

NOTA
INFORMATIVA

Valencia / 2 de noviembre de 2022

Andreu Blanes, a por el oro en el Mundial de trail en Tailandia

- Antonio Martínez quiere estar cerca del podio en su categoría
- Júlia Font, Guillermo Albert y Ricardo Cherta son los otros valencianos que están en la selección española

Andreu Blanes y Antonio Martínez pasaron tres semanas en una modesta cabaña en la montaña, en Peguerinos (Ávila), preparando el World Mountain & Trail Running Championship, el Mundial de esta modalidad que se va a celebrar esta semana, del 3 al 6 de noviembre, en las montañas de Chiang Mai (Tailandia). Los dos corredores de Onil forman parte del grupo de cinco valencianos, junto a Júlia Font, Guillermo Albert y Ricardo Cherta, que integran una selección española que cuenta con 33 atletas (18 hombres y 17 mujeres).

Andreu y Antonio, ambos nacidos en Onil, son amigos desde niños y durante algunos años formaron parte de la élite de la orientación. Luego cada uno tomó su camino: Blanes hacia la pista y los 3 000 m obstáculos, y Martínez hacia el trail. Pero el primero es un todoterreno que se defiende muy bien también en la montaña y por eso, después de tener que renunciar a la temporada de pista al aire libre por la covid persistente, eligió preparar esta competición, en su caso la Classic Up & Down (10.7 km en los que suben a un pico a 771 metros de altitud y vuelven a bajar), en la que será uno de los candidatos al triunfo.



Los problemas llegaron en invierno, después del Campeonato de España de cross en el que rozó el podio. “Me puse la vacuna y empecé a ver que no podía hacer intensidad pese a que mi estado de forma era bueno. Me dolían mucho las piernas. No las controlaba muscularmente y me daba miedo hasta caerme al suelo”. Aún disputó un 10K en Zaragoza, el 3 de abril, donde volvió a sentirse fatal. Por eso decidió parar dos semanas sin hacer nada. “Después volví a correr y el corazón iba a su bola, Ahora se me hace hasta raro recordarlo. Pero no me desmoralicé. Fue duro porque no tenía soluciones, pero no perdí la calma y me dediqué a buscarle solución. Nunca averigüé qué fue realmente. Vas a todos los recursos que tienes y nadie te sabe decir con exactitud qué es. Leí un montón de artículos y ahí empecé a encontrarme mejor poco a poco. El cuerpo fue respondiendo a los estímulos de entrenar. No sé la solución exacta. Sí que vi que la medicación de la alergia me ayudaba. Es un suplemento antiinflamatorio con cúrcuma natural y eso parece ser que me ayudó”.

A finales de mayo ya empezó a entrenar muy poco a poco. Un poco de ciclismo para ver cómo respondía el corazón. Al principio con miedo y mucha cautela. Hasta que en junio empezó a reencontrarse, a volver a entrenar en plenitud. Pero entonces ya solo quedaban unos pocos días para el Campeonato de España al aire libre y decidió cambiar de objetivo. Su reto iba a ser la Sierra Zinal, una de las pruebas más prestigiosas del calendario de trail. El atleta del Cárnicas Serrano empezó a prepararlo sin estar en forma todavía, pero le servía de guía para ir avanzando. “Elegí esa carrera porque es una de las míticas, se me adaptaba bien porque no era demasiado larga y participaban todos los buenos: Kilian (Jornet) y compañía”.

Los días previos a la carrera fueron un viaje en la montaña rusa. “Unos días le decía a Natalia (Milla, su novia) que iba a batir el récord de la prueba y otros que iba a quedar el 40. Porque, realmente, yo no sabía mi nivel ni el de la carrera”. Andreu Blanes entró segundo, pero semanas después fue



descalificado el keniano que se llevó el triunfo, Mark Kangogo, por dopaje, con lo que el alicantino era el campeón de la Sierra Zinal, una carrera en la que protagonizó una espectacular remontada en la que superó a rivales de la talla de Kilian Jornet. “Al final, lo mejor, más que el resultado, fue saber que mi cuerpo no se había ido. Mi miedo era que tenía 30 años y que el rendimiento iba a empezar a bajar. Pero ese día se te quita ese miedo”.

Ahora, pensando ya en el Mundial, se siente igual que antes de Sierra Zinal: unos días se ve campeón y otros, algo más abajo, aunque siempre entre los diez primeros. “Está claro que me veo con opciones, lo he preparado muy bien”.

