

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

“Correr es de jóvenes”

Lleva pocos meses entre nosotros, pero no es un socio cualquiera, es el socio más joven del CMB, de hecho muchos podríamos ser sus padres.

A sus 24 envidiables añitos, **Irene González** tiene la serenidad, madurez y curiosidad que se necesita para disfrutar este maravilloso deporte. Alta, esbelta, sonrisa encantadora, ver correr a Irene coletazos al viento, es una bocanada de aire fresco. La nueva generación ha llegado y estamos encantados de recibirlos.



MUY PERSONAL

Nombre: Irene Gonzalez Cruz
Fecha de nacimiento: 28-02-1991
Lugar: Badajoz
Profesión: Trabajadora Social
En el CMB desde: Abril de 2015

FICHA TÉCNICA

Debut con dorsal:
I Cross San Isidro Puebla de la Calzada 2015
Debut con la camiseta del CMB:
III carrera Solidaria Nocturna Talavera 2015

¿Cómo te da por correr?. Empiezo a correr algo con mis amigos 15-20 minutos. Al poco coincido con Carmen en el gimnasio y me comenta "La quedada" para correr los fines de semana. Me llama la atención que empezaba desde cero, muy poco a poco, aunque el primer día nos dijo 7 e hicimos 8 o 9 km.

¿Qué deportes practicas?. En el gimnasio hago Total Mix, Cardio Pump, Spinning. He practicado Baseball y Rugby que me encantan y se me dan muy bien. Más pequeña, danza contemporánea y algo de baloncesto.

Entonces, ¿Correr no es una afición de mayores?. *Se ríe.* Nooo, correr es para jóvenes, ¿Por qué dicen eso?. Lo veo muy inculcado en los jóvenes, además ahora tenemos más aguante. Lo malo es levantarse temprano a correr, no puedes salir la noche anterior, ya he dejado alguna noche de salir para correr al día siguiente.

¿Es divertido?. Siiii, estamos todo el rato hablando. Me lo paso mejor que en el gimnasio, en el gimnasio no hablo nada, pero correr es muy social, conoces a mucha gente. Corriendo siempre alguno se te pone al lado y venga hablar.

Si tuvieras que explicárselo a jóvenes como Tú, ¿Qué les dirías? . Que corran... te hace sentir muy bien, al terminar te sientes satisfecha, a gusto. Te relacionas con mucha gente, amplías tu círculo de amistades y te apoyas unos con otros, correr en grupo está fenomenal, si algún día estás un poco bajo, te animan.

Beneficios que te ha aportado la carrera de fondo. Tengo buena salud, me encuentro muy bien. Si, me he dado cuenta que comes más y mejor sin proponértelo.

¿Te ha llamado algo la atención de este loco mundo de corredores?. Lo que más, es que todo el mundo se ayuda siempre; la solidaridad que hay. Siempre te animan, siempre te apoyan, siempre tienes a alguien que te está dando fuerzas para seguir, siempre con la sonrisa y diciendo algo bueno.

Material que usas para correr. No llevo ni reloj, las zapatillas y ya está. De ropa, cualquier cosa que sea cómoda.

¿Cuidas tu alimentación?. Como mucho, la comida me encanta, aunque mantengo mis vicios de comida guarrería, *risas*.

¿A qué te dedicas actualmente?. Soy comercial de la empresa de turismo activo Aventura Extrema. Hacemos paracaidismo, escalada, buceo, puenting, rutas de piraguas y aventuras. Me dedico a vender estas actividades a través del móvil.

<https://www.facebook.com/aventuraextremaextremadura>



“Mi gran objetivo es debutar en la 1/2 Maratón Elvas-Badajoz, ¡Que ilusión!”

Tus primeros pasos corriendo los das con la nueva quedada "Un día entrenamos juntas" organizada por el CMB, donde la mayoría sois chicas. Mi amiga Andrea había ido ya un día y le encantó. Me contó que se corría a un ritmo suave, siempre en grupo, acompañada. Allí me presenté con Andrea y Juan, el entrenamiento se me pasó



volando, hicimos 8 km casi sin darme cuenta.

