

En el Partidazo de Cope creemos que el mejor deporte no tiene por qué acabar nunca, disfruta cuando quieras de más episodios como este en Cope.es y en la antena, de lunes a viernes desde las once y media de la noche.

¿Cuándo castaña?

El Partidazo de Cope.

Un año más, el número uno del deporte.

12 y media, hora menos en Canarias, Partidazo, cadena Cope, vamos a cerrar este asunto de la selección.

Bueno, este asunto, esta previa de mañana de la selección española, 9 menos cuarto en los cármenes contra Chipre.

¿Algo más desde Granada, miglito?

Simplemente que decía Mónica que pues una contraprogramación mañana del expresidente Rubiales, ¿no?

Bueno, también Luis Enrique, cuando acabó el Mundial en Catar, acuérdate que atendió a Ibai, cuando presentaron a de la fuente y conciedó.

Igualito.

Igualito.

Igualito.

Igualito.

Tenéis el rencor a flor de piel.

Anda que me iba a acordar yo de los Ibai y el día que presentaron a de la fuente.

Hay que superarlo.

Pues se habló su día, ¿eh?

Se habló su día, ¿eh?

Se habló su día, ¿eh?

Se habló su día, pero yo, ese día, cuando ya me acosté, ya lo borré para el resto de mis días.

Esa es la diferencia.

Mi hélito no se ha olvidado.

¿Cómo?

Hasta que mi hélito no se ha olvidado.

No, no.

Lo voy a poner de actualidad.

Mi hélito, tío.

De verdad, vives con rencore, ¿eh?

Pero vamos a ver.

O sea, ¿no os acordáis en serio de...

La hora yo sí, hombre, ahora sí me acuerdo, pero tú lo tenías ahí y lo tenías que soltar.

Yo ni ahora.

Más o menos para la salud.

Para algunas cosas tengo, para otras, no tanto, pero para algunas sí tengo buena memoria, la verdad.

Sí, sí.

Muy bien.

Da buen tipo mañana en Granada o...

Sí, la verdad es que hoy marcaban los termómetros 32, 30 grados hasta ahora C23 y...

Qué maravilla.

Hasta mañana también.

La maravilla, sí.

Ayer Flipeco, la tormenta que me pilló cuando salí de la radio aquí en Madrid,

hacía tiempo que no pasaba miedo, pasé miedo en las seis.

¿Tuviste que echar un lado o no?

No, pero de ir a 20 por hora.

A 20 por hora y no daba...

O sea, tenía la asociación de que el coche flotaba, más que estaba pisando el asfalto.

Una cosa de locos.

Sí, sí.

Está viendo varias, además, ¿eh?

Sí, sí, sí.

Bueno, pero la de Gijón es histórica.

La tormenta que hay en Gijón también en la noche, pero la de Madrid, Flipeco.

En Vicarbaro, aquí en Madrid, cayó un rayo en un edificio.

¿Sí?

¿Se le comió el edificio?

Sí, sí.

¿Se comió el edificio?

No, hombre.

Un trozo.

Un trocito pequeño.

De arriba de la zotea.

Para que se rompió un trocito.

Un trocito.

Vale.

Sí, sí.

Ahí queda un hueco.

Es que, como está dicho, se comió el edificio.

Sí, yo entendí eso.

Un trozo de edificio.

Un trozo, un trocito.

No, es que no dijiste trozo.

Bueno, venga.

Miguelito, suerte mañana que va la mapa para allá para reforzar el equipo, ¿vale?

La necesitaremos.

Muy bien, disfruta.

Claro, Miguelito.

Disfruta.

12 de la noche y 32 minutos por mañana, el partido y la entrevista a Rubiales.

De los titulares que he leído de la entrevista que han salido, no veo nada que hubiera dicho. Bueno, pero hay que escucharla entera, porque ya sabes que Rubiales siempre quiere quedar por encima del resto.

Sí.

Ha dicho, mírame a la cara.

¿Soy buena persona?

Sí.

Sí.

Mírame a la cara.

¿Tú crees que soy buena persona?

Es impresionante.

Y el otro ha dicho Morgan.

No sabemos lo que ha dicho.

No, no sabemos.

Ya lo veremos.

Es un periodista controvertido también.

Sí, claro.

Él sabía perfectamente dónde iba, qué iba a hacer la entrevista y todo eso.

Y, por cierto, a Rubiales no le interesa que cuide algo en la selección.

Lo que le interesa es que la entrevista tenga repercusión.

