

Un navarro que es capaz de correr de un tirón 238 kilómetros tiene previsto hacerse 365 maratones, uno por día, el próximo año



■ BORJA OLAIZOLA

15.000 KMS CORRIENDO

De doce a veinte zapatillas al año

Aunque correr es gratis, hacerlo con la intensidad de Ricardo Abad comporta gastos que la gran mayoría de los aficionados al atletismo no tienen en cuenta. El año pasado el corredor navarro consumió una docena de pares de zapatillas deportivas y calcula que su desafío de 2011 le saldrá algo más caro: veinte pares para los más de 15.000 kilómetros que suponen hacer un maratón al día durante todo un año. Abad espera sufragar una parte de los gastos con el libro que prevé escribir. «No creo que sea un 'best seller', pero por lo menos para mí va a ser una nueva experiencia», dice.

convencionales. Fue ahí donde surgió la silueta de este corredor solitario que tan familiar se ha hecho para sus convecinos tafalenses, que le ven trotar un día sí y al otro también entre lluvia, nieve y viento por las carreteras y caminos que rodean al municipio.

—¿Y cuál es el secreto para soportar tantas horas corriendo?

—«Tener fortaleza mental, porque la cabeza puede más que las piernas», responde sin titubear.

pañón con los análisis de la empresa».

La autosuficiencia, como se ve, es una marca de la casa que se extiende a todas sus facetas como corredor. Él mismo se diseña sus entrenamientos, planifica sus desafíos y organiza toda la logística con la ayuda de algún amigo que le sigue en furgoneta. Parece mentira que en el atletismo de élite, tan profesionalizado, haya gente que aún sobreviva haciendo gala de un no profesionalismo tan radical. Porque aunque su currículum pueda hacer pensar lo contrario, Abad no vive de correr: trabaja en una fábrica de Tafalla, su localidad natal. Y lo hace además en un sistema de turnos —una semana por la mañana, otra por la tarde y otra por la noche— que otorga un valor añadido a sus hazañas deportivas. Solo alguien con una fuerza mental extraordinaria es capaz de ponerse a correr cuatro horas todas las tardes después de trabajar de 10 de la noche a 6 de la mañana. «Si viviese en Japón o Estados Unidos podría dedicarme únicamente a correr

El año pasado corrió un maratón al día entre el 1 de enero y el 30 de mayo

como hacen otros ultrafondistas, pero aquí tengo que compatibilizar mi trabajo y mi afición».

Uno tiende a pensar que el término afición se queda corto para definir la relación entre Abad y el acto de correr. Cuando una persona es capaz de meterse entre pecho y espalda un maratón al día durante 150 jornadas consecutivas —lo hizo entre el 1 de enero y el 30 de mayo del año pasado— habría que recurrir a palabras más contundentes. ¿Obsesión quizás? El atleta sonríe, acostumbrado sin duda a que la gente haga chanzas sobre sus gestas. «Reconozco que cuando tengo que estar varios días sin correr por obligaciones laborales o familiares lo paso mal, estoy tenso y salto a la mínima», se sincera. Su cuerpo se ha disciplinado de tal forma que lo que para la mayoría supone un esfuerzo que bordea lo inhumano —correr sin parar más de 42 kilómetros— para él es un acto rutinario. «¿Un maratón? Mis piernas se ponen a correr solas y para cuando me doy cuenta de lo que hago ya he terminado», dice sin falsos alardes.

Abad se ha marcado para el próximo año un objetivo que se antoja fuera de los límites de un ser humano: correr una maratón los 365 días del calendario. Son más de 15.000 kilómetros y está convencido de que puede hacerlo. La experiencia de las 150 pruebas le ha proporcionado la confianza suficiente para acometer el desafío.

«Lo voy a hacer acabando además los maratones por debajo de las cuatro horas», promete.

Australia en bici

A Abad le dio por correr hace cinco años. Antes practicaba el ciclismo. Como no podía ser menos, las rutas convencionales se le quedaron cortas enseguida y pronto se embarcó en empresas más ambiciosas. En 1995 se hizo 4.000 kilómetros en bici por la costa Oeste de EE UU en veinte días y un año después se cruzó Australia de punta a punta (5.000 kilómetros) en un mes. Envenenado hasta el tuétano, recorrió los 800 kilómetros del Camino de Santiago en 32 horas (fue récord hasta 2007) y los 550 de la Ruta de la Plata en 20 horas. Cuando estaba a punto de saltar de nuevo el charco para realizar en dos ruedas la Panamericana, la ruta que va de Alaska a la Tierra del Fuego, tuvo un accidente en coche que le obligó a estar 40 días en el dique seco. «Reflexioné y me di cuenta de que en la bici había demasiada competitividad, así que decidí probar suerte corriendo. Hice algunas carreras populares y descubrí que había más compañerismo y que el ambiente era mucho más relajado».

El año de su debut corrió cinco maratones de asfalto y dos de montaña, pero pronto se dio cuenta de que disfrutaba más con los desafíos individuales que se iba marcando que con las pruebas

Si Ricardo Abad fuese un piel roja seguro que los de su tribu le llamarían el hombre que nunca se cansa. Este navarro de figura alargada es capaz de atravesar corriendo la Península en medio mes (Tarifa-San Sebastián, 1.220 kilómetros en 14 días y 5 horas) o de trotar sin descanso durante 34 horas seguidas hasta completar 238 kilómetros de un tirón. Echar un vistazo a su currículum deportivo es asomarse a un territorio levantado a golpe de sudor y lágrimas. Baste decir, para no marear con cifras, que se hace al cabo de un año unos 12.000 kilómetros, mil más de los que recorre por término medio un utilitario.

Abad tiene una planta que encaja más en la arquitectura de un jugador de balonmano que en la de un ultrafondista. Uno se imagina a un tipo fibroso y esmirriado y se topa con un hombrón de casi 1,90 de altura. La cita es en un bar y al periodista, que se ha pedido un discreto mosto por solidaridad pensando que el alcohol está vedado a los deportistas de élite, le sorprende el gesto natural con el que el corredor demanda una caña. «No sigo ninguna clase de régimen y bebo cerveza y también vino en las comidas», aclara mientras se limpia con delectación la espuma de los labios. A esa confidencia le sigue otra: «Tampoco me hago un seguimiento médico especial y me