

QUIÉN ES QUIÉN EN EL BRT



BLOG:

<http://nocobardes.blogspot.com>

BIO FLASH

Nombre: **Isidro Gilabert**

Edad: **40**

Profesión: **Desarrollador de videojuegos**

Ciudad de Residencia: **Santa Coloma de Gramanet (Barcelona)**

Maratones disputados:

Mejor marca personal:

Blog: **Correr como un cobarde no es de cobardes**

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? Desde siempre he practicado algo de deporte, fútbol, baloncesto, correr. Después de casarme y reproducirme ya me fue más difícil seguir practicando deportes de equipo, y descubrí las maravillas del running. Correr y entrenar un poco más en serio, desde hace dos 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? Los 10 km.

¿Eres disciplinado en tus entrenamientos? Creo que sí.

¿Cuántos días y horas entrenas a la semana? Corro 5 ó 6 días a la semana, una hora aprox.

¿Cuántos objetivos te propones cada temporada? Esta última temporada fue correr todas las 10k y medias maratones que pudiera... 23 carreras en total. De cara a las siguientes, me gustaría correr dos o tres maratones mejorando mis marcas en ellas.

¿Hasta qué punto confías en tus posibilidades deportivas? Mis posibilidades deportivas son meramente mantenerme en forma e intentar mejorar mis marcas.

¿Sigues un plan de entrenamiento concreto o lo diseñas tu mismo? Lo diseño basándome en consejos de compañeros, en función de cómo me siento, y variándolo según mis sensaciones.

¿Tienes especial cuidado de tu dieta alimenticia? Intento llevar una dieta equilibrada sin sacrificios. No renuncio a darme un homenaje culinario de vez en cuando, pero sí que soy bastante constante en la dieta diaria, hace años que ceno siempre una ensalada.

¿Qué te aporta el deporte en tu vida? En general, salud y bienestar físico y mental. Desde bien joven, siempre he tenido que luchar por intentar destacar y ser el mejor para sobrevivir... Salir a correr con decenas de miles de personas en una carrera popular me hace sentir uno más entre muchos, sé que hay gente más preparada que yo y que le dedica mucho más esfuerzo y sé que hay gente que se lo toma con mucha más tranquilidad que yo. Nadie sabe quien soy y me encuentro rodeado de gente que comparte una afición, pero cada uno a su manera. Eso me relaja y me libera de la presión diaria.

¿Cuál es, físicamente hablando, tu punto débil como atleta popular? No sé contenerme en los primeros kilómetros, y eso me pasa factura. Debería aprender a dosificarme, pero cuando empiezo a correr me cuesta no salir a tope, y luego lo pago.

¿Y tu principal virtud? Cabezón, o metódico...

¿Te sometes a un reconocimiento médico al menos una vez al año? No... Debería hacerlo...

¿Qué objetivo te gustaría conseguir en la próxima temporada de competición? Bajar los 40:00 en 10k y acabar una Maratón.

¿Cuál es tu mejor marca en la disciplina que practicas y en qué año la conseguiste? 40:44 en los 10K de Montmeló.

¿Una competición que no te pierdas ningún año?, ¿Porqué? La Cursa de El Corte Inglés, por su tradición, por haberla corrido hace más de 20 años, por el recorrido duro y exigente.

¿Qué crees que has de sacrificar para continuar practicando tu deporte preferido al nivel actual? Debo seguir sacrificando horas de sueño o descanso, nunca tiempo con mi familia u obligaciones profesionales.

¿El blog que mantienes activo es importante para ti? Sí, me es muy gratificante escribir y compartir mis impresiones con otros bloggers.

¿Con qué frecuencia te conectas y mantienes intercambios con otros Bloggers? Prácticamente a diario.

Eres miembro activo del BRT. ¿Qué aspectos interesantes como atleta popular y Blogger valoras en esta iniciativa? La comunicación con otras personas con las que comparto intereses, el intercambio de experiencias, el apoyo mutuo, los ánimos cuando te sientes sólo con tu afición...

¿Tienes la percepción de que como colectivo todavía no se nos reconoce suficientemente? Creo que somos un colectivo relativamente nuevo y, como en casi todo en esta vida, nos haremos merecedores del reconocimiento del que realmente seamos dignos. No espero subvenciones ni que nos entrevisten en La Noria, pero sí espero que se habiliten más espacios para correr con seguridad en las ciudades y que los organizadores tengan más medios para poder hacer bien su trabajo (alfombras de salida en todas las carreras, salida por cajones de tiempo en todas las de cierta magnitud, etc). Mejores medios = dinero = patrocinadores. Creo que vamos por buen camino, el ejemplo es la Cursa Bombers, que ahora es un evento que organiza Nike, por cierto, de manera excelente.