QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT

BLOG:

http://correcorriendo-mij-mij.blogspot.com

BIO FLASH

Nombre: **Miguel Meneses**

Edad: **43**

Profesión: **Veterinario clínico**

Ciudad de Residencia: **Cáceres**

Maratones disputados:

Mejor marca personal:

Blog: **Corre ….. Corriendo**

Blogs en activo desde:

Signo del zodiaco:

Un libro**:**

Una película:

Actor/actriz favorito:

Un personaje histórico**:**

Frio o calor**:**

Carne o pescado:

¿Cuándo empezaste a hacer deporte? Desde los 10-12 años practiqué muchos a nivel escolar, más seriamente baloncesto, jugando y siendo entrenador nacional. Con 25 años, al entrar en la vorágine del trabajo y la formación prácticamente lo dejé hasta hace 2 años y medio que empecé a correr casi por casualidad

En estos momentos cuál es tu práctica deportiva preferida: ¿Corredor de fondo, duatlón ó triatlón? Corredor de fondo.

¿En qué distancia o modalidad te encuentras más a gusto? Hasta ahora en la Media Maratón.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? Sí, procuro cumplir con lo estipulado en mis planes, a no ser causa de fuerza mayor.

¿Cuántos días y horas entrenas a la semana? 4 ó 5 días según lo que esté preparando, y entre 1,15-2 horas cada día de esos.

¿Cuántos objetivos te propones cada temporada? Según vayan saliendo, ahora mismo tengo el debut en Maratón en el punto de mira.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Bueno me conformo con ir mejorando poquito a poco y sentirme bien durante 4 ó 5 años, y luego mantenerme ahí.

¿Sigues un plan de entrenamiento concreto o lo diseñas tú mismo? Lo diseño yo pero con mucha información contrastada de buenos especialistas

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? No especialmente, procuro no abusar de lo que todos sabemos.

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? Actualmente es muy importante, me da un punto de equilibrio entre trabajo, familia y relaciones personales.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? No sé relajarme lo necesario en algunas fases del entreno, no soy capaz de rodar lento.

¿Y tu principal virtud? Quizás la misma, soy competitivo y cumplo bien en los entrenos exigentes y en competición.

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? Ya sabes lo de en casa de herrero… Me autorreconozco, autoanalizo y consulto a amigos médicos, aunque tengo pensado hacerme una prueba de esfuerzo antes del Maratón.

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? Acabar el primer Maratón con buen sabor de boca, y si es así, a partir de ahí crecer más.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que practicas y en qué año la conseguiste? Tengo 46:00 en el único 10.000 que he hecho y 1:38:30 en Media Maratón del año pasado, este año he pasado 2 meses parado por lesión y no pude preparar bien ninguna prueba.

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Por qué? Aunque sólo he corrido una vez, ya que este año estaba lesionado, la Media Maratón de Cáceres, que pasa a 50 mts. de mi casa.

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? Algún momento más con la familia, pero procuro adaptarme y no sacrificar nada importante, si acaso horas de sofá y televisión, que de hecho no es ningún sacrificio.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? He de reconocer que empecé con dudas pero me he ido enganchando, seguramente porque muchos amigos me han respondido con sus visitas y la motivación aumenta.

¿Con qué frecuencia te conectas y mantienes intercambios con otros Bloggers? Prácticamente a diario, en horas de despacho o asueto voy actualizando y espero las entradas de los blogs que sigo.

Eres miembro activo del BRT. ¿Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? Más comunicación entre nosotros. Me parece una iniciativa genial para conocer a más gente y disfrutar de vuestras historias y experiencias.

¿Tienes la percepción de que como colectivo todavía no se nos reconoce suficientemente? Todavía no, somos esos locos que corren, como decía Marciano Durán, pero cada vez tendremos más fuerza porque vamos a ser rentables. Ya hay empresas que han mirado a los blogs de corredores, revistas, marcas deportivas, empresas de alimentación, de organización de eventos. Si ya hasta tenemos carnet.

© BRT – Julio - 2010