



El Quinto Elemento

Sección de Entrevistas

Juan Carlos Alonso



También jugó al fútbol y después quedando con sus colegas empezó a practicar el running, la bici de montaña y el snowrunning. Dice que el Ironman de Marbella fue su mejor prueba y más dura a la vez. Quizás por eso su próximo objetivo sea hincarle el diente a otro Ironman. Desde aquí le deseamos que se recupere lo antes posible de su esguince de tobillo y que pronto lo veamos entrenando y preparando su prueba preferida.

Juan Carlos Alonso Salazar, 21 de Marzo de 1983, Madrid

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

Fútbol, en equipos de Ciudad Real, en el fútbol como en todos los deportes, se conoce a mucha gente y te hace crecer.

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

En 2014, dejé de jugar al fútbol y empecé a quedar con amigos haciendo running y mtb.

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

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

Unos amigos nos comentaron la celebración de un duatlón y ahí nos decidimos a participar.

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?

Ironman 70.3 de Marbella, fue la mejor prueba y la más dura que hice.

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

Suelo entrenar por libre, combinándolo con el gimnasio Gofit. Entreno de cinco a seis días por semana, variando correr por montaña o asfalto, natación, ciclismo de carretera, mtb o indoor.

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

Mí objetivo se llama "Ironman"

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

Pues recientemente corriendo por la atalaya me hice un esguince de tobillo, así que llevo unos días de reposo.

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?

Participo en carreras de todo tipo, 10 kms, media, maratón, triatlón, suelo hacer de 15 a 20 carreras al año. Me las suelo tomar bastante en serio, eso no quita que las disfrute y lo pase bien, la intensidad depende de los ánimos de ese día.

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

Desde diciembre de 2019, unos amigos del club me invitaron a inscribirme.

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?

Buenos compañeros y muy buena organización por parte de los que están a cargo de la organización. Llevo poco tiempo en el club así que no me ha dado tiempo a ver algo que quisiera cambiar.

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?

Siempre que puedo intento participar, la última fue la charla sobre los trails y carreras de montaña que impartió Jesus Gil hace unos meses.

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?

Este ha sido mi primer año en hacer la Vicaruta como socio, y la verdad que está todo organizado perfectamente.

Algo que quieras añadir?

Que me siento muy contento de pertenecer a este club, hay muy buena gente y espero que en 2021 consigamos todos nuestros objetivos.

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: **Pizza**

Un color: **Negro**

Tu horóscopo: **Aries**

Profesión: **Comedor escolar**

Deportista: **Javier Gómez Noya**

Música o grupo: **Loquillo y los Trogloditas**

Un libro: **A pulso**

Una película: **Seven**