

ENTREVISTA ENEKO 17/06/2020

Introducción

Mi nombre es Alberto Prada Fernández,,también conocido como GUSI. Tengo 48 años y soy padre de tres hijos.

Mi deporte es aquel que esté relacionado con la larga distancia (triatlón, maratones, ultramaratones, travesías...etc) Estos forman parte de mi estilo de vida y de los objetivos que voy fijando a lo largo del año. Sin darme casi cuenta, y con el imprescindible apoyo de mi familia (mujer e hijos) puedo cumplir los sueños que suponen el ir creando y consiguiendo retos, que de un modo u otro supone explorar mis límites a nivel físico y psicológico.

¿Cuántos años llevas practicando triatlón?

Llevo casi diez años en el mundo del triatlón, comenzando con una media maratón, después los 200K en bicicleta con varios puertos de montaña en los Pirineos, y ya sólo me quedaba nadar... esto me hizo comenzar a completar los tres deportes y comenzar a hacer triatlón.

¿Por qué te decantas por la larga distancia?

Porque me lo planteo como una competición conmigo mismo, me dan igual las marcas mientras termine. Ese es mi objetivo, finalizar de una manera digna y el demostrarme que lo he conseguido.

¿Cómo lo haces para compaginar entrenamiento con trabajo y familia?

Está claro que para sacar tiempo para entrenar sólo se puede hacer de dos formas: o le quitas tiempo a la familia o le quitas tiempo al descanso. Al trabajo no se puede, así que no tengo más remedio que quitar un poco de mi presencia a la familia y a mí mismo de descanso.

Para eso es necesario tener a tu lado una pareja comprensiva y unos hijos responsables y también comprensivos. Yo tengo la suerte de tener ambas cosas.

¿Cuál es tu momento favorito del día?

Tengo dos momentos favoritos: cuando finalizo mi entrenamiento diario con la sensación de satisfacción de haber sacado el tiempo y el esfuerzo para realizarlo, y cuando me siento en el sofá después de un largo día y me tomo mi fuente de fruta fresca antes de la cena. No los cambio por nada, jajajaja

Eres una persona familiar y todo lo que haces lo haces con la familia, ellos son parte de tus éxitos, ¿verdad?

Por supuesto, ellos son fundamentales no, lo siguiente. Son imprescindibles en todas estas locuras que me planteo. Vamos juntos a todas las pruebas y parte de mi motivación al acabar esa prueba es tenerlos cerca cuando he cruzado la meta. Y si ya me dejan entrar con ellos, pues día redondo. De esa unión entre familia y amigos surgió el TEAMGUSI.

¿Cuál es tu merienda favorita?

Sinceramente no suelo merendar mucho porque en casa se cena muy pronto por los niños, y como nos gusta hacerlo en familia puede ser que a las 20:00 ya estemos cenados todos. Podríamos decir que hago lo que por aquí llaman merienda-cena. Como decía antes, mi fuente de fruta y lo que haya después.

¿Cuál es la prueba más dura que has hecho?

Tendría que diferenciarla según lo físico o lo mental. A nivel físico, aunque no ha sido la prueba más larga, lo pasé muy mal haciendo los 62k en una cinta de correr. Se trataba de una prueba en honor a los muertos por la pandemia del COVID-19 así como a todas las personas que han trabajado al pie del cañón mientras el resto de la población estaba confinada. Supongo que afectó el calor que hizo ese día y la monotonía que supone la cinta (mismas vistas de interior) y la lucha entre el cuerpo y la mente.

A nivel mental la que más me costó fueron los 100K de los Alcázares. Sólo la cifra me retumbaba en la mente constantemente. Cuando llevaba una maratón hecha y contaba los kilómetros que me quedaban me suponía un mundo volver a motivarme de nuevo. Por suerte las dos se consiguieron.

¿Cuál es tu objetivo a nivel deportivo?

A veces pienso que yo no busco los objetivos sino que los objetivos me encuentran a mí. Únicamente entreno y disfruto, y en ese camino surge una prueba que me llama la atención y la hago. Sin más.

Como reflexión final quería decir que aunque todo esto parezca fácil, hay un trabajo muy duro detrás. Son muchas horas de entrenamientos en soledad, con

dificultades climatológicas, con momentos de desmotivación y el compatibilizarlo todo con la vida del día a día resulta difícil. Por ello, es fundamental la labor del entrenador, y yo tengo la suerte de tener a Eneko, que no sólo se preocupa por potenciar haciendo efectivos los entrenos, sino que también se ha convertido en un apoyo moral y amigo. MUCHAS GRACIAS POR TODO ENEKO. JUNTOS HAREMOS COSAS MUY GRANDES.