

## **CTO. AUTONOMICO VETERANOS EN PISTA AIRE LIBRE 2014**

### **NO HAY DOS SIN TRES**

Tercer año consecutivo consiguiendo un Campeonato Autonómico en Categoría M35 en la prueba de 800ml no es nada fácil, primero hay que estar ahí, disputándola y consiguiendo una marca, y segundo hay que estar preparado física y mentalmente, porque estas competiciones son para correrlas con cabeza. En el 1500 Oro después de conseguir el pasado año la plata.

Agradecer a mi Entrenadora y Hermana Pilar por los entrenamientos que me plantea de cara a ciertas competiciones elegidas para la ocasión y que están dando sus frutos, paso a paso, rebajando las Marcas en unas pruebas que son tan exigentes como el 800 y 1500ml, mejorando en velocidad en una edad que realmente se va perdiendo poco a poco a partir de los 32 años y lo que se mantiene es el fondo.

Ayer en las Pistas del Río Esgueva de Valladolid, después de una mañana tranquila, salíamos mi compañera de fatigas, Merche y yo hacia la Capital Pucelana, con muchas ganas de hacerlo bien y mentalizado en que las dos carreras que disputaría debían de ser tácticas, controlando a las personas de mí Categoría M35 y no pensar en realizar Marcas Personales, porque además el día no era para eso con el viento que soplabá.

En la prueba de 800ml y en la que más me mentalizo, se dio la salida puntualmente, así que el calentamiento salió a la perfección. Me puse en cabeza desde el principio para controlar el ritmo y que no se fuese muy rápido, 1:11 el primer 400, muy lento la verdad. Pero en el segundo y viendo a uno de mis rivales que quería adelantarme, fui apretando un poco más para tener controlada la carrera, para realizar el segundo 400 en 1:05 con un último 100 dejándome llevar, viendo que tenía una pequeña ventaja, y pensando ya en el 1500 que disputaría en 25 minutos.

En el 1500ml, dos pruebas tan seguidas, no sabía lo que iba a pasar, ya que había gente que iba fuerte. Con 18 Veteranos en la salida de la prueba, lo primordial era salir bien, correr por la mitad de la calle 1 y controlar a los M35. En las dos primeras vueltas se realizó un grupito y me coloqué detrás para que no me diera mucho el viento, ya que en el 800 fui en cabeza toda la prueba. En un momento pensé que no conseguiría la medalla de oro porque un M35 iba por delante en el grupo, pero no podía decaer y seguí con un buen ritmo, así que en la última vuelta, y viendo que el que estaba por delante de mí categoría aflojaba un poco, fui a por él en el último 300, adelantándole para realizar al final 4:33.75 y acabar 6º de la serie. Por delante Atletas de M40, M45 y M50, QUE MÁQUINAS!!!!

Buena preparación encaminada al próximo CAMPEONATO DE ESPAÑA que disputaré en Huelva el 21 y 22 de Junio.

Ángel J. García