

JESÚS ESPAÑA DESCUBRIMOS LA PREPARACIÓN DEL ATLETA PARA EL EUROPEO DE PISTA CUBIERTA

4.750 km para tocar 'chapa'

Bronce en los Europeos de 2002, 2007 y 2009, el atleta de Valdemoro llega "con muy buenas sensaciones" a París

HÉCTOR GARCÍA

FOTOS: PEPE CABALLERO

Nueve horas de sueño, otra más de siesta y 4.750 kilómetros. Esta es la 'receta' de Jesús España para intentar ganar una medalla en los Europeos de pista cubierta que se celebran este fin de semana en París. El atleta de Valdemoro (Madrid) llega "con muy buenas sensa-

ciones" para intentar acabar con su particular 'maleficio' en los 3.000 metros. En 2002, 2007 y 2009 se llevó el bronce. Así que esta vez toca subir más alto. Su gran rival para conseguirlo será el somalí de origen británico Mo Farah. "Al final, la competición pondrá a cada uno en su sitio", sentencia Jesús España, quien en su preparación ha te-

nido que "sufrir el duro invierno" y la 'Operación Galgo', de la que espera "que se llegue hasta el final y el que haya hecho algo que lo pague".



EL DÍA A DÍA PARA PREPARAR EL EUROPEO

Jesús España ha dividido su preparación para los 3.000 metros en pista cubierta en dos fases. La primera -desde septiembre hasta diciembre- con mucha carga de kilómetros. "Más o menos 190 a la semana. Es decir, como un maratoniano", explica. La segunda, a partir de enero, en la que España centró sus entrenamientos en la pista cubierta.

Seis meses sin descanso

Jesús España no se ha tomado ningún día libre en su preparación. "Un día a la semana hago descanso activo: una hora de rodaje", nos comenta. Además de kilómetros y más kilómetros, España también ha trabajado dos días por semana en



el gimnasio. Otros tres (martes, jueves y sábados) son para las 'infernales' series.

Un día en la 'oficina'

"Llevo desde los once años corriendo y este es mi trabajo. Para mí es como ir a la oficina", nos cuenta Jesús España. Los días más duros son cuando le toca doblar: trabajo por la mañana y por la tarde. Algo que hace cinco veces a la semana. "Esto hace que el descanso sea vital. Si duermo mal o tengo un problema lo pago entrenándome", dice.



Nuria Fernández, implicada en la 'Operación Galgo', estará en París

Nuria Fernández, campeona de Europa de 1.500 metros, fue incluida ayer junto con la saltadora de altura Raquel Álvarez en la selección española que participará este fin de semana en los campeonatos de Europa en pista cubierta de París. La atleta española, ex discípula de Manuel Pascua Piqueras, está implicada en la 'Operación Galgo'.

"¿Quinielas? Es complicado, pero espero que ganemos 3 o 4 medallas"

JESÚS ESPAÑA
Atleta

da
A.
s
g
n
B
n
en
Ber
trón
pidi
para
tes de
dial. P
ción
bin Ham
correcta



Ecclestone, cc

**Estudiant
cuartos d
Gran Can**

Sólo el Est
ayer en el
cup. Lo hi
ray (71-69)
de su grup
2º al perde
mientras c
ya sin opc
ante el Her