


Atletas

3

SÁBADO 30 DE JULIO DE 2011

Ricardo Abad Martínez



Curriculum deportivo

AÑO 1995:

- Travesía por Estados Unidos en bicicleta: 4.000 Km. en 20 días.

AÑO 1996:

- Cruzar Australia en bicicleta: 5.500 Km. en 30 días.
- Travesía Perpignan-Irún: 528 Km. en 20 horas.

AÑO 1998:

- Ruta de la Plata: 550 Km. en 20 horas.
- Camino de Santiago: 800 Km en 32 horas (Fue Record hasta 2007)

AÑOS 1999-2005:

- Competición en bicicleta de carretera en varios equipos nacionales.
- 12 Quebrantahuesos (3 de ellas entre los 20 primeros clasificados).

AÑO 2006:

Empiezo a correr a pie. Este año realizo 5 maratones de asfalto, 2 montaña y varias carreras populares.

AÑO 2007:

Realizo 5 maratones de asfalto, 3 de montaña, 15 carreras de diferentes distancias y varias travesías:

- Travesía de las Bardenas Reales: 75 Km. en 5h59 minutos
- Travesía los Monegros (Huesca-Caspe): 123 Km. 9h50 minutos.
- Travesía Asturias (Valdegrande-Candas): 121 Km. 19h40 minutos.
- Travesía Navarra (Endarlaza-Cintruénigo): 165 Km. en 18 horas.
- 24 Horas de TV3: 184,6 Km.
- 4º Clasificado en la 1ª Xtrem Trail 2007.

AÑO 2008:

- Cañada Roncaleses (GR-13): 170 Km. en 22h45 minutos.
- 30 Maratones en 30 días en el mes de agosto.
- Quebrantahuesos corriendo en 29h40 minutos.
- Travesía España. Tarifa-San Sebastian 1.220 Km. en 14 días y 5 horas.
- Premio 2008 Deporte y Corazón.

AÑO 2009:

- 150 Maratones en 150 días.
- Larra-Larraun (146 Km) en 19h30 minutos.
- 4 Maratones consecutivos (168,8 Km) en 20h40 minutos.
- 189 Kilometros en 24 horas.
- 238,5 Kilometros en 34 horas sin descanso.
- 8 Maratones en 58h19minutos.
- Nominado al Premio Príncipe de Asturias del Deporte.
- Tafalla-Gerona-Motril: 1750 kilometros en 23 días.
- Premio al Gesto Deportivo Navarro 2009.
- 24 Horas en pista por la discapacidad intelectual: 709 vueltas y una distancia de 194,5 Kilometros.
- Premio al Mejor Deportista Tafalles 2009

AÑO 2010:

- Nombrado Caballero de Honor de la Orden del Cuto Divino
- Tafalla-Javier-Tafalla 97,4 kilometros en 9h34 minutos.
- Irati-Xtrem 134,3 Kilometros en 17 horas
- Motril-Portugal-Cornisa Cantabrica: 2000 kilometros en 26 etapas.
- Quebrantahuesos 2010: 28h53 minutos.
- 187,85 km circuito urbano alrededor de Tafalla en 32h32 minutos
- 82 Maratones consecutivos en otros 82 días

MARCAS PERSONALES:

1/2 Maratón: 01h 19'48" Media Maratón de Trubia (Asturias) 2008.

Maratón: 02h 46'11" San Sebastian (Guipuzcoa) 2009.

100 Km.: 08h 36'44" Madrid.

24 Horas (Ruta): 189 Kilometros.

24 Horas (Pista): 194,5 Kilometros

Ricardo, provienes del mundo del ciclismo, ¿qué te hizo cambiar las dos ruedas por el par de zapatillas?

El cuerpo me pedía un cambio, la bicicleta me llegó a obsesionar y aproveché el nacimiento de mi hija Ainhoa par hacer ese cambio.

Aunque comenzaste a correr a pie en 2.006, antes competías en ciclismo, pero se ve que los retos ya te ponían. No en vano, hiciste travesías por Estados Unidos, Australia, Ruta de la Plata, Camino de Santiago, la marcha Quebrantahuesos. ¿No sabes vivir sin un reto por delante?

