



El Quinto Elemento

Sección de Entrevistas

Nacho Barberá



Casi cuando era un bebé su madre lo apuntó a kárate en su pueblo, y no se le daba mal. Eso lo hizo ser un deportista muy competitivo en todas las disciplinas que posteriormente ha ido practicando a lo largo de los años. La superación, la mejora de sus marcas, el compañerismo y los valores del deporte en general son sus referentes. Para este año ya tiene reto: realizar por su cuenta un medio Ultraman en agosto. Ya lo está preparando, seguro que lo consigue y con buena marca. Y es que este chico va en serio.

Ignacio Barberá Muñoz, 27 de Marzo de 1987, 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 muy pequeño he practicado gran variedad de deportes. A los 4 años empecé con Kárate (en el club KI-DO de mi pueblo), estando más de 10 años y llegando a ser cinturón azul y consiguiendo ganar algún campeonato en la categoría de Katas. También durante el colegio formé parte del equipo de fútbol (aunque he de reconocer que en este deporte siempre he sido bastante malo) y, en último curso, participé en unas olimpiadas provinciales, llegando a ser tercero provincial de lanzamiento de peso. Además, todos los veranos me apuntaba a los cursillos de natación municipales. Uno de los motivos principales por los que

siempre he practicado deporte ha sido por la diversidad de valores que te transmite: disciplina, compañerismo, afán de superación, etc.

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

Como ya he comentado anteriormente, desde los 4 años empecé a practicar kárate, y casi desde los inicios, estuve federado y acudí a gran cantidad de campeonatos provinciales y autonómicos. En mi pueblo (Viso del Marqués), al tratarse de un pueblo pequeño, tampoco había demasiadas opciones para los niños pequeños, y como el kárate era una de ellas, decidí probar (bueno, más bien mi madre decidió apuntarme, jejeje).

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

Las primeras competiciones que llevé a cabo fueron en Kárate. Dado que me considero una persona bastante competitiva, las competiciones siempre han sido algo que me ha encantado hacer. Era una forma de probarme a mí mismo y ver si era capaz de superarme. Nunca las he afrontado en tan medida de ser mejor que los demás, sino en ser mejor que yo mismo cada vez (aunque también es cierto que no me gusta perder ni a las canicas). He realizado competiciones en los diferentes deportes que he practicado: en Kárate una vez conseguí ser campeón comarcal en categoría de Kata, en

las competiciones de natación que todos los años se llevaban a cabo en las fiestas de mi pueblo, casi siempre ganaba también. El año que practiqué lanzamiento de peso en el colegio, quedé tercero provincial. En el equipo de fútbol de alevines del colegio, varios años ganamos la fase comarcal y nos clasificamos para la fase provincial.

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?

Mi mayor satisfacción personal fue terminar mi primer medio Ironman. El motivo fue por la gran dedicación que empleé para prepararlo. Fueron unos meses de gran disciplina, con mucho entrenamiento, muchas restricciones alimentarias, mucho tiempo fuera de casa, pero al final tras cruzar la línea de meta, te das cuenta de que todo ese esfuerzo ha merecido la pena. La prueba en la que peor lo he pasado ha sido el triatlón sprint de Piedrabuena, y además 2 veces en dos años consecutivos. El sector de bicicleta

no me gusta nada, y el de carrera tampoco me apasiona. Ha sido una prueba que las 2 veces que la he disputado he estado a punto de retirarme, y por ello creo que no volveré a disputarla, jejejeje.

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

Cada vez que me marco un objetivo, comienzo con la preparación específica. Tengo un entrenador personal (José Álvaro Vela), quien es quien me envía tanto el planning de entrenamiento semanal como la dieta mensual. Como mínimo intento entrenar 5 días en semana, alternando las diferentes disciplinas del triatlón. Para el entrenamiento de fuerza y la natación voy al gimnasio GoFit, aunque en ocasiones específicas puedo ir a nadar a la Tabla de la Yedra en Piedrabuena. La carrera a pie la entreno por los alrededores de Ciudad Real, y en cuanto a la bicicleta, utilizo tanto el rodillo como las salidas con la bicicleta de carretera.

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

Como siempre, mi objetivo deportivo principal es superarme a mí mismo. En pruebas o distancias que ya he disputado en alguna ocasión, lo que busco es mejorar mi marca, y por otro lado, siempre busco también mayores retos. Ya he conseguido terminar varios medio Ironman y el objetivo es algún día poder completar la distancia Full. Este año, y debido a las circunstancias que nos han sacudido de lleno, el objetivo que me he puesto es personal y es el de realizar por mi cuenta, un medio Ultraman, el cual pretendo llevar a cabo el primer fin de semana de agosto.

