

ENTREVISTA DIARIO LA OPINION

Guardia Civil. Alberto Prada Fernández (Ponferrada, 30 de octubre de 1971) es un Guardia Civil afincado en Murcia que acaba de realizar en Castellón un Ultraman, una de las pruebas más duras del deporte de resistencia. Está casado, tiene tres hijos y tiene que salir a entrenar muchas veces a las cinco de la mañana e incluso las once de la noche. Está entrenado por Eneko Emparanza y no sigue una dieta estricta.



¿Cómo y cuándo empezó a hacer deporte?

En mayor o menor medida siempre he hecho deporte, pero antes lo hacía para poder comer y beber porque si no corría me ponía gordo, pero con el tiempo me di cuenta que era monótono y lesivo. Entonces introduje la bicicleta, descubrí el triatlón y también me puse a nadar. Empecé muy progresivo hasta la larga distancia, que es donde estoy ahora. Comencé a hacer triatlón sprint y después pasé a los olímpicos, pero veía que había mucha gente joven, muchos críos con las pulsaciones disparadas, y en las transiciones iban todos encendidos, pero eso no me iba. Entonces descubrí la media distancia y me probé en los Medios Ironman, donde hay gente más de nuestra edad. Yo siempre he dicho que soy diesel y ahí me puedes echar los kilómetros que quieras.

¿Con qué medio Ironman empezó?

Empecé en Marina d'Or. Acabé con muy buenas sensaciones, pero la cabeza me pedía algo más. Ya en el primero me sentí bien porque soy muy cuadrulado para los entrenamientos y muy concienzudo. O le quitas tiempo a la familia o al descanso. Tengo tres hijos, la mayor tiene 17 años y me ayuda un montón porque se queda con sus hermanos. Lo que más suelo quitarle es tiempo al descanso. Salgo a las cinco y media de la mañana a entrenar muchas veces si tengo que entrar a las ocho a trabajar porque por la tarde no puedo, ya que me tengo que quedar con los críos porque mi mujer también trabaja y me quedo con ellos. Mis entrenamientos son muy anárquicos y tengo que hacer muchos encajes de bolillos. Tengo mucha suerte de tener a mi mujer porque es muy comprensiva, que me ayuda un montón. Los sábados, cuando no trabajo, hago la tirada larga de seis horas de ciclismo. Salgo a hacer una cosa que me gusta aunque sufra.



¿Qué deportes practicó antes?

Running y un poco de gimnasio. El problema es que me he quedado como una espátula porque esto te deja escurrido. Cambié porque era siempre lo mismo.

¿Y cómo se atrevió a hacer un Ultraman con el tiempo tan limitado que tiene para entrenar?

Ya había hecho tres Ironman y siete Medios Ironman, pero tenía marcado en mi cabeza hacer un Ultraman en 2020 porque estaba picado.

Un Ultraman son palabras mayores. Explique en qué consiste.

Es una prueba de tres días. El primero se nadan 10 kilómetros en aguas abiertas y 135 kilómetros de bici. Tienes 12 horas cada etapa para acabar. El segundo día haces 280 kilómetros de bicicleta con 3.000 de desnivel. Y el tercer día corres 82 kilómetros, dos maratones. Imagínate 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 eso hay que sacar tiempo de debajo de las piedras.



Psicológicamente hay que estar muy preparado para eso.

Yo siempre digo que este tipo de pruebas de larga distancia, el 40% es físico y un 60% es mental.

¿No sufrió bajones?

Tienes bajones en los que te dices '¿qué pinto yo aquí?', vete para tu casa'. Son momentos en los que estás reventado, con los cuádriceps para tirarlos, pero cuando peor están las cosas es cuando más tienes que empujar, e intento que los pensamientos negativos se vayan rápido de la cabeza.

¿Cómo lo trabaja?

Pues saliendo a hacer los entrenamientos largos solo. A veces en un kilómetro te quitas los pensamientos negativos, pero otras duran cinco. Hay gente que se va a su casa mosqueada. El cuerpo te va a llevar hasta que donde tu cabeza quiera. Yo tengo varias tácticas que he ido poniendo en práctica. Por ejemplo, cuando veo que no puedo más, siempre me digo de correr hasta la siguiente curva y me tomo un poco de agua fresca, voy engañando la cabeza.

¿Alguna vez ha abandonado?

No, nunca, ni siquiera por lesión. Toco madera, pero estoy teniendo suerte. Sí que muchas veces entrenando en invierno a las seis de la mañana, me pregunto qué estoy haciendo allí y por qué no me voy para la cama. Pero después de esas palizas tengo una gran satisfacción y voy de forma diferente al trabajo.

¿Y tenía marcado hace el Ultraman ahora por algo en especial?

Yo lo tenía marcado desde que acabé mi último Ironman. Pensé que el siguiente escalón era el Ultraman. En 2020 tenía marcadas un montón de pruebas deportivas y durante el confinamiento no he dejado de hacer ninguna, aunque fuera de forma virtual. Por ejemplo, el 15 de abril iba a correr el Maratón de Madrid y lo hice en mi casa confinado en la cinta. También tenía un Medio Ironman en mi pueblo, en Ponferrada, y también lo hice, incluso nadé en una pequeña piscina que tengo en casa, después me subí al rodillo y terminé corriendo en la cinta. Hice por los compañeros que habían muerto 62 kilómetros en cinta. Me puse la camiseta de Guardia Civil y lo publicasteis en La Opinión. También iba a hacer una cicloturista en Almería de 180 kilómetros y la realicé en casa en el rodillo involucrando a los críos, haciendo medallas con los playmobil de los críos.

