

Conoce a los socios del Club Maratón Badajoz, este mes:

“En una carrera de montaña se vive, se muere y se renace muchas veces”.

Hoy entrevistamos a Fernando Alves. De ser un adulto que no practicaba deporte, ha pasado a ser un buen conocedor de las carreras de montaña y Ultradistancia. En el año 2015 ha corrido 4.600 kms y 95.000 M D+, bicicleta aparte. Alto, espigado, fino, es un claro ejemplo de constancia y superación personal. Muy bien informado, está atento a todo lo que rodea el mundo de las carreras. Sobre todo es una persona entrañable, ocurrente, simpático, hasta gracioso, alguien me dijo que es como un peluche al que dan ganas de abrazar, dicho esto con todo el respeto y la oportuna distancia.



En la infancia eras buen deportista, regular...

No hacía nada, nunca fui buen deportista. A los 27 años empecé hacer algo, el trabajo y las oposiciones me generaba mucho estrés, el médico me recomendó hacer deporte. Empecé corriendo, apenas 2 km desde Clideba, era un mundo, no llegaba nunca, fue mi primera meta llegar corriendo hasta la Granadilla.

Aprobé las oposiciones me hice funcionario y seguí corriendo.

¿Cómo enlazaste con el CMB? Quería correr y pertenecer al club. Fui a ver a Eduardo, me presenté y durante varios años corrí las carreras que se hacían. Es un a etapa que recuerdo con mucha ilusión, era todo muy nuevo.

MUY PERSONAL

Nombre: Fernando Alvez Barrero
Fecha de nacimiento: 23/02/1.973
Lugar: Badajoz
Profesión: Ingeniero Técnico Agrícola
En el CMB desde: 2003.

FICHA TÉCNICA

Debut en maratón: Badajoz 2006, 3:58:54
Maratones nº: 6
Mejor marca Maratón: 3:26:20, Badajoz año 2.014
Peor Marca en Maratón: 3:57, Badajoz
1/2 Maratones nº: 33
Mejor marca 1/2: 1:27:12, Mérida año 2.011.
Carreras de montaña:

- 1 Transgrancanaria 125 km y 8.000 Metros Desnivel+.
- 4 Gran Trail Peñalara 114 km y 5.100 M D+.
- 2 Ultra Trail Sierra de Sao Mamede 100 km y 3.500 m D+.
- 1 Ultra Trail Aldeias do Xisto (Coimbra) 110 km y 6.000 M. D+.
- 1 Maratón Alpino Madrileño 45 km.
- 2 Doñana Trail Maratón 72 km y 350 M D+.
- 3 Trail de Turdetania 55 km y 900 M D+.
- 2 Trail de Barrancos 55 km y 1.550 M D+.
- 2 Trail de Sicó 52 km y 1865 M D+.
- 3 Trilhos dos Abutres 51 km y 2.415 M D+.

Además más de 25 pruebas diversas de Trail por debajo de 42 km y más de 40 carreras diversas de 10.000 metros, cross, etc.

Mi primera media maratón fue Badajoz-Elvas en 1:57, un día de caló... la hice con una zapatilla que tenía la cámara de aire pinchada, me pasé 21 km oyendo a mi zapatilla hacer chiss-chiss- chiss, no sabía que sonaba eso, ¿esto que será?, así toda la media.

En esa primera época, ¿En que otras carreras participaste?

Luego vinieron la clásicas Sevilla-Los Palacios y las que iba haciendo el Club. A mi me decían



hay que ir allí, pues yo iba allí, hay que ir allí, pues vamos allá. Todo era nuevo y me hacía mucha ilusión. Los 6 maratones han sido todos en Badajoz.

Empezaste a ser entrenado por Narciso Castaño. Era mi entrenador, he podido ser el peor atleta que ha tenido, pero el más disciplinado seguro, más disciplinado que yo, imposible.

En esa época ya te tiras al monte...

Empezamos a ir a entrenar a la montaña por cambiar un poco, a la Sierra de Osa en Borba (Portugal), hacer alguna carrera de montaña, otra, conocí el mundillo, me empezó a gustar y no he salido de ahí.

Y casi abandonas el asfalto. Si, ni compito ni entreno por asfalto, no

hago nada, pero no descarto volver. Además es absurdo, para mejorar en montaña hay que mejorar en asfalto, sin duda. Me vendría muy bien para ganar velocidad y coger chispa, pero la falta de tiempo y la conciliación familiar, me hace optar solo por hacer kms en la montaña.

