

«No sé ni dónde tengo todas mis medallas, algunas las regalo»

Trail. El grupista Miguel Álvarez gana el Campeonato de España de Carreras de Montaña Master 60 en distancia 'clasic' un mes después de lograr el de ultra

JOSÉ L. GONZÁLEZ

A Miguel Álvarez siempre le ha gustado la montaña. Desde hace décadas pertenece al Grupo Ensidesa, con el que ha hecho multitud de salidas. A ello suma que cuando tenía unos veinte años comenzó a correr en asfalto, completando pruebas cortas y también medias maratones. Cuando el trail comenzó a despegar en Asturias se sumó a una disciplina que le tiene enganchado y con la que ha conseguido notables éxitos, el último el Campeonato de España de Carreras de Montaña de la Federación Española de Atletismo celebrado en Canfranc, donde corrió con la camiseta del Grupo Covadonga. «Me sentí muy fuerte, fresco. Fui casi siempre primero y acabé bien», relata.

El logro tiene más mérito si se tiene en cuenta que Miguel Álvarez compitió una semana antes en el Campeonato de España de Ultra Trail de la Federación de Montaña celebrado en la Sierra de Cazorla, una prueba de 70 kilómetros y 3.700 metros de desnivel positivo que a punto estuvo de ganar. «Iba primero, pero me extravié y perdí trece minutos. Eso me desmoralizó y abandoné la prueba». A Canfranc llegó sin entrenar durante toda la semana, tratando de recuperarse del esfuerzo, una estrategia con la que le fue más

que bien. «Tenía miedo por la competición de la semana anterior, pero salió bien».

Las medallas se le acumulan a este extrabajador de ArcelorMittal. El oro logrado en Canfranc no es el único de esta temporada. Este año también ganó el Campeonato de España Ultra Trail de la Federación Española de Atletismo en una prueba celebrada el pasado mes en Azeitia sobre un recorrido de 65 kilómetros con un desnivel positivo de 3.500 metros. «No sé cuántas medallas he ganado. En mi categoría, siempre he sido de los buenos. No sé ni dónde tengo las medallas, algunas las regalo. Compito por satisfacción personal».

El inicio

Miguel Álvarez, que tiene ahora 62 años, recuerda bien cuál fue su primera carrera de montaña. «Fue la del Picu Pienzu y luego hice La Travesera. Ya la corrí ocho veces». Eso fue en 2009 y desde entonces este atleta ha ido descubriendo que lo que más le gusta son las pruebas largas, las de más de 160 kilómetros. Esaquerencia le ha llevado a completar pruebas como el ultra trail del Mont Blanc, con 170 kilómetros y 10.000 metros de desnivel positivo. «Es una carrera, pero también una aventura», explica un corredor que además se sumó al Maratón des Sables,



Miguel Álvarez, con sus dos últimos oros nacionales, frente al Grupo Covadonga. ARNALDO GARCÍA



El atleta, en plena competición en Canfranc. E. C.

El corredor, que también compete con el Grupo de Montaña Ensidesa, ha completado pruebas como el Maratón des Sables

lo hacía en jornada partida. Tras salir a eso de las 17.15 horas le dedicaba tiempo a la preparación. Ahora, sostiene que su tiempo de preparación «no es mucho mayor que el de la gente que va todos los días al gimnasio». De la mano de Roberto Montes, más conocido como 'corremontes', afina ahora su preparación, dedicándole «algo más de una hora durante seis días a la semana. Es un entrador cualificado que lleva a mucha gente. Es muy cómodo. Uno sabe qué hacer, pero que te lo planifiquen lo hace más sencillo y además te lo dice una persona que domina la materia».

una carrera de ultradistancia de siete días que se desarrolla en el desierto del Sahara en Marruecos sobre un recorrido de 250 kilómetros. Participante en las pruebas de la Federación Española de Atletismo y la de Montaña, cuenta con dos licencias. Así, forma parte del Grupo Covadonga

y del Grupo de Montaña Ensidesa, sus dos casas en lo deportivo, a la que suma la Federación Asturiana de Montaña.

La afición por este deporte obliga a estar bien preparado, pero Miguel Álvarez no se pasa el día entrenando. Cuando aún trabajaba, ahora está jubilado,

MÁS DEPORTE

HOCKEY SOBRE HIERBA Ascenso del Grupo a División de Honor B

A. I. Nuevo éxito del hockey del Grupo Covadonga. El equipo senior femenino consiguió al fin el ansiado ascenso a División de Honor B después de muchos meses de esfuerzo. El planteamiento al

comienzo del curso era llegar a la segunda categoría del hockey nacional. Después de mantener una línea de regularidad durante la temporada, las jugadoras grupistas ofrecieron su mejor versión en la fase final del Campeonato de España de primera división celebrado en Orense donde finiquitaron la clasificación para jugar el año próximo en la élite.



Jugadoras y cuerpo técnico que han logrado el ascenso para el Grupo. R. G. C. C.