

# Miguel Ángel López

**Mi mayor ambición deportiva sería un oro Olímpico**



En la figura de Miguel Ángel López el atletismo español y la marcha han encontrado una tabla de salvación. En unos años en los que las medallas en campeonatos internacionales se han puesto muy caras el murciano ha prestigiado este deporte con sus victorias. López es además un continuador de la gran saga de marchadores que esa región aporta sin parar a esta especialidad. A sus 27 años todo hace pensar que lo mejor aún está por llegar.

Entrevista: Manuel Maciá

Fotos: Manuel Maciá e Ignacio Mansilla

Planeta Running se desplazó hasta Murcia, concretamente a Llano de Brujas, lugar de residencia del actual Campeón de Europa de 20 km marcha. Miguel Ángel López Nicolás nos recibe y nos lleva a un parque al que el Ayuntamiento ha bautizado con su nombre. Todo un orgullo para él. Se nota con solo mirarle. El bonito y atractivo lugar sirvió además a este marchador para dar sus primeros pasos dentro del mundo del atletismo. Es aquí, llenos de la tranquilidad que se respira en este parque, donde realizamos la entrevista que a continuación vas a leer.

**¿A qué edad empezaste a practicar la marcha atlética?**

Sobre los 11 años, pero fue de forma casual.

**¿Y cuáles fueron los motivos que te empujaron a iniciarte en esta modalidad?**

Fue por pura casualidad. Yo practicaba atletismo, pero me dedicaba a correr y a hacer pruebas combinadas en pista. Para un campeonato un compañero que hacía marcha, se puso enfermo y yo le sustituí. Ahí empezó todo.

"Claro que sienta mal que sólo se acuerden de los marchadores cuando ganamos medalla"

**¿Con qué otros deportes combinas la marcha?**

Sobre todo con la carrera a pie ya que es una de las modalidades que entrenamos en pretemporada. También con la natación. En vacaciones, me gusta practicar tenis y baloncesto.

**¿Debe alguien tener alguna condición especial para dedicarse a esta modalidad deportiva?**

No necesariamente. Esta modalidad requiere entrenamiento y espíritu de sa-



# Ficha técnica

Lugar y fecha de nacimiento	Murcia. 3 de julio de 1988
Talla y peso	1,81 metros y 70 kg
Club	UCAM Athleo Cieza
Entrenador	José Antonio Carrillo
Especialidad	Marcha
Mejor marca personal	1:19:21 (20 km. Taicang. 2014)
Otras marcas	40:47 (10 km. Granollers. 2010)
	38:54.87 (10.000 m. Alcobendas. 2014)
	19:48.67 (5.000m. Barcelona. 2012)

# Palmarés

- Bronce en el Campeonato del Mundo de Moscú 2013 (1:21:21).
- Campeón de Europa de 20 km ruta en Zúrich 2014 (1:19:44).
- 5.º puesto en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 (1:19:49).
- 5.º puesto en la Copa del Mundo de Taicang 2014 (1:19:21).
- 5 veces Campeón de España de 10.000 m. marcha (en 2010 en Avilés, en 2012 en Pamplona y en 2013 y 2014 en Alcobendas).
- 2 veces Campeón de España de 20 km marcha (en 2010 en Santa Eulària des Riu y en 2012 en A Coruña).
- 3 veces Campeón de España Universitario de 10.000 m. marcha (en 2011 en Castellón, en 2012 en Salamanca y en 2014 en Cartagena).

crificio, igual que todas las demás. Por eso puede practicarla cualquiera que se lo proponga.

## ¿Y por qué recomendarías hacer marcha?

Principalmente porque es, con diferencia con respecto a otras modalidades del atletismo, como la carrera a pie, una especialidad menos traumática para las articulaciones. El impacto contra el suelo es bastante menor.

## A parte del tu reciente Campeonato de Europa, ¿de qué otros títulos te sientes más orgulloso?

En el ámbito internacional no puedo dejar de pasar por alto títulos como la medalla de bronce en el Campeonato

Mundial de Moscú, los quintos puestos de la Copa del Mundo de Taicang y de los Juegos Olímpicos de Londres. También fue muy especial para mí convertirme en Campeón de Europa Sub-23. De las victorias en casa, me siento muy orgulloso de todos los Campeonatos de España obtenidos, tanto en 10 mil metros como en 20 kilómetros. Valoro igual los conseguidos en categoría absoluto, como los ganados como promesa, junior, cadete, juvenil o universitario.

