

USUARIO

Motivación



LUIS MIGUEL MARTÍN BERLANAS

Un atleta a pedales

Se decantó por ser atleta, pero el ciclismo siempre fue la pasión de Luis Miguel Martín Berlanas, aunque lleva poco tiempo practicándolo.

Texto Juanma Martín Foto Samuel Martínez

►► El mundo perdió un buen ciclista, pero a cambio ganó un fondista que aún sigue activo a los 36 años y posee el récord de España de los 3.000 obstáculos (8:07:44). Aficionado al ciclismo de toda la vida, empezó a salir en bici asiduamente gracias a las lesiones que le obligaban a parar sus entrenamientos de carrera a pie. Poco a poco el sustitutivo se ha convertido en auténtico gusanillo.

¿Sigues en la alta competición del atletismo?
Sigo, aunque este año me lo he pasado en blanco por una lesión crónica en el talón izquierdo y me he perdido el gran objetivo, que era estar en Pekín participando en mis terceros Juegos. Voy a operarme por tercera vez a ver si puedo aguantar un año más.

¿Es compatible con la práctica de la bicicleta?
Hay un poco de mito sobre eso. Siempre nos han contado que el atleta no debe montar en bicicleta, pero veo a los atletas de triatlón de altísimo nivel que hacen muchos km en bici y no han perdido nivel a pie. Viene muy bien para cambiar el chip. En pretemporada te mantiene muy bien a nivel aeróbico y cuando tienes

parones por lesiones te ayuda a seguir buen nivel al ser un deporte sin impacto.

¿De dónde viene tu afición?

La he tenido siempre, de no ser atleta seguramente hubiera sido ciclista. Nunca he competido, pero desde pequeño se me ha dado bien. En su día mi padre me ofreció las dos posibilidades y si elegí correr fue porque para la economía familiar era más barato. En el CAR de Madrid coincidí con los integrantes del ADO que estaban preparando Barcelona '92. Concentrado en Navacerrada he coincidido con Luis Pérez o Somarriba, todos gente seria y muy profesional. Mis paisanos de San Martín de Valdeiglesias, Lastras y Adrada, también han ayudado lo suyo a meterme el gusanillo.

En tu caso, empezaste a practicar por las lesiones.

La adrenalina que no he podido gastar estando lesionado la quemo con salidas en bici con un amigo. Me ha servido para no estar subiéndome por las paredes. Las palizas te permiten llegar a casa con la satisfacción de haber hecho ese trabajo físico al que los deportistas de competición estamos acostumbrados.

¿Qué representa la bici en tu vida?

Es mi válvula de escape. Siempre me ha gustado correr por un camino a disfrutar del viento y los pájaros, a poner la mente en blanco. Ahora que no puedo correr lo hago con la bici. Me ha costado porque no tengo bici propia, pero mi vecino, Samuel Martínez, triatleta aficionado, me deja una suya y la uso más que él mismo.

por no decirte que no valgo para nada. Ni Piepoli ni Cancellara, una cosa intermedia.

Seguro que tienes alguna anécdota divertida que contar.

La primera vez que me monté en un rodillo lo hice sin culote y en uno que no tenía cable para cambiar. Estaba en la posición dura, metí plato grande y acabé con las patas más duras de mi vida y el culo hecho cisco. Me hice cuatro horas y al terminar juré que no me volvía a subir en uno. Luego tengo otra de cuando no llevaba ni dos semanas montando. Me engañaron Adrada, Lastras, Navas y algunos más para salir. Empezó a llover, me quité las gafas y cuando levanté la cabeza me sacaban 200 metros. Arranqué con ansiedad como un pardillo y cuando llegué a ellos me había quedado sin fuerzas. Estuve 20 km que no veía. Encima cuando por fin cogí les atacué de broma y ya fueron a tope hasta el final. Muy divertido, pero nunca he sufrido tanto.

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta del ciclismo?

Lo que más es la competición, las bicicletas y el espíritu épico que tiene, aunque ya no sea tan extremo como antaño. Y lo que no me gusta nada es la mala imagen que tiene en la sociedad y el poco respeto que le muestran a los ciclistas en la carretera.

Para terminar resume tus planes de futuro con la bici.

Subir los Lagos o el Angliru, la Cueña de las Cabras me llama morbosamente la atención, y apuntarme a marchas para cogerle el tranquillo. Cuando deje el atletismo saldré mucho más en bici. Es una actividad que si la llevas bien es muy gratificante a nivel físico y mental. Me ha dado mucha satisfacción y bienestar, y conocer gente de este mundillo también me aporta mucho.



