

Ricardo Menéndez rompe el crono en el Mundial bajo techo

El grupista batió la plusmarca universal de 400 metros de Máster 45, que llevaba más de tres décadas en la tabla de récords

CÉSAR SÁNCHEZ



GIJÓN. Ricardo Menéndez nació en Galicia, pero se considera 'playu' «al 100%». En agosto cumplirá 47 años. El pasado fin de semana estableció en la pista madrileña de Gallur el récord mundial indoor de 400 metros en la categoría de Máster 45 al detener el cronómetro en 49.48. De esa forma, rompió la barrera que hace más de tres décadas había establecido Fred Sowerby, que en 1994 acreditó en Nueva York un crono de 49.89.

El atleta se muestra satisfecho por este nuevo récord del mundo

qué, asegura, «lo tenía en el punto de mira desde el pasado año, en el que no pude tener mucha continuidad, pero este curso sí la he tenido». «Han salido las cosas bien y a ver si hay posibilidad de darle algún 'mordisco' más», hace hincapié.

Ricardo se desplazó a la capital de España con la confianza de quien ha hecho los 'deberes', ya que, explica, «los entrenamientos indicaban que podía batir el récord». «Ya había realizado aquí en Gijón buenas marcas y, tras unos problemas físicos, me pude recuperar», asegura.

Su trayectoria le hace ser un referente de la categoría Máster. Un auténtico 'caza récords', ya que, al que estableció este pasado fin de semana en Madrid, se unen los europeos de 400 y de relevos 4x400 metros, el Mundial de Máster 40 bajo techo y el que marcó el pasado año también en Madrid sobre la misma distancia de Máster 45. A pesar de ello, todavía quiere seguir mejorando sus marcas. «Con 46 años, para 47, estoy



Ricardo Menéndez, ayer, en la pista de atletismo de Las Mestas, antes de su entrenamiento. JOSÉ SIMAL

muy cerca de mi techo, aunque no me pongo límites», admite.

Considera que la clave de sus éxitos se encuentra en que «desde hace una década trato de ser cada vez más profesional, con la alimentación, el descanso y con todos mis hábitos de vida». Ricardo Menéndez combina de la mejor forma posible su profesión de bombero en Villaviciosa y su vida familiar con la práctica deportiva, además de hacer, incluso, sus

pinitos como preparador: «Empleo una gran parte de mi tiempo libre en el atletismo porque me gusta mucho y, además, me ayuda mucho en otras facetas de la vida».

Mantiene la ilusión por conseguir nuevos logros. De hecho, este próximo fin de semana, saltará al tartán de la pista cubierta salmantina de Carlos Gil para tratar de superar sus tiempos y conseguir ser uno de esos pocos elegidos que participarán en el Campeo-

nato de España absoluto indoor.

De su cuello han colgado medallas en europeos y mundiales, aunque esta temporada no se plantea participar en ellos ya que «no coincide con los ciclos de entrenamiento de mi grupo de preparación». «Hoy por hoy, lo que más ilusión me hace es seguir mejorando y participar en pruebas como el nacional y tomar la salida con los mejores especialistas de atletismo español», apunta.

CRÍMENES ILUSTRADOS
MÓSTO GARCÍA / ILUSTRACIONES DE JAVI DE CASTRO

¿QUIÉN ESTÁ MINTIENDO?
RESUELVE VARIOS CASOS EXAMINANDO LA ESCENA DEL CRIMEN

20,5 x 20,5 cm - 64 páginas

Colección Crímenes Ilustrados

¿Eres capaz de resolver un asesinato observando la escena del crimen?

Transfórmate en un auténtico detective de homicidios y empieza a atar cabos porque aquí la historia no te la cuentan. La tienes que desentrañar tú mediante la observación y la deducción. ¿Por qué hay una botella rota en el suelo? ¿A quién pertenecen esas huellas? ¿Qué quiso decir la víctima en su último mensaje de texto? Poco a poco irás entendiendo lo ocurrido y acotando el círculo de sospechosos hasta encontrar al culpable.

Domingo 9,
2ª entrega
por solo
5,95 €

Suscriptores Reserva en 985 17 98 33

LA VOZ DE AVILÉS
CONTANDO AVILÉS DESDE 1908

EL COMERCIO