QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT

BLOG:

http://running2011.blogspot.com.es/

BIO FLASH

Nombre: **Julián Álvarez Domínguez**

Edad: **41**

Profesión: **Administrativo**

Ciudad de Residencia: **Toledo**

Maratones disputados:

Mejor marca personal:

Blog: **Running 2011**

Blog en activo desde: **Enero 2011**

Signo del zodiaco:

Un libro:

Una película:

Actor/actriz favorito:

Un personaje histórico:

Frio o calor:

Carne o pescado:

¿Cuándo empezaste a hacer deporte? A los 13 años.

¿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? En los 10 km.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? Para nada ni tampoco en mi vida.

¿Cuántos días y horas entrenas a la semana? 4 días. Las horas depende de los kilómetros.

¿Cuántos objetivos te propones cada temporada? Sólo uno.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Dependiendo del objetivo, bastante.

¿Sigues un plan de entrenamientos concreto o lo diseñas tu mismo? Unas veces me los diseñan y otras me los diseño yo. Depende si voy solo o acompañado.

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? No mucho pero después de adelgazar 30 kg ...

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? Superación.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? Las rodillas y el tobillo derecho.

¿Y tu principal virtud? El tamaño del corazón que me permite recuperar rápido.

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? Si.

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? Todavia no me lo he planteado hasta el 23 de enero, después de correr la media maratón de Santa Pola.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que tú practicas y en qué año la conseguiste? 54:50 en los 10 km del Campello 2011.

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Porqué? La media maratón de Santa Pola y la San Silvestre Toledana porque en Santa Pola debuté en media maratón y la San Silvestre porque es la de aquí, la de la ciudad donde vivo.

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? El sueño y algo de vida familiar.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? Vital.

¿Con qué frecuencia te conectas y mantienes intercambios con otros Bloggers? Como mínimo semanalmente.

¿Eres miembro activo del BRT. Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? Que la gente sepa que los que corremos también lo contamos.

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

© BRT – Diciembre 2011