

EL ATLETA RICARDO ABAD SE HA FIJADO COMO RETO CORRER 150 MARATONES EN 150 DÍAS SEGUIDOS

# Menú del día: maratón

Su primer desafío era disputar 100, hazaña que cumplió el 10 de abril • Amplió el número al conocer que un americano ha realizado 131 en otros tantos días • Ayer corrió el número 105 y acabará el 30 de mayo

BEGOÑA FLEITAS | MADRID

El nacimiento de su hija Ainhoa en 2005 marcó un antes y un después en su vida. Además del lógico cambio personal, Ricardo Abad, navarro de 38 años, modificó sus hábitos deportivos para dedicarle más tiempo a su familia. Dejó la bicicleta, con la que había cubierto miles de kilómetros en distintas travesías y desafíos por todo el mundo (desde Estados Unidos a Australia), para empezar a correr. "Al principio la idea era dedicarme al atletismo sólo aquel invierno y regresar a la bici después, cuando mi pequeña fuera creciendo. Pero este deporte me atrapó", asegura.

El compañerismo y el buen ambiente en los entrenamientos le llevó a preparar un primer asalto al maratón de San Sebastián, para el que se preparó con dos medios maratones. "La ilusión por correr algo desconocido y probar mis límites me gustó. Ese fue el punto de partida y ese año acabé disputando siete pruebas de 42.195 metros".

Ahí comenzaron los nuevos retos, un empeño personal por conseguir experiencias increíbles. "Las carreras organizadas están muy bien, pero prefería diseñar mis propios desafíos, hacer cosas distintas, que no se hayan hecho nunca". Las travesías por España de cientos de kilómetros (Monegros, Asturias, Navarra, o desde Tarifa a San Sebastián) se ganaron un hueco en su currículum deportivo personal. "Se me dan muy bien, pero son rutas que necesitan una infraestructura y que sólo puedo hacer en momentos concretos, normalmente en verano, de vacaciones", relata Ricardo.

Entonces nació la hazaña con mayúsculas: disputar 100 maratones en 100 días de manera consecutiva. Inspirado en el atleta estadounidense Dean Karnaze, que corrió 50 maratones en 50 días por los 50 estados de Estados Unidos, Ricardo Abad decidió llevar más allá esa marca. "Había hecho 30 durante el mes de agosto para preparar la travesía de Tarifa-San Sebastián, pero me sentí bien y vi que podía subir esa cifra".

## 1 DE ENERO, PUNTO DE PARTIDA

Cuando media España festejaba aún la llegada del nuevo año, Ricardo Abad se hacía al monte, cerca de la localidad donde reside, Tafalla, para iniciar la cuenta atrás hasta el día 100, el pasado 10 de abril. Con su pulsómetro en el brazo, un reloj con antena GPS,



Ricardo Abad corre en los alrededores de su casa en la localidad navarra de Tafalla.

una pequeña riñonera con el móvil, algo de dinero y barras energéticas, este atleta empezó una hazaña de miles de kilómetros, que aún continúa. "Cuando estaba a punto de lograr el reto, el pasado 5 de abril, me encontré en mi blog un comentario sobre otro americano que ha corrido 131 maratones en otros tantos días... Me quedaba poco, era duro tomar una decisión, pero he arriesgado y he subido a 150 mi objetivo", que concluirá por tanto el próximo 30 de mayo.

Así, jornada tras jornada, con lluvia, frío, nieve o sol, Ricardo Abad ha completado los 42.195 metros de su reto diario, un menú que mezcla deporte y heroísmo por igual. En torno a tres horas y media de atletismo cada 24 horas en los que también debe compaginar su trabajo y su familia. Este navarro desarrolla su actividad en una fundición, con turnos de mañana, tarde o noche que hacen aún más difícil diseñar la agenda.

“ El invierno ha sido muy duro y por eso sales muy reforzado”

“ Podría correr 365 maratones al año, lo difícil es compaginarlo”

RICARDO ABAD  
Atleta

“Podría correr un maratón los 365 días al año. Lo complicado es que cuadre todo lo demás”, reconoce.

Al número de kilómetros abismal que tiene previsto completar (6.329), le siguen otras cifras igualmente increíbles: en estos días ha gastado cinco pares de zapatillas a razón de 840 kilómetros por cada par; en los turnos en los que trabaja de noche, duerme sólo unas horas para poder aprovechar el tiempo; lleva una velocidad media de 12 km/h y en sus recorridos, que planifica previamente por Internet, salva desniveles de varios cientos de metros.