Oye, ¿habéis visto cómo han recibido en el entrenamiento a Pacheta?

Es un gran de Pacheta.

Es un gran de Pacheta.

Pero vamos a ver.

Esto es profesional.

No se puede hacer en la pelota.

Pero que me llevo bien con él.

Respeto un poquito.

Respeto un poquito.

Hay que estar sabiendo el lado húbico.

Vamos a respetar la antena.

Así han recibido a Pacheta hoy en el entrenamiento.

Una cosa es cómo te recibe y otra cosa es cómo te despiden.

Hay que valorar el día que te despiden.

A ver si te aplauden o no.

Hola, Pacheta.

Muy buenas.

Hola, muy buenas.

¿Qué tal?

Bien.

Bien, bien.

Bien.

El lado húbico es intenso, pero estamos bien.

Oye, ¿dónde estás?

¿Qué estás?

¿En un despacho?

¿En la ciudad deportiva todavía?

No, no, no.

La ciudad deportiva porque tiene una residencia arriba, unas habitaciones para todo lo que es el primer equipo.

O sea, no pagas ni hotel.

¿Vas a vivir ahí?

No, no.

Estaré aquí durante unos días, hasta que encontremos vivienda.

¿Y está bien eso?

Hay...

¿La cama es gratis?

¿De 1,50?

¿De 1,80?

¿Cuánto es la toma?

Está espectacular.

1,80.

¿1,80, eh?

Está.

Esto está estupendo esta instalación.

Tiene minibar esa habitación.

Eso es como un hotel.

Tiene minibar y wifi, canales de pago y todo eso.

Sí.

Todo, todo.

Pues yo no me movía de ahí.

No me movía de ahí.

Para qué va.

Al final, hay que salir de aquí un poco, porque si no te...

Al final hay que salir y limpiar.

Sí.

Oye, ¿has dicho una cosa hoy en la presentación?

Que me...

He tratado de aplicármelo yo para mí, para mi vida y para la radio.

Algo así como que hay que controlar la ira, pero que no del todo.

¿Cómo ha sido la frase?

Es que quiero saber.

Si la tengo que controlar, no la tengo que controlar.

He hablado de la ira y de la ambición.

La ira y la ambición.
Que nos hablan de que son malas compañeras.
Si la ira y la ambición están controladas,
que tú la ambición eres ambicioso,
pero sabes hasta dónde el cómo controlar esa ambición,
realmente sea una de los motores mejores del ser humano.
Si tú se te descontrola el amor,
que es lo más maravilloso de la vida.
Y no con esto...
Si se descontrola, estar líquida.
Controla, ¿no?
Ahí controlas.
Claro.
Vale.
Claro.
Y esa se llevará a conseguir tus objetivos
de manera honesta.
Oye, Pacheta,
cuando empezas a negociar con el Vía Real,
¿qué día?
Martes por la tarde.
Martes por la tarde.
Sí.
Y cuando el jueves mucha gente daba como seguro
que fichaban a Raúl,
¿qué pensabas, dijiste?
Me la están clavando por otro lado.
¿Aquí están negociando conmigo
para bajarle el precio a Raúl o algo?
No, nunca pensé eso.
Siempre pensé que iba a ser yo el elegido.
Soy un tipo optimista.
Entonces...
Mi amor, pero tú es buena.
Creo que iba a ser yo.
No, en ningún momento dudé.
¿En serio?
Si tiene que ser,
que sea cualquiera de los nombres que salieron,
incluido Raúl, que es...
Estamos hablando de gente de top.
Entonces, bueno,
que sean, pero yo estaba
muy tranquilo.

Esto tranquilo estos días,
todo tranquilo.
¿Qué día llegáis al acuerdo?
¿Qué día os dais el OK?
El viernes, por la noche.
Todas las conversaciones
son con negroles
o su padre también interviene.
Mis conversaciones
para la negociación, para la charla
y para todo, fue con habérmios.
Vale.
Y en un caso, también con tena.
¿Qué condiciones pones
para aceptar una oferta de este tipo?
O sea, porque supongo que,
claro, en una negociación
uno ofrece una cosa
y otro pide otra cosa.
Y no creo que sean cuestiones económicas.
¿Qué condiciones se ponen
un entrenador en estas negociaciones?
Yo, en estas negociaciones,
condiciones pocas, porque conozco el club,
conozco todo.
Y para mí es un orgullo ya
que el Villarreal se fije en mí.
Algo hemos hecho para que ellos crean
que somos nosotros los candidatos
y el entrenador ideal para ellos.
Entonces, para mí es una ilusión.
Entonces, cuando tú vienes
por el club,
cuando tú vienes por el club,
cuando tú vienes por el club,
cuando tú vienes por ilusión
y porque crees en el proyecto,
crees en este club,
en el que lleva 19 años
jugando copa en Europa prácticamente seguido
y con toda la fuerza que tiene,
con estas instalaciones,
con esta estructura,
con este primer equipo que tiene,

