

Belga Stefaan Engels, el marathonman 365 presenta la dieta un maratón al día

Noticias EFE

Madrid, 20 abr (EFE).- El belga Stefaan Engels, mster marathonman 365, inició hoy en Madrid su maratón consecutivo número 74, un proyecto "para estimular la practica del deporte entre la gente" que pretende cubrir la distancia de los 42 kilómetros todos los días durante un año entero.

El atleta-aventurero belga, de 49 años, con novia pero sin hijos, ya ha batido el récord Guinness de hacer 54 maratones consecutivos, pero su idea es alcanzar los cerca de 15.500 kilómetros a razón de un maratón al día repartidos entre varios países, entre ellos España y Portugal.

Engels, que llegó a Madrid en coche desde Bélgica debido a la nube volcánica que impide el tráfico aéreo, se estrenó en la capital dentro del Parque de El Retiro, donde correrá los próximos seis días, incluyendo el maratón popular del próximo domingo, en el que participarán 10.000 personas.

Después de correr en Barcelona el pasado mes de marzo, Engels pasará por Madrid antes de continuar con su reto en Valencia, Lisboa, Bilbao y Sevilla.

"El objetivo es incentivar la actividad física como un hábito saludable y al alcance de todos, así como demostrar que el compromiso es necesario para alcanzar cualquier meta, ya sea lograr correr un maratón al día o conseguir perder peso", dijo Engels, quien viaja con un equipo en el que se incluye un médico, un fisioterapeuta y un preparador mental.

Según Engels, "lo más difícil es el aspecto mental, ya que el cuerpo está acostumbrado a este esfuerzo. Tengo que estar dispuesto a correr todos los días y tratar de no caer enfermo. Me lo planteo como un trabajo que tengo que hacer durante 365 días".

Según Engels, "lo más difícil es el aspecto mental, ya que el cuerpo está acostumbrado a este esfuerzo. Tengo que estar dispuesto a correr todos los días y tratar de no caer enfermo. Me lo planteo como un trabajo que tengo que hacer durante 365 días".

El atleta de Gante tiene previsto utilizar 25 pares de zapatillas y está patrocinado por Pronokal, empresa que desarrolla dietas para perder peso. Perderá aproximadamente 6.000 calorías al día y en los últimos cuatro meses ha perdido 11 kilos.

Sobre la reacción de su entorno familiar al proponer la idea que lleva a efecto, Engels comentó: "Mis amigos me dijeron que estaba loco, pero ahora se han convertido en mi principal apoyo

Engels corre acompañado de algunos miembros y clientes de su empresa patrocinadora. Una de sus claves es el descanso, por eso trata de dormir un mínimo de 10 horas al día.

— Maratones de Stefaan Engels en España:

. Barcelona: 2-8 de marzo

. Madrid: 20-26 abril

. Valencia: 18-24 mayo

. Lisboa: 8-14 junio

. Bilbao: 5-11 septiembre



MÁS NOTICIAS DE DEPORTES

- Michel: «El resultado es cojonudo»
- LeBron James machaca a los Bulls
- Parejo consume el épico triunfo del Getafe en un partido loco
- Fernando Verdasco, conde de Barcelona
- Cara y cruz para Barcelona y Ciudad Real en Europa
- Clemente: «Estamos con vida y vamos a luchar»
- Garrido: «Se puede confiar en este equipo»
- Quique Flores: «La victoria nos da tranquilidad»
- Michel: «El resultado es cojonudo»
- LeBron James machaca a los Bulls

http://cache1.agilecontents.com

VIDEOS DE DEPORTES más videos [+]

MÁS DEPORTES

López Muñiz: "No hay que irse con sensación de derrota"