## ¿Qué diferencias podemos encontrar en la marcha con respecto a otras modalidades del atletismo?

La principal, como te comentaba antes, es el del riesgo de lesiones. Aquí es

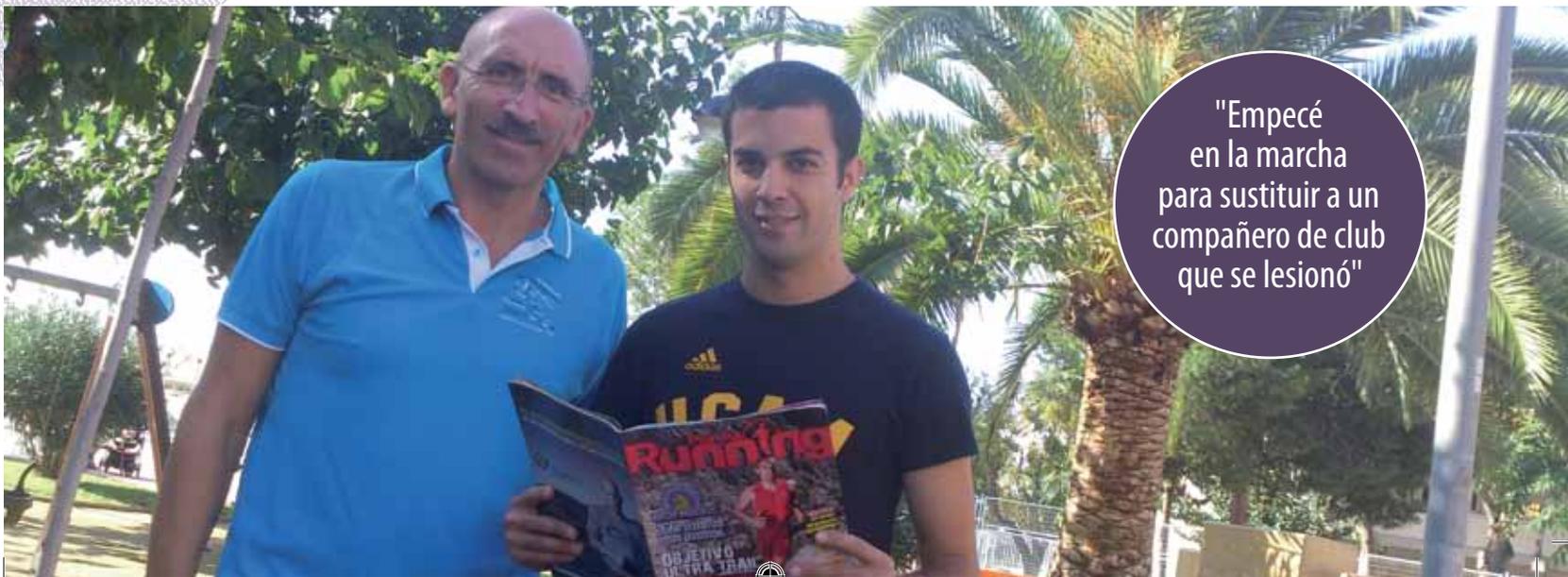
mucho menor con respecto a esas otras modalidades. Ni que decir tiene que alguna que otra vez sufres algún tipo de lesión pero básicamente muscular y recuperable en poco tiempo.

## ¿Qué lesiones has tenido en tu carrera deportiva? ¿Alguna de ellas te llevó a pensar en dejarlo?

La verdad es que la suerte hasta ahora la he tenido de cara. No he tenido ningún tipo de lesión que me haya obligado a estar parado varios meses o un año. Creo que cuidarse y trabajar la prevención es fundamental.

## ¿Hay alguna edad definida para practicar esta modalidad o pueden practicarla personas de toda edad?

"Empecé en la marcha para sustituir a un compañero de club que se lesionó"





No. Creo que cualquier edad en la que uno sea capaz de moverse por sí solo es buena para iniciarse en la marcha. De la misma manera, vemos en los diferentes campeonatos para veteranos, que hay personas con setenta años e incluso con más, que siguen compitiendo dentro de la modalidad de marcha atlética.

**¿Cuál es tú mayor ambición deportiva?**

Mi mayor ambición deportiva sería un Oro Olímpico. Creo que es lo que todo deportista desea. Espero algún día poder conseguirlo.

**Cuéntanos una de las muchas anécdotas que hayas vivido y más te hayan marcado a lo largo de tu carrera.**

En 2010, durante la preparación en Flagstaff (Arizona) de la Copa del Mun-

do, una familia americana que vivían en la misma urbanización que nosotros, nos invitó a cenar un día a su casa. Nos contaron que ellos también pasaron largos periodos fuera de Estados Unidos y que por eso nos querían hacer sentir como en casa. Fue un gran gesto y detalle por su parte.

"Bragado es único en el mundo"

**Con sinceridad, ¿haces caso siempre al entrenador?**

Sí claro, hay que tener en cuenta que en la élite estás muy controlado. No haciendo los entrenamientos te engañas a ti mismo, y si fallas en alguna ocasión, siempre tendrás en tu cabeza el no haber hecho el trabajo. Es algo que nunca se me ha pasado por la mente.

**En los entrenamientos de los marchadores; ¿se practica la carrera o es todo "correr deprisa"?**

Por supuesto. También hacemos carrera, pero normalmente en pretemporada y para los calentamientos, en los que la combinamos con la marcha.

**¿Qué tiene Murcia que da tan buenos marchadores?**

Tiene principalmente a José Antonio Carrillo (mi entrenador). José Antonio lleva apostando desde hace mucho tiempo por esta modalidad y le ha salido bastante

bien. Ya ha formado un grupo de marchadores impresionante. Año tras año vemos aquí a cada vez más gente joven que practica esta modalidad a las órdenes de Carrillo.

