



JON GARAY

CON MENOS DE 30 RETRATOS DE UNA GENERACIÓN

# «Ir a los Juegos de Río sería una pasada»

**Markel Alberdi Sarobe Nadador**



Markel entrena seis horas al día en la Residencia Blume, en Madrid. :: ÓSCAR CHAMORRO

«Nos sacrificamos entrenando, pero hay gente que está trabajando o estudiando como locos. No sé qué es más sacrificado», dice el recordman nacional de 100 metros libres

**BILBAO.** Son las siete y media de la mañana y Markel Alberdi (Eibar, 1991) ya está en el agua. Su sueño está muy cerca: nadar en los Juegos Olímpicos de Río que se disputan en menos de un año. 'Solo' tiene que rebajar su marca 20 centésimas. Nada en casi cualquier ámbito del deporte, pero un salto enorme en su especialidad: los 100 metros libres. Hace apenas unos meses batió el récord de España. Lo dejó en 49,18 segundos. Para viajar en verano a Brasil calcula que necesitará bajar de 49, el equivalente aproximado a correr los 100 metros lisos en menos de 10 segundos. Sabe que puede hacerlo y ya ha comenzado a trabajar para ello.

Entrena seis días a la semana en la residencia Blume, en Madrid, pero no se queja. Ni cree que esté perdiendo parte de su juventud —«Si no lo hago ahora, no lo haré nunca», ni considera que sea más duro que el día a día de cualquier trabajador. «No nos tenemos que hacer las víctimas. Nos sacrificamos entrenando, pero hay gente que está trabajando o estudiando como locos». Como vivir de la natación no es fácil, entre largo y largo en la piscina termina los estudios de Ingeniería Mecánica. Solo le queda una asignatura para concluir la carrera. Esta entrevista se realizó en uno de los descansos entre entrenamiento y entrenamiento.

— Río está a la vuelta de la esquina...

— Ir a unas Olimpiadas ha sido un objetivo para mí solo desde hace un año o así. Antes lo veía muy lejos, no era ni un sueño. Ahora veo que me he acercado bastante y me digo que por qué no. Como experiencia y como satisfacción personal, es la máxima competición que hay. Sería una pasada, una locura.

— ¿Cómo empezó todo? Michael Phelps empezó a nadar porque era un niño hiperactivo, y Mireia Belmonte, por un problema de espalda.

— Hacía muchos deportes como todos los niños: baloncesto, fútbol... Me gustaban, pero no era nada bueno y tampoco disfrutaba como los demás. Me metí en los cursillos de natación y vi que estaba a gusto. Hice unas pruebas y entré en el grupo de entrenamiento. Mi objetivo entonces era pasármelo bien, pero como iba mejorando... Así le cogí el gusto.

— ¿Cuándo vio que la natación podía ser más que una actividad extraescolar?

— No hubo un momento en concreto. A medida que iba entrenando más, por suerte los resultados eran cada vez mejores. Daba pasos pequeños. Así fui mejorando. Llegó la universidad y quería seguir. Conseguí ir al Mundial entrenando en Donosti en 2013. Si he llegado hasta aquí, pensé que por qué no dar otro salto y fui a Madrid, a la Residencia Blume. He tenido suerte. Hay que gente que mete horas y horas y no mejora. Yo con el trabajo siempre he tenido frutos.

— ¿Y los estudios de Ingeniería Mecánica? ¿No debe ser fácil compaginar el deporte de élite con una carrera?

— Cuando entré en la universidad, no me imaginaba que iba a estar a este nivel. Quería estudiarla porque me gustaba. En Eibar también podía hacerlo, pero quería dar un salto para poder entrenar mejor y por eso me fui a Donosti. Al principio entrenaba solo una vez al día. Lo llevaba bien y podía ir a clase, pero luego entrenaba dos veces al día y me tenía que saltar alguna hora de clase. Ahí los profesores me dieron facilidades. Fui mejorando, metiendo más horas de entrenamiento. Ahora en Madrid ya no puedo ir a clase. Tengo pensado terminar la asignatura que me queda este año.

— ¿Cómo es su día a día?

