



**EL QUINTO ELEMENTO**

**Sección de Entrevistas**

***Ricardo Velasco***



*Practicó piragüismo, kayak, montañismo, escalada, espeleología... pero sentó la cabeza y empezó a darle a la bici para recuperar sus maltrechas rodillas. Claro que después de sentar la cabeza... se le fue de nuevo y se apuntó con su grupo de BTT Los Lobos a los 101 de Ronda. Dice que fue de los días más satisfactorios de su vida. Y dice también que volverá... pero para correrlos. Seguro que lo consigue.*

## **Ricardo Velasco Sánchez**, 4 de noviembre de 1972, Valladolid

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

Durante la EGB solo deporte escolar... y por obligación, aunque no se me daba nada mal el Atletismo... Posteriormente, durante la Formación Profesional, me uní junto con unos amigos al Club Náutico Batán y pasé unos años practicando piragüismo en pista (con entrenamientos de carrera, natación y gimnasio en invierno... el agua está muy fría...). Los años posteriores fueron más locos y aventureros... me dió por hacer kayak en aguas bravas, kayaksurf, montañismo, escalada, espeleología... hasta que las responsabilidades me hicieron sentar la cabeza.

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

Empecé a montar en bici en septiembre de 2010, empujado por dos amigos, con el objetivo de fortalecer las piernas (tenía tocados los ligamentos de las rodillas por caídas con la moto de enduro) y me uní a la peña BTT Lobos. Me enganché y disfruté muchísimo,

salíamos 4 o 5 días a la semana y no faltaba el 3er tiempo... salíamos juntos y llegábamos juntos, no se miraban velocidades, desniveles ni potencias...

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

Algunos miembros de los BTT Lobos nos propusimos el reto de correr los 101 de Ronda en MTB en 2011 y lo preparamos juntos. El día de la prueba lo recordaré toda mi vida, el ambiente a la llegada al campo de fútbol, ver como se llenaba de corredores, los nervios, la impaciencia y la incertidumbre de como transcurriría la prueba. Disfruté, sufrí y luché arropado por los legionarios, voluntarios y público más entregados que haya visto. La llegada a meta en la Alameda del Tajo fue como uno de los días más satisfactorios de mi vida... el haber logrado lo que meses atrás era un sueño, con un desgaste físico tremendo y con más ilusión que preparación...

Ese mismo año, en vacaciones y sin bici, empecé a correr y me propuse el reto de terminar la Media Maratón de Castilla La Mancha antes de cumplir los 40. Lo logré en 1h 49'

muy emocionado y feliz... desde entonces ya no he podido dejarlo.

**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 que más satisfacción yo diría que los 101 de Ronda del 2011 por ser la primera, no saber a qué me enfrentaba y aun así, darlo todo para superar el reto. ¿Qué si mereció la pena...? Desde entonces no he parado de buscar y superar retos deportivos en los que volver a disfrutar igual...

En la que peor lo pasé, tampoco mal, pero sí que sufrí bastante, fue en Álora Trail, un trail al lado del Caminito del Rey en Málaga de 52km con 2.250+... corrí en solitario y se me hizo eterna... pero estoy deseando repetirla.

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

Mi preparación es algo caótica, entreno lo que puedo, cuando puedo. Tengo rachas de entrenar 4 o 5 veces al mes y otras 24 o 25... según el ritmo de trabajo. Me gustaría seguir una preparación

adecuada, pero no lo veo viable. Suelo salir cuando tengo un rato y me quedo por la zona del cementerio para hacer pista y la Atalaya y Vicario para BTT y Trail.

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

Mi Objetivo principal es seguir disfrutando, mantenerme en forma y socializar... Gracias al Quinto Aliento por la parte que os toca ;) En cuanto a Retos... Bajar tiempos en asfalto, Finalizar los 101 de Ronda corriendo y el Gran Trail de Peñalara TP60...

Quiero mejorar, pero soy consciente que no puedo dejar de lado mis obligaciones laborales/familiares y así es algo más complicado.

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

Mi segundo año en los 101 de Ronda los hice en 2013 modalidad Duatlón. Tras el primer sector de 72k de BTT en 4h... en mi cabeza me veía como un pro, inicié el segundo sector de 20k... con flato!!! No podía ni trotar, que dolor... tardé unas interminables 3h 23'... Llegué a Ronda muy feliz, pero también un poquito decepcionado...

**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?**

Intento participar en todas las competiciones que me aporten algo, Duatlones, Asfalto, Trail, BTT... sobre 20 competiciones al año. Algunas las preparo a conciencia e intento bajar tiempos, pero la gran mayoría participo con amigos, vamos más relajados y disfrutamos mucho, son como un entrenamiento con avituallamientos, ambientazo y 3er tiempo... que más se puede pedir

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

Llevo en el Club desde noviembre del 2019, tras coincidir con varios compañer@s/amig@s del Club en Sierra Madrona Trail... aunque ya venía ligado al Club desde la primera edición de la Vicaruta en la que ayudé como voluntario... La acogida fue buenísima por parte de todos los compañeros, los conocidos y los

que voy conociendo y ahora más impaciente que nunca por seguir compartiendo experiencias.

**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?**

Adoro este Club por la diversidad, los compañeros, la entrega y las ganas de crecer y disfrutar juntos. A día de hoy no he visto nada que no me guste, soy consciente que quien regala su tiempo y esfuerzo al servicio de un club lo hace con la mejor intención del mundo... si alguna vez se me ocurriera algo para mejorar lo propondría.

**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?**

Llevo poquito tiempo y he intentado no perderme nada... y debido a la situación actual, me he propuesto participar en todo lo que esté por venir, ayudando y disfrutando al máximo con todo el club. Por cierto, ¿que tal si organizamos una "Quinto Aliento Virtual Run"?

**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?**

He participado en tres ediciones de voluntario, otra la he corrido y la otra me tocó trabajar... ESPECTACULAR todos los años, no me atrevería a cambiar nada por no fastidiar el evento... pero que os parece una medalla finisher???

**Para terminar, ¿algo que quieras añadir?**

Que me parece una gran idea esta de realizar entrevistas a los socios y poder conocernos todos un poquito más. Y que aunque mi color favorito desde niño era el azul... creo que me he cambiado al ROJO, Quinto Aliento forever.

**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: Pulpo a la brasa**

**Un color: Rojo**

**Tu horóscopo: Escorpio**

**Profesión: Seguridad Privada**

**Deportista: Luis Alberto Hernando**

**Música o grupo: Nirvana**

**Un libro: Everest 1996**

**Una película: El último mohicano**

