



Ricardo Abad (de amarillo) acompañado por un familiar durante un momento de su maratón en Soria. / BELÉN SANTOS

Kilómetros saludables

Ricardo Abad corre en Soria su 290 maratón dentro del reto de realizar 500 como una forma de fomentar la vida saludable

BELÉN SANTOS / Soria
El atleta Ricardo Abad desembarcó ayer en Soria para correr uno de los 500 maratones que se ha propuesto realizar dentro de la campaña promovida por Pronokal. «Nos gusta la gente que supera retos» que ayuda al desarrollo de proyectos que busquen el fomento de la vida saludable entre la población.

Abad, de 40 años, corrió ayer en torno al parque de Castillo su 290 maratón del reto que inició el pasado 1 de octubre y que espera terminar para el próximo mes de febrero. De momento, asegura que lo lleva «bastante mejor de lo que pensaba» aunque reconoce que «el reto es bastante duro y hasta ahora ya he pasado momentos malos».

No obstante, Abad no tira la toalla y ayer en Soria dio un paso más hacia la consecución del reto promovido por Pronokal pero que es también una aspiración personal de este atleta navarro.

«En 2009 ya corrí 150 maratones

consecutivos y por falta de patrocinadores no pude entrar en el récord Guinness. Eso me empujó a plantearme nuevos retos y lo primero que pensé fue correr 365 maratones pero el año pasado otro atleta puso en marcha el mismo proyecto y lo logró», relató ayer Abad antes de iniciar su 290 maratón. «Finalmente Pronokal puso en marcha la campaña 'Nos gusta la gente que supera sus retos' y pensé en los 500 maratones como un buen proyecto», explicó.

Abad explicó la dureza de un reto como este y aseguró que «con un proyecto así tienes casi un 99% de posibilidades de fallar, pero por suerte de momento lo llevo bastante bien». «En todo este tiempo me he puesto enfermo en varias ocasiones con gripe, gastroenteritis... en verdad me ha pasado de todo pero de momento todavía me quedan fuerzas para seguir adelante y eso es lo importante», explicó.

Estos problemas de salud provocaron que Abad, que compagina su

reto con su trabajo en una fundación, realizase su 'peor' marca en 6h 54'. No obstante, este atleta navarro está en una media de cuatro horas, aunque su mínima está en 2h 57'. «Ahora con el calor es cierto que hay carreras que me llevan más tiempo porque tienes que parar más veces para hidratarte bien», explicó.

Abad estuvo ayer acompañado por familiares en su maratón ya que explicó que «Pronokal me acompaña en algunas ciudades pero no en todas, así que en las que no vienen conmigo me acompaña la familia».

El atleta navarro ayudará también a decidir cuál es el próximo reto que promocionará Pronokal a partir del mes de octubre. «De momento la gente que quiera y tenga un buen proyecto para fomentar la vida saludable puede presentarlo en la página web de la empresa y la verdad es que hasta ahora la participación está siendo muy elevada», confirmó Abad que forma parte del jurado que seleccionará el próximo plan a desarrollar.