

## Natación

## Juan Carlos «Kimbo» Vallejo

Nadador, acaba de ganar la travesía «Playas de Gijón»

## «Mi secreto es la ilusión, quedar primero o segundo ya es un añadido»

«Dejé de nadar y caí en una depresión: el psiquiatra me recomendó volver a hacerlo, es mi terapia y mi vida»

J. J. Gijón

Juan Carlos «Kimbo» Vallejo fue olímpico en natación en dos ocasiones, Moscú y Los Ángeles, varias veces récord de España y uno de los primeros nadadores que se marchó a Estados Unidos a estudiar y entrenar. Lo hizo en la Universidad de Indiana a las órdenes de James Counsilman, uno de los técnicos más prestigiosos del momento y entrenador, entre otros, del mítico Mark Spitz. Desde hace ya un par de décadas está asentado en Gijón, donde sigue mostrándose, a sus 59 años, intratable en las travesías en mar abierto. Este pasado domingo, sin ir más lejos, se impuso con total autoridad en las Playas de Gijón.

### ¿Cuál es el secreto?

«El principal secreto es que tengo ilusión por seguir nadando y me encanta participar en las travesías. Se lo digo a la gente, luego quedar primero o segundo para mí es un añadido, lo principal es participar. En mi caso como todavía me mantengo bien pues tengo la suerte de estar luchando por los primeros puestos. Este

año se ha dado otra circunstancia: y es que desde marzo estoy en el paro y tengo más tiempo libre para entrenar en serio. Siempre he estado entrenando, pero cuando trabajas entrenas de otra manera. Este año me ha pasado esto y dispongo de más tiempo para entrenar, que me gusta.

### ¿Cuánto tiempo entrena a la semana?

«Suelo nadar tres o cuatro días a la semana, generalmente lunes, miércoles, viernes y sábado y alrededor de cuatro o cinco mil metros por sesión. En invierno, siempre en piscina, aunque procuro que sea en la de 50 metros, pero a partir de junio más o menos empiezo a hacer mar. Otros años también nadaba en el mar por el invierno, pero ya no me apetece pasar frío y calamidades.

### También es nadador del equipo máster del Grupo Covadonga

«Este año no me he sacado la licencia porque las competiciones en piscina ya me aburren un poco. Las travesías vas, nadas una hora o lo que sea y ya está. En las competiciones de piscina lo más seguro es que tengas que estar varias horas esperando y luego nadas dos minutos y



Kimbo Vallejo, en la gijonesa playa de San Lorenzo. | J. Rus

ya lo aborrezco un poco. Pero como en las categorías master van de cinco en cinco años, el próximo cambio voy a ser de los jóvenes de la categoría 60-65, así que igual me animo y vuelvo, a ver si consigo batir algún récord de España y estar entretenido.

### ¿Qué más va a nadar este verano?

«Este fin de semana voy a hacer el Descenso del Nalón. Me llamaron a ver si iba y me animé. Luego voy a Navia el sábado, que es la Copa con 7,5 kilómetros y luego el domingo está el Descenso, que lo nadaré o no dependiendo de cómo acabe el sábado. Lo cierto es que me apetece hacer bien la Copa y el Descenso esta vez será más secundario. También haré la última prueba del Circuito de Gijón, que es el 21 de agosto y que es la más larga, con 5 kilómetros. Para mí es mejor, ya tengo poco sprint y cuando es larga me fa-

vorece. Y el 27 de agosto voy a hacer una travesía en Santander que ya hice el año pasado, la Bahía de Suances, que son 14 kilómetros.

### ¿Algún mensaje para los jóvenes?

«La natación es paciencia, constancia y, sobre todo, técnica. Creo que me si mantengo bien a mis años es porque tengo muy buena técnica y eso es algo que me ayuda. Por supuesto que hay que entrenar y hacer metros, pero tener una buena técnica es determinante. Veo que a los jóvenes les cuesta nadar en el mar. Si miras los tiempos que hacen en piscina yo ni me acerco a ellos, pero cuando nadamos en el mar, no sé por qué será, si por la orientación o que no tienes tantas referencias, pues se despistan.

### ¿Qué sería Kimbo Vallejo sin la natación?

«Voy a contarle una situación. Fui de gerente al club Metropole y estando allí cogí una depresión tremenda. Siempre pensé que la depresión era una cosa de gente que no tenía nada que hacer, pero me dio un ataque que estuve debajo de una sábana tres meses, no quería ni hablar con nadie. Hasta que fui al psiquiatra y me dijo: «Lo primero que vas a hacer nada más salir de aquí es ponerte el bañador e ir a nadar, tienes que volver a nadar porque es tu terapia y tu vida». Durante ese año en el Metropole quería hacer tantas cosas que dejé de nadar. Eso te dice lo que es la natación para mí. En mi caso no es algo solo físico, es también mental.

