

El tafallés Ricardo Abad corre por la Valdorba, con la Peña Unzué al fondo.

IVANA GUTIÉRREZ

El tafallés Ricardo Abad completará el sábado en Madrid su **maratón 366** en otros tantos días consecutivos y establecerá un nuevo récord.

Atletismo

# RIKI ABAD

## “A veces las piernas me dicen que pare”

El tafallés entrará en el Guinness el sábado al alcanzar los 366 días corriendo maratones de forma ininterrumpida

**AITOR ROYO**  
 Pamplona

Entrar en el Libro Guinness de los Récords no está al alcance de cualquiera. El sábado, el tafallés Ricardo Abad (8/1/1971) lo conseguirá. Superará el año corriendo una maratón diaria de forma ininterrumpida. Alcanzará los 366 días en el Parque del Retiro de Madrid, en lo que pretenderá ser una fiesta. Pero no podrá recrearse. Pasar a la historia sólo será una estación de un viaje que no acabará hasta completar 500 maratones. En su cabeza no cabe la rendición, a pesar de compaginar el reto con su trabajo en Fagor (es encargado de planta) y de estar casado y tener una hija de cinco años. En el camino que le está llevando a inmortalizar su nombre ha dejado atrás pesadillas, enfermedades y, lo más duro, el fallecimiento de su padre. Pero tiene un sueño. Y seguirá corriendo.

**¿Qué se le pasa por la cabeza a alguien que va a entrar en el Guinness?**

Estos días ando ansioso de que llegue el sábado y completar la maratón 366. Estoy contento, pero un poco atacado de que te llamen de un lado y de otro. Sabía que el reto tenía una parte de anonimato, pero que a partir de ahora tomaba otra dimensión. Es bonito, pero al final también es una locura. Te lleva mucho tiempo. Tienes que atender a muchos medios, la gente te empieza a conocer por lo que haces...

**¿Perder el anonimato le agrada?**  
 Es bueno y malo. Bueno en el sentido de que puedes abrir otras puertas de cara a futuros proyectos. Es cierto el dicho de que "es bueno que hablen de uno aunque sea para mal". Lo importante es que se sepa que existes. Por otro lado, estas cosas nadie las hace para hacerse rico ni famoso. Se hace porque te gusta ese tipo de vida, porque lo llevas dentro, porque amas el deporte y los retos de este tipo. Que se te ponga una cámara de televisión delante... la verdad que no es una cosa de la que disfrute.

**Además de un excepcional físico, ¿qué cualidades hacen falta para afrontar un reto de este calibre?**

Hay mucha gente que está capacitada para correr 42 kilómetros. Pero tengo amigos que en cuanto pasan de 120 ó 150 kilómetros a la semana rompen. Lo que es admirable es la capacidad de recuperación. El masajista Ignacio Caballero lleva conmigo muchos años y siempre se sorprende cuando pasa la mano por mis músculos y comprueba la velocidad a la que se recuperan.

“ Las frases

**Riki Abad**

“Cuando voy superando un reto me alimento de la esperanza de poder superar otro. No los saboreo”

“Un día estaba enfermo y me quedé dormido. Soñé que el récord se acababa. Me levanté y fui a correr”

**Y la fortaleza mental, ¿no?**

La psicología es fundamental. Es el poder de la mente. Hay que saber llevar los malos momentos. A veces las piernas te dicen "para", pero hay que seguir. Hay maratones que las completas con la cabeza, no con las piernas.

**¿Hay que soportar dolor?**

Dolores siempre tienes. Soy humano. Los he tenido de ingles, caderas o tibiales. El secreto de esto reside en tener muchas batallas encima y, en los momentos duros, saber tomar esa determinación para seguir adelante y no parar.

**¿Ha tenido algún día en el que se ha dicho "hoy no salgo a correr"?**

Hay muchos días. Hoy mismo (por ayer) me he levantado cansado y no me apetecía correr. Pero son muchos. No obstante, que te apetezca o no es lo de menos. Lo que pasa es que hay días en los que tú dudas de terminar. Cuando estás enfermo es lo peor. Hellegado así a días mareado.