con el segundo equipo
en el punto profesional
y con el equipo femenino en primera división,
es el único equipo que tiene
todo esto en el fútbol nacional ahora.
Yo exijo poco,
exigo una serie de condiciones,
exigo mi cuerpo técnico,
exigo, pero el tema económico
no iba a ser un problema
para que yo venga a Villarreal.
Sin duda que no voy a venir.
Vengo unas condiciones estupendas.
Sois cuatro en el cuerpo técnico.
Ya no quedan cuerpos técnicos que viajen cuatro.
O sea, eres el más barato de España.
Suelen viajar diez.
Lo que pasa es que aquí me han puesto
una serie de personas alrededor mío
que me constan que son muy buenos
y que en los tres días que llevo con ellos
me lo están demostrando.
Entonces estoy encantado con los tres que traigo yo,
más los cuatro, cinco
que tenemos alrededor nuestro directos.
Más luego todos los físicos,
pero los cuatro o cinco directos del cuerpo técnico
estoy encantado con lo que me han puesto,
pero creo que vamos a hacer cosas bonitas.
¿Estabas tranquilo en casa o estabas agobiado?
¿De estos que no pueden estar sin entrenar?
He aprendido estos cinco meses
a disfrutarlos.
Me dijo un día a mi hija yendo en coche
que la llevaba porque tenía que viajar a ella
y demás y me dice, mi hija,
dice, papá, tómate esto como un regalo.
Disfruta de nosotros, disfruta de mamá,
disfruta de tu padre, disfruta de todos
y tómate lo como un regalo, como un tiempo.
Dice, porque en poco tiempo volverás otra vez al dios
y ya no vas a poder disfrutar de esto.
Y me lo he tomado de esta manera.
Me ha costado muchos años llegar a esta paz.

¿Cuántos años tiene tu hija?

30.

¿Tu hija tiene 30 años ya?

Sí, y un otro de 25.

¿Pero con cuántos años tuviste la niña?

Con 25.

Estás muy bien, ¿eh?

Tía, gracias, vamos.

No, hombre, no, pero te lo digo en serio.

Sorprender, sorprender.

Pensé que no ibas a decir una cría

y tienes una hija de 30 años, es acojonante.

O sea, ¿tienes nietos?

No, no.

Bueno, vamos, estarás cerca.

Vale, vale.

No te imaginaba yo como abuelo.

Oye, una cosa.

Mi yo.

Pues si puedes preparándote.

Mira, Lama tampoco se imaginaba

y Lama es abuelo también.

A veces, cuando hay un cambio en los banquillos,
un entrenador habla con el anterior

para pedirle algún consejo o alguna cosa.

Suele pasar.

Bueno, suele. Hay veces que ha pasado.

¿Has hablado con Setien o se te ha pasado por la cabeza
llamar a Setien para preguntarle algo?

No, pero me llevo muy con él.

Tengo muy buena relación, pero no le llama.

Vale.

Pues que me alegro mucho de que vuelvas.

Al poco lo he hecho en los otros sitios donde fui.

Solo con uno porque estuve con él

justo un día, él se iba y odiaba

y estuve hablando con él.

No, no.

No lo he llamado.

¿Y a ti te han llamado?

Me gusta llegar.

¿A ti te han llamado alguna vez?

¿A ti te han llamado alguna vez?

Tampoco.

Vale, vale.

Entonces no tienes que ser tan habitual, claro.

¿Y con foto? ¿Por qué estás tan en la mano de Pachetta?

¿Foto?

No, porque yo me llevo bien con él,
que hicimos muchas entrevistas en la tele
y segunda con el Valladolid,
luego en primera,
y bueno, le tengo,
el Sara que le tengo mucho aprecio
y mucho cariño
y me alegro mucho que vuelva a los banquillos
porque más se lo merece.

Un tío diez.

El pelota era.

No, es verdad.

A ti no te diría lo mismo, David,
pero él sí lo diría.

Muy bien.

Por cierto, José,
¿cómo acabo la cosa con Ronaldo en Valladolid?

Bien, bien.

