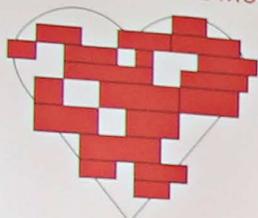


TODO CORAZÓN DE MURCIA



Asociación murciana de ayuda a padres, niños, adolescentes y adultos con cardiopatías congénitas

Declarada de "Utilidad Pública"

KILÓMETROS SOLIDARIOS

126 KILÓMETROS EN CINTA POR LAS CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

ALBERTO PRADA FERNÁNDEZ ES UN GUARDIA CIVIL LEONÉS, CONCRETAMENTE DE LA LOCALIDAD DE PONFERRADA, TIENE 49 AÑOS Y ESTÁ DESTINADO Y AFINCADO EN MURCIA DESDE HACE MUCHOS AÑOS. FERVIENTE ENTUSIASTA DEL DEPORTE, ES UN TRIATLETA QUE SE DESENVUELVE A LA PERFECCIÓN EN LAS MODALIDADES DE LARGA Y ULTRADISTANCIA. EL PASADO DÍA 14 DE FEBRERO, ESTE PERTINAZ Y COMPROMETIDO GUARDIA CIVIL HACÍA 126 KILÓMETROS, LA DISTANCIA EQUIVALENTE A TRES MARATONES, EN UNA CINTA DE CORRER ESTÁTICA EN BENEFICIO DE LA ASOCIACIÓN TODO CORAZÓN.

FERNANDO OLEA

MarcapaSOS

Mar Menor

14 de Febrero

Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas

Alberto Prada (@trigusi) da la vuelta al Mar Menor con la ayuda del centro de Murcia

126km

16h. en cinta desde su casa

"Yo pongo las p... tú el co

Acompañame des... compartiendo tus k... recorridos bajo e... #kmSolidariosFor

Nº cuenta: E... 4L

A benefi... TODO CORAZÓN



Asociación murciana de ayuda a padres, niños, adolescentes y adultos con cardiopatías congénitas. Declarada de Utilidad Pública.



solidario
Team Gusi

GUARDIA CIVIL


SISTEMASTM

Margarita Villanueva
— psicóloga —




Amounal
RENT A CAR

mcmr
mecamur

 **Clínica Dental Salmerón**

 **bitec**

RNC

Olispania
Aceitunas

Compraventa de Automóviles
A. FENOLL


korridor


vivo comunicación

NORMAS DE LA CASA
ENFADARSE MUY POCO
SABER PERDONAR
Gritar solo de alegría
Beberse 1000 veces al día
REIR A CARAJADAS
ABRA
Saca
Hora
Ser fel

000

01:04
Min Seg
H 2



La idea inicial de Alberto era recorrer esos kilómetros, la distancia equivalente a tres maratones, alrededor del Mar Menor y finalizar esta aventura solidaria en la catedral de Murcia. Sin embargo, debido a la situación provocada por la pandemia que padece el país,

este magnífico y contrastado triatleta decidió llevar a cabo el reto en una cinta estática en su domicilio. Esto no es nuevo para él pues en otras ocasiones se ha comprometido con diferentes causas, siempre solidarias, poniendo voz a muchas personas desconocidas que han sufrido o sufren diferentes enfermedades o circunstancias por las que se

encuentran en realidades adversas y delicadas.

Fue un reto exigente a nivel físico y mental que no era del todo nuevo para Prada, pues debido al confinamiento realizó el maratón de Madrid, que iba a correr el 15 de abril del pasado año, en cinta, desde su casa. Esta hazaña era la segunda del año, la primera fue en su ciudad natal, Ponferrada. Como objetivo se ha marcado realizar 12 maratones en 12 meses y, como él nos explica, el de La Manga surgió inicialmente para concienciar a la sociedad de cómo se encuentra en la actualidad ese bello entorno del levante español, pero Margarita,

ENTRE SUS LOGROS, ALBERTO CUENTA CON 60 MEDIAS MARATONES, 14 MARATONES, TRES ULTRAMARATONES, CUATRO HALF IROMAN, DOS IROMAN, UN HALF ULTRAMAN Y UN ULTRAMAN



su esposa, psicóloga de la Asociación "Todo Corazón" pensó que coincidiendo las fechas con el día mundial de las cardiopatías congénitas podían hacerla por esa buena causa. "Perfecto", dijo Alberto, que todo lo que ha conseguido en esas duras pruebas deportivas que participa se lo debe a la magnánima comprensión de Margarita y sus hijos. Entonces decidió que debían ser dos maratones. Pero como no le parecía muy ambicioso el objetivo para tan loables causas quiso que el reto fuera más difícil: serían tres maratones en uno sobre la cinta estática. Nació en ese momento la prueba "Marpasos".