Nombre: Luis Miguel Martín Berlanas.

Edad: 36 años.

Fecha y lugar de nacimiento: 11-01-1972 en Madrid.

Peso: 67 kilos.

Altura: 1,80 m.

Un defecto: Que tengo muchos.

Una virtud: La perseverancia.

Ciclistas admirados: Indurain y Lastras.

Palmarés en 3.000 m obstáculos:

Campeón de España (2000), Campeón Iberoamericano (1998), 2º Copa del Mundo (2002), 3º Campeonato de Europa (2002), 4º Campeonato del Mundo (2001), 5º Juegos Olímpicos de Sidney (2000), 6º Campeonato del Mundo (2003).

Viajero incondicional



Cuando el ciclismo cala hondo somos capaces de superar cualquier dificultad que se ponga por delante para practicarlo, aunque ese escollo sea la distancia, como es el caso de José Carlos Ruiz.

Texto Pablo Bueno

►► Seguro que si eres de los habituales en las marchas del Circuito Fundación Biodiversidad de Ciclismo a Fondo te habrás topado con él en alguna ocasión, se llama José Carlos Ruiz Martín y, si no has tenido oportunidad de verle, seguro que has escuchado a un andaluz, con acento muy cerrado, contando chistes cuando el resto del pelotón pedalea *atufado* en medio de cualquier puerto.

José Carlos, *er zezentaynueve* para los amigos (por su especial predilección por llevar cada vez que puede este número de dorsal), vive en Ceuta, ha llegado a recorrer algún año cerca de 12.000 kilómetros en coche para poder hacer las marchas que había programado y en 2005 logró Diploma de Oro con mención de honor, por haber sido uno de los cicloturistas que participó en más marchas del Circuito que organiza esta revista.

Comenzó a pedalear de manera casual. "En 1986 pesaba cerca de 90 kilos, empecé a montar en bicicleta para practicar algún deporte. En un año había perdido 11 kilos y, además, me divertía mucho recorriendo todo tipo de carreteras". Enseguida se unió a la grupeta ceutí para pasar a Marruecos y hacer etapas hasta Tetuán, de unos 100 kilómetros de longitud, teniendo como únicas dificultades montañosas un par de puertos, de unos 300 metros de altitud, con poco más de 5 km de longitud. La llamada de la alta montaña no se hizo esperar. "En 1990 decidí participar en marchas organizadas, me apunté a Los Lagos y me quedé enamorado de esa montaña. Recuerdo que, al principio del puerto, se me cruzó un gato y me caí de la bici. Las asistencias sanitarias me curaron y, cuando me propusieron la retirada a la vista de mi estado y mis magulladuras, me subí a la bicicleta, que se había dañado seriamente,

habiéndome doblado el cuadro de acero, y llegué hasta la meta".

La lista de su palmarés es interminable: tres Quebrantahuesos, nueve *Pericos*, tres Vueltas a Tenerife, doce a Maspalomas, un Cor de Cataluña... y, aunque cada vez que asiste a una marcha le cuesta coger el ferry para pasar a la Península y regresar, no ha dudado incluso en irse de vacaciones con su autocaravana para seguir el Tour de Francia. "También he subido los puertos más famosos de los Alpes y los Pirineos, al tiempo que iba siguiendo las etapas más importantes".

Siempre ha podido compaginar el trabajo con el cicloturismo. "Mi trabajo en la banca me ha permitido viajar los viernes por la tarde para participar en las marchas que se celebraban el sábado o el domingo. Cuando tenía que irme lejos, como es el caso de la Quebrantahuesos, pedía una semana libre de mis vacaciones y así aprovechaba para hacer turismo por la zona". La marcha que más le gusta, por el ambiente y el paisaje, es la Quebrantahuesos, pero "prefiero las que se hacen por etapas, ya que puedo disfrutar con la familia y hacer algo más que pedalear".

Cuando charlamos con él sobre sus objetivos los tiene muy claros. "Ahora, con 54 años, estoy prejubilado, por lo que dispongo de mucho tiempo para entrenar. El año pasado participé en el Ironman de Lanzarote, donde invertí un tiempo de 15 horas y 16 minutos en completar la prueba, y en 2009 intentaré volver a participar en todas las marchas del Circuito de Cicloturismo".

IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS



IRONMAN 2007 Club IRONMAN LANZAROTE