

NOTA  
INFORMATIVA

Valencia / 17 de julio de 2023

## El camino de Baidal hasta ser medallista europeo sub23

**-El técnico alicantino Adrián Peris explica el método para que el fondista, que venía del triatlón y era lento al final y torpe tácticamente, acabara en la élite de los 10.000**

Adrián Peris, como todo el atletismo español, lloró en cuanto vio las lágrimas de Miguel Baidal en el vídeo de la European Athletics que se ha hecho viral. El atleta alicantino, tumbado nada más cruzar la meta de la final de los 10.000 metros del Campeonato de Europa sub23 en la que logró la medalla de bronce, rompe en un sonoro llanto de emoción y felicidad, ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor, en un instante que se ha convertido, gracias a las redes sociales, en uno de los grandes momentos de esta cita celebrada en Espoo (Finlandia).

“Pues al verlo me puse a llorar, claro”, explica Adrián Peris, que es su entrenador, el hombre que ha ido triturando las carencias de un deportista que venía del triatlón y que, por eso mismo, se perdía dando vueltas a la pista y carecía de remate en la última vuelta. Pero el técnico alicantino de 35 años, nacido en Xàbia, le fue transformando poco a poco, entrenamiento tras entrenamiento, hasta hacer de él



alguien mucho más sólido en los 5.000 y los 10.000 metros.

Miguel y Adrián se conocieron en el Arena San Juan, el club de triatlón de la playa de San Juan, donde vive el atleta, cuando lo ficharon para subir al equipo a la primera categoría. "Él ya competía y era bueno, había sido campeón de España cadete. Ya entonces vi que era un chico muy disciplinado, que cumplía siempre con los horarios y que entrenaba incluso más de lo que tenía marcado".

Pero su carrera como triatleta se truncó por dos motivos. El primero, el día que Baidal se proclamó campeón de España sub20 de campo a través. Ahí vio que podía ser un atleta destacado. La segunda causa es que el alicantino tiene claro que sus estudios para convertirse en ingeniero biomédico eran tan importantes como el deporte. Baidal ya se ha graduado, a curso por año, y eso ha sido posible porque en la pandemia se dio cuenta de que el triatlón le quitaba demasiadas horas. Las piscinas estaban cerradas, así que no podía nadar, y eso le sirvió para decantarse por el atletismo.

Baidal se lo dijo a su entrenador y este le cambió su programación. El problema es que, al aumentar el kilometraje, llegaron las lesiones. Como un edema óseo en el pie o una inflamación del aductor en el aductor y el cuádriceps. Iban pasando los meses y aquel campeón de cross tan prometedor no volvía a asomar la cabeza. La gente empezó a dudar de él, pero Baidal y Peris seguían haciendo su camino, construyendo un atleta mejor, más rápido y más consistente. Y el pasado verano, cuarenta meses después de aquella medalla de oro en el cross, se proclamó campeón de España sub23 en los 5.000 metros. Aquel día también lloró, también se emocionó, porque él sabía que aquel éxito en Santander, en la pista de



atletismo Ruth Beitia, era el punto de partida hacia éxitos mayores. “Poco a poco hemos ido limando sus cositas hasta hacer el atleta que es ahora. Fui metiendo entrenamientos cada vez más rápidos y, como me gusta analizarlo todo, íbamos comparando los tests de lactatos e íbamos progresando en volúmenes. Veíamos en qué fallaba gracias a los tests de lactatos, al cronómetro y a sus propias sensaciones. Si en el triatlón hacía 30 o 40 kilómetros, ahora hay veces que pasa de los 100 a la semana. A mí no me gusta que compita demasiado, pero él me lo pedía para ir cogiendo esa experiencia táctica que no tenía. Hasta que ha aprendido a base de competir, de ver vídeos y de equivocarse. Es un chico muy inteligente y eso también se nota en la pista”.

El atleta del Cárnicas Serrano aprendió bien la lección y el domingo, en Espoo, ofreció la cantidad justa de valentía y cabeza fría. Un equilibrio perfecto que le llevó al podio de los 10.000. “Yo le veo entrenar y correr cada día, y durante la carrera iba pensando que le veía correr muy fácil, muy suelto, y eso me hizo ilusionarme pese a que iba con la séptima u octava mejor marca. Al final todo fue muy emotivo porque sé lo que hay detrás. Desde que ganó el año pasado en Santander, le he visto vivir como un monje. Sólo entrena y estudia. Y estudia mucho. Es muy serio. Y lleva la nutrición a rajatabla”.

Adrián Peris trabaja como autónomo. Este hombre con más de 25 formaciones relacionadas con las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte lleva la preparación ‘on line’ de deportistas y trabaja para el Centro Arena Alicante. Al principio se apoyó en la experiencia de Llorenç Solbes, un veterano entrenador de Alicante que ahora trabaja en Catar, que le insistía en la importancia de trabajar en la pista. Poco a poco, Adrián va formando un grupo de entrenamiento alrededor de Baidal con atletas como



Mohamed Reda o el joven Marcos Sánchez, y ocasionalmente con Miguel Barzola.

Ahora, con la medalla en el bolsillo, los dos saben que el año que viene ya competirá como absoluto y que necesita una gran marca en 5.000 -por debajo de los 14 minutos- y 10.000 -por debajo de los 28- para poder enfrentarse a los mejores en mítines cada vez más importantes. Aunque Adrián Peris ha detectado que su pupilo tiene querencia por los entrenamientos largos. De hecho, una vez a la semana sale a rodar en bicicleta. El técnico, por eso, sospecha que puede tener un futuro en el maratón. “Aunque ahora mismo él tiene entre ceja y ceja el medio maratón. Le gusta el volumen y meter horas y kilómetros, pero es que, además, está ‘obsesionado’ con quitarle el récord autonómico (1h02:40) a (los también alicantinos) Andreu Blanes y con adelantar a Miguel Barzola (1h02:41).

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