Sí, la verdad es que siempre me ha gustado tener la mente ocupada en algún reto, soy una persona que no puedo vivir sin estar pensando en algún objetivo.



**¿Qué te impulsó a llevar a cabo aquellos primeros retos en bici?
¿Contabas ya con apoyos que te lo hicieran más fácil?**

Buscaba divertirme y pasarlo bien, conocer gente, otros países y, sobre todo, hacer deporte. Sí, nos buscábamos bastante bien la vida. Cuando estuvimos en Estados Unidos y Australia vendimos camisetas para sacar fondos.

Yo vengo también del ciclismo de competición, ¿cómo es ese mundo por dentro y en qué se diferencia del atletismo?

El atletismo es mucho más sano, es algo que me enganchó mucho, así como el buen ambiente de las carreras, todos son amigos y compañeros, los corredores se animan unos a otros. En cambio, en el ciclismo se va más a "cara perro", no te gusta que la gente se aproveche de tu rueda, intentas dejar al contrario, etc.

Comienzas a correr y te metes 5 maratones de asfalto y 2 de montaña, comenzaste con ganas, ¿no?

Sí, la verdad es que comencé con muchas ganas, a pesar de que mis compañeros me decían que no tenía que correr tantas pruebas en un mismo año, yo cada vez me sentía con más ganas y necesitaba más.



Ya en el 2.007, comienzas a hacer realidad ciertos retos no asequibles a cualquiera, como la Travesía de las Bardenas Reales (75 kms en 5h59'), Travesía de Navarra (165 Kms en 18 horas), etc. ¿Qué directrices te comenzabas a marcar a la hora de afrontar estas travesías? ¿Qué buscabas con cada una de ellas?

En seguida me di de cuenta de que la distancia del maratón se me quedaba pequeña, así que empecé a buscar rutas y travesías mayores en kilómetros. Buscaba superarme y experimentar nuevas sensaciones.

En el 2.008 la mítica distancia de Filipides, los 42,195 kms., comienzan a ser el nexo de unión de tus aventuras: 30 maratones en 30 días y en pleno mes de agosto. ¿Cómo resultó este mes tan entretenido?

Fue un test, necesitaba saber si era capaz de recuperar de un día para otro. Tras el abandono del Camino de Santiago por segunda vez me surgieron dudas de si era capaz, así que, después de ponerme en manos de un podólogo y hacerme unas plantillas para mejorar la pisada, necesitaba saber si sería capaz, así que, para salir de dudas, realicé los 30 maratones en el mes de agosto, fue duro de llevar, pero mereció la pena.

Ya en tu etapa ciclista participaste en varias ediciones de la Marcha Quebrantahuesos, una de las más duras y exigentes de España por su longitud y su dureza, pues se suben varios de los más duros puertos de montaña pirenaicos. En 2.008, en lugar de sobre ruedas, la haces a pie. ¿Era una asignatura pendiente o querías comparar sensaciones?

Después de completar con éxito los 30 maratones, solamente tres días después el cuerpo me pidió una última prueba y fue así: completar el

recorrido de la mítica Quebrantahuesos en 29h40m. Fue toda una experiencia que repetiría en 2010 bajando el tiempo en algo más de una hora. Aún volveré para bajar de 24 horas.

Por cierto, haciendo un inciso. Mucha gente me pregunta si para mí es más duro el ciclismo o el atletismo. Tú tienes mucha base para poder opinar. ¿Cuál es tu opinión al respecto?

El ciclismo es muy duro, pero el atletismo de fondo lo supera, es mucho más agresivo y, además, el cuerpo no tiene descanso. Un ejemplo, en la bici en las bajadas te puedes relajar, corriendo en cambio se sufre hasta bajando, no tienes descanso.



Impresionante vídeo

Entre tus proezas, encontramos, por ejemplo, la Travesía entre Tarifa y San Sebastián en 14 días y 5 horas (1220 kms), 150 maratones en 150 días consecutivos; Travesía Tafalla-Gerona-Motril (1750 kms en 23 días); 24 horas corriendo en una pista a favor de la discapacidad intelectual; una tirada de 187,5 kms en un circuito urbano alrededor de Tafalla en 32h32'. ¿Qué recuerdos te trae cada uno de estos retos o metas? ¿Cuáles te gustaría destacar y por qué?

