

NOTA
INFORMATIVA

Valencia / 28 de septiembre de 2021

Los quince días mágicos de Yésica Más

- La atleta valenciana del CA Alicante ha sido subcampeona de España de 10K y cuarta en medio maratón en solo dos semanas
- Su próximo reto, el Maratón de Valencia el 5 de diciembre

Yésica Más (CA Alicante) era una de esas atletas de fondo de armario. Una corredora habituada a competir por triunfos menores que celebraba, por ejemplo, acabar vigésimo cuarta en el Campeonato de España de cross. Hasta este año. Porque en dos semanas ha pasado a luchar por el podio en dos campeonatos nacionales absolutos. En el primero, el 11 de septiembre, en Oruña de Piélagos (Cantabria), terminó cuarta en la distancia de medio maratón. Y catorce días después, en Don Benito (Badajoz), fue subcampeona en 10 kilómetros en la que era su primera gran medalla.

La atleta nació en Algemesí hace 31 años, pero lleva diez viviendo en Alicante porque allí reside desde hace tiempo su pareja, el veterano maratoniano argentino Miguel Barzola -subcampeón de Sudamérica en 10.000 y medalla de bronce en los Iberoamericanos de San Fernando (Cádiz) en 5.000-, que ahora es también su entrenador. “No he cambiado nada llamativo en los entrenamientos, estos resultados son fruto de la constancia, de los años acumulados, no lesionarme, cuidarme la alimentación y no parar de entrenar”, advierte.

Esa constancia a la que alude no ha sido sencilla. Yésica Más necesitaba un empleo para vivir y la pandemia lo complicó. Hasta que hace unas semanas le salió una oportunidad en una



tienda de deportes de Elche, Urban Running. El lado económico quedó resuelto pero luego había que entrenar y eso, trabajando de 10 a 14 horas y de 17 a 21, no es nada sencillo. Cada mañana se levanta a las seis o seis y cuarto, y quince minutos más tarde sale a rodar en ayunas. No sacrifica ni un minuto de sueño por comer. La noche anterior, cuando llega a Alicante, cena fuerte y se va a la cama a las once. Duerme siete horas y luego se levanta, entrena y sale disparada hacia Elche. Y así casi todos los días.

Ya hace diez años que dejó Algemesí. Miguel Barzola ya tenía su grupo de entrenamiento montado en Alicante y era lo más cómodo para la pareja. “Las distancias lo complican todo, así que decidí venirme a Alicante y estoy encantada porque es una ciudad pequeñita a la que puedes ir andando a todas partes”, explica. Antes, de niña, le entraban ganas de correr cada vez que iba a ver entrenar a su hermano, que era atleta, y así fue como acabó en el club Tortuga de Algemesí, el pueblo de otra fondista como es la olímpica Laura Méndez.

De júnior llegó a ser subcampeona de España de 5.000, pero luego ya pasó a esa segunda línea de la que es difícil salir si no tienes unas condiciones muy especiales. Hace dos años decidió subir de kilometraje y debutó en medio maratón (1h15.58) y maratón (2h39.36). Primero fue novena en el Campeonato de España absoluto en los 5.000 y en diciembre acabó trigésimo cuarta en el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso EDP.

El maratón es su siguiente objetivo. El 5 de diciembre volverá a Valencia para intentar mejorar su marca y, de paso, intentar proclamarse campeona autonómica. Dos meses para intentar prorrogar esta gran racha que le ha llevado a un podio y a las puertas de otro... por error. Porque en el Campeonato de España de medio maratón creyó estar jugándose la medalla de bronce con una atleta extranjera que no optaba a las medallas. “La alcancé y le hice un cambio fuerte para descolgarla, pero era un circuito muy duro y acabó cogiéndome. Yo seguí haciéndole cambios, pero del 19 al 20, que era una cuesta, me



vacié y se me fue. Yo pensaba que me había quitado la medalla y, a falta de 500 metros, me superó una rival española (María Mercedes Pila) que fue la que, en realidad, me arrebató el tercer puesto. Si lo hubiera sabido no me hubiera desgastado de esa manera con la otra rival”.

Ese despiste “de novata” dejó muy desanimada a la valenciana durante dos o tres días, pero después se convirtió en un revulsivo. “Al 10K ya llegué con la lección aprendida y cuando Claudia Estévez cambió, yo preferí reservarme e ir controlando. Seguí a ritmo y mantuve la distancia. Ahí lo peor fue el estrés. Yo no estoy psicológicamente acostumbrada a luchar por una medalla absoluta, así que sufrí mucho, pero luego, a cambio, la alegría fue enorme y aún no me lo termino de creer. Nunca pensé que podría ganar una medalla en un Campeonato de España”, explica la representante del CA Alicante, que entró por delante de rivales como Azucena Díaz, Tere Urbina o Elena García Grimau. Mucha motivación para estos dos meses hasta el Maratón de Valencia. Hasta entonces seguirá compaginando la pista con Lo Morant, el Parque de Alicante donde trabajan las series en un tramo de un kilómetro que está medido, y las tiradas largas en Agost.

Para más información:

Fernando Miñana
Prensa de la FACV
667 59 63 67
fernaminana@gmail.com