**¿Te ves compitiendo hasta la misma edad que García Bragado? ¿qué opinas de él?**

No creo que estuviera con la edad de Bragado a ese nivel, Bragado es único en el Mundo, nadie lleva tantos años al altísimo nivel que él ha tenido y sigue teniendo. Para mí es alguien impresionante y único. Un auténtico deportista y enamorado de la marcha. Además, también tengo que pensar en otras cosas de la vida que son necesarias para vivir y disfrutar.

**¿No sienta mal que sólo nos acordemos de los marchadores cuando dais medalla a España? ¿no sentís mucha presión por las esperanzas que todo el mundo deposita en vosotros?**

Claro que sienta mal. Esta es una de las modalidades en las que tanto individual como colectivamente hemos dado muchas satisfacciones a España. Y se reconoce muy poco por parte de los aficionados al atletismo. Presión no sentimos. Somos profesionales y unos auténticos privilegiados cuando tenemos ocasión de defender los colores de España.





# muy personal

Ciudad favorita	Tiro para casa y me quedo con Murcia. Soy muy mediterráneo
Gustos musicales	Me gusta mucho la música, pero sobre todo Michael Jackson
Comida preferida	En casa cualquiera de las que prepara mi madre. Cuando estoy fuera soy un forofo de la pizza
Un ídolo	Juanma Molina, marchador de Cieza. Por él que siento verdadera pasión
Cine (película, actores, tipo de cine...)	Suspense, comedia, esas son mis favoritas
Lectura (autores, libro, tipo de lecturas...)	Las novelas de intriga y suspense. Me gusta leer biografías; me interesa la vida de las personas importantes e influyentes
Una carrera tuya que te ponga los pelos de punta con sólo recordarla...	Hay muchas, pero puestos a elegir me quedo con la última en el Campeonato de Europa de Zúrich en donde me llevé el oro
¿Y una carrera de otra persona que te haya emocionado especialmente?	Todas, incluso lo paso peor estando fuera. Ahí soy un aficionado más y lo vivo como nadie
Deportes favoritos	Atletismo, fútbol sala, baloncesto, tenis...
¿Qué haces en tu tiempo libre?	Sobre todo descansar y pasear por Murcia. También pasar tiempo con la familia y con los amigos
Algo que hagas una vez al año como si fuera una promesa	Tanto como promesa no, pero ir a Font Romeu de concentración ya se está convirtiendo en una costumbre



## Miguel Ángel López se suma a una marcha prodigiosa

Las medallas en marcha del atletismo español han sido, como ves a continuación en el cuadro adjunto, bastante numerosas:

### Juegos Olímpicos

- Moscú 1980: plata de Jordi Llopart (50 km).
- Barcelona 1992: oro de Daniel Plaza (20 km).
- Atlanta 1996: bronce de Valentí Massana (50 km).
- Sidney 2000: bronce de María Vasco (20 km).
- Atenas 2004: plata de Paquillo Fernández (20 km).

### Mundiales de atletismo

- Helsinki 1983: plata de Josep Marín (50 km).
- Roma 1987: bronce de Josep Marín (20 km).
- Stuttgart 1993: oro de Valentí Massana (20 km), oro de Jesús Ángel García Bragado (50 km), bronce de Daniel Plaza (20 km) y bronce de Encarnación Granados (10 km).
- Gotemburgo 1995: plata de Valentí Massana (20 km).
- Atenas 1997: plata de Jesús Ángel García Bragado (50 km).
- Edmonton 2001: plata de Jesús Ángel García Bragado (50 km).
- París 2003: plata de Paquillo Fernández (20 km).
- Helsinki 2005: plata de Paquillo Fernández (20 km) y bronce de Juan Manuel Molina (20 km).
- Osaka 2007: plata de Paquillo Fernández en (20 km) y bronce de María Vasco en 20 (km).
- Berlín 2009: bronce de Jesús Ángel García Bragado (50 km).
- Moscú 2013: bronce de Miguel Ángel López (20 km).

### Campeonatos de Europa

- Praga 1978: oro de Jordi Llopart (50 km).
- Atenas 1982: oro de Josep Marín (20 km) y plata de Josep Marín (50 km).
- Stuttgart 1986: oro de Mari Cruz Díaz (10 km) y bronce de Miguel Ángel Prieto (20 km).
- Split 1990: plata de Daniel Plaza (20 km).
- Helsinki 1994: bronce de Valentí Massana (20 km).
- Budapest 1998: bronce de Paquillo Fernández (20 km).
- Munich 2002: oro de Paquillo Fernández (20 km) y bronce de José Manuel Molina (20 km) y bronce de Jesús Ángel García Bragado (50 km).
- Gotemburgo 2006: oro de Paquillo Fernández (20 km) y plata de Jesús Ángel García Bragado (50 km).
- Zúrich 2014: oro de Miguel Ángel López (20 km).