Aunque por ahora no ha fallado ningún día, los momentos duros han sido numerosos. "Ha sido un invierno muy duro, sobre todo el mes de enero. Pero cuando lo superas sales reforzado. Eso sí, la recuperación tras cada maratón es muy buena. No he tenido problemas musculares ni apenas un catarro. Parece un don porque sé



## POLIDEPORTIVO ATLETISMO

que no es normal. Psicológicamente también estoy fuerte, me encuentro en mi mejor momento deportivo. Sé que no es algo bueno, pero tampoco creo que me vaya a pasar factura de ningún tipo", asegura.

### CORRERÁ EN MADRID

La distancia que le corresponde cubrir el 26 de abril la hará en Madrid, ya que Ricardo correrá Mapoma. El navarro aprovechará esos días en la capital para presentar un futuro reto solidario, en beneficio de las asociaciones Anfas y Xalest, que está fijado en dos años (septiembre de 2009 y primavera de 2010): una travesía por la península, en la que recorrerá cerca de 4.500 kilómetros, desde Tafalla a Tarifa por la costa valenciana y posteriormente desde esta localidad gaditana hasta el punto de partida por Portugal.

Para entonces, y si no hay contratiempos, Ricardo habrá añadido a su currículum una marca extrema: 150 maratones en 150 días consecutivos. Sin duda, un récord propio del Guinness.

## Médicos y psicólogos coinciden en calificarlo de reto excepcional

Los expertos consultados por MARCA, tanto médicos como psicólogos, coinciden en señalar que el reto de Ricardo Abad es excepcional. Antonio Escribano, médico deportivo y nutricionista, asegura que "se trata de un esfuerzo muy importante. El ser humano soporta la carrera continua mejor que otros animales, pero un maratón va más allá. Sus condiciones físicas son excepcionales, dado que puede resistir este tipo de desafío. Eso sí, no es algo que se pueda recomendar a la población en general".

Desde el punto de vista físico, un ejercicio continuado de estas características puede tener consecuencias en ligamentos, articulaciones, cartílagos, espalda... Sin em-

bargo, tal y como reconoce Escribano, Ricardo "lleva tres meses y no ha tenido ningún problema. Eso dice mucho de las condiciones que tiene".

Por su parte, Andrés López de la Llave, profesor de psicología de la UNED, estima que la fortaleza mental del atleta es clave en el devenir del reto. "Su fuerza mental es imprescindible. La apatía o el aburrimiento, al ser un objetivo diario de estas características, podría ser su principal peligro, pero se trata de alguien muy inteligente y el hecho de que cambie de ruta cada jornada es un ejemplo de ello. Es algo impresionante, excepcional, porque debe controlar muchos factores", asegura.



El atleta navarro posa para MARCA con uno de los pares de zapatillas que ha gastado en este desafío.

### JULIO REY

"El desafío me parece una pasada, muy exigente para el cuerpo"

■ **B.F.** El español Julio Rey sabe lo que es dedicarse en cuerpo y alma al maratón. Plusmarquista nacional de la distancia, el atleta toledano conoció la hazaña de Ricardo Abad por MARCA y desde el primer momento la calificó de increíble. "Es una pasada. Realiza un esfuerzo de deportista de elite y debe tener un físico excepcional. Hay talentos deportivos que no se han descubierto y este objetivo es espectacular", asegura Julio.

El toledano, que ha realizado semanas intensas de entrenamientos con dobles sesiones y

■ **Su físico debe de ser espectacular, de superhombre"**

hasta 42 kilómetros diarios, sabe lo dura que es esta distancia. "Yo he llegado a hacer dos sesiones al día de 20 ó 21 kilómetros cada una y al día siguiente estás cansadísimo. Este tipo de entrenamiento era semanal. Después había que bajar la intensidad".

Aunque en estas sesiones Julio puede hacer series de 3:20 de

media el kilómetro, el maratoniano estima que el ritmo de Ricardo Abad en sus 42.105 metros diarios es destacado. "No va silbando. Es un ritmo importante, un reto exigente para el cuerpo, casi de superhombre".

Pese a que la alimentación es importante, la experiencia le ha demostrado que el descanso lo es aún más. "Descansar es clave y en este caso hablamos de alguien que además trabaja". Sin duda, un objetivo que no está al alcance de cualquiera, aunque los retos en torno a esta mítica distancia se siguen sucediendo.

**¡COMIENZA LA COMPETICIÓN!**

**SÚBETE A LA GUÍA OFICIAL**

**MotoGP**

2009



**YA A LA VENTA**

- 🔥 El Mundial MotoGP se reinventa para premiar el talento, con Rossi tras su noveno título
- 🔥 Todo sobre los 72 pilotos que convierten el Mundial de motociclismo en un espectáculo inigualable
- 🔥 Celebramos los 60 años del primer gran premio eligiendo a 10 pilotos para una parrilla legendaria
- 🔥 Los 17 circuitos, con velocidades y marchas detalladas



rtve

**MARCA**  
se sale