que no, suele estar en su fortaleza mental. Confío mucho en mí y sé los

entrenamientos y locuras que llevo a las espaldas, el tipo de cosas que he hecho muy joven y por eso me decido a hacer este tipo de pruebas. Normalmente el 90% de mis entrenamientos los hago en solitario y creo que eso me ayuda en ese aspecto. También hacer entrenamientos que a nadie se le pasarían por la cabeza creo que suman puntos a favor ja, ja, (como por ejemplo hacer tiradas de bici de 200 kms. incluso 260 kms. con mucho desnivel).

¿Temes que tu esfuerzo pueda haber sido en balde?

A día de hoy no es seguro la celebración de eventos deportivos. Sinceramente creo que las dos pruebas de las que estoy hablando se van a poder realizar sin ningún tipo de problema. Lo bueno es que no son eventos multitudinarios, como mucho van veinte o treinta personas y para que esas pruebas no se celebren, muy feas se tienen que volver a poner las cosas. Ojalá y no ocurra y toda esta situación vaya pasando. Si por desgracia no se celebrasen, habré conseguido mi mejor estado de forma y disfrutado mucho de los entrenamientos, seguro que habré aprendido muchas cosas y no sería en balde ya que ese entreno habría que mostrarlo en alguna locura que hiciese aunque fuera por mi cuenta jajaja.

¿Crees en la fuerza de un equipo?

Por supuesto, “Si quieres ir rápido ve solo, pero si quieres llegar lejos ve acompañado”. En las dos pruebas a las que me voy a enfrentar tengo que llevar equipo de asistencia. Cuanto más unido esté el equipo mucho más fuerte será y tengo la suerte de contar con un equipo de apoyo excepcional que sé que no me fallará en ningún momento. Son Juanjo, Josevi y Fructos, éste último componente del club y un referente para mí en este tipo de cosas. Yo pondré las piernas, la ilusión, la fuerza, pero gracias a ellos conseguiré todas las demás cosas que ocurran.

¿Te asusta la responsabilidad?

No creo que tenga responsabilidad ninguna. Para mí, mi mayor logro es acabar cada semana de entrenamientos sin lesionarme y contento de tacharla en el calendario. A finales de año 2019 me imprimí un calendario y veía todas

las semanas que me quedaban hasta llegar a los objetivos. Voy tachando día a día, semana a semana, y ver que ya prácticamente no queda nada me motiva muchísimo.

El poder ir superando cada semana de entrenamientos y acercarme cada vez más al objetivo es mi mayor premio. Si finalmente consigo estar en la línea de salida de la Pirene Xtreme y del Toroman Ultraman para mí ya habrá sido una gran victoria.

¿Tienes algún preparador?

No, actualmente no tengo entrenador. En otras épocas de mi vida sí que he tenido, sobre todo cuando estuve lesionado por los tendones de aquiles y llevaba un año sin poder correr. Creo que se puede aprender mucho de ellos y que puede ser una buena opción en determinados casos. En mi caso, me gusta ir a mi bola, no seguir un plan fijo y hacer lo que me apetece en cada momento y es por ello por lo que actualmente no tengo.

¿Cómo es una semana de tu preparación?

El COVID-19 nos ha afectado un poco a todos, sobre todo en el tema de la natación que la tengo un poco abandonada y es mi peor sector. Durante la cuarentena tocó sumar como pude: rodillo, cinta de correr y fortalecimiento para hacer una buena base y evitar lesiones para cuando pudiésemos salir al exterior.

La semana pasada volví a nadar después de tres meses en pantano. Actualmente suelo realizar unas tres sesiones de carrera a pié, unos tres días de bici y dos días de fortalecimiento para evitar lesiones y a eso habría que añadir un par de días de natación cuando voy a mi pueblo, que tengo el pantano cerca o en el momento que nos permitan nadar en piscinas. Pero ya os digo que es muy relativo y depende la semana y los horarios de trabajo, de lo que vaya a hacer el fin de semana pues varía un poco.

¿Llevas alguna dieta?

No, me gusta mucho comer y quemo bastante así que al cuerpo hay que echarle gasolina para que funcione bien y no se venga abajo.