¿Entrenas todos los días? Hago 4 días de carrera, dos de bicicleta, y uno solo de gimnasio. No hace falta correr 6 días para hacer ultradistancia.

¿Cómo estructuras los entrenos? Intensidad: cambios de ritmos y cuestas en fartlek. Densidad: entreno 6 días a la semana. Volumen: el pasado 2015 hice 4600 kms de carrera y 95.000 M D+.

“Para mejorar corriendo, no hace falta estar siempre corriendo”

¿De donde sacas el tiempo? De lunes a viernes me levanto a las 5:30 a entrenar antes de entrar al trabajo, el trabajo es lo primero. Muchos días salgo con frontal por caminos, hay competiciones que estamos 12-14 horas con frontal, eso hay que entrenarlo.

¿La base de tu entrenamiento son los rodajes largos? Sin duda, pero todos pecamos de hacer kms en exceso. Con el tiempo cada vez hago menos kms y más entrenamiento cruzado, mucha bicicleta, rodillo, pesas, elasticidad, multisaltos, hay que compensar todo el cuerpo.

En entrenamiento se podría decir que menos es más. Yo antes corría 6 días a la semana, desde que cambié a 4 días, he mejorado mucho en todo, psíquicamente para empezar.

Algún consejo más. Para mejorar corriendo no hace falta estar siempre corriendo. Hay mucho entrenamiento invisible que es fundamental, alimentación, descanso, pesas muy importante, elasticidad, multisaltos, flexibilidad. Solo correr no mejoras y mentalmente es agotador.

¿Te diviertes corriendo o es sacrificio? Para llegar a divertirme, que me divierto, tengo que sacrificarme mucho. El pasado Trail Vicentino me divertí muchísimo, lo disfruté muchísimo, pero hay mucho sacrificio detrás, mucho.

En alimentación, ¿Algo especial? Comida sana, es una pieza fundamental del entreno, comer sano es es entreno invisible, como dormir y descansar adecuadamente.

Un corredor popular como la mayoría de nosotros, que se

quiera iniciar en Trail, ¿Qué adaptación debe hacer en su entrenamiento? Yo he tenido que cambiar muscularmente, un cambio brutal, he puesto 5 kg y estoy más delgado que antes. Les puedo decir que no les de vergüenza andar. Tengo comprobado que subir cuestras a un ritmo vivo andando, se tarda lo mismo en llegar arriba que corriendo, y desgastas menos fuerza muscular.

Y hacer cuestras... Badajoz es la vega de un río y tiene pocas cuestras. para grandes carreras montaña hay que trabajarlas. En Badajoz me gusta correr por el perímetro, tiene mucho desnivel, es un gran entreno.

Material básico para iniciarse en montaña. Básico, básico, membrana y pantalón impermeable. La montaña te puede cambiar el clima en minutos y te tienes que proteger del frío y el agua para evitar alguna posible hipotermia.



un

la

Fernando, ¿Que es para ti correr? Es la sensación de paz. Algo tan simple y absurdo como correr un par de horas en la sierra o la montaña, y tengo la impresión de haber dejado kilos de problemas, es como si hubiera estado una semana en la playa. Me transmite mucha paz.

Aparte de ser socio del CMB, perteneces al ACP Atletismo Club Portalegre/UTSM. Háblanos de tu experiencia en Portugal. Es una experiencia fantástica. Llevo 4 años con ellos, en Portugal estoy super agusto, me he formado allí, lo poco que soy de corredor de trail se lo debo a ellos. Me considero respetado y sobre todo querido.

¿Qué te gusta de los Portugueses? Quizás lo que más me gusta es la educación, son muy respetuosos.

¿Qué no te gusta de los Españoles? Que vamos a los sitios como elefantes en cacharrerías, aquí estoy y aquí hemos llegado, eso no es así. No se puede ir a los sitios a pecho descubierto, sin respeto. Hay que ver antes cómo son las cosas, observar, respetar y luego actuar. *se ríe y dice que se está haciendo viejo, aunque lo cierto, es que el que no para de reírse en toda la entrevista soy Yo.*

Una anécdota que te haya pasado en este loco mundo de las carreras. En la media maratón de Lisboa, había un grupo musical de animación y cantaba una chica, justo cuando paso se bajó el escote y dejó sus pechos al aire, ¡a mi paso! no se el motivo. Iba solo y no le pude decir a nadie lo que me había ocurrido. Tenía la necesidad de contárselo a alguien, 13 kms aguantando... no he corrido más rápido en mi vida, solo por llegar a meta y poder contarlo.

