



▶ 1 Agosto, 2015

## La bicicleta es su mejor insulina

▶▶ Héctor del Olmo tiene 34 años, vive en Alonsotegi (Gipuzkoa) y hace dos años le diagnosticaron una diabetes. "En 2001 colgué la bici después de competir en BTT y carretera durante seis años, desde los 14 hasta los 20. Dejé de hacer deporte por completo, me hundí en el sedentarismo, del trabajo al sofá y viceversa, bocata va y viene. Me puse gordísimo, pesaba 87 kilos midiendo 1,63 m. Cuando descubrieron mi diabetes los médicos me aconsejaron que me cuidara mucho y volviera a hacer deporte. Ya llevaba un tiempo dándole vueltas a la idea de retomar la bici y me había comprado una, pero salía un día y luego estaba más de un mes sin tocarla. A raíz de esto volví a cogerla a diario y en estos dos años he bajado 30 kg; ahora peso 59". Poco a poco recuperó sus antiguos hábitos. Volvió a competir en BTT y descubrió el ciclocross, que se ha convertido en su pasión. "Probé hace dos inviernos con una bici vieja y me encantó. Exige poco entreno, mucha técnica y para mí era perfecto porque con el trabajo me da para salir hora y media o dos como mucho cuando termino a las siete y media de la tarde. Y en invierno sólo puedo hacer rodillo". Nuestro protagonista tiene claro

que su objetivo no es ser un campeón. "Me conformo con hacer algún puesto, como el 47º en el Campeonato de España de ciclocross o un 10º en una carrera de BTT. Esta temporada me gustaría rascar algún puntito en el ranking o en la Copa de España, pero sobre todo compito porque me gusta entrenar para algo. Trato de dar el máximo, de lo contrario no me motivo". En 2015 también ha descubierto que puede completar sin problemas marchas de gran fondo como la QH. "Fue una iniciativa de Custom4.us. Les conté mi caso y me seleccionaron entre los seis ciclistas que fuimos entrenados por ellos. Era la primera vez que pasaba de 200 km y me quedé a 47 segundos de hacer oro. Iba un poco cansado por el reciente nacimiento de mi primer hijo -él y su mujer Maitane, la que más le apoya en su retorno a la bici y a cuidarse, tuvieron a Iker el 2 de junio- y salí tranquilo, pero según pasaban los kilómetros me encontré mejor y acabé bastante entero. Esto me ha abierto el apetito de conocer más marchas de ultrafondo". Gracias a la bicicleta Héctor tiene la diabetes bajo control. "Me ha servido para ponerme en forma y ahora afronto cosas que no hacía ni de joven. La bici es mi insulina, gracias a



ella apenas necesito pincharme, si acaso una unidad o dos cuando normalmente las dosis son de treinta".

Texto Juanma Martín