QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT

BLOG:

http://galopaquegalopa.blogspot.com.es/

BIO FLASH

Nombre: **David Ferrández Canyadell**

Edad: **49**

Profesión: **Bombero**

Ciudad de Residencia: **Muntanyola**

Maratones disputados: **Más de 30 entre montaña y asfalto.**

Mejor marca personal: **3 h 03 min (Maratón de Barcelona)**

Blog: **galopaquegalopa**

Blog en activo desde**: Junio de 2008**

Signo del zodiaco: **Aries**

Un libro: **Narciso y Golmundo (Herman Hesse)**

Una película: **Pulp Fiction (Quentin Tarantino)**

Actor/actriz favorito: **Paul Newman**

Un personaje histórico: **Sid Vicious**

Frio o calor: **Los dos**

Carne o pescado: **De todo un poco**

¿Cuándo empezaste a hacer deporte? En general, yo no hago deporte, no me gusta el futbol ni el baloncesto ni los coches. Yo solo CORRO.

¿En estos momentos cuál es tu práctica deportiva preferida: corredor de fondo, duatlón, triatlón, ciclismo, natación…? CORRER, todas las distancias y disciplinas.

¿Qué distancia o modalidad crees que te permite explotar al máximo tus cualidades? El ultra fondo en ruta.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? No, para nada.

¿Cuántos días y horas entrenas a la semana? Depende, de 6 horas a 15 horas, también descanso mucho.

¿Cuántos objetivos te propones cada temporada? 2 ó 3.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Experimento con mi cuerpo y mi mente.

¿Sigues un plan de entrenamientos concreto o lo diseñas tú mismo? Soy completamente autodidacta.

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? Intento comer comidas naturales sin procesados.

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? Correr forma parte de mí.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? Las bajadas en los trails…

¿Y tú principal virtud? Soy como un burro, tozudo y aguanto lo que me proponga.

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? Hasta hace poco no, pero actualmente sí.

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? La Spartathlon.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que tú practicas y en qué año la conseguiste? Estoy orgulloso de todas las metas que he conseguido pero quizás los 185km en las 24 horas de Can Dragó (Barcelona) en 2015 y a sabiendas que todavía tengo margen para superarme.

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Por qué? El Marató del Montseny, porqué el Montseny es mi segunda casa…

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? Nada.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? Me gusta releer los post con los años y me sirve de terapia.

¿Con qué frecuencia te conectas y mantienes intercambios con otros Bloggers? Frecuentemente.

Eres miembro activo del BRT. ¿Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? El intercambio de experiencias..

¿Tienes la percepción de que como colectivo todavía no se nos reconoce suficientemente? No.

© BRT – Junio 2016