



J. CARLOS MARÍN

El deporte en tiempos del Coronavirus

Entrevistamos a varios yester@s amantes del deporte que han resistido al confinamiento. Por **Carlos González y Jorge García**

J. CARLOS MARÍN

En primer lugar, ¿qué deporte o deportes sueles practicar?

Habitualmente Trail running, ya que tenemos un entorno privilegiado para la práctica de este deporte y me encanta.

¿Estableciste una rutina de entrenamiento o un plan semanal de entrenamiento? Si es así, ¿en qué consistía dicho planning?

No seguía un planning previamente definido. Intentaba hacer algún tipo de ejercicio casi todo los días.

¿Te has ayudado de algún aparato tipo bicicleta estática, elíptica o cinta para mantenerte en forma aeróbicamente o, simplemente has aprovechado los recursos que te ofrecía tu propia vivienda?

Si, durante el confinamiento lo que más he practicado es el remo y en pocas ocasiones la bicicleta estática.

En algunos diarios deportivos, varios deportistas de élite han asegurado que durante la cuarentena se han "machacado" más físicamente y han

seguido una dieta más rigurosa que incluso en los meses anteriores. ¿Coincides con ellos o por el contrario ha sido más duro mentalmente?

En mi caso no me he "machacado" físicamente, intentaba hacer todos los días ejercicio, pero sin obsesionarme, de 40 a 60 minutos como máximo. Con respecto a la dieta, intentaba no comer mucha "galguería". Mentalmente no es que haya sido más duro, pero sí más aburrido. Cuando sales hacer deporte al aire libre, normalmente vas por zonas distintas cada vez y disfrutas de estar al aire libre, del paisaje, del entorno, etc.

Sois personas que soléis participar en varios eventos deportivos a lo largo del año. Nos imaginamos que durante los últimos meses se han suspendido o aplazado algunas de ellas en las que ibais a ser de la partida. ¿Cuál o cuáles de estos eventos te da más tristeza no haber podido realizar y por qué?

El que más pena me da sin duda es el evento "Desafío Lurbel Mountain Festival", por todo lo que engloba, es una competición que se ha realizado estos últimos años en nuestro pueblo y en el que se respira un ambiente diferente durante el fin de semana que se cele-

bra. Disfruto con el resto de los participantes de mi equipo (Club Trail Trota-calares Yeste), tanto en la carrera como en la "post carrera" y animando a los participantes de la carrera de BTT del domingo.

Por último, ¿qué fue lo primero que hiciste a nivel deportivo en el momento que las autoridades permitieron salir al exterior?

Lo primero que hice fue un entrenamiento de Trail de 10 km aproximadamente de Yeste al Collado de las Carrascas por la Peña la Hiedra.

JUAN PEDRO PALACIOS

En primer lugar, ¿qué deporte o deportes sueles practicar?
Ciclismo de montaña y carretera.

¿Estableciste una rutina de entrenamiento o un plan semanal de entrenamiento? Si es así, ¿en qué consistía dicho planning?

El primer mes no seguía ningún plan, simplemente montaba en el rodillo y para que no fuese tan aburrido, me hice Premium en una plataforma virtual llamada Bkool (sale por 9 € mes) El se-