



El Quinto Elemento

Sección de Entrevistas

Alberto Arche



Cuando pensó que era “viejo” para seguir jugando al fútbol, se pasó a la bicicleta y después de unos años probó a participar en duatlones y triatlones y hasta ahora, aunque de vez en cuando se marca un trail o una carrerilla de asfalto. Dice que quiere mejorar pero sin obsesionarse, que lo importante es disfrutar, pasárselo bien y no lesionarse. No podemos estar más de acuerdo.

Alberto Arche Ruiz de la Hermosa, 10 de Enero de 1982, 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 pequeño practiqué fútbol jugando en bastantes equipillos a nivel aficionado. Me gustaba bastante y además se me daba medio bien, por qué no decirlo je, je.

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

Pues el fútbol ya me lo tomaba en serio, en realidad, cualquier cosa que haga en la vida je, je, la cosa es que cuando ya me vi viejo para jugar empecé a practicar ciclismo y a competir en alguna carrerilla, después de unos años con la bici me piqué con esto de los triatlones y duatlones, parecía divertido y como la bici se me daba bien pues ¡me animé con ello! Y luego ya todo lo demás ja, ja trail, carreras de asfalto... donde me lleven voy je, je.

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

Pues me inicié en una carrera del Open BTT de Ciudad Real para ver el nivel que tenía y si no era el que yo pensaba ja, ja, ahí te ponen en tu sitio... había que entrenar más ja, ja, pero bueno lo terminé, que es lo importante y muy contento por ello.

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 carrera que más me ha gustado fue una de MTB en Jaén, la gente de por allí es súper simpática y agradable, además salen mucho a animar. Carrera dura para ser con bici de montaña (110 kms. con 3.200 metros de desnivel), también fue en la que peor lo he pasado, pues llegué con muchos calambres medio llorando del dolor, pero no iba a abandonar... je, je.

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

Pues mi preparación es mantener un nivel medio durante todo el año y si voy a competir en alguna prueba, pues un par de semanas antes aprieto un poco haciendo series o entrenando algo más específico según la modalidad que esté preparando.

También voy al gimnasio GoFit.

No tengo entrenador, intento escuchar a mi cuerpo, entreno prácticamente todos los días de la semana, unos días más fuerte o algunos un poco más flojos y por todos los lugares, si no cambio me aburro ja, ja.

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

Mejorar poco a poco pero sin obsesionarme en preparaciones que no puedo seguir y sobre todo lo más importante, no lesionarme.



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

El primer triatlón que hice había practicado el sector de natación una vez una semana antes ja, ja así me pasó, que lo pasé fatal en el agua, digo... ¡bah! 750 m. los hago yo con... pero no, je, je.

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, suelo participar en muchas competiciones, duatlón, triatlón, en trail ahora estoy empezando, carreras de asfalto... ya te digo, de todo je, je, al año muchas.... no sabría decirte, suelo tomármelas en serio y me lo paso bien a la misma vez!

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

Pues llevaré dos años y algo, conocía a gente del club y me animaron a apuntarme. Muy bien la acogida, la verdad.

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?

Lo que más me gusta es el compañerismo y los post.

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 suelo participar.

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?

Está muy bien la carrera y muy bien organizada también. Esta última edición de la Vicaruta estuve participando de voluntario.

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: **Pasta**

Un color: **Azul**

Tu horóscopo: **Capricornio**

Profesión: **Técnico Superior en Sistemas de Telecomunicaciones e Informáticas**

Deportista: **Muhammad Ali**

Música o grupo: **De todo**

Un libro: **No me gusta leer**

Una película: **300**