El buen tiempo, al contrario que en otras concentraciones realizadas en invierno, ha acompañado a Andreu Blanes y Antonio Martínez durante estos días en Peguerinos, a más de mil metros de altitud. Pero no fue una buena noticia del todo. Los dos sabían que en Tailandia les esperan unas condiciones mucho más duras, con calor y mucha humedad. Por eso tiraron de ingenio para que no les pille por sorpresa y cada día salían a correr con camisetas térmicas y un cortavientos puesto.

Así han estado veintiún días. “Aunque cada uno preparara una carrera diferente, intentamos compaginar lo máximo posible los entrenamientos”, puntualiza Antonio Martínez, que correrá la modalidad de Trail Running, 38 kilómetros con 2.425 metros de desnivel positivo y subiendo hasta los 1.344 metros de altitud. El de Onil estará en esta prueba con otros dos valencianos: Ricardo Cherta y Júlia Font, la mejor especialista de la Comunitat Valenciana, que, en su caso, ha preparado la competición en la sierra de Orihuela, donde vive desde el pasado mes de mayo junto a su novio. La vigente campeona de España, una atleta de Fondegulla (Castellón), llega con mucha confianza: “Me encuentro mejor que nunca. La preparación ha sido excelente y llego a la cita sin poder reprocharme nada. La verdad es que voy con muchas ganas y muy motivada. En Orihuela, además, hacía mucho calor y humedad y eso me va a ayudar en Tailandia”.



Antonio Martínez, como Andreu Blanes, tuvo que simular ese calor entrenando con exceso de ropa durante tres semanas que han vivido de manera espartana. “Estábamos en una cabaña muy humilde de un anterior seleccionador de orientación, Alberto Mínguez, que siempre nos ayuda y nos la deja cuando queremos entrenar. Es pequeña pero acogedora. Tiene una cocina-comedor, dos habitaciones separadas y un baño. No necesitamos más”.

El de Onil se enfrenta a su tercer Mundial y quiere mejorar el resultado que obtuvo en los dos anteriores: un octavo puesto en Portugal y un séptimo en Argentina, donde se proclamó campeón por equipos. Martínez llega con la confianza que le da haber completado la mejor temporada de su vida, con un destacado segundo puesto en la OCC del Ultra Trail Mont Blanc, un resultado que no se esperaba. “No tenía grandes expectativas porque cuatro o cinco semanas antes pasé la covid. No sabía incluso si ir o no. Hablé con Marco de Gasperi, de mi equipo, Scarpa, y me animó a irme a entrenar por aquellas montañas. Le hice caso, estuve en un campo de entrenamiento en el terreno donde iba a competir y me vino de perlas. Es la carrera de más repercusión, pese a ser la más corta de la UTMB. Fue muy especial porque el año pasado me retiré en el kilómetro 40. Aunque este año tuve problemas de rampas y no sabía, pese a que iba primero, si iba a poder terminar. No tenía pensado luchar por el podio y me vi delante pensando en ganar. Luego vino ese problema y sufrí mucho. Es una carrera que recordaré toda mi vida”.

Durante las tres semanas en Peguerinos, Antonio Martínez ha hecho entre 140 y 150 kilómetros semanales y entre 4.000 y 5.000 metros de desnivel. Al acabar los entrenamientos, Andreu cocinaba y él fregaba. “Nos repartimos las tareas y hemos cuidado mucho la alimentación. Sin que faltara energía, que hemos entrenado mucho, pero todo súper saludable, nada de procesados”.

Cada mañana se levantaban a las siete y media, desayunaban y se marchaban a entrenar a las diez y media. A la una comían,



merendaban a las cuatro y media y a las seis y media hacían la segunda sesión. A las ocho y cuarto cenaban y a las diez o diez y media ya estaba durmiendo en la cabaña. Solo les quedaba tiempo para leer, mirar algo en el ordenador y ver alguna serie o película. La mayoría de los días, Antonio Martínez conciliaba el sueño leyendo unas páginas de 'Invicto', el libro de Marcos Vázquez que enseña los conceptos básicos de la filosofía estoica. "Me viene bien esta lectura. Me estoy mentalizando de que salga bien o mal, no es el fin del mundo".

Para más información:
Fernando Miñana
Prensa FACV
667 59 63 67
fernaminana@gmail.com