¿Es muy riguroso con la alimentación?

Nada. Como de todo, lo que me apetece en cada momento, no llevo ningún tipo de dieta ni nutricionista. Mi recompensa del día es mi pedazo de perola de fruta variada del tiempo bien fría, comer y luego cenar, no tengo ningún tipo de dieta.

¿Y tiene entrenador?

Un entrenador sí es bueno que te lleve. Yo creo que sería capaz de entrenarme a mí mismo porque conozco mi cuerpo, pero es mejor ponerse en manos de un profesional porque no te comes la cabeza y te lo da todo hecho. Mi relación con mi entrenador, Eneko Emparanza, es de amistad, nos llevamos bien, nos entendemos con un simple email. Yo he estudiado TAFAD, pero es mejor ponerse en manos de un profesional.



¿Qué es lo más duro que ha hecho en su vida?

Todas las pruebas de larga distancia son duras. Todas me han marcado, incluso mi primera media maratón, pero todas tienen algo de dureza y tienen que sacar de ti lo mejor. Las que más me han costado han sido los 100 kilómetros de Los Alcázares, que eran 20 vueltas de 5 kilómetros, muy duro para la cabeza, y este Ultraman de Castellón, que ha sido con diferencia la prueba más dura y exigente que he hecho. Y siempre me tatúo en las piernas, porque por mi trabajo no puedo en los brazos, esa prueba.

Usted es un Guardia Civil sin horarios tipo. ¿Cómo se combina el deporte con su trabajo?

Simplemente estando a las cinco y media de la mañana corriendo, terminar de trabajar a las tres de la tarde y coger la bici, que en los días de verano acababa hecho polvo con el calor, pero es que me venía bien porque en la prueba estuve de ocho de la mañana a tres de la tarde. Me venía bien salir a esas horas. Pero es que también me he visto a las once de la noche con la bici yo solo porque llegaba a esa hora de trabajar. Ahí lo llevaba peor por el ácido láctico, pero es que tengo que sacar tiempo debajo de las piernas. A veces, como vivo en La Alcayna, cuando salimos a Murcia con los críos, yo me bajo corriendo y me ducho en el despacho que tiene mi mujer.

Pues debe ser muy metódico.

Hay que ser concienzudo, es que me marco un objetivo y trato de hacerlo. Llevo cuatro años sin fallar un entrenamiento, aunque lo tengo que sacar de debajo de las piedras. Siempre llevo una mochila con zapatillas y ropa en el coche. A veces termino de trabajar a las dos, tengo que volver a las cuatro y me voy ese tiempo a nadar.

Con usted los malos tienen que correr mucho para escaparse.

Si les persigo, yo les canso porque arranco el motor y échame horas.

¿Se obsesiona con los tiempos?

Nada, nunca. Soy un acabador de carreras, quiero acabarlas con buenas sensaciones, pudiendo tomarme una cerveza y disfrutarla después de acabar. No estoy obsesionado con los tiempos, con los ritmos ni con los vatios en la bici, me muevo por sensaciones.

Pues hay mucho postureo en esto.

Mira, a todo el mundo le gusta la foto cuando llega a meta, es normal, es un recuerdo, una cosa bonita, pero siempre digo que detrás de esa entrada a meta, de esa foto bonita, hay mucho curro.



Ahora hay mucho desaprensivo.

Y luego pasa lo que pasa. Hay gente que pasa de correr 10 kilómetros a una maratón. ¿Pero cómo acaban? Yo no disfruto, solo lo hago los últimos kilómetros cuando sé que voy en el tiempo y que mi familia me está esperando en la meta. En la maratón sufro 42 kilómetros para los 195 metros finales disfrutar.

¿Cuáles son sus nuevos proyectos?

El año que viene voy a hacer doce maratones, una en cada mes, y la que coincidirá en febrero la haré coincidiendo con el 14 de febrero, el día del corazón. Me ha pedido colaboración la asociación Todo Corazón, de enfermedades congénitas, para darle visibilidad. En principio la voy a hacer solo, desde las Salinas, recorriendo todo el litoral del Mar Menor hasta el puente de la Risa en La Manga. Quiero darle visibilidad tanto a la asociación como a todo lo que pasa en el Mar Menor. Ese día voy a hacer 126 kilómetros y si tenemos posibilidad de recaudar dinero con empresas que se fijen, pues mejor, porque irá todo para ellos. Y el proyecto que se suspendió este año por cruzar fronteras era hacer la travesía del Estrecho, que hay entre 17 y 20 kilómetros, que pienso que en 2021 la haré.

¿Sus compañeros piensan que está loco?

Sí, que están con un tarado. Tengo compañeros que hacen maratones, pero no hasta donde yo llego. Me preguntan cómo puedo estar quince horas corriendo. Cuando salgo por la Comandancia lo hago vestido de ciclista para acabar en casa. Alguna vez voy en bici a trabajar y siempre tengo en la taquilla ropa limpia.