

La mejor colección de novela negra

Descubre un oscuro mundo de crimen, intriga y misterio con esta colección de novela negra, con la que vibrarás desde el primer párrafo. 20 títulos de autores consagrados como Ken Follett, Stephen King, Pierre Lemaitre, Arturo Pérez-Reverte, Fred Vargas, Mary Higgins Clark...

**ARTURO
PÉREZ-REVERTE**
FALCÓ

Domingo 21
por solo
5,99 €

Falcó

de Arturo Pérez-Reverte

Un libro protagonizado por su personaje más fascinante desde el capitán Alatríste. Violencia, tramas de poder, suspense, lealtad y pasión conforman esta extraordinaria novela de lectura adictiva.

La Europa turbulenta de los años treinta y cuarenta del siglo XX es el escenario de las andanzas de Lorenzo Falcó, ex contrabandista de armas, espía sin escrúpulos, agente de los servicios de inteligencia. Durante el otoño de 1936, mientras la frontera entre amigos y enemigos se reduce a una línea imprecisa y peligrosa, Falcó recibe el encargo de infiltrarse en una difícil misión que podría cambiar el curso de la historia de España. Un hombre y dos mujeres -los hermanos Montero y Eva Rengel- serán sus compañeros de aventura y tal vez sus víctimas, en un tiempo en el que la vida se escribe a golpe de traiciones y nada es lo que parece. Arturo Pérez-Reverte entrelaza magistralmente realidad y ficción en esta historia protagonizada por un nuevo y fascinante personaje, comparable a los más destacados espías y aventureros de la literatura.



suscriptores
RESERVA EN
985 17 98 20

LA VOZ DE AVILÉS
CONTANDO AVILÉS DESDE 1900

EL COMERCIO

Carreño sigue los pasos de Nadal y descarta Roland Garros

TENIS

El jugador gijonés tenía esperanzas de jugar la próxima semana en el ATP 250 de Lyon antes de disputar el segundo Grand Slam del año

J. L. C.

GIJÓN. Este 2023 va camino de ser un calvario para Pablo Carreño, con la lesión de codo que le impide jugar con normalidad desde las finales de la Copa Davis el pasado mes de noviembre en Marbella. Apenas ha disputado el gijonés tres partidos y además tuvo que parar en otras tantas ocasiones.

La rotura del tendón de la citada articulación a principios de marzo le obligó a retirarse del Masters 1000 de Indian Wells un día antes de iniciarse el torneo estadounidense.

Abatido y preocupado, regresa, junto a su entrenador, Samuel López, a Barcelona para continuar haciendo pruebas médicas de cara a valorar posteriormente qué decisión tomar con



Pablo Carreño, en un torneo. AFP

vistas a que su recuperación sea lo más inmediata posible.

Se marcó un primer plazo, tras casi un mes sin apenas enfundar la raqueta, en el Masters 1.000 de Madrid, tras descansar unos días en Gijón, pero tampoco fue posible. La rotura muscular en el antebrazo derecho cicatrizó y la zona del codo se for-

talesió, pero no fue suficiente para jugar en la Caja Mágica a finales de abril, tras renunciar antes a una de sus citas preferidas: el Godó.

Así las cosas, Carreño concentró todas sus fuerzas para estar en Roland Garros la próxima semana. Sus esperanzas se centran en disputar el ATP de Lyon a partir de este lunes. Sin embargo, el tenista forjado en el Grupo sufrió un retroceso en su preparación, al volver el dolor en el codo, y tiene descartada su presencia en ambas citas.

De esta forma, el gijonés, que sigue los pasos de Nadal, deberá de esperar a estar recuperado de cara a regresar lo más pronto posible a las pistas para recuperar posiciones en el ranking y, sobre todo, con vistas a marcarse nuevos objetivos.

Carreño ocupa el puesto número 21 de la clasificación mundial con 17,85 puntos muy cerca de Berrettini, Musetti y Álex de Miñaur. En 2022, cuando ganó el Masters 1000 de Montreal, figuraba en el puesto 11. Unas metas que, tal y como se encuentra a nivel físico, parecen en estos momentos muy lejanas.

El límite no está en la cabeza

MARC ROIG TIÓ

Asesor y miembro del equipo de Eliud Kipchoge



Emil Zatopek dijo que «si quieres correr, corre una milla; si quieres cambiar tu vida, corre una maratón». Emil nunca conoció a Eliud Kipchoge pero estoy seguro que habrían sido buenos amigos. Les une la pasión por correr y las ganas de influir a las personas a través del deporte; a través de la maratón.

Sus estilos en carrera son parecidos: ritmos endiablados desde los primeros compases y escasa preocupación por el resto de los rivales. Entienden la maratón como una obra de arte, un espectáculo de miles de pasos que sólo tiene al reloj como juez. A Emil se le apodó 'La locomotora humana'. A Eliud se le llama «El filósofo».

Eliud es una persona reflexiva, de costumbres. Su rutina de entrenamiento funciona y apenas ha variado desde que se proclamó campeón del mundo de 5000 metros en el lejano 2003 (ganando a Hi-

cham El Guerrouj, premio Príncipe de Asturias del Deporte en el año 2004). Hay que ser muy paciente para ir colocando piedras día a día y año a año durante más de dos décadas. Hay que alimentarse de algo diferente al éxito deportivo para no desfallecer.

Esta es la fortaleza de Eliud Kipchoge y este es su legado: inspirar no sólo a una generación sino a toda la humanidad. De ahí nace su mantra «No human is limited».

Esta frase, que puede parecer de coaching barato, es un canto a la voluntad de superarse. No está promulgando que «si quieres, puedes». Lo que está defendiendo es que el límite no debe estar en nuestra cabeza. O en la cabeza de los demás. El límite no existe.

Y por esta razón Eliud Kipchoge, contrariamente a lo que todo el mundo pensaba (incluso yo), se calzó las zapatillas por segunda vez frente al

reto de las dos horas. ¿Cuántas veces, después de fracasar en un reto mayúsculo, nos hemos atrevido a intentarlo una segunda vez? ¿Cuántas veces nuestro entorno (o nosotros mismos) nos hemos dicho que eso no era posible y hemos optado por no intentarlo?

Eliud demuestra, con palabras y con actos, que la solución está en nosotros mismos. Y que los pequeños gestos, repetidos día a día, tienen la fuerza para cambiar el mundo. Algo muy similar a lo que James Clear promulga en su libro 'Hábitos atómicos' (que cita al propio Eliud Kipchoge y que Eliud tiene como una de sus lecturas favoritas): pequeñas acciones que, repetidas en el tiempo, generan un gran cambio.

Emil Zatopek dijo que correr una maratón te cambia la vida. Eliud promulga lo mismo y además nos enseña el camino: se trata de sumar pequeños pasos cada día. No pienses en el límite, solo añade otro pequeño poco hoy. Y ama el proceso. Si consigues esto, ¿quién puede ponerte un límite?

Me habría encantado que Emil Zatopek y Eliud Kipchoge se hubieran conocido.