¿Por dónde corréis?. Me ha gustado mucho descubrir los caminos por los alrededores de Badajoz, sitios preciosos. Nos juntamos de 10-20 personas, corremos en pequeños grupos según ritmo, empezamos y acabamos en el mismo sitio. Carmen siempre está pendiente de todos, nos organiza, nos lo pasamos muy bien. Es un grupo fantástico.

Series, fartlek, entrenamiento interválico, ¿Te suena esto a algo?. Un día hemos hecho el circuito Oberón, otro día hice un entrenamiento con escaleras. Tengo ganas

de probar las series para conocer ese tipo de entrenamiento.



Y junto con ese grupo te apuntas o te apuntan al

10.000 de Puebla de la Calzada. ¿Cómo fue ese debut con dorsal?. Me apunto yo. Estaba deseando que hubiera una carrera, estaba

nerviosísima. Salimos juntas y luego me adelanté con Merche, en el último km apreté un poco, me encantó. Al final me dieron un premio por ser décima, una bandeja de dulces. Debuté con podium, *se ríe.*

Y luego en tu segunda carrera, corres por primera vez con la camiseta azul del Club... La

nocturna de 5 km de Talavera, también estaba

nerviosa. Esta me costó más, salí más rápida, aunque disfruté mucho. Hice 25':14", ¡qué bien!.

Tras 5-6 meses corriendo, ¿Te planteas algún objetivo?. La media maratón Elvas-Badajoz, ¡es mi gran objetivo! correr la media siempre me ha hecho mucha ilusión, **ya estoy inscrita.** He ido a ver muchas llegadas de las medias, me gustaba, me daba envidia y no me veía capaz de hacerla.

¿Y eso?. Yo correr sola... me aburro mucho, pienso mucho y eso me cansa. Ahora sin embargo aguanto un montón, hablando unos con otros, ahora lo veo posible.

Debutar en media maratón es un ambicioso reto que requiere una buena preparación, ¿Cómo piensas prepararte?. Lo que me diga Carmen. Nos ha preparado un plan específico para todo el grupo, somos un montón de nuevos socios los que vamos a intentar acabar nuestra primera media maratón. Están todos super motivados.

Probamos su sentido del humor. Dicen que por el km 18 de las medias maratones hay un inmenso agujero donde puedes precipitarte... No me lo digas, no me lo digas. Soy mucho de pensar y me empiezo a marear solo de imaginarlo...

¿Qué le pedirías a la directiva?. Estoy encantada, que voy a pedir. Camisetas nuevas, ja ja. Que mantengan las quedadas y entrenamientos colectivos. Y organizar entrenamientos complementarios a las carreras, que sean buenos para correr, para conocerlos.

EN 1 MINUTO

- **Tres cosas que te gusten en la vida:** Deportes, viajar y salir con amigos.
- **Tres que no te gusten:** Mentiras y la falta de tiempo que tanto nos limita.
- **Te hubiera gustado ser:** La mejor en algo, artístico o deportista de élite.
- **Una bebida:** Nestea.
- **Un plato para comer:** Rulo de cabra con cebolla caramelizada.
- **Un músico o cantante:** Muchos, escucho de todo.
- **Un deportista o atleta:** Usain Bolt.
- **Una película:** Avatar.
- **Admiras a:** Ana Benito, compañera del grupo Un día entrenamos juntas.
- **Un deseo:** Salud, felicidad y tranquilidad.
- **Un sueño:** Estabilidad y trabajar en lo mío.
- **Una virtud:** Fuerza de voluntad.
- **Un defecto:** Me exijo mucho.
- **Tienes miedo a:** Infelicidad.
- **Mar o montaña:** Los dos, más la montaña.
- **Vaquero o etiqueta:** Vaquero
- **Una característica al competir:** Motivación.
- **Rodajes o series:** Quiero conocer y aprender de todo.
- **Un socio del CMB:** Carmen Molina.

Ha sido un gran placer hablar con Irene, mujer de su tiempo, activa, disfruta con la vida, es feliz con su gente. Sin embargo reflexiona en profundidad de la falta de tiempo, los agobios de personas que no hacen nada, o no se le ocurre hacer nada por salir de su angustia. Y nos anima a ser felices, a correr, a vivir con tranquilidad. Te esperamos en la meta.

