



EL QUINTO ELEMENTO

Sección de Entrevistas

Juanma Vidal



Empezó jugando al fútbol hace muchos años, y no le gustaba eso de correr, pero desde hace tres, se interesó por el mundo del running ya más en serio, mejoró cada día y ahora lo ve imprescindible. Echa de menos los post-entrenamientos con sus amigos y dice que le gustaría correr en Madrid y Valencia. Pues ya tiene su reto, seguro que lo hará fenomenal.

Juan Manuel Vidal Naranjo, 29 de agosto de 1967, Almagro

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

Siempre he practicado algún deporte, antes en los centros escolares había diferentes competiciones entre centros que fomentaban el deporte y era la base para numerosos clubes deportivos. Más tarde, por inercia deportiva, formé parte de los "juveniles" en fútbol, del Club Deportivo Pío XII. A partir de aquí, he practicado deporte de forma esporádica e independiente.

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

Empecé hace unos tres años a interesarme por el running y a practicarlo de forma habitual. Fue cuando empecé a comprar equipación más adecuada y a realizar sesiones de entrenamiento más regulares.

Cada vez me encontraba mejor físicamente y eso me animaba a continuar. Comentar que la gente que rodea este deporte, favorece que continúes practicándolo y, por tanto, que vayas superándote en cuanto a marcas que hace que te lo tomes cada vez más en serio. Decir que nunca me había gustado correr y ahora lo veo como una actividad imprescindible, aunque conlleva mucho sacrificio.

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

Comencé de manera independiente en la Carrera Urbana de Ciudad Real, con la incertidumbre de un corredor novato. Eso sí, sin pretensiones y con la finalidad de acabar sin arrastrarme por el asfalto. Esos 10 K fueron el inicio de una progresión, sobre todo mental hacia un estilo de vida más cercano a la actividad deportiva.

Aun no tenía la sensación de competición, pero sabía que pronto surgiría y aunque dentro de mis limitaciones, supondría un aliciente para continuar progresando.

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?

Yo creo que todavía no ha llegado, sigo entrenando para mejora y aunque soy consciente de mis limitaciones confío en alcanzar un estado físico que me haga correr esa carrera. En todas las carreras hay momentos en los que lo pasa mal, pero cuando llegas a la meta, pienso que, si no ha salido bien, en la siguiente carrera mejoraré.

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

Un corredor de mi nivel y con mis pretensiones no necesita

una preparación muy específica. Me gusta salir a correr con los compañeros del club, aunque también disfruto cuando lo hago solo. Suelo ir al gimnasio habitualmente y también al fisio ya que mis músculos y tendones a veces lo requieren. Tenemos muchas rutas, de diferentes tiradas y dificultad cuando salimos en grupo: Atalaya, Poblete, San Isidro... Aún no he hecho pista, aunque me lo estoy planteando.

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

Cada segundo que bajo de mi mejor marca para mí es una satisfacción personal, pero no me obsesiona en absoluto el no hacerlo. Sigo entrenando para ello y siempre me dejo aconsejar por aquellos que tienen más experiencia y que les gusta compartir sus conocimientos.

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

Los post, después de entrenar siempre han sido muy anecdóticos, tanto en invierno con los cafés y pastas, como en el Bar Izan, con el calorcito y sus cervezas fresquitas. Hemos pasado muy buenos ratos y esperamos volver a recordarlos pronto.

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?

Compito en el Circuito de Carreras de Ciudad Real, bueno... estoy apuntado y suelo hacer todas las carreras que puedo y que me permiten las lesiones. También hago alguna fuera del circuito, pero por regla general me limito

al circuito. Todavía las calles de Madrid, Valencia no han disfrutado de la suela de mis zapas, espero pronto hacer ese salto.

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

Pues no sé si son dos años o tres, no soy yo mucho de llevar esas cuentas. Entré gracias a otro miembro del club que conocía, hay que decir que no fue muy insistente y ahora soy uno más de la familia. La gente muy bien, da gusto compartir esta afición con un grupo tan cercano y amigable.

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?

No me planteo ni me gusta analizar el club, sé que la gente que lo gestiona está muy involucrada y lo que hace es para mejorar el club. Es un club con mucha historia y nosotros estamos de paso.

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?

No participo mucho, tengo que compaginar otras cosas como familia y trabajo y a veces siento que me falta tiempo para llegar a todo.

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?

Sé que existe, y que lleva mucho trabajo su organización. También

que es muy exitosa y que se genera muy buen ambiente. Que el post es espectacular y que el recorrido también lo es.

Algo que quieras añadir:

Agradecemos la iniciativa, por ponernos a todos en el mismo plano y que seguramente cuando la veamos nos gustará compartirla con los nuestros. Animar a la gente que lo está pasando mal en esta situación, y saludar a todos y todas, compañeros del club que en algún momento hemos tenido un acercamiento, o que hemos compartido un viaje o unas cervezas o alguna salida y que como son muchos, se me olvidaría nombrarlos a todos. Animar a los que estén lesionados o un poco pachuchos, para que pronto estén disfrutando del deporte. Un abrazo para todos.

Aficiones

Una comida: Cualquiera que se pueda acompañar con un buen vino

Un color: Depende del momento

Tu horóscopo: Virgo

Profesión: Profe de insti

Deportista: Todos los que hacen deporte por salud

Música o grupo: No renuncio a ninguna.

Un libro: El de familia

Una película: "El golpe" con Paul Newman y Robert Redford