Cada uno de ellos es diferente, estoy muy orgulloso de todos ellos. Yo siempre digo que en esta vida se guarda mejor recuerdo de las cosas que cuesta conseguir, así que cuanto más duro es algo y más se sufre mejor recuerdo queda después. En este caso, uno de los mejores recuerdos es el de mi primera Quebrantahuesos corriendo, fue un esfuerzo agónico, a solamente 10 kilómetros de Sabiñanigo estuve a punto de dejarlo, tuve un desfallecimiento y perdí el conocimiento, pero al final pude levantarme y terminar.

Ahora te encuentras inmerso en un reto de récord, correr un maratón cada día durante 500 días consecutivos. En esta ocasión, corrígeme si me equivoco, de lunes a viernes haces un maratón cada día en tu Tafalla y los fines de semana haces un maratón en una provincia y otro el domingo en otra diferente, completando las 50 provincias españolas. Vas por el maratón 302, por lo que te quedan 198, que suponen 8.354,61kms de los 21.100kms totales que harás ¿Qué balance puedes hacer hasta ahora de esta peripecia que va a suponer establecer más de un récord?

El balance es muy positivo. Cuando comencé el pasado 1 de octubre era consciente de lo duro que sería esto y de que partía con un 99% de probabilidades de fracaso. Por eso es un reto, porque es algo casi imposible de conseguir. Cuando realicé 150 maratones consecutivos en 2009 pensé que era un churro y que nunca me volvería a salir todo tan bien. Pues mira, dos años después estoy a punto de doblar aquella marca.



En esta ocasión, recaudas dinero para una Asociación. ¿Para cuál y cómo se puede ayudar?

*En este caso recaudo dinero para **ANFAS**. Todo aquel que quiera puede donar desde un euro hasta la cantidad que quiera, se pueden apadrinar kilómetros, maratones completas, etc. Para hacerlo solamente, tiene que ingresar el dinero en el número de cuenta que aparece en mi web: www.ricardoabad.com (Nº de cuenta solidaria: Caja Laboral: 3035 0114 19 1141057544).*

Yo no se si la gente se plantea la dificultad que supone afrontar este ultramaratón, nunca mejor dicho, pero imagino que no lo podrías llevar a cabo tú solo. ¿Qué infraestructura necesitas a tu alrededor para poder

Necesitas patrocinadores, necesitas una familia que te respete y te comprenda y un buen equipo humano de personas, grandes amigos dispuestos a todo por ayudarme.



Además, cada maratón lo acreditas a través de tu [página web www.ricardoabad.com](http://www.ricardoabad.com), donde comentas cada jornada, subes fotografías, cuelgas el recorrido efectuado gracias a un dispositivo GPS que te acompaña y te retratas junto a un periódico de dicha jornada. Así no queda nada que haga dudar a la gente de tu proeza, algo que para muchos es una locura incomprensible.

Sí, se que para mucha gente esto no tiene ningún sentido, pero para mí es algo que me llena, que me hace levantarme de la cama y seguir soñando con un gran objetivo que pocas personas en el mundo son capaces de lograr. Además, lo más grande es motivar a otras personas a salir a correr para superar momentos duros y difíciles en sus vidas. Con este reto estoy aprendiendo muchísimo, mejoras mucho la capacidad de sufrimiento y te haces muy fuerte después cualquier problema de la vida te parece

insignificante.

Si necesitas gente que te acompañe en el día a día, cada fin de semana has de afrontar desplazamientos muy largos en coche para poder recorrer dos provincias. Eso supone el uso de uno o varios vehículos, mucha gasolina, alojamientos hoteleros, comida, bebida, calzado y prendas para correr ¿Qué entidades o empresas colaboran contigo?

Sí, el reto es caro, para ello cuento con mi principal patrocinador. PRONOKAL, también cuento con el patrocinio de ILARDUYA, que lleva conmigo desde mis comienzos, NEW BALANCE, que también lleva conmigo desde 2006 suministrándome zapatillas y ropa y, por último, MEDILASTSPORT, que me hace calcetín largo de compresión a medida.



Cuando tú te has planteado un reto, ¿cómo lo haces y cómo afrontas el tema a la hora de presentarlo a tus potenciales patrocinadores? ¿Cómo lo acogen?