De las carreras que has hecho, ¿Cuál es la favorita? La Trasngrancanaria, es una brutalidad, más de 26 horas corriendo, un gran reto deportivo, ese día conocí mi extremo psíquico. También el Maratón Alpino Madrileño. Intentar hacer ambas, fue una gran ilusión durante años.

Algún fracaso digno de mención. Mi mayor fracaso fue tras preparar varios meses la II edición del Ultra trail da Serra de Sao Mamede, cuatro días antes de la prueba, me borré por una molestia física en fascia lata. No me atreví, nunca se me olvida, me dio miedo afrontar los 100 km con una molestia.

¿Cual es tu próximo objetivo deportivo? Más que objetivo es un sueño deportivo, no se algún día lo lograré. Sería correr el Tors des Geants, 330 Km, 24.000 m. D+, una vuelta completa al Valle d'Aosta, en Italia, los Alpes occidentales. Más real y a corto plazo, afrontar la Ronda dels Cims en Andorra son 170 km, 13.000 m. D+

Correr por la montaña ¿Es muy bonito? En una carrera de montaña se vive, se muere y se renace muchas veces. *El secreto está no venirte abajo cuando mueres, y no venirte arriba cuando renaces.* Las carreras de muchas horas se deben afrontar como un tubo dentífrico, despacito y por abajo, y solo al final apretar.

Recomiendan algunas carreras con encanto. Cercanas, bonitas, baratas en Portugal y en cualquiera de sus distancias: Ultra Trail Sierra de San Mamede (Mayo) Ultra de Barrancos (Noviembre) Trail Vicentino (Enero), Trilos do Almourol y Trail de Alegrete (Abril)

¿Dónde compras tu material? Hay que mirar mucho para ahorrar, casi todo en las páginas web de: Sportshoes, Wiggle, Runningwarehouse, Marathonia, Chainreactioncycle, Amazon.

¿Practicar otros deportes, otras aficiones? Me tendría que divorciar. *nos reímos otra vez.*

¿Que te parece nuestro CMB? Sabes lo que *me gusta, que cada uno hace lo que le da la gana.* Correr es nuestro hobby, hacemos lo que queremos y nadie nos debe poner metas.

¿A la nueva directiva le pides algo? Paciencia, Yo no la tendría, que tengan paciencia, somos muchos y cada uno es como es.

Algo que se haya quedado en el tintero. Para mi la distancia reina del atletismo sigue siendo la Maratón, aunque ahora no lo haga, lo engloba todo, ese sufrimiento, esa mítica. Por último que la gente afronte los kms, retos y carreras con respeto, con el máximo respeto y preparación.

EN 1 MINUTO

- **Tres cosas que te gusten en la vida:** Amistad, Honestidad, Cerveza.
- **Tres que no te gusten:** La falta de honestidad, falta autocrítica y la cerveza sin alcohol.
- **Un plato para comer:** Oreja de cerdo en vinagreta.
- **Una película:** 2001:Una Odisea del Espacio
- **Un libro:** La Biblia
- **Una bebida:** Cerveza
- **Un músico o cantante:** Julio Iglesias
- **Un deportista o Atleta:** Manuel Perozo
- **Admiras a:** A mi mujer por soportar mis ausencias.
- **Te hubiera gustado ser:** Abogado, haber estudiado derecho.
- **Un defecto:** La disciplina
- **Una virtud:** Disciplina
- **Tienes miedo a:** A no ser un buen padre.
- **Mar o montaña:** Mar en agosto, el resto montaña.
- **Vaquero o etiqueta:** Cada uno en su ocasión.
- **Una característica al competir:** Soy muy competitivo.
- **Rodajes o series:** Las dos son fundamentales
- **Un socio del CMB:** Manuel Perozo

Ha sido un deleite entrevistar a Fernando, nos hemos reído un montón hablando de carreras y otras cosas, es como el Groucho Marx del atletismo popular, genial y divertido. También es un orgullo tener un socio así en nuestro club, a pesar de sus logros deportivos, se muestra sencillo y humilde en todo momento, no podíamos tener mejor embajador en Portugal. Suerte y que se cumplan tus sueños.