



A 'Súper Paco' le basta con un par de palos, camisa, pantalón y sombrero de paja para subir al Veleta. :: A. AGUILAR



Los hay muy en forma a la tercera edad. :: A. AGUILAR



Como los legionarios romanos, en chanclas. :: A. AGUILAR

Ultrafondo a los setenta

'Súper Paco' y la 'Abuela de Maracena', auténticos ídolos de las carreras locales

ALEJANDRO
MOLINA

✉ 79amolina@gmail.com
@79amolina



GRANADA. Quizá el secreto sea llevar un palo. En el siglo veintiuno los extremos se tocan en el deporte. En plena fiebre del 'running' (correr para los no iniciados) hay quien invierte mucho dinero en usar zapatillas de última tecnología, camisetitas de tejidos aeroespaciales y gafas de sol dignas de Star Trek. En el polo opuesto están los de la corriente minimalista. Estos plantean una vuelta a los orígenes del hombre. Son capaces de correr kilómetros y kilómetros descalzos, los más osados, o protegiendo los pies únicamente con unas 'chanclas' finas que recuerdan a las de los legionarios romanos.

Ni una cosa ni otra. A 'Súper Paco' le basta y le sobra con vestir una camisa, pantalón largo de tela y un buen sombrero de paja. Eso sí, nunca le falta en la mano un buen palo, largo para usar a modo de callado. Se llama Francisco Contreras, tiene 77 años y es corredor de ultra fondo. El domingo pasado volvió a participar en la Subida al Veleta y en su haber hay muchas participaciones en otras pruebas extremas como los 101 Kilómetros de Ronda. Cuentan que casi se retira porque el hombre arrastraba la fatiga del día anterior, en el que también estuvo entrenando en el Veleta. Hazaña tras hazaña, este malagueño de Cártama se ha

convertido en un auténtico ídolo y el pasado domingo recibió su pequeño homenaje en la salida de la mítica subida.

También hay versión femenina. Tiene 76 años y, al igual que 'Súper Paco', participó en la Subida al Veleta, aunque en la opción corta, la que salió de la Hoya de la Mora. Se llama María Pilar Moleón pero todos en Circuito de Diputación la conocen como 'La Abuela de Maracena'. Empezó a correr hace 18 años animada por su marido, que es muy aficionado.

No se pierde en cuestiones técnicas cuando habla de su entrenamiento, su rutina es bastante sencilla. «Salgo a correr casi todos los días y lo mínimo que hago es una hora», comenta Pilar, que reconoce que seguirá corriendo mientras no le duela nada. Ya lleva ocho participaciones en la Subida al Veleta y no pierde las ganas, aunque afirma que «ahora tardo un poco más».

Admiración

Quién sabe los logros que hubiese podido conseguir una persona así de haber podido dedicarse a fondo desde su juventud. Pero cuando ella tenía veinte años la vida era muy diferente en este país, donde mucho talento se quedó por descubrir. «Antes lo que había era trabajar y ya está, las mujeres no iban por ahí solas», es lo que responde Pilar cuando se le pregunta por su deporte hace cincuenta años.

Paco y Pilar son dos ejemplos extraordinarios de lo que se puede lograr en el deporte cuando se llega a la tercera edad. No obstante, se debe diferenciar entre una práctica mo-



María Pilar Moleón es habitual en el circuito y se le conoce como la 'Abuela de Maracena'. :: A. AGUILAR

derada y los retos de ultra fondo, sobre los cuales no hay una opinión homogénea.

Según Miguel Ángel Gallo, médico especialista en Medicina del Deporte, hacer este tipo de retos por encima de los setenta años no es imposible, siempre y cuando la preparación previa haya sido la adecuada. «Todo depende del entrenamiento que hayan realizado. Si es el adecuado pueden estar incluso en mejor

condición física que alguien con cincuenta», comenta este especialista, que sí se muestra crítico, al igual que muchos de sus compañeros, con las pruebas de ultra fondo.

«Como defensor del deporte saludable, no estoy de acuerdo con estas pruebas que ponen al límite al cuerpo. La consulta está llena de deportistas que arrastran lesiones por hacer este tipo de competiciones, ya que no todos pueden tener a su

alcance las medidas de recuperación después de los entrenamientos y las pruebas que sí tienen los mejores», explica.

Está claro que la moderación y una progresión adecuada son imprescindibles a cualquier edad. Quizá ese haya sido el secreto de Pilar y Paco, dos deportistas que causan admiración y a los que seguro seguiremos viendo en las carreras más duras, con su palo.