

Atletismo

Manuel Bea Medina

Atleta del Grupo Covadonga. Participará en el Europeo en la prueba de 400 metros

«Me llamaban 'carrerines' porque corría incluso antes de caminar»

«Llevo entrenando en Las Mestas toda la vida» • «A veces tengo que pellizcarme cuando me veo entre la élite del atletismo»

Jorge Beltrán
Oviedo

Manuel Bea (Gijón, 2001) es el presente del atletismo asturiano. El gijonés ha conseguido en el campeonato de España, además de la medalla de plata en 400 metros, la marca mínima (46.32 segundos) que le clasifica de forma directa para el campeonato de Europa que se celebra en Espoo (Finlandia) del 13 al 16 de julio.

—¿Cómo está?

—Muy bien.

—¿Cuándo se va para Finlandia?

—Estoy en Madrid. Estoy aquí de concentración hasta que mañana (por hoy) volemos a Finlandia.

—¿Siempre ha vivido en Gijón?

—Sí, siempre en Gijón. Me ofrecieron irme a Estados Unidos, pero me quedé en Gijón. Aquí tenemos toda la infraestructura necesaria para entrenar. Iñaki Cañal, también de 400 metros, e Isa Barreiro, campeona de España de 10.000 metros,

también entrenan en Las Mestas.

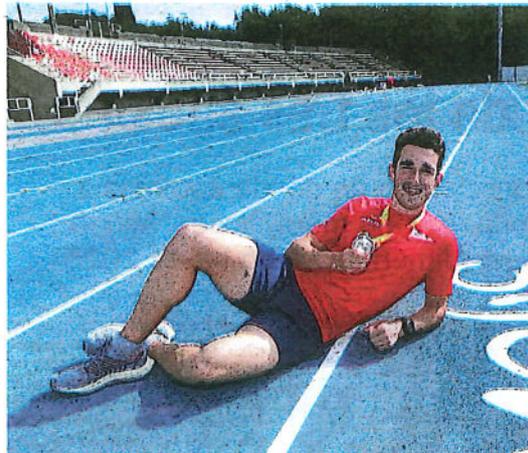
—En el Nacional sub-23 ha conseguido la plata en el nacional y la mínima para el Europeo sub-23. ¿Qué siente?

—Una alegría tremenda. Conseguir la marca es una recompensa al trabajo. Había que bajar de 46.4 y yo hice 46.32. Estoy muy, muy contento, de verdad.

—¿Recuerda algo de sus competiciones anteriores?

—Mi primer campeonato de España al aire libre fue en Getafe en 100 metros lisos categoría sub-18, allá por 2019. En Nerja logré pasar por primera vez a la final en un campeonato absoluto de España. La primera medalla que conseguí en un campeonato de España fue en 2018 en Gijón. Mi bronce más especial, en casa. Lo guardo con mucho cariño. El sub-18 de este año es en Gijón también. Desde 2018 he conseguido seis medallas en campeonatos de España.

—¿Cómo se prepara un campeonato de tal exigencia como es el de España?



Manuel Bea posa en Las Mestas (Gijón) con la medalla de plata que consiguió en el Nacional. | Juan Plaza

—La preparación empieza con la pretemporada, entre los meses de agosto y septiembre. Ahí hacemos ejercicios más de fondo que personalmente son los que menos me gustan (500, 1000 metros). Es mucho volumen de trabajo al principio. Luego la carga comienza a disminuir en mayo, de manera que en junio y julio solo quedan pulir algunos detalles para las competiciones que más importan.

—¿Cuál es la rutina habitual de entrenamientos que sigue?

—La estructura semanal de entrenamientos se cimenta en sesiones de gimnasio y pesas los lunes, miércoles y viernes. Los ejercicios de técnica los hago martes, jueves y sábados. Los domingos descanso.

—¿Y para el tren inferior hace algo en específico?

—Para el tren inferior lo mejor es un masaje para soltar las piernas.

—Y claro, controlará la nutrición.

—Sí. Al quedarme a las puertas de la mínima el año pasado, esta temporada comencé en abril a tra-

bajar con un nutricionista. La verdad que he notado bastante la diferencia. Bajé el porcentaje de grasa, me encuentro mejor y además me siento con más energía. Sin duda me da un plus.

—¿Dónde entrena?

—Entreno en Las Mestas. Llevo entrenando aquí toda la vida. Tengo todas las facilidades. Gimnasio, pista... La pista está preciosa para el campeonato de España sub-18, que se celebró este fin de semana en Gijón.

—¿Quiénes son sus referentes?

—Siempre te intentas fijar en los mejores. Oscar Husillos, Bruno Hortelano o Iñaki Cañal, que también es de 400. También Steven Gardiner, de Bahamas.

—¿Qué puede decir de Ángel Solís, su entrenador?

—Es el mejor entrenador que podría tener. Confío ciegamente en él. Las virtudes que destaco de él es ponerme fino en el momento adecuado. No es casualidad que en todos los campeonatos de España en los que he participado, he consegui-

do marca personal. También sabe hacer en todo momento lo adecuado. De hecho, sabe hacer lo adecuado en el momento adecuado. También sabe lo que decir. Cuando necesito una frase motivadora, él me la da.

—¿Qué expectativas y metas tiene para el futuro?

—Lo veré al acabar la temporada. Quiero dedicarme al atletismo. Seguir practicando atletismo y acabar el cuarto curso de Fisioterapia.

—Más de 70 atletas españoles participan en el Europeo sub-23. El registro del anterior europeo son 29 finales y 15 medallas. ¿Igualarán o mejorarán los resultados?

—No sé cómo quedaremos, pero es la mayor representación de atletas españoles en un campeonato europeo sub-23. Es un honor pertenecer a esta generación. Nunca tantos atletas habíamos logrado la mínima. El nivel es muy alto.

—Y en lo personal, ¿qué expectativas tiene para este Europeo?

—Siempre que llegas en un campeonato de Europa sabes que estás entre los mejores y siempre hay ganas de competir. En individual tengo menos posibilidades, en relevos estamos más fuertes. Vamos con muchas ganas.

—Volvamos atrás en el tiempo: cuente usted su historia con el atletismo.

—Me llamaban «carrerines». Antes de caminar, corría. Me gustaba correr detrás de los pájaros y hacerles volar. Las rampas las subía y bajaba sin parar. Ese afán por correr se la debo a Pruden, el dueño de la cantina del cole. Captaba a muchos niños para llevarlos a competir en pista y a pruebas de cross. Nos inculcó el atletismo. Además, solo he tenido un entrenador desde que salí del cole, que es Ángel Solís. Verme que estoy entre las élites del atletismo hace que a veces tenga que pellizcarme. También tengo que agradecer el apoyo del Grupo Covadonga, que me lo dio todo.

webcams
de asturias

La Nueva España

Las ventanas al paraíso
en directo las 24 horas del día

www.webcamsdeasturias.com



EN TIEMPO
REAL