Como de todo (carne, pescado, legumbres, verduras, fruta...), lo que sí intento es que sea comida sana y variada. Sé lo que me sienta mejor y peor, qué comidas me van bien y es lo que hago e intento comer. Aunque los dulces también me vuelven loco.

Tampoco me obsesiono demasiado con el tema de la alimentación y por supuesto que unas tapas y unas cervecitas después de un buen entreno no le sientan mal a nadie.

¿Eres supersticioso, crees en la suerte?

No soy supersticioso. Y en la suerte sí que creo, aunque hay un refrán que dice “cuanto más me esfuerzo, más suerte tengo” y también estoy de acuerdo con él. No creo que las cosas se consigan solas simplemente por el hecho de tener suerte, hay que lucharlas, esforzarse y perseguirlas. Pero también creo que hay que tener una “pizca de suerte” para que todo vaya bien. Hace tres años en uno de mis mejores momentos y cuando estaba preparando el que iba a ser mi debut en distancia Ironman con veintitrés años me caí de la bici y me rompí la clavícula. Y no fue haciendo

el loco ni a 50 km/h. si no que se me salió la cadena de la bici y fuí al suelo. Una muestra de que aquí el factor suerte no se cumplió. Pero bueno, también creo que todas las cosas ocurren por algo y si eso pasó, por algo sería.

¿Correr, nadar o pedalear, cuál sería el orden de preferencia?

Sin ninguna duda sería: correr-pedalear-nadar. Me encanta correr, me apasiona y no sé por qué pero me encuentro muy bien en esa disciplina. Debido a las lesiones la bicicleta se convirtió en mi mejor aliada para superarlas, hasta el punto de que no sabría decir qué se me da mejor si correr o la bici. Me encanta pasar horas encima de la bici. Respecto a la natación... se podría decir que nado, pero es mi punto débil con muchísima diferencia respecto a las otras dos disciplinas.

¿Flaca o MTB?

Comencé con la MTB, pero años después me compré una Zeus de segunda mano de aluminio por 200 €, me acuerdo perfectamente de ella (azul y plata). Menudos rutones le metí a la pobre. Ahí empecé a engancharme muchísimo por el mundo de la carretera y mayormente es lo que entreno cuando salgo con la bicicleta, ya que también me permite hacer más kms. en menos tiempo. La MTB también me gusta mucho aunque si no hay demasiados escalones de piedra y sitios técnicos. Se podría decir que al cincuenta por ciento.





¿Cómo llevas conciliar tu preparación con tu trabajo?

Bien. Trabajo en una clínica de terapia visual con horario partido aunque los viernes solo trabajo hasta mediodía y eso me permite sumar bastantes horas entre el viernes y el fin de semana. Entre semana me adapto y me pego buenos madrugones también para poder compaginarlo. No queda otra, no somos profesionales y no nos dedicamos a ésto así que lo primero es lo primero y hay que adaptarse a lo que tenemos, ya que poder hacer lo que nos gusta y tener salud para ello es un lujo hoy en día.

¿Algún proyecto deportivo más?

Soy un culo inquieto y siempre estoy pensando locuras y retos nuevos. Tengo muchos que me rondan la cabeza, pero primero me gustaría conseguir estos dos que me he propuesto para este año... y después... ya se verá... ja, ja, ja

¿Para terminar esta entrevista, te gustaría añadir algo más?

Sí, muchas gracias de corazón por esta iniciativa del club. Para mí es un honor y todo un orgullo saber que me apoyáis y que estáis conmigo. Sois excelentes personas y eso se nota de lejos. Animo a todas las personas e integrantes del club a marcarse retos, pequeños objetivos. No tiene por qué ser locuras de este tipo porque para ésto te tiene que faltar algún tornillo que otro ja, ja, ja, por ejemplo, ponerte de objetivo un 10 km, un duatlón, un triatlón... cualquier cosa te hará ilusionarte y levantarte cada día con ganas y una vez que lo consigas te dejará una satisfacción enorme.

Por mi parte intentaré ser finisher de ambos retos y por supuesto nos tomaremos unas cervezas para celebrarlo por todo lo alto. ■

URUAI
Triathlon Xtreme

Swim, Mtb, Bike & Run

			
10K	110K	285K	84K