### Una última cosa, ¿de dónde le viene el apodo de Kimbo?

«Cuando era pequeño era más grande que los demás niños. Había una piscina al lado de la que entrenábamos en la que jugábamos y hacíamos guerras. Yo subía en los hombros a otro niño para peleamos. En esa época había una película de Tarzán que montaba en un elefante que se llamaba Kimbo y como yo era el que cargaba con los otros niños empezaron a llamarme Kimbo. Y hasta ahora.

## BALONMANO

## El Mestrino italiano, rival del Motive.co Gijón

El Ali Best Espresso Mestrino de Italia será el rival del Motive.co Gijón en la primera eliminatoria de la European Cup cuyo sorteo se celebró ayer en Viena. El primer partido será en la cancha italiana el 8 o 9 de octubre y la vuelta una semana después. El Mestrino finalizó tercero en la Liga italiana y ya disputó competición europea con anterioridad. J. J.

## CICLISMO

## Houle vence en la 16.ª etapa del Tour de Francia

Hugo Houle logró la victoria de su vida en la decimosexta etapa del Tour de Francia disputada entre Carcasona y Foix, en la que retuvo el maillot amarillo el danés Vingegaard, quien salvó con éxito los ataques del eslovveno Pogacar. Houle fue el más fuerte del numeroso grupo de 29 corredores que conformó la fuga del día y ganó en solitario.

## FÚTBOL / SEGUNDA RFEF

## David Sánchez, octavo fichaje del Langreo

El Langreo anunció la llegada de David Sánchez Mallo, centrocampista madrileño de 23 años y de vocación ofensiva que destaca por su visión de juego. La pasada campaña David militó en el Hércules y en el Melilla, equipo con el que finalizó la temporada. Por otro lado, el club langreano hizo oficial la salida de Cristian por motivos laborales.

## BALONMANO

## El Base Oviedo ficha a Pablo del Rincón

El Base Oviedo ha fichado al lateral Pablo del Rincón. El nuevo refuerzo del equipo carbayón procede del Fertihera Puerto Sagunto de División de Honor Plata, donde viene de anotar 74 goles en 28 encuentros. Del Rincón cuenta con una amplia experiencia, ya que tras pasar por la cantera del Puerto Sagunto, club con el que llegó al conjunto sénior, estuvo en el Balonmano Mora, el Levante Marni, el Tenerife, y el Handbol Villarreal.

## Tenis

## Carreño inicia con victoria la defensa del título logrado en Hamburgo

El asturiano se impuso 6-2 y 6-1 al joven italiano Luca Nardi en una hora

J. J. Gijón

El asturiano Pablo Carreño inició con autoridad la defensa del título logrado el pasado año en el ATP 500 de Hamburgo, torneo sobre tierra batida que en la presente edición cuenta con una participación impor-

tante con el también español Carlos Alcaraz, actual número 6 del ranking ATP, como cabeza de serie número 1.

Carreño no tuvo muchos problemas para imponerse al joven italiano de 18 años Luca Nardi por 6-2 y 6-1 en 62 minutos de partido. Nardi aguantó los primeros juegos, pero

en el quinto vio como Carreño le rompía el saque lo que resultó definitivo para la suerte del primer set. El dominio del gijonés continuó en el segundo aprovechándose de los nervios y la inexperiencia del italiano que buscaba, sin conseguirlo, su primer triunfo en un torneo ATP. La eficacia con el primer saque, 91 por ciento, fue clave en la clara victoria del tenista asturiano.

Pablo Carreño tendrá un rival más complicado en la siguiente ronda ya que se medirá al eslovaco Alex Molcan, 48.º del mundo, que superó al local Marko Topo por 7-5 y 6-3. Será el primer enfrentamiento entre ambos. Sin embargo, Carreño parece atravesar un buen momento como lo de-

muestra que alcanzó las semifinales la pasada semana en el torneo de Bastad y tratará de repetir la gran competición que hizo el año pasado en Hamburgo, donde logró el hasta ahora único torneo 500 en su palmarés.

Si Carreño no tuvo complicaciones para pasar de ronda mucho más complicado lo tuvo el gran favorito, Carlos Alcaraz, que tuvo que emplearse a fondo para superar al alemán Nicolás Kuhn por 3-6, 6-1 y 7-6. El tercer español participante, Alejandro Davidovich, también superó la primera ronda al ganar a Van de Zandschulp por un doble 6-4.



Pablo Carreño. | Efe