



El Quinto Elemento

Sección de Entrevistas

Carlos Emilio Ureña



De pequeño su padre le decía que tenía que haber nacido pez porque le gustaba mucho el agua. Ya granito, le convenció su hermano para correr. Al principio, como todos, las pasó canutas. Pero peor las pasó cuando después de participar en la primera edición de la Vicaruta, decidió volver para entrenar él solo, casi sin conocer el recorrido y ... mejor lean lo que le ocurrió. Y es que hay días que es mejor no levantarse de la cama.

Carlos Emilio Ureña Rincón, 10 de Febrero de 1974, Madrid

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

En mi adolescencia no practicaba deporte como tal, pero iba a todos lados en bicicleta, a los pueblos cercanos, al río, etc... Cuando era más pequeño me pasaba los veranos en la piscina el día entero, aunque no nadaba en plan deporte, me gustaba mucho el agua, (como decía mi padre) ¡¡¡TENÍAS QUE HABER NACIDO PEZ!!!

En el colegio estuve en el equipo de fondo, pero solo un año, porque luego desapareció, eran otros tiempos..., no era de los mejores pero tampoco de los peores, la verdad es que me gustaba.

También como casi todo el mundo, practiqué fútbol, baloncesto, carreras de velocidad, pero siempre para diversión.

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

Empecé a correr en 2014, a los cuarenta años, me convenció mi hermano, que ya lo hacía. En mis primeras salidas me quería morir ja, ja, iba echando el bofe, con la edad notaba que me cansaba cada vez más y empecé a notar algo extraño a la altura del cinturón ja, ja, ja.

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

Mi primera carrera fue Daimiel en 2014, lo mismo, me convenció mi hermano y ¿mis primeras impresiones? ¡¡Puffff!! en el km. 9 iba cadáver ja, ja. Me pasó hasta uno con un carrito de niño y con el niño

dentro ja, ja, ja, al llegar casi no me tenía en pie, fue ahí donde me propuse mejorar e intentar por lo menos llegar a meta sin quererme morir ja ja ja.

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 prueba que mas satisfacción me dio fue la Media Maratón de Valdepeñas en 2015, había estado entrenando dos meses para preparar mi primera media maratón, pero era una incógnita, nunca había competido en esa distancia y no sabía si quiera si iba a poder terminar. Fui con el globo de 1h. 45' y en el kilómetro 18 tiré para delante, 1h. 43', no solo había terminado, si no que superé las expectativas. Y en la que peor lo pasé fue ese mismo año, en la siguiente Media Maratón de Bolaños (que

ironía ja,ja,ja) seguí entrenando, pero una mala gestión de la carrera me pasó factura, en el kilómetro 17 iba sin fuerzas, como iría que tropecé y me caí, terminé como pude, la única satisfacción fue que bajé mi tiempo en seis minutos pero por eso me pasó lo que me pasó, salí demasiado rápido y agoté las reservas, eso me valió de escarmiento para las siguientes.

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

No tengo preparador físico, últimamente iba a fortalecer al gimnasio pero no me gusta mucho, los días por semana que entreno depende de las pruebas, si es maratón 5 ó 6 días, para el circuito 3, 4 ó 5 depende del objetivo, si no hay competiciones 2 ó 3, y todo varía en función de qué parte de la temporada esté, distancia, ritmo, series, etc... Ahora mismo estoy empezando a hacer la base, estoy con rodajes suaves. Lo mismo para entrenar, no es lo mismo ir a rodar que suelo ir por caminos, que hacer series o ritmo en asfalto. Frecuento muchos lugares, vía verde, voy por Valdarachas, Poblete, San Isidro (de Poblete y Miguelturra) las ruinas de Ciruela, Alarcos y más...

