

CORREN EN CASA



Para animarlos, habrá que madrugar y colocarse en buena posición a esperarlos en una calle de Barcelona (excepto a Castillejo, que compite en el Olímpico y por la tarde), pero seguro que valdrá la pena. Una de las mejores hornadas de atletas de Viladecans tiene cita en el **Europeo que se celebra del 26 de**

julio al 1 de agosto en Barcelona. Aspiran, o simplemente sueñan, con ganar una medalla que ninguno ha logrado en este campeonato y que, curiosamente, tiene forma de 'V' invertida. La inicial de la victoria. La inicial de Viladecans. ¿Será una premonición? Nos cuentan con qué expectativas afrontan la cita.

CARLES CASTILLEJO



10.000 metros lisos

Martes 27 de julio | 21.05 h
Estadio Olímpico Lluís Companys

MARÍA VASCO



20 kilómetros marcha

Miércoles 28 de julio | 8.05 h
Parque de la Ciutadella

BEATRIZ PASCUAL



NACHO CÁCERES



Maratón

Domingo 1 de agosto | 10.05 h
Circuito urbano

¿Cómo llega al Europeo?

Espero llegar en plenitud de forma a ese día y estar, al toque de campana, luchando entre los mejores. Es una oportunidad de oro, no voy a tener otra igual.

La cita merece prepararla toda la temporada.

Más. Los europeos preparamos esta cita durante 4 años porque es nuestro escaparate, el campeonato donde podemos estar en la pomada por los primeros puestos. Lo malo es que somos un país de 'medallitas' y sólo se te valora si subes al podio. Pero, lo logres o no, detrás hay un desgaste brutal física y psicológicamente, con el que se sufre más que en la propia carrera.

Esa oportunidad de brillar también animará a otros a prepararlo más a conciencia...

A medida que se acerca la cita, salen rivales con los que no contaba y veo más difícil el reto de la medalla que me marqué al final del año pasado, tras ser el mejor europeo en los Mundiales de Berlín.

¿Cómo espera que sea la carrera?

Con condiciones climatológicas duras, en que el ritmo puede ser intermedio, cercano a los 28 minutos, pero con el problema de que los nervios pueden provocar muchos cambios de ritmo. Y eso también hay que entrenarlo para que al cuerpo no le llegue de nuevo. Tiene más opciones de ganar quien deja menos cosas al azar, porque deciden los pequeños detalles.

¿Correr en casa le presiona o le motiva?

La madurez de la edad impone la motivación de saber que tu gente está allí o del griterío del público si te pones en cabeza. Aunque también corres con el peligro de que la presión te lleve a pasarte de punto en la preparación, por llegar al máximo, o en la propia carrera. Hay que tomar las decisiones con serenidad, sin dejarte llevar.

El Europeo es el único gran campeonato en el cual no ha logrado medalla...

Tengo una gran espina clavada que espero sacarme en Barcelona. Desde que me desmayé en el Mundial de Berlín, cada día me levanto pensando en ese 28 de julio.

¿El oro logrado en mayo en la Copa del Mundo le ha subido la moral?

He vivido meses duros a nivel familiar y me fue difícil entrenar y descansar. El oro me ha confirmado lo que decía con la boca pequeña, que aún hay María Vasco para un tiempo y que estoy en mi mejor momento deportivo para lograr medalla en Barcelona.

¿Entonces se esperaba tan buen resultado?

No la preparé al 100%, pero en la carrera me sentí a gusto. He hecho pocas competiciones este año y sólo he ganado ésta, pero yo digo que, donde hay que estar bien, se está, y por ahora lo he demostrado.

Hay que contemporizar fuerzas...

Sé que no puedo estar en todas las guerrillas, me tengo que reservar para la gran batalla del año, y en 2010 es Barcelona. Aún así, debes aguantar los comentarios de los que dicen que ya no estás bien.

¿Tras 20 años corriendo, cómo se motiva?