El día después de la proeza nos contaba cómo había ido: "Bueno, ha sido sufrido, pero mereció la pena. Lo que peor llevé fueron las horas de madrugada, cuando aún estaba fresco, pero siendo de noche y estando solo en las dos primeras horas, te da tiempo a pensar en el reto que me había comprometido y las horas que quedaban por delante. El día se sucedió como una montaña rusa de sensaciones. Hubo de todo un poco: dolores de cadera, tobillos y pies, momentos cansados y otros de fuerza acompañado de la familia".

Como datos curiosos, bebió unos siete litros entre agua y be-

bidas isotónicas y perdió 4,5 kg. Perderá también, en los próximos días, unas cuatro uñas por los continuos impactos contra las zapatillas, pero se ganó unos abrazos que lo compensaron todo.

ULTRAMAN: "PALABRAS MAYORES"

Alberto acaba de realizar en Castellón un Ultraman, una de las pruebas más duras del deporte de resistencia. Ha implicado a toda su familia -tiene tres hijos- en casi todas sus aventuras solidarias. Como en una cicloturista en Almería, de 180 kilómetros, que "la realicé en casa en el rodillo involucrando a los

Con su familia y equipo en la meta, después de finalizar el Ultramán de Castellón



Con su esposa Margarita y la presidenta de la Asociación Todo Corazón de Murcia, María José Ibáñez.

críos, haciendo medallas con los playmobil de mis hijos". Con ellos y unos pocos amigos, siempre indispensables para las pruebas en las que participa, ha formado el Team Gusi, como conocen a Alberto sus compañeros, y con ellos también consigue no quedar primero, que no es lo que se busca en este tipo de pruebas, sino participar y acabar estas estoicas gestas o aventuras.

"Toco madera, pero estoy teniendo suerte. Sí, porque muchas veces entrenando en invierno a las seis de la mañana me pregunto qué estoy haciendo allí y por qué no me voy a la cama. Pero después de esas palizas tengo una gran satisfacción y voy de forma diferente al trabajo", comenta Alberto. "Es una increíble sensación de serenidad y confianza. Cuando

la experimentas por primera vez no puedes olvidarla".

Para enfrentarse a este descomunal esfuerzo hay que ser de otra pasta. La constancia, la superación y el empeño son fundamentales para afrontar una prueba de esa dureza. Alberto nos lo cuenta: "Es una prueba de tres días. El primero se nadan 10 kilómetros en aguas abiertas y 135 kilómetros de bicicleta. Tienes 12 horas para acabar cada etapa. El segundo día haces 280 kilómetros en bicicleta con 3.000 metros de desnivel. Y el tercer día corres 82 kilómetros, dos maratones. Imaginad cómo llevas las piernas ya en la última etapa. Mi cabeza me decía que tenía que intentarlo, pero me abrumaban las distancias. Y para entrenar hay que sacar tiempo de debajo de las piedras." Pero a este

"gigante" de la ayuda y el socorro a los demás y amigo de atreverse a cualquier hazaña le sobra tesón y compromiso para enfrentarse a cualquier reto por difícil que sea. Estamos seguros de que no será el último. Gracias Alberto, muchos te lo agradecerán.

Aunque este año es cuando realmente se le ha dado publicidad, Alberto viene superando retos desde hace varios años. Ha recorrido 62 kilómetros en una cinta en pleno estado de alarma por los guardias civiles fallecidos durante la pandemia, así como por un gran amigo y compañero, el teniente coronel Gayoso, conocido por muchos y entrañablemente respetado "por los que hemos estado en San Sebastián inmersos en operaciones conjuntas con el GAR". ◇



CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS

El 14 de febrero se celebraba el Día Mundial de las Cardiopatías Congénitas, un problema poco conocido por la sociedad que constituye la primera causa de muerte en niños por malformaciones congénitas. Como ejemplo de su incidencia, hay que significar que en la Región de Murcia cada año nacen entre 120 y 140 niños con algún tipo de cardiopatía. Es por su inquebrantable afán para concienciar a la sociedad, que Alberto, como él mismo confiesa, “nunca, ni siquiera por lesión” he abandonado un reto o prueba” y “Todo Corazón”, asociación sin ánimo de lucro que atiende de manera integral a personas con cardiopatía congénita y a sus familiares, quisieron conmemorar aquel día con esa actividad tan especial para recaudar fondos en beneficio de la asociación. El objetivo del evento era dar visibilidad a las cardiopatías congénitas y recaudar fondos en beneficio de la asociación Todo Corazón de Murcia. También es posible realizar aportaciones económicas al número de cuenta ES06 0128 0651 0006 1416 o mediante Bizum al número 01938.