— En Donosti a las 7 de la mañana estaba en el agua ya. Vivía en una residencia universitaria donde la gente no tenía el mismo horario que yo. Había mucha juerga. Era bastante gracioso que cuando yo salía a entrenar, la gente volvía de fiesta. Era complicado, había que ser psicológicamente fuerte. Salía del agua a las 9.30, iba a clase, cuatro horas, comía, un poco de siesta y otra vez a entrenar. En Madrid meto más horas. Entro en el agua entre las 7.30 y las 8.00, depende del día. Hacemos dos horas de agua. Hasta las once. Comemos a la una, con lo que tengo dos horas para descansar, estudiar, leer, ver la tele... Después de comer, una siestilla y después, otra vez, a las cuatro, al gimnasio dos horas más y otra hora de agua. Al final son unas seis horas al día entrenando. A las 20.00 o 20.30 cenamos y sobre las once, a la cama.

— «Merece la pena»

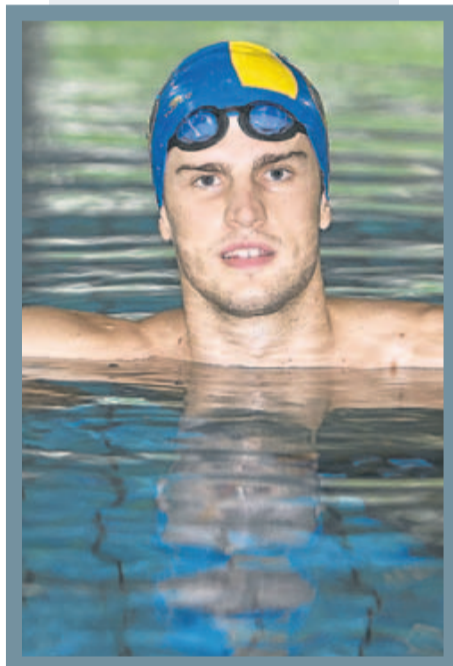
— La piscina no debe ser lo más entretenido del mundo. ¿En qué se piensa cuando uno tiene que nadar varios kilómetros al día?

— Soy velocista y no tengo que hacer tanto como otros. En la fase de carga, unos 10.000 o 12.000 metros como mucho. ¿Que en qué pienso? En los entrenamientos de muchos metros, en cualquier cosa. También se puede cantar... En otros tipos de entrenamientos no se puede hacer eso y tienes que estar más centrado en la técnica.

\*Esta sección quincenal pretende radiografiar los sueños e inquietudes de la juventud vasca a través de personas que, sin superar los 30 años, ya destacan en sus profesiones o presentan un futuro prometedor.

### SOY ASÍ

**Tengo 23 años y sueño con nadar en las Olimpiadas. Nací en Eibar y fui a Donosti a la universidad. Ahora entreno en Madrid. Entreno seis**



– ¿Se puede vivir de la natación?

– Si fuera campeón olímpico, probablemente sí, tendría de todo, como Michael Phelps tendrá de todo. Pero son cuatro contados en todo el mundo. Yo estoy becado por el Consejo Superior de Deportes y tengo todo gratis. El Basqueteam también ayuda económicamente. Ahora no necesito más de lo que tengo. No tengo patrocinadores que me paguen pero me dan material. Pero si pienso en irme a un piso, imposible.

– ¿Envidia de Mireia Belmonte, que sí tiene patrocinadores, hace anuncios...?

– Ella se lo curra. Me gustaría tener todo eso, pero para ello hay que ser dos veces subcampeona olímpica, trabajar lo que trabaja ella y tener su calidad. Yo no lo tengo, así que estoy contento con lo que me ayudan. No soy nadie como para tener anuncios... Pero no me quejo. Ella se lo ha ganado.

– La comparativa con el fútbol es odiosa...

– La mayoría de los jugadores son peores que ella en comparación y no cobra ni la mitad. Entrena 15 kilómetros todos los días, además de gimnasio, correr... Es una pasada. Y los futbolistas dos horas al día y ya está.

– ¿Merece la pena tanto esfuerzo?

– Si no lo hago ahora, no lo voy a hacer nunca. El entrenar tanto tiene momentos aburridos, pero yo disfruto de esa rutina, de ese día a día. Para mí, el momento en el que toqué la campana por el récord de España todos los momentos duros se me olvidan. Ahí pienso que todo merece la pena. Y tampoco nos tenemos que hacer las víctimas. Nos sacrificamos entrenando, pero hay gente que está trabajando o estudiando como locos. No sé lo que es más sacrificado, la verdad.

– Un gran día el del récord. ¿Fue inesperado, verdad?

– La natación es cargar, cargar, cargar hasta descansar para la competición. Tenemos dos o tres competiciones al año. Unas cinco semanas antes de cada una de ellas, empezamos a descargar, quitar metros y gimnasio. Es la fase de puesta a punto. El entrenador nos dice que es posible que nos dé algún bajón, que nos sintamos pesados... Una semana antes le decía que estaba muy mal. Iba lento, me cansaba... Estaba asustado. Él me decía: 'Tranquilo, que esto puede ser hasta bueno, que dentro de unos días estarás mejor'.

