



Ricardo Abad, calentando en la Plaza del Ayuntamiento antes de iniciar su maratón número 304 en Castellón. / JUAN MARTÍ

LA ÚLTIMA / DEPORTES

Un atleta navarro corrió ayer en Castellón un maratón más camino de los 500 consecutivos que espera realizar para completar 21.100 kilómetros

# Y a los 304 días... Ricardo Abad volvió a correr

**EDU CHOVA / Castellón**  
 Llueva, nieve, trueno o haga calor, Ricardo Abad (Tafalla, 1971), es fiel a su rutina. La inició el pasado 1 de octubre y desde entonces no ha habido día que haya dejado de hacer su maratón diario, por mucho que a veces no estuviera en las mejores condiciones físicas o anímicas para correr. «La regularidad es lo realmente difícil de este reto. Hay días que estás con gripe, gastroenteritis o con algún virus estomacal y tienes que salir a hacer tus 42 kilómetros. Otros días a lo mejor estás bien físicamente pero no tienes ánimos o has tenido algún problema en casa o el trabajo y no es lo que más apetece pero te guste o no todos los días tienes que salir a correr», explica este navarro que ayer trasladó su ración diaria de maratón hasta Castellón.

El de la capital de La Plana fue el que hace 304 y aún le quedan unos cuantos hasta alcanzar las 500 que se ha fijado como objetivo enmarcado dentro de la iniciativa 'Nos gusta la gente que supera retos'. Se trata de un «proyecto social para fomentar los buenos hábitos saludables entre la población», según explica en su página web PronoKal, un método de adelgazamiento que trajo a España en 2004 la empresa Protein Supplies SL y que es la impulsora de esta iniciativa.

Entre todas las propuestas que se

recibieron para convertirse en embajador del proyecto y promocionar la salud entre toda la población fue la de Ricardo Abad la que convenció a los responsables de PronoKal. Se trata de un navarro que trabaja en una fundación y que se comprometió a correr nada menos que 500 maratones en 500 días con el fin de animar a la gente a cuidar su salud a través de la actividad física.

El reto, como explicaba ayer Abad a este periódico, era en un

entrará en el *Guinness* como el hombre que más maratones seguidos ha corrido.

El de ayer en Castellón fue el maratón número 304 que corría Abad, que llegó a la capital de La Plana tras haber recorrido ya 12.785 kilómetros de los 21.100 que tiene que completar a lo largo de toda la geografía española. Antes de empezar su reto ya eran bastantes las zapatillas que había destrozado este atleta navarro, quien, sin embargo, no empezó a correr hasta el verano de 2005, como explica en su página web. «Por aquel entonces montaba en bicicleta y ésta me llegó a obsesionar, así que coincidiendo con el nacimiento de mi hija Ainhoa cambie la bici por las zapatillas con la intención de preparar mi primera Maratón, San Sebastián 2005. Aquella experiencia y, sobre todo, el buen ambiente de las carreras previas me llenó de tal forma que cambie mis planes, comencé el 2006 en bici y a mediados de enero decidí dejarla definitivamente aparcada y calzarme las zapatillas», apunta.

En 2008 ya afrontó su primer gran reto, 30 maratones en 30 días, y el año siguiente subía la apuesta a 150 maratones, también una por día. Ahora aspira a superarse a sí mismo y con la de ayer en Castellón ya lleva 304 días seguidos sin dejar de hacer sus 42 kilómetros y pico para concienciar a la gente de que



Abad, ayer, delante del Fadrí. / JUAN MARTÍ

correr sus 42 kilómetros diarios por Teruel. En la capital de La Plana ya había estado durante el primer Maratón de Castellón aunque ayer no estuvo tan acompañado en su recorrido como el pasado mes de diciembre.

«En cada sitio al que voy suele haber gente que me acompaña y la verdad es que es de agradecer. Hoy (por ayer) en Castellón me han acompañado un par de corredores, que además me han convencido de variar el recorrido que tenía previsto inicialmente», apunta Abad, que tras partir de la Plaza del Ayuntamiento a las 10.00, puso rumbo al Grao y siguió en dirección a Benicàssim y la Via Verde que conduce a Oropesa, donde dio media vuelta para regresar hasta el punto de inicio después de 3 horas y 53 minutos corriendo.

Su media desde que empezó el reto de los 500 maratones es de 3 horas y 58 minutos aunque ha tenido días mejores. Entre los primeros, en San

Sebastián, donde acabó por debajo de las tres horas (2:56). La peor experiencia, cuando tuvo que salir a correr con gastroenteritis y necesitó 6 horas y 54 minutos para completar los 42 kilómetros, ya a la una de la madrugada.

Los más duros son los días que trabaja, que son casi todos salvo los fines de semana. «Después de ocho horas en la fábrica tienes que estar cuatro más corriendo, otra hora actualizando la web... La verdad es que cuesta», explica Abad, al que le queda el consuelo de que hoy inicia sus vacaciones, lo que no impedirá que esta tarde vuelva a salir y a afrontar su ración diaria de 42 kilómetros.

«La regularidad y la constancia es lo realmente difícil de este reto», asegura

la actividad física contribuye a disfrutar de una buena salud.

Su paso por la capital de La Plana obedece a cumplir otro reto como es el de correr al menos un maratón a lo largo y ancho de cincuenta provincias españolas. «De momento llevo doce así que todavía me quedan 38», apunta Abad, que el sábado tachó el número once tras