Todo bien.

Todo bien.

Está ordenado todo.

Está ordenado.

¿Se ordenó todo?

Vale.

Míster, bienvenido de nuevo
y va a ser un placer ver al Villarreal
y ver las ruedas de prensa
antes y después de los partidos.

Da gusto escucharte.

Un abrazo.

Gracias.

Gracias a vosotros.

Muchísimas gracias.

Un abrazo.

Hasta luego.

Es un tipo...

Es un tipo entrañable
y muy buen entrenador.

Es verdad.

Es verdad.

En Valladolid se equivocaron el año pasado.

Sí, gravemente.

A mí me sorprendió
que no empezara la temporada
en algún equipo este año.

A mí me recuerdo un poco
al caso de Mendelívar.

Sí.

Que se va al Sevilla
cuando él todavía no tiene
esa experiencia de manquillos
tan grandes, digamos,
y de repente Bacheta le pasa
un poco lo mismo.

Y ojalá le vaya igual de bien,
desde luego.

Sí.

Ahora tiene buen toro, ¿eh?

Sí, desde luego.

Ahora tiene buen toro.

Pero igual que Mendelívar
encontró un toro en Sevilla.

Sí, sí.

Y lo sacó.

Eso te iba a decir.

Yo creo que el Mendelívar
era peor todavía, ¿eh?

Bueno, cuidado.

Esto es un ciclo de exigencia
muy alta, ¿eh?

Sí, pero la situación de Mendelívar
cuando ella en Sevilla...

Pero la del Sevilla...

La del Sevilla la yo pasaba...

Yo no estoy comparando con el Sevilla.

La del Sevilla era más fácil, ¿eh?

¿Cómo que era más fácil?

¿Cómo que era más fácil?

¿Pero tú sabes lo que era mejor?

No, no, no, no.

Con la amenaza de bajar a segunda.

La del Sevilla era más fácil
porque el Sevilla fichó a Mendelívar
para salvar la categoría.

Claro.

Bueno, pero es que eso no es fácil.

Claro, es que no era fácil, ¿eh?

Para un poco más fácil.

Es bastante más fácil

que el Sevilla lograrse

la salvación el año pasado

que no olví real meterlo

en Europa bastante rápido.

Claro.

Ya, pero que no llegan

en el mismo momento de la temporada.

La presión de una semana en el Sevilla

es la de un año en Villarreal.

Sí, pero trata conmigo

que yo pensaba, por lo menos,

que el Sevilla se acabaría salvando.

Oye, Arauz,

¿no haces mensajes ahora?

No.

Es que yo sigo tus órdenes.

Pero una cosa, tienes que...

¿Por qué no me das paso, Araúd?

Vamos a hacer...

Vamos a hacer...

¿Estás ahí?

No te veo.

Mira, sobre la charla con Pacheta.

Decía un oyente.

Pacheta es el tipo más simpático

y más peculiar de toda la primera división.

Y además, es un gran entrenador.

En Pucela le echamos mucho de menos

sobre el tema de la selección femenina.

Pero os dais cuenta de cómo habláis

de las jugadoras de la selección.

¿Qué es eso de haber si van a aceptar

a la nueva seleccionadora?

¿Qué es eso de haber si van a querer ir?

Pero esto qué es?

Espero ver a una mujer presidiendo

la Real Federación Española de fútbol

y que su primera medida sea

reestindir el contrato

para la celebración de la Supercopa de España
en Arabia Saudí.

Otro oyente decía,
jamás pensé que echaría de menos
el Culebrón en Bapé.

Las noticias de la Federación son un tostón.

Y dos para Miguelito.

La MAE West cerrada.

Menudo chiste más bueno.

Esta noche, Miguelito, si quiere,

llega con los churros

del desayuno recién comprados

en cuanto salga de ahí.

Y otro oyente dice,

¿Cómo que no abre la MAE West?

Hoy es la Staff Night

de las mayores fiestas

de todo el año

que se organizan en la MAE.

¿En serio?

Me han mandado el flyer.

No me acuerdo cómo se llama la fiesta.

Te lo puedo buscar.

Pero tú crees que Miguelito

no lo sabía, hombre.

Se ha hecho el loco.

Vamos, vamos.

Intervienes en la calle.

Está como las motos pasando.

Seguro, seguro.

Y añade a este oyente

que en Granada todas las noches

son sábado.

Vale.

Oye, antes de ir con Lobato,

una llamada a nuestro catedrático

de derecho penal, Emilio Cortés.

Muy bien.

