

NOTA  
INFORMATIVA

Valencia / 19 de abril de 2021

## Laura Méndez: “Creo que aún puedo mejorar más”

**La atleta valenciana logró la mínima olímpica con el segundo mejor debut de la historia de una maratoniana española**

Laura Méndez lleva toda la mañana de entrevistas. El domingo, en menos de dos horas y media, pasó de ser una atleta semidesconocida en España a ser la segunda mejor debutante española de la historia en maratón. En 42 kilómetros pasó de ser aquella mediodista que luchaba a lo loco por las medallas en los campeonatos nacionales a poner un pie en los Juegos de Tokio. Porque Laura Méndez, atleta de 32 años del Playas de Castellón, logró la mínima olímpica en el aeropuerto de Twente al cruzar la meta en 2h29:28. Por dos segundos.

Está tan eufórica que no tiene ni los proverbiales dolores que sufre todo maratoniano el día después. No se siente ni especialmente cansada. Y eso que se levantó el domingo a las 4.45 sin necesidad de que sonara el despertador. “No pegué ni ojo en toda la noche”. Luego se preparó el desayuno. Lo traía de casa porque la experiencia es un grado y ya sabe qué le sienta bien y qué no. En su caso, una crema de avellanas natural con pan, unos dátiles y un plátano. No ha perdido mucho peso en la preparación. Laura, que mide 1,60, llegó con 45 kilos, cuando en su época de atleta de pista apenas pesaba un kilo y medio más. Su primer maratón, por lo tanto, no dejó grandes secuelas. “Estoy que no me lo creo, pero sí me lo creo. Y la verdad es



que no me duelen las piernas”. Es extraño porque la carrera la obligó a exprimirse, a vaciarse en los dos últimos kilómetros y en la propina de los 195 metros. Porque un descanso de 100 o 200 metros le hubiera costado la mínima. “Decidí ponerme en el grupo de la última liebre, la que marchaba a ritmo de la mínima (2h29:30), a 3.32 el kilómetro, porque no era plan de quedarme sola. Y me encontré bien. Pero después del 30 había una chica que empezó a achuchar a la liebre y empezaron a correr como a tirones, y eso a mí me va fatal, así que decidí descolgarme un poco porque sabía que al final tengo capacidad para correr muy rápido”.

Pero en el 35 vio que el grupo se le iba -“ahí sufrí mucho”, recuerda- y que si se encantaba, se quedaba sin mínima. Ahí tocó resistir, no rendirse, y cuando vio el cartel del kilómetro 40, notó que estaba bien muscularmente, arrancó y se fue a por todas. El último mil lo hizo en 3.25 y en la recta final, sin dejar de mirar el cronómetro, como si fuera el final de una cuenta atrás, esprintó y logró su objetivo por dos segundos. Era el premio a esas tiradas largas en las que Laura siempre le decía a Manolo Ripollés, su entrenador desde hace trece años, que a ella le gusta acabar deprisa, para retener el poso de mediodfonda que hay en ella.

## Le dobló Kipchoge

Su registro, el undécimo mejor de todos los tiempos de una española en maratón, ha sido una sorpresa en el mundillo atlético, pero no tanto para ella, su entrenador y Xabier Leibar, el fisiólogo que es capaz de predecir o recomendar tu ritmo de competición con una gran exactitud gracias a los tests de lactatos. “Los tests decían esto y la verdad es que a mí me dan mucha confianza, me ayudan mucho psicológicamente. Llevamos tres años trabajando con Leibar y siempre lo clava”. Méndez supo medir sus fuerzas en un circuito desierto, donde apenas se veía a los cuatro voluntarios que estaban en el avituallamiento, las dos motos de la organización y poco más.

En la recta más larga soplaba el viento, algo que no sufrió de verdad hasta que dejó el abrigo del grupo y se quedó sola.

Durante la carrera sí encontró un momento de distracción, de dejar de pensar en ritmos y en la mínima. Fue cuando les dobló Eliud Kipchoge, el plusmarquista mundial y el ganador de este maratón organizado por el NN Running Team en el aeropuerto de Twente (Países Bajos).

La atleta de Almussafes reconoce que las nuevas zapatillas con espuma y placa de carbono han mejorado el rendimiento y, con ello, las marcas, pero también pone en valor que con este nuevo material solo ella y dos españolas más, Marta Galimany -con quien coincidió las tres primeras semanas de marzo entrenando en Font Romeu, en los Pirineos- y Elena Loyo han logrado, de momento, la mínima olímpica. Marta Galimany fue de las primeras personas que la felicitaron. Su entrenador, Jordi Toda, estuvo en contacto durante toda la carrera con Manolo Ripollés para saber cómo iba la debutante.

Méndez ha conocido lo mejor de un maratón, cuando se alcanza el objetivo, pero todavía le falta saber lo que es correr uno con la animación del público que ha arrebatado la pandemia. Por eso no ve el momento de poder disputar el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso EDP. “A mí me encanta correr en Valencia y ya dije en el medio maratón que la gente te lleva, que el público de Valencia te empuja. Quizá en 2022 pueda correr en Valencia, pero quién sabe. Igual voy al Mundial ese año. Aún queda muy lejos. Lo que sí que haré será la media”.

Ella siente que aún le quedan unos cuantos años como maratoniana y, visto lo que ha logrado en su debut, confía en seguir creciendo como atleta. “Sinceramente sí pienso que puedo mejorar más. Aunque Manolo ha hecho la planificación perfecta, aún tenemos cosas que podemos ir introduciendo. Yo no he hecho demasiados kilómetros -la semana que más, 175-. Así que poco a poco”.



Federación de **A**tletismo de la **C**omunidad **V**alenciana

Para más información:

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

NIF: G-46367462