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

Al entrenar tanto y participar en tantas competiciones, siempre hay muchas anécdotas. Me acuerdo de que, el año pasado, salí a entrenar un sábado yo solo en bici de carretera. Habiendo salido de Ciudad Real, había ya pasado la Tabla de la Yedra y quería llegar al cruce que luego te devuelve a Porzuna. Mientras iba por una recta bastante larga, al fondo vi un bulto negro en la carretera, pero no lograba distinguir qué era. Conforme me iba acercando el bulto iba aumentando de tamaño y empezaba a moverse, y finalmente logré ver que era un buitres. Como se iba apartando de la carretera hasta que salió de ella, no tuve ningún problema, pero justo cuando pasé a su lado de repente unos 7 u 8 buitres alzaron el vuelo (debían estar comiendo algo de carroña) y me pasaron justo por debajo de la cabeza. Me cagué vivo... (la expresión quizá no sea la más decorosa pero sí la más acertada). Además durante unos metros los buitres fueron volando en paralelo a mí y eso tampoco mejoró la cosa. Lo positivo de ello fue que en ese tramo me salió una buena media, jejejeje.

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?

Suelo participar en bastantes competiciones, desde triatlones, pasando por carreras populares, cicloturistas, etc. Dependiendo del año puedo realizar más o menos, aunque, por preferencia y por así mantener alto el grado de motivación, entre los meses de febrero y diciembre, me gusta intentar hacer entre 1 o 2 al mes. Dado que me considero una persona muy competitiva, me gusta tomarme las competiciones muy en serio, pero eso





no quita que también vaya a pasarlo bien y a disfrutar, ya que, si no fuera así, no creo que siguiera practicando deporte. No veo que el tomarte las competiciones en serio y pasarlo bien, sean conceptos incompatibles.

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

Entré en el club en diciembre de 2017, creo recordar. Estaba un día hablando con Ángel Fernández (es mi jefe) y como sabía que él pertenecía al club, le dije: Oye, pues me estoy pensando que igual me gustaría entrar en el Quinto Aliento, y él prácticamente no terminó de dejarme hablar y ya me metió en el grupo de Whatsapp. La acogida de los compañeros, desde el segundo 0, ha sido genial.

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 del club es el buen ambiente que hay entre todos, parece una gran familia. No tengo nada negativo que decir. Sí que es cierto que dado que somos un club tan numeroso, es complicado conocer a todo el mundo, y dado que cada uno tenemos nuestros objetivos y motivaciones, en ocasiones es muy complicado el poder compaginar entrenamientos con los demás miembros. Aunque como ya he dicho, no considero esto como algo negativo. Al final

terminamos viéndonos en el gimnasio, en las carreras, y en esos momentos es donde se pone de manifiesto el buen rollo que existe.

Participas activamente en las actividades que organiza el club, como por ejemplo en las charlas deportivas, asambleas, celebraciones post-carreteras, etcétera? Echas de menos alguna otra actividad?

Pues lo cierto es (y en este sentido me merezco cuanto menos un capón), que desgraciadamente no he participado de forma activa en las actividades que ha ido organizando el club desde que soy miembro, y esto es algo a lo que tengo que poner remedio lo más pronto posible.

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?

Conozco la Vicaruta, aunque nunca he participado en ella. El trail es una de las disciplinas de carrera que, actualmente, no me llama mucho la atención. Pero lo cierto es que, a todo el mundo que escucho dar su opinión de ella, los comentarios son positivos. A la gente le gusta mucho lo bien organizada que está y, sobre todo, el post-carrera, jejejeje.

Algo más que quieras añadir:

Como he dicho anteriormente, me pongo un “necesita mejorar en la participación en las actividades del club”. Es algo

a lo que tengo que poner remedio ya, por lo cierto es que cada vez que he tenido la suerte de pasar un rato con la gente del club, siempre me he sentido muy a gusto, y tod@s los miembros se han portado muy bien conmigo.

¡¡¡Salud y Kilómetros!!!

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: Tortilla de patatas

Un color: Azul

Tu horóscopo: Aries

Profesión: Project Manager

Deportista: Rafa Nadal

Música o grupo: Heavy Metal. Saratoga

Un libro: La Saga de Harry Potter

Una película: La Saga. De John Wick