Emilio, ¿Qué tal?

Buenas noches.

Coama compañía, buenas noches.

Buenas noches.

Lo de Santi Mina,

te queríamos preguntar.

¿Por qué?

La acusación pide su ingreso
en prisión
porque considera que hay riesgo
de fuga.

Recordemos que es un jugador
que está sin equipo ahora mismo.
El otro día iba a fichar
por las andorrias,
y se echaron para estar los aficionados.

Está sin equipo.
Entonces queremos saber
si el hecho de que la acusación
insista en esto

puede hacer que Santi Mina
entre en la cárcel.

Claro, mientras la sentencia
no se afirme,
y hay que recordar que su defensa
va a presentar,

va a presentar recursos
de casación
ante el Tribunal Supremo,
cabe la posibilidad
de medidas cautelares.

Una de esas medidas cautelares
es la prisión provisional
y una de las razones
que justifican en la ley
y la prisión provisional
es el riesgo de fuga.

Y lo que está diciendo
la acusación particular
es que hay dos factores
que son importantes
a la hora de calibrar
el riesgo de fuga.

Primero, la cantidad de pena
que se le impone,
que siempre evidentemente
es una circunstancia
que, digamos,
que es tentadora
para el condenado,

que puede pensar
ya solamente en el que da
un recurso,
y antes de cumplir la pena,
además, otro sitio,
en concurso
con el hecho de que
él no ha sido renuente,
él ha intentado fichar
por un equipo extranjero,
y evidentemente,
en caso de que hubiera firmado
el contrato y se hubiera ido fuera,
pues se tuviera significado
una mayor complejidad
para ponerla a disposición
de la justicia española
en caso de que no hubiera
querido volver.
Pero, perdón, Emilio,
¿se considera una fuga
si tú te sale un trabajo fuera?
No, a ver.
No se considera una fuga.
Lo que hay que valorar
es el riesgo de fuga.
Evidentemente, sí, sí.
Es un factor.
Es una fuga, digamos,
que es una fuga muy legítima.
Es una fuga muy blanca.
No es el que se escapa
en un maletero,
pero, evidentemente,
es una forma de riesgo de fuga
en la medida en que,
estando en un país extranjero,
a lo mejor tiene la tentación,
digo, este justiciable o cualquiera,
tiene la tentación de no volver,
porque piensa que si vuelve aquí,
va a tener que cumplir
una grave pena,
una grave condena.

Por tanto,
integra ese concepto
de riesgo de fuga,
aunque ya digo,
es una fuga,
por decirlo así,
una fuga blanca
o una fuga legal.
Vale.
Perfecto.
Pues, aclarado que da.
Emilio, muchísimas gracias.
Un abrazo.
Hasta pronto.
Va a venir Lobato.
¿Quién quiere quedarse con Lobato?
Yo.
Tú.
Yo sé.
Luis.
Luis.
No.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Yo me quedo.
Los va a llevar la madre mañana.
Sí.
Me quedo.
¿Os quedáis todos con Lobato?
Sí, claro.
Vaya éxito.
Vaya éxito.
Que pelota.
Soy también, ¿eh?
¿Cómo os gusta, eh?
Pero luego no preguntan.
Les dije que las amarras pasan
y no preguntaron.
Miran.
Y ahora, de repente,
es que viene Lobato y se quiere.

Todos quieren hacer una pregunta a Lobato.

Pues la novela hace.

Sí.

La semana que viene no se queda nadie.

También es verdad.

Dos y cuarenta y siete.

Ahora viene Lobato.

Juan Macastaño.

El Partidazo de Cope.

Un año más.

El número uno del deporte.

A mediodía en la radio.

La información y las claves
para entender la actualidad
de Pilar García Muñoz.

Ventajas de irse ahora.

En septiembre de vacaciones.

Te pillamos, Marta,
en uno de los lugares
del mundo que más me gusta.

Te pillamos, Marta,
en uno de los lugares
del mundo

que más me gusta.

De lunes a viernes,
de una a cuatro de la tarde,
todo pasa en

Mediodía Cope.

Si eres profesional
de la construcción
o la reforma

en Leroy Merlin,
estamos contigo
con más productos,
más stock

y mejores precios.