Aún no he conseguido lo que quiero: ser la mejor del mundo. Por ejemplo, aún no tengo medalla en todas las competiciones, me falta en el Europeo.

¿Y correr en casa le añade presión?

La pienso dejar en casa y disfrutar y hacer disfrutar a la gente que me quiere, que casi siempre debe verme por televisión.

¿Qué rival le da más miedo?

Kaniskina es la mejor, y habrá otras cinco o seis en la pomada, pero mi gran rival soy yo misma: mi mente y mi cuerpo.

Una intervención en la rodilla le trastocó esta temporada. ¿Cómo llega al Europeo?

La recuperación se alargó mucho, pero espero llegar bien dentro de lo que he podido entrenar, aunque deberé buscar la mejora hasta el último momento.

Sus resultados tampoco han sido malos...

Hasta mediados de mayo sólo he hecho dos competiciones de 20 posibles. En Portugal la marca fue buena para el poco tiempo que llevaba entrenando y en la Copa del Mundo de México no le podía pedir más al cuerpo y acabé undécima, aunque es mi mejor puesto en esa cita.

Tras ganar tres títulos nacionales, ¿se ve madura para buscar una medalla internacional?

Antes de los Juegos Olímpicos de 2008 sólo era un sueño pero, tras ser sexta allí y en el Mundial, hay posibilidades. Por eso me da más rabia no haber podido preparar como quisiera justo este año, que corro el Europeo en casa. Pero igualmente espero estar ahí dando guerra.

¿Cuántos kilómetros hace a la semana?

Unos 110 o 120 como máximo. Si hago más, el cuerpo lo paga porque me falta la base del invierno.

¿Cuál cree que será la clave de la carrera?

La humedad y el calor, como en el Mundial de Osaka'2007. Y, en esas condiciones, hay que ir con cabeza. Espero que nos sea más fácil a las marchadoras de aquí acostumbrarnos a esa situación.

¿Y cómo lleva lo de competir en casa?

Siempre sales a competir y a dar el 100%, pero me hace mucha ilusión. En el Mundial de 2009, mi familia ya fue a verme a Berlín y me sentí muy motivada. Además, es la primera vez que compito en casa en un gran campeonato y es otro aliciente.

¿Qué le parece el circuito?

Un poco 'trampa' porque va a ser plano, entre cornillas. Tiene 20 metros de desnivel que hay que ir subiendo y bajando.

Ha acabado 4 maratones en su carrera.

¿Suficiente para tener expectativas aquí? Espero que sí. He demostrado una gran regularidad corriéndolos todos en 2h12', y esa es mi baza. Ahora firmaría repetir, porque creo que garantiza medalla, porque el calor y la humedad lo harán muy duro.

¿Entonces ve posible el metal?

Mi objetivo era llegar aquí, porque hace un año estaba parado y a punto de operarme y lo he logrado y con buenas sensaciones. Ahora intentaré dar el 101%, aunque el nivel es altísimo, porque es la única prueba cada 4 años sin el dominio de los africanos. Habrá 20 o 30 candidatos a medalla.

Todo un reto...

Todo atleta se merece al menos una vez en su vida un día de gloria, porque realizamos un gran sacrificio, pero hay muy pocas medallas en juego. Y hay que valorar el trabajo siempre, no cuando se ganan.

Y más con el esfuerzo de una cita en verano.

Un día de competición te puede salir bueno o malo, pero el día a día de la preparación te va minando. Corro hasta 200 kilómetros a la semana y eso obliga a estar muy atento a la recuperación y a ir todo el día con la botella en la mano para rehidratar 50 litros de agua y sales minerales. Además, no sé si me influirá haber tenido que correr en primavera en Hamburgo.

Un Europeo es siempre especial, pero aquí...

Es algo único, un plus extra de motivación, un día muy especial, sintiendo en muchos momentos a la gente que imagino se echará a la calle. Algo similar a lo que viví en los Juegos Olímpicos del 92.