

Miguel Ángel o lo que cuesta una medalla

El marchador de Llano de Brujas lleva 45 días en altura, junto a su técnico Carrillo, entrenando seis horas al día

JUAN ANTONIO CALVO



El campeón de España sigue unos horarios estrictos con un programa que arranca a las ocho de la mañana y dura casi todo el día

MURCIA. El domingo ganó su tercer campeonato de España en Alcobendas, pero poco le duró el champán. Ayer ya estaba en Font Romeu (Pirineos) para seguir preparando los 20 kms. del Mundial de Moscú, el 11 de agosto. Miguel Ángel López no tiene un respiro camino de la medalla. Es la soledad de un marchador en busca del metal. Ahora mismo está pasando una época dulce en su trayectoria como marchador. Ha ido de menos a más. Ha pasado de estar a la sombra, a nivel nacional, del sempiterno atleta granadino Paquillo y de emular a Juan Manuel Molina (su actual presidente federativo regional) y a Benjamín Sánchez (con el que comparte club), sus más inmediatos predecesores regionales, a convertirse en el número uno de la marcha española. Así lo prueban sus tres títulos de campeón de España, su quinto puesto (diploma olímpico) en los Juegos de Londres 2012 y su galardón como mejor atleta español de 2012. Eso sin contar la segunda plaza en la Copa de Europa de este mismo año.

Pero para que todo eso haya llegado ha tenido que trabajar duro, sacrificarse mucho y entregarse en cuerpo y alma a un deporte que le apasionó desde pequeño, cuando comenzó a entrenar y a destacar en el UCAM Athleo Cieza. Y ahora que ha conseguido mucho más de lo que soñó cuando comenzaba tiene que seguir luchando para mantenerse.

Miguel Ángel López lleva 45 días entrenando en altura para preparar el Mundial de Moscú, donde será una de las serias opciones españolas de conseguir medalla. 45 días repartidos entre varias semanas en Sierra Nevada y varias también en Font Romeu (estación pirenaica francesa), siempre en altura, con tan solo un día para acercarse a Murcia y poder visitar a su familia en Llano de Brujas.

Eso es lo que peor lleva. No le importa entrenar tan duro como lo hace, ni sufrir durante la competición hasta límites insospechados. Pero eso de estar lejos de su familia, sus amigos y su ambiente es lo más duro. Allí, en Font Romeu, la única compañía que tiene es la de su entrenador, José Antonio Carrillo, con quien comparte los muchos ratos de entrenamientos y los me-



Miguel Ángel López entrenando ayer, en Font Romeu, junto a José Antonio Carrillo. :: LV

nos de solaz, aunque las distracciones se limiten a la lectura, a navegar por Internet o a gastarse una fortuna en hablar por teléfono con sus seres queridos. De vez en cuando sube la también marchadora catalana Beatriz Pascual –la sucesora de María Vasco en la marcha femenina española– con quien comparte algunas horas de entrenamiento y concentración.

Como un cuartel

Como si fuera un cuartel, los horarios son estrictos e inamovibles. No se funciona a toque de corneta, pero el reloj preside todas y cada una de las actividades de la pareja murciana. La diana se toca poco antes de las 8 de la mañana, con tiempo suficiente para el aseo personal y el desayuno. A partir de ahí, la actividad es frenética y ya no se para hasta la hora de la comida.

A las 9.30 horas ya está pertrechado el dúo murciano para irse a entrenar por las carreteras francesas que rodean Font Romeu –a tiro de piedra de Puigcerdá y Llívia–; no tienen tiempo para admirar los preciosos paisajes de verdes montañas que les circundan. Miguel Ángel tiene bastante con concentrarse en esa especie de baile armónico que le lleva a volar sin que parezca que toca el suelo, aunque en cada paso apoya decididamente la suela en el asfalto. Carrillo, que le sigue a lomos de su bicicleta, bastante tiene con mirar donde pone la rueda, con dar pedales y a la vez, no perder comba de la marcha de su pupilo para corregirle los defectos o ensayar una innovadora técnica.

Así hasta las 12.45 horas, que es cuando se sientan a la mesa para comer –el horario europeo manda–, el único tiempo de relax hasta el momento. Descanso hasta las 16.30 o las 17.00 horas y vuelta a la carretera. Aún quedan dos horas más de marcha, que a veces se prolonga con media hora de propina en la que se realizan estiramientos en el gimnasio o una sesión de relajación.

A las 19.45 llega la cena, uno de los mejores momentos del día aunque solo sea porque a continuación llega la hora del relax, que se emplea primordialmente en leer, na-

SU JORNADA

Despertar

A las ocho se levanta; aseo, desayuno y, a las 9.30, ya en la carretera junto a Carrillo

Mañanas

Su preparador le sigue en bicicleta para corregirle; entrenan tres horas y a las 12.45 se sientan a comer

Tardes

Descanso hasta las 16.30 o 17.00, cuando vuelven a la carretera hasta casi las ocho, hora de la cena

vegar por Internet, visitar la redes sociales y, sobre todo, pasarse las horas muertas hablando con la familia.

El silencio llega antes de la medianoche, porque el descanso es vital para afrontar a la mañana siguiente otra dura jornada, a la que seguirá otra más y otra y otra... en una monótona sucesión de días que parecen iguales y que solo se diferencian en su estado de ánimo.

A vueltas con el dinero

Y todo esto, ¿quién lo paga? Porque la estancia en Sierra Nevada antes y en Font Romeu ahora no es gratis y la marcha, como todo el deporte minoritario, no es que produzca mucho dinero. Y más ahora con la crisis galopante que se ha cebado con el dinero del deporte. De momento lo paga él. «Ahora mismo me cuesta dinero hacer deporte. Pero espero recuperarlo luego a base de la ayuda que da la Federación para concentraciones y el apoyo económico de la UCAM», dice. Miguel Ángel López acaba de firmar un acuerdo con la universidad católica en la sede del Comité Olímpico Español que le garantiza el apoyo económico. «Claro que todo eso mientras siga obteniendo los resultados, buenos, que consigo ahora», explica.

Ocho años de madurez con Río entre ceja y ceja

Miguel Ángel López está ahora en la plenitud de su trayectoria como marchador. Acaba de cumplir 25 años y un marchador de 20 kms. está en plenitud de facultades hasta los 33 años. Es decir, a Miguel Ángel le quedan aún ocho años de plenitud atlética.

ca. Su gran meta serán los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, que le cogerán en su madurez, lo que debe ser sinónimo de alcanzar o estar cerca de las medallas.

Pero para eso tiene que seguir machacándose cada día, en una rutina a veces desesperante incluso para él, pero necesaria para poder ser alguien en un deporte tan exigente como el atletismo y una especialidad tan cruel a veces y siempre sacrificada como la marcha.