Primero me lo pienso, que siempre me inspiro cuando corro en solitario, después busco la financiación y después lo llevo a cabo.

Y la familia, ¿cómo lo vive?

Bueno, lo llevan lo mejor posible. Saben que tengo muchísima ilusión por lo que hago y me respetan.

Hablando de familia, puede que muchos piensen que tú vives a la bartola y que no haces más que correr e ir con el coche de un lado a otro. Tú tienes, afortunadamente, un puesto de trabajo que hace que tengas que adaptar tus maratones al mismo. ¿A qué te dedicas y cómo puedes hacer para compaginarlo con tus idas y venidas diarias?

Sí, trabajo en una fundación en Tafalla (Fagor Ederlan S. Coop). Además, con el hándicap de cambiar de turno cada semana. No es fácil compaginar cuatro horas de carrera a pie con los turnos del trabajo, muchos días resulta complicadísimo. Duermo muy poco, vamos que mi vida es un estrés.

Yo, cuando he preparado un maratón, he sentido que las tiradas largas se me hacían eternas. Para ti, cada día es maratoniano, ¿qué pasa por tu cabeza durante tantas horas y horas dándole que te pego a las zapatillas?

Pasa de todo, tienes días en los que vas acompañado y el rato se pasa rápido, pero hay muchos días en solitario en los que parece que no corre el

reloj, esos días difíciles te pasa por la cabeza de todo, te preguntas muchas veces si esto merece la pena, ¿qué hago yo aquí?, etc., pero, cuando paras el reloj después de los 42,2 kilómetros, todo ha merecido la pena. Cada día es una dura batalla.



**¿En alguna ocasión te has planteado la posibilidad de abandonar?
¿Cuándo y por qué?**

Sí, tienes días difíciles en los que piensas que todo se termina, por estar enfermo, por no tener fuerzas, porque te duele aquí o allí, pero al final vas saliendo de todos estos momentos y mentalmente cada día estás más fuerte. Lo único a lo que tengo miedo es a alguna caída o lesión, que eso sí me haría dejarlo.

Cada día, cuando te acuestas, piensas en lo que has realizado a lo largo del día o piensas en lo que te viene encima desde que te suene el despertador?

Cuando me acuesto no me da tiempo de pensar en nada, caigo rendido y me duermo sin poner el segundo pie encima de la cama. Cuando más pienso es en carrera.

Durante todas estas interminables jornadas, ¿llevas alguna alimentación en especial?

No, me alimento de todo y como en abundancia sin ningún tipo de dieta.

¿Qué conclusiones sacas tú de cada aventura realizada?

Que somos capaces de hacer muchas más cosas de las que nos imaginamos, con sacrificio y esfuerzo muchas veces nos sorprendemos a nosotros mismos.



Ahora mismo tiene bastante trabajo por delante. Bastante tienes con tus 500 maratones, pero ¿hay algo por ahí en mente para cuando acabes lo que tienes entre manos o entre zapatillas ahora?

Sí, tengo cosas en mente, pero aún es pronto para desvelar nada. Empezaré a trabajar estas ideas después del uno de octubre, cuando bata el actual record Guinness.

Con esto que estás haciendo se pueden hacer muchas lecturas, pero ¿qué le dirías a aquéllos que piensan que estás como una chota? ¿Qué les dirías a aquellas personas que no se atreven a echarse a correr o a preparar una carrera, sea la distancia que sea?

Correr es algo que engancha muchísimo, es la base de todos los deportes, es algo que te hace sentirte bien y mantenerte en forma. Es algo muy recomendable.

¿Qué le dirías al mundo?

Que con ilusión, sacrificio y fuerza de voluntad el ser humano es capaz de casi todo.

A este paso van a tener que crear estampitas de San Ricardo Abad, pero ¿qué deportistas son aquéllos, si los hay, por los que tú sientes una especial devoción?

Alguien que atraía mucho era el gran Miguel Indurain, después me sentí muy identificado con Lance Armstrong por su gran espíritu de lucha. En el mundo del atletismo me atrae mucho la figura de Haile Gebrselassie.

¿Qué sueño te gustaría alcanzar?

Seguir siendo feliz y tener salud para seguir corriendo hasta los 80 años.

