

NOTA
INFORMATIVA

Valencia / 27 de noviembre de 2024

Andreu Blanes espera triturar el récord autonómico de maratón

-El versátil atleta alicantino pretende bajar de dos horas y diez minutos en su debut en la distancia antes de pasarse definitivamente al trail

Andreu Blanes dice que todo maratoniano tiene tres cifras en su cabeza: la marca que hace pública, la que realmente confía que pueda hacer el día de la carrera si todo sale redondo y la que sueña en los días de euforia. Su propósito oficial para el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso Zurich es bajar de las dos horas y diez minutos. Un registro que le permitiría triturar el récord autonómico de Miguel Barzola (2:14.52 desde 2019). El alicantino, además, es el favorito indiscutible en el Campeonato Autonómico de maratón que se celebrará dentro de la gran cita internacional de Valencia. Mucho más incierto es el pronóstico en la prueba femenina, con las hermanas Carmen y Ana Amaro, Sheila Simao, Roser Mañosa... La Fundación Trinidad Alfonso entregará un trofeo al primer y la primera atleta de la Comunitat Valenciana por el décimo aniversario de Valencia Ciudad del Running.

El maratón forma parte de la transición de Blanes, el 4x4 del atletismo español, de la pista, de los 3.000 metros



obstáculos, a la montaña. El atleta de Onil, de 33 años, hará alguna carrera de cross en invierno, pero después se concentrará en el trail. La pista ya es historia. En 2025 tendrá dos grandes objetivos: Sierra Zinal (9 de agosto), donde ya fue campeón en 2022, y el Mundial de Canfranc (del 25 al 28 de septiembre). Pero primero toca su debut en los 42,195 kilómetros después de seguir un plan muy similar al que completó su compañero Yago Rojo para correr en 2:09.56, en Valencia, en 2020. “Aunque también he aprendido mucho de Laura Luengo. Hemos preparado los dos este maratón y hemos compartido y comparado nuestros entrenamientos, y eso me ha servido de mucho”. Después de tantos kilómetros, 1.854 en once semanas y 180 horas de rodajes y series, el atleta de Hoka se siente “listo” para correr el 1 de diciembre en alguna de las tres marcas que él también tiene en mente. Primero estuvo unos días en Sierra Nevada y después realizó el resto de su preparación en su pueblo, Onil, donde ha disfrutado de la compañía en algunos de entrenamientos de su padre, Joan, de su hermana, Alba, y de su novia, la atleta Natalia Milla. “La verdad es que gracias a ellos no he conocido eso de la soledad del corredor de fondo. Mi padre está jubilado, sale en bici y muchos días se venía conmigo. A Natalia le encanta tirarme en los entrenos. Y mi hermana se vino a Sierra Nevada. También estuve una semana en Madrid con el Balilla”.

El Maratón de Valencia ha sido su primer objetivo después de completar un proyecto olímpico en el que no alcanzó París en los 3.000 metros obstáculos (acabó la temporada como el noveno mejor español del año). Luego vendrá el trail. Pero primero quería probar qué es eso de lo que habla tanta gente: un maratón. “Quería aprovechar esa velocidad que te da la pista para probarme en el asfalto antes de pasarme al trail. Me interesa la parte del



rendimiento del maratón, ver qué puedo hacer, y no tanto toda la mística de la distancia y su historia, que la gente se pone muy trascendental con esto. No me ha costado mucho la preparación y me he divertido mucho. Me ha sorprendido que parece que es más duro de lo que luego es. El cuerpo te sorprende y te permite hacer cosas que pensabas imposibles. Como ir corriendo fácil a tres minutos cada kilómetro. Es lo que buscas en el maratón, poder ir a por el pan a tres minutos el kilómetro, y cuando lo consigues, mola mucho. No quiero que se acabe esa sensación. Yo creo que, por mis entrenamientos y por cómo corrí en la media con lluvia -hizo 1:02.50-, voy a llegar bien hasta el kilómetro 30, y después tengo el recuerdo de Sierra Zinal. En esa carrera -31 kilómetros que cubrió en 2:29.19- corrí mucho y pasé a mucha gente en los últimos kilómetros. Así que tengo la esperanza de adaptarme bien al maratón”.

Ahora falta encontrar el grupo correcto. A él le gustaría correr a 3.03 o 3.04 cada kilómetro, pero igual el grupo más cercano tiene previsto ir más rápido o más lento, y tendrá que tomar una decisión importante. Andreu Blanes se siente preparado. Su semana de más distancia le llevó hasta los 224 kilómetros. “El estado de forma que yo percibo es perfecto”, dice antes de hablar de algunos entrenamientos míticos que ha afrontado durante estos tres meses, como un 3x7.000 metros o un 24x1.000. “Este es muy llamativo, pero fui, lo hice y ya está. Sin más”. El fondista ha disfrutado corriendo por los alrededores de Onil, como la vía verde por donde circulaba el tren Chicharra desde finales del siglo XIX. “Me gusta porque es casi todo recto y el asfalto es nuevo. Ahí le he metido cera los domingos. Hubo un día que hasta pasé a una bicicleta eléctrica en una bajada. A la ida no dijo nada, pero a la vuelta escuché que decía: ¡la madre, cómo va!”.



Andreu Blanes, un ingeniero aeronáutico entrenado por el dúo formado por Juan del Campo y Luismi Martín Berlanas, dedica mucho tiempo a aprender. Y para el maratón le ha gustado adquirir conocimientos sobre nutrición tanto en el día a día como para la carrera. El de Onil escudriña qué dicen los que más saben de esto, que suelen ser los del ciclismo, gente como Aitor Viribai o Iñigo San Millán. “En el maratón he usado bastante lo que aprendí en Sierra Zinal. Me gusta saber cuánto puedes meter de hidratos, y voy a meter a saco. Los asimilo y me gustan. Soy bastante friki de la fisiología y me gusta ver la tendencias, ir probando geles y saber cuáles te sientan mejor y peor”. Ahora falta saber si la teoría se traslada a la práctica.

Para más información:
Fernando Miñana
Prensa FACV
667 59 63 67
fernanminana@gmail.com