



“Mi carta de presentación al mundo del atletismo fue cuando gané la San Silvestre de Vallecas en el 2016”

años, no había ganado una carrera grande y lo valoré mucho porque no me lo esperaba y al final es una carrera que tiene mucha repercusión y estuvo muy bien. En 2021 me quedo con que he sido quinto de España absoluto en el 5.000, sexto en el Campeonato de España en el 10.000, he hecho marcas personales en todas las distancias, así que he mejorado mucho y también quiero destacar cuando estuve en el Campeonato de Europa de Cross que fue un logro porque representar a tu país es lo máximo que hay”.

El atleta pedroteño fue testigo directo del récord del mundo de 10.000 metros logrado por el ugandés Joshua Cheptegei el 7 de octubre de 2020 con un tiempo de 26 minutos y 11 segundos, celebrado en la Pista del Cauce del Río Turia de Valencia. “La verdad es que fue una pasada estar allí, como estaba todo organizado, fue un honor para mí participar en esa prueba y ver como Cheptegei consiguió batir el récord del mundo después de 15 años”, señala.

El pedroteño piensa que no se tardará mucho en tiempo en batir ese récord “aunque es muy difícil, pero hay muchos atletas que apuntan muy alto. Es verdad que es una locura, pero creo que sí se puede batir, sobre todo ahora con la tecnología de las zapatillas que están evolucionando mucho y eso está permitiendo que se mejoren muchas marcas como se está viendo en estos últimos años y las zapatillas están siendo un factor decisivo”.

Continuando con el tema de las zapatillas, Bascuñana cuenta que “la marca Nike fue pionera en sacar las zapatillas de ruta con placa de carbono que parece que llevas una esponja y rebota en el suelo, además son muy cómodas y la recuperación muscular es mucho más fácil. Antes tardabas cuatro o cinco días en recuperarte después de una carrera, ahora en dos días estás recuperado. Por ejemplo, en la San Silvestre, que empieza cuesta abajo y termina cuesta arriba, eso crea mucha fatiga en los músculos, en el kilómetro 5 o 6 ya ibas renqueante y con estas zapatillas puedes llegar a 8 o 9 kilómetros y no enterarte o incluso a la meta. Se mantiene la cadencia de la zancada y la clave es que a nivel muscular no se nota tanto y puedes mantener más tiempo el ritmo alto”.

El objetivo más cercano para el pedroteño, es el CIII Campeonato de España de Cross Individual y Federaciones que se celebrará el domingo 30 de enero en Jaén. “Más o menos sabemos cómo va a ser el circuito y estoy intentando adaptar los entrenamientos a las características del circuito y la verdad es que me veo bien. Llevo entrenando desde el mes de agosto y noto que estoy cada vez mejor, aunque hay mucho nivel y mucha competencia donde corren todos los especialistas de pista, de ruta, los propios de cross, entonces hay mucho nivel, pero intentaré hacerlo lo mejor posible. Hasta ese campeonato no creo que participe en ninguna carrera, por lo que usaré estas semanas de descanso, pero también para entrenar específicamente para este campeonato”, finaliza.