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

De momento no tengo ningún objetivo pendiente, el único es recuperarme de una puñetera vez del tendón del tibial posterior, no quiero que por querer competir al máximo nivel me aparte de hacer esto que tanto me gusta, así que ahora mismo mi objetivo es no perder la forma y recuperarme, ¿Cómo lograrlo? con mucha paciencia y cabeza (que yo no tengo ja, ja, ja). Claro que me gustaría mejorar... pero a veces hay que ser conscientes de que esto lo hacemos porque nos gusta.

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

Recuerdo un entrenamiento que hice con el recorrido de la primera Vicaruta ¿o la segunda? No sé... recuerdo que se salía de la Casita del Pescador, me gustó tanto que fui allí a entrenar solo, me fui yo tan valiente a entrenar. Al principio bien, luego llegué a un cruce de caminos y ahí ya la lié, me metí en una finca. De repente oigo un zumbido; ¿Qué suena? ¡Coño colmenas!, ¡hala para atrás!. Intentando salir de la finca me cruzo con un venao con unos cuernos que parecían farolas ja, ja, ja, El animal se asustó y salió corriendo chocándose contra la valla, el animal corría para

un lado y yo en dirección contraria ja, ja,ja, ya pensaba que si venía por mí, me saltaba la valla. Seguí la valla intentando salir de la finca, pero la valla no se acababa nunca, veía la torre del Vicario y sabía que tenía que ir hacia allí, pero la valla me lo impedía. Subí a un cerro para ver mejor, era un empedrado y además arado, y encima iba con unas voladoras, ¡qué caos! ja, ja, ja. Me paré a mirar, ¡coño! me pica la pierna, me había parado encima de un hormiguero y tenía las piernas llenas de hormigas, ¡joder! ¿qué más me puede pasar?. Veo que bajando el cerro está el río pero no lleva agua, se ve con hierba, detrás hay un camino, nada, cojo y lo cruzo y ya está, pensé. El primer pié chafff de cieno hasta los tobillos ¡¡¡joeerrr!!! Seguí el camino y conseguí llegar al coche por fin... me lo tomé bien, me reía yo mismo y ahora más ja, ja, ja.

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, además de carreras fuera del circuito y alguna maratón. Suelen ser más de asfalto, aunque hago algún trail suave. Hago unas veinte pruebas al año o más, suelo ser muy competitivo y me las suelo tomar muy en serio, pero a veces pienso si merece la pena, porque ya no disfrutas, solo sufres.

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

Estoy en el club desde el año 2018. Estaba en otro club, el de mi pueblo, Almagro Trotón, pero siempre entrenaba solo porque vivo en Ciudad Real, si quería entrenar con ellos tenía que ir allí, solo los veía en las carreras, ya conocía y entrenaba con miembros del Quinto Aliento, por lo que decidí inscribirme al club, además de que el cansino de Ángel Fernández siempre me lo decía ja, ja, ja. Me acogieron muy bien, como ya he dicho, conocía ya a bastantes socios del club.

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 rollo y compañerismo, lo que menos, que no haya una estructura de entrenamientos comunes o quedadas, aunque algunos lo hacemos, deberían hacerse entrenamientos o salidas mas grupales allá para cuando, para después hacer tipo almuerzo o algo así. Se podría poner en el grupo, entrenamiento común con post.

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?

Suelo participar en las que puedo.

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?

Me parece un gran evento y no lo digo yo lo dicen todos los que vienen, no cambiaría nada, a la gente le gusta, si algo funciona no lo cambies. Suelo colaborar pero llevo dos años sin correr la Vicaruta, el año que viene ya toca.

Algo que quieras añadir:

Encantado y orgulloso de pertenecer a este gran club y mejores personas. Que los kilómetros os acompañen ja, ja, ja.

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: Entrecot

Un color: Azul

Tu horóscopo: Acuario

Profesión: Carpintero de madera

Deportista: Rafa Nadal

Música o grupo: Metallica

Un libro: No tengo ninguno preferido, pero leo otras cosas

Una película: Braveheart