



► 1 Septiembre, 2015

FRANCESCA RUSSO | Deportista

● Nació en Catania, Italia, en 1980 ● Hace cuatro años que resido en Menorca ● Trabajo como coordinadora en el Sport Center Padel & Fitness Club de Cala en Blanes ● El 1 de noviembre participaré en el maratón de Nueva York.

«El maratón de Nueva York es una prueba para disfrutar»



Russo, durante uno de los entrenamientos para la prueba a la que se enfrentará en noviembre. ● FOTO F.R.



Rubén P. Atienza

de 40.000 personas.

¿Es su primer maratón?

– Ya he disputado varios, pero nunca antes el de Nueva York, y también pruebas más exigentes a nivel físico, como la Trail del Camí de Cavalls. Pienso que se trata de una carrera más para disfrutar que para preocuparse de la marca personal. Aunque tengo entendido que es bastante difícil, con muchos cambios de nivel en su recorrido. A ver cómo sale todo... El 1 de noviembre lo averiguaremos.

¿Es el mayor reto deportivo de su carrera?

– Diría que no... La prueba tiene prestigio, pero estoy acostumbrada a participar en otras competiciones mucho más duras, como en la que se recorren 185 kilómetros alrededor de toda Menorca. También he disputado pruebas similares en Mallorca.

Tengo entendido que su participación también tiene un componente solidario...

– Sí, luciré un aro azul con motivo de la Transdiabetes 2015. He tenido ocasión en el gimnasio en el que trabajo de conocer a madres de niños diabéticos. No se trata de una enfermedad mortal a corto plazo, y por eso a veces no le damos la importancia que tiene.

¿Cómo se entrena a diario para estas pruebas tan duras?

– Cada año me pongo un objetivo y en base a él planifico los entrenos. En julio he descansado un poco, ya que la recuperación es también importante. En agosto he empezado una fase de fuerza para fortalecer y evitar lesiones, y para esto aprovecho las clases que doy en el centro deportivo del que soy coordinadora. En septiembre empezaré corriendo dos o tres veces a la semana con un total de unos

30 kilómetros, que progresivamente incrementaré.

¿Hace mucho que se dedica al deporte?

– Cuando era pequeña ya hacía natación a nivel de competición; luego saqué mi carrera superior relacionada con actividades deportivas y después comencé a trabajar en un gimnasio... Casi toda la vida, pero el tema de correr y los triatlones es algo más reciente, de hace tres o cuatro años.

¿La gente hace más deporte ahora que antes?

– Seguramente sí, aunque todavía falta que se sume una parte importante de la población. Pero sí que se nota; por ejemplo, en verano, los turistas ya no se pasan toda la semana de vacaciones en la playa; ahora lo combinan con su horita en el gimnasio. También hay que decir que para la gente que no

es apasionada del deporte hay actividades más atractivas como el zumba o el *spinning*; ahora hacer deporte es también algo más divertido.

¿Y lo hacen de una forma responsable?

– Los usuarios del gimnasio más o menos sí, pero creo que se tendría que consultar más a los profesionales, porque a veces se hacen cosas que son perjudiciales para la salud. Otras personas, al no estar guiadas, no sacan todo el provecho que podrían a la actividad. Ahora, lo que ocurre es que están de moda los deportes extremos, y la gente con poco entrenamiento afronta retos demasiado complicados, para los que el cuerpo no está preparado; a veces es peligroso, hay que saber cuándo parar. Es importante hacer deporte, pero más importante hacerlo bien.

Francesca Russo ya tiene su vuelo reservado para viajar a la Gran Manzana, cuyas calles recorrerá con motivo de la prueba deportiva que allí se celebra, donde aprovechará además para hacer más visible una enfermedad como la diabetes.

Está a punto de enfrentarse a uno de los retos deportivos más famosos del planeta...

– Pues sí, he tenido la suerte de ser uno de los afortunados elegidos por el sistema de sorteo. Hay que tener en cuenta que es una carrera en la participan cada año cerca