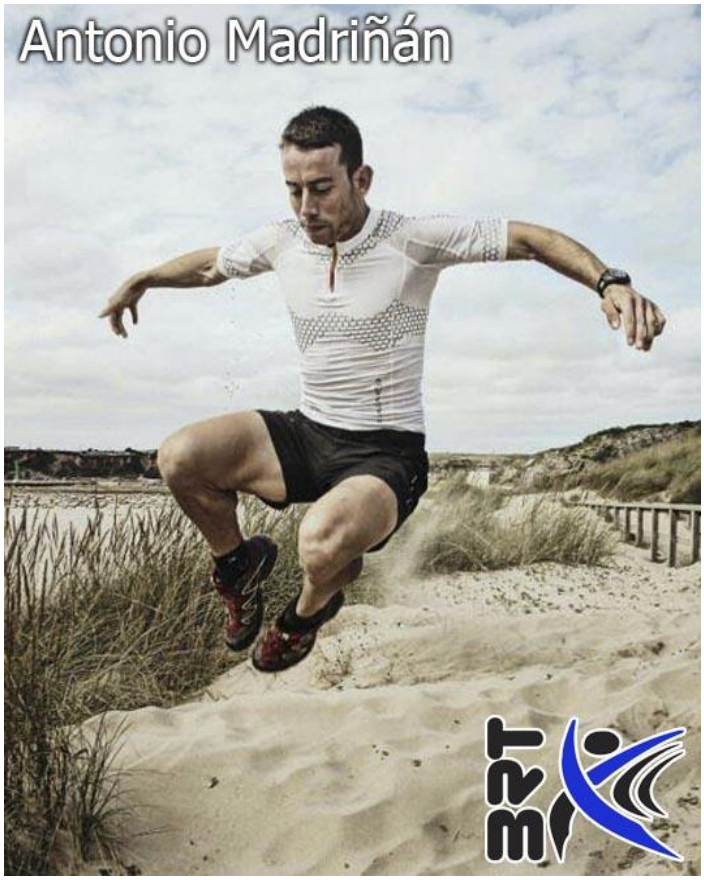
QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT



BLOG:
http://antoniomadrian.blogspot.com

BIO FLASH

Nombre: **Antonio Madriñán**

Edad: **29**

Profesión: **Militar**

Ciudad de Residencia: **Oviedo**

Maratones disputados:

Mejor marca personal: **3 h 20 min**

Blog: **Antonio Madriñan**

Blog en activo desde: **2008**

Signo del zodiaco:

Un libro:

Una película:

Actor/actriz favorito:

Un personaje histórico:

Frio o calor:

Carne o pescado:

¿Cuándo empezaste a hacer deporte? Pues desde los ocho años aproximadamente en el Gimnastico Cudeiro hockey Club, con ellos he pasado muy grandes momentos y juntos hemos ganado muchos títulos provinciales y autonómicos en diferentes categorías, así como competir en 1ª división Nacional.

¿**En estos momentos cuál es tu práctica deportiva preferida: corredor de fondo, duatlón ó triatlón?** Me atrae el triatlón, pero sin duda soy un atleta de ultrafondo y aunque la mayoría de las pruebas sean en asfalto soy un enamorado de la montaña.

¿En qué distancia o modalidad te encuentras más a gusto? Creo que la distancia que mejor se me da es la de 24 horas, he probado ultras de 5 días y me he sentido muy cómodo por lo que el próximo año iré a la "6 Jours Ultrafounds Festival" en Francia, los 100 kilómetros me gustan pero es una distancia a la que aún no le he cogido la medida.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? Soy disciplinado y muy exigente, tiene que haber resultados positivos y progresos y eso solo se consigue entrenando mucho.

¿Cuantos días y horas entrenas a la semana? Trato de entrenar todos los días, aunque a veces por motivos laborales me resulta imposible.

¿Cuantos objetivos te propones cada temporada? Pues unos cuantos, este año llevo 5 de 24 horas, 3 de 100 km, una de 410 km, un maratón y un par de montaña.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Confío mucho en mis posibilidades deportivas, la exigencia es disfrutar de lo que hago y superarme a mí mismo y hasta el momento es algo que siempre consigo.

¿Sigues un plan de entrenamiento concreto o lo diseñas tú mismo? No uso una tabla de entrenamiento, y no tengo entrenador, soy un atleta atípico que cada día se levanta y dice voy a correr 30 kilómetros, voy y los hago. Si al día siguiente no me veo con tanta seguridad en las articulaciones, pues me digo, hoy 90 km de ciclismo, preparando mi planning día a día, que toca meses de carga y hay que hacer 200 km semanales , pues buscaremos la forma de adaptarlos.

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? Tengo una dieta variada y sana, pero cierto es que por el tipo de deporte que realizo tengo que complementar mi dieta con vitaminas, aminoácidos, etc.

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? Hoy el deporte a mí me aporta absolutamente todo en mi vida.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? No soy muy rápido, en carreras cortas sufro más, me falta ese pico de velocidad.

¿Y tu principal virtud? Mi principal virtud es la fuerza y la cabeza, con eso se puede terminar cualquier reto.

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? A más de uno , cardio, prueba de esfuerzo , después de cada competición grande , siempre me hago una revisión.

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? Pues disfrutar como en esta temporada, seguir aprendiendo y poder seguir ayudando a mucha gente con mis retos solidarios.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que tú practicas y en qué año la conseguiste? 410 km en 5 etapas (2011); 24 horas: 157 kilómetros (2011); 100 km: 10h 54 (2011); 42 km: 3 h 20 min (2011).

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Porqué? 24 horas de la Fresneda , es fantástica.

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? Nada, se ha convertido en mi forma de vida, así que no supone un sacrificio extra.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? Me gusta, mantengo a la gente informada, muchos me siguen a través de Facebook , y se animan a hacer deporte , me mandan correos apoyándome, preguntándome cosas , pidiendo consejo, etc.

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

Eres miembro activo del BRT. ¿Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? La unión hace la fuerza y el atleta popular necesita esa unión.

¿Tienes la percepción de que como colectivo todavía no se nos reconoce suficientemente? Creo que como todo poco a poco se va creciendo.

© BRT – Octubre 2011