– Y tenía razón.

– Un día antes hice un 25 a tope y me cogió el tiempo. Fue bastante bueno. Yo no me sentí bien, las sensaciones eran bastante malas,

**horas al día y no creo que me esté perdiendo nada. Soy de la Real y del Eibar, pero ahora sigo menos el fútbol. Veo muchas mentiras en la política, pero sueño votar. Me queda una asignatura para terminar Ingeniería Mecánica.**

pero el tiempo era bueno. Entonces pensé a ver cómo me sale mañana. Tenía el 50 libre. Ese día, en el calentamiento, me encontré de lujo. Cambié el chip. Todo el campeonato me salió bien: 22,45, casi mi mejor tiempo y con no muy buenas condiciones en la piscina. El récord fue en el relevo. Me dio ánimos para este año.

– También ha hecho sus pinitos como modelo.

– Sí, para Odeclás. Me tratan muy bien y me ofrecieron un reporta-

je. Quería vivir la experiencia y dije que sí. Estuvo bien. ¿Futuro de modelo? Lo primero es lo primero.

– ¿Cómo desconecta?

– En la Blume estamos metidos casi toda la semana en la residencia y en los pabellones deportivos. Tenemos libre los miércoles y sábados por la tarde y el domingo. Solemos ir a comer fuera.

– Pero algo más hará.

– En la habitación veo la tele, juego a la play, leo... Todo lo demás entrenamos. Nunca he sido de leer mucho, pero ahora estoy con libros que ayudan a la concentración como 'El juego interior del tenis', pero vale para cualquier deporte. ¿Pelis? ¿Series? Al cine vamos poco. Veo más lo que dan en la tele.

– Es bastante activo en las redes sociales

– Sí les suelo dar caña. Hay que aprovechar porque más gente se fija y te intenta ayudar. Tengo Facebook, Twitter e Instagram. Subo fotos como cualquier chaval y también de los patrocinadores.

**Alejado de la política**

– Se perfilan elecciones en diciembre.

– La verdad es que no soy muy cercano a la política, no sé mucho. Pero sí votaré. Las elecciones están para algo, pones tu granito de arena. Si puedo, sí que voto siempre.

– ¿Podemos? ¿Ciudadanos? ¿Qué le parece la revolución que han protagonizado estos partidos?

– No sé qué creer de la política. Cada partido tiene sus ideas, pero veo muchas mentiras, mucho querer aparentar para conseguir votos y tener el poder. Incluso a los que yo voto no les creo todo. Decir es muy fácil, pero pocas veces se termina haciendo.

– ¿Qué le parece la foto del pequeño Aylan, el niño sirio fallecido en una playa turca?

– Es el poder. Ellos no quieren ayudar a la gente, sino tener el dinero y el poder. Los que más poder tienen al final son los que menos piensan en los demás. Veo al niño en la playa y pienso qué puedo hacer. Al final he tenido suerte de haber nacido donde he nacido. No sé cómo se puede ayudar. Es una barbaridad que esté pasando esto, pero el problema es que a la gente que tiene poder esa foto le da igual. Luego saldrán diciendo que es una barbaridad, pero es mentira.

– ¿Y después de nadar?

– A saber. No sé hasta cuándo seguiré. Dependerá de los resultados y la motivación. La carrera casi la tengo, pero con ser Ingeniero Mecánico hoy no tienes nada ganado. Tengo amigos con un curriculum que te cagas y están trabajando en cualquier sitio.

# Conserva todo el sabor y frescura de tus alimentos

## FRESHCO

Envases al Vacío



Próximo viernes 2  
**bowl 1**  
por solo  
**2,95€**  
+ 4 cupones

Consigue con **EL CORREO** esta **colección de 8 prácticos envases herméticos con bomba de cierre al vacío** con los que podrás mantener todo el **sabor y frescura** de tus alimentos durante más tiempo.



CONGELADOR



LAVAVAJILLAS



MICROONDAS



VACUUM FUNCTION

Pega aquí los 4 cupones que publicamos de lunes a jueves (viernes, cupón comodín), para conseguir esta entrega.

<b>bowl 1l</b>		<b>2 octubre • 2,95€ + 4 cupones</b>	
1 28/09/15	2 29/09/15	3 30/09/15	4 01/10/15
bowl 1l	bowl 1l	bowl 1l	bowl 1l