**¿Cuál ha sido el momento de más dudas?**

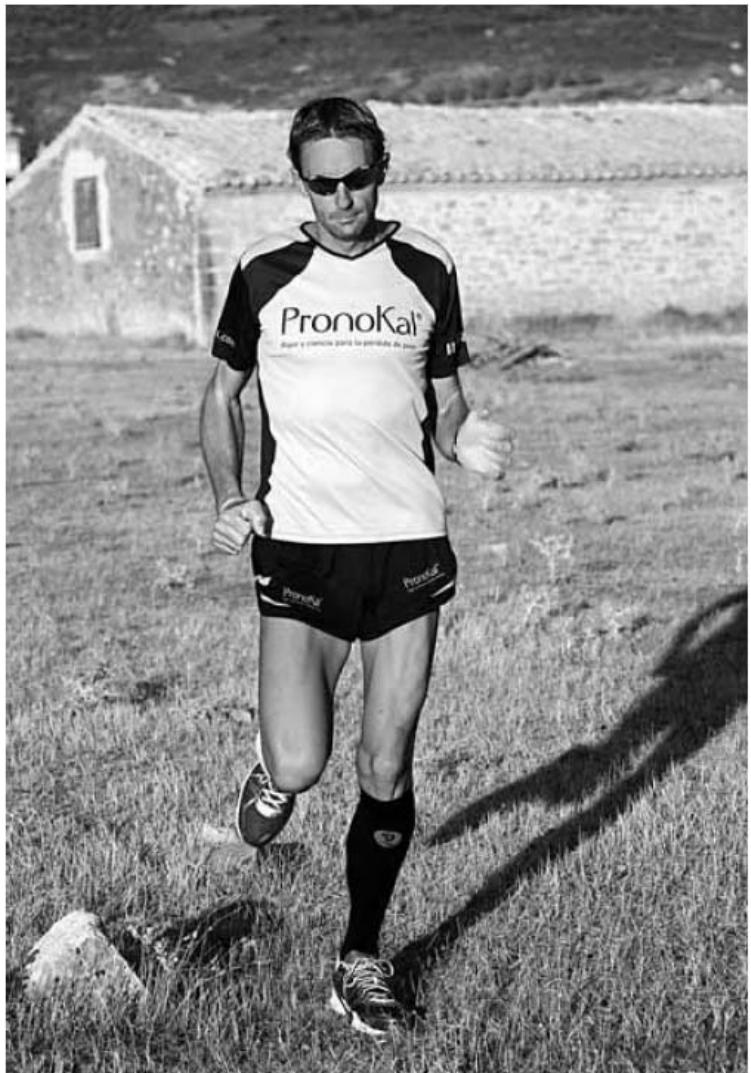
Un día con niebla, me levanté a correr. Aquel día me puse a desayunar, me vino un bajón tremendo, tenía escalofríos y me metí en la cama. Me quedé dormido y soñé que no me levantaba, que se acababa el reto. Me desperté y tenía la cama calada. Bajé a la calle tiritando, me puse un chubasquero fosforescente y empecé con muchas dudas de poder acabar. Esos días son los que más te sorprendes a ti mismo, porque no sabes si vas a ser capaz de vencer todas esas adversidades.

**¿Cuál ha sido la vez que más cerca ha estado de no vencerlas?**

Recuerdo el viernes 13 de mayo. Aquel día tenía un virus estomacal, devolvía y tenía fiebre. Fue la maratón que más me ha costado: 6 horas y 54 minutos. Caminé muy despacio e iba casi de lado a lado. En el kilómetro 30, eran casi las 11 de la noche y estaba en un polígono dando vueltas. Cuando vi que iban pasando los kilómetros, me fui motivando. Pero cada kilómetro me costaba casi un cuarto de hora. Deambulaba.

**¿Algún día echará de menos alguno de los 500 días que ha gastado en la carretera?**

A mí me gustaba variar, hacer proyectos distintos: una carrera de 48 horas, una prueba de 100 kilómetros... Lo que más duro se me ha



El ultrafondista tafallés Ricardo Abad, en una de sus maratones del reto en la Valdorba.

IVANKA GUTIÉRREZ

hecho es ver a mis amigos preparar diferentes pruebas, mientras yo hago lo mismo todos los días.

**¿Ha pensado ya qué hará el día después de completar el reto?**

No me lo quiero ni imaginar. Ya tengo cosas en mente para 2012. Soy una persona que cuando voy superando un reto, me alimento de las esperanzas de poder superar otro. Es una pena. Estoy más pendiente de pensar en el futuro que de saborear al presente. Y no es normal.

**¿Sus sacrificios le compensan de forma económica?**

Sí y no. Estas cosas no las haces por dinero. Yo vivo de mi trabajo y esto es un *hobby*. No busco una rentabilidad económica. Vivir de esto en España es imposible. Intento hacer lo que me gusta y que no me cueste dinero.

## Un reto para ayudar a Anfas

**A.R.S.**  
 Pamplona

El navarro Ricardo Abad, conocido en el mundo del atletismo como 'Riki', tiene un reto: completar 500 maratones diarios en otros tantos días consecutivos. Ayer completó la 361 en un circuito que comprendía las localidades de Tafalla, Olite y Pitillas. Como *meta volante* en el camino hacia su reto, el sábado marcará un nuevo récord Guinness. Lle-

gará a las 366 maratones y batirá la marca del belga Stefaan Engels. Su esfuerzo tiene como objetivo ayudar a Anfas. Su intención es que se apadrine con un euro cada uno de los 21.000 kilómetros que él piensa recorrer. El propio Ricardo *compra* uno a la semana. El pasado viernes, su actividad fue premiada por la Fundación Trofeo Boscos con 4.000 euros. Tuvo el detalle de donar 1.000 a la asociación que trabaja por los discapacitados.