Además, te ofrecemos
servicios pensados
para ayudarte

con tu trabajo
como transporte

a pie de obra,
asesoramiento personalizado
o servicio de instalaciones

especializados en obra
entre muchos otros.
Únete al club pro
y descubre
todas tus bestias.
Te pillas,
te pillas,
te pillas,
te pillas
y descubre
todas tus ventajas.
Leroy Merlin,
ahora más pro.
Si tenés ganas
de darlo todo,
vos lo que tenés
es una afición enorme.
Tengas lo que tengas,
lo tenemos.
Con Love Football
de Orange,
tienes la Liga,
la Champions
y la Copa.
Y ahora,
una Smart TV
LG de 65 pulgadas,
una PS5
o un Samsung Galaxy
Z Flip 5
incluido.
El fútbol
lo cura todo.
Consulta
condiciones en el
14-14.
Orange.
7 de septiembre
en el Court English
se lo damos.
Un 30% de bonificación
en textil y calzado
para disfrutar
de sus marcas favoritas

aún más.
Nike, Cadidas,
Under Armour
y muchas más.
Cangeló en todo.
Solo en el Departamento
de Deportes
del Court English.
Uff, se acaba lo bueno,
eh.
Vuelve la rutina,
las clases de los niños.
Sí, sí.
¿Has visto lo de los 10 días,
Nissan?
¿Los 10 días qué?
Los 10 días Nissan.
Del 6 al 16 de septiembre
en tu concesionario,
puedes tener
tu Nissan
con entrega inmediata,
y no pagas
hasta 2024.
Vamos antes de que se agoten,
¿no?
Más información
en tu red de concesionarios
Nissan.
Recupera tu línea
tras la vuelta de vacaciones
con HSN,
quemadores termogénicos,
bloqueadores de grasa,
cremas reductoras,
tu práctica deportiva
habitual
y una alimentación saludable.
Visita hsnstore.com
y encuentra fórmulas naturales
para cubrir tus necesidades
a los mejores precios.
HSN,
Nutrición de calidad

para una vida sana.
Escuchas el Partidazo de Cope.
Y recuerda,
la mejor experiencia
y el mejor sonido
solo los encuentras
en copepuntos
y en la aplicación móvil.
Descárgatela.
Venga,
termina de desayunar,
que vamos tarde.
Va, coge la mochila.
No, cariño,
tu muñeca se queda aquí.
Y sí,
la vuelta al cole
es un no parar
y puede poner a prueba
nuestro sistema inmunitario.
Por eso tomamos actimel
con probióticos naturales
y, además, vitaminas y minerales
que ayudan al normal
funcionamiento del sistema inmunitario.
Actimel
y a darlo todo.
Prepárate para el otoño
con hsn
reforzando tu sistema inmunológico.
Vitaminas para el cambio estacional,
minerales, polen de abeja,
bioflabonoides,
fórmulas únicas
con las que proteger tu organismo.
Haz tu pedido en hsnstore.com
y recíbelo en 24-48 horas.
HSN,
Nutrición de calidad
para una vida sana.
Hola Raquel,
si te vienes con nosotros
te mejoramos lógicas
y te damos esta licuadora

que mira cómo suena.
En O2 no tenemos
regalos raros
ni promociones.
Tendrás la mayor rete fibra y móvil
con un precio final sin sorpresas.
Solo dos hace las cosas como dos.
Fibra y móvil 5G por 35 euros.
Infórmate en O2Online.esmo
en el 1-5-5-1.
En Cope
tienes la mejor compañera de viaje.
¿Por qué te mantenemos informado?
Las hipotecas se encarecen.
Te acompañamos en el camino
con buenas historias
y vivimos contigo el deporte.
¿Con qué sale el Barça?
Muy bien estar de esta copeta.
Comienza el partido.
¡Los goles!
Y si tienes CarPlay o Android Auto
ya puedes instalar la app
de Cope en la pantalla de tu vehículo.
Escucha Cope en tu coche
y disfruta.
El Partidazo de Cope
Un año más
el número 1 del deporte.
El Suflé
con Antonio Lobato
La fórmula 1
en el Partidazo de Cope.
12.52 horas menos en Canarias.
En directo.
El Suflé con Antonio Lobato.
Aquí en el Partidazo.
Hola, Carlos Miquel.
Muy buenas.
¿Cómo estamos?
Es que me ha mandado Abel
el tuit que ha escrito Antonio.
Abel, que ha escrito...
hoy Lobato.

Estamos en semana de gran premio.
Y quizás Singapur
pueda ser una gran oportunidad
para que no gane Max Verstappen.
Max nunca ha ganado
ni logrado la pole
ni ha hecho la vuelta rápida
en sus seis participaciones.
Ha liderado solo tres vueltas
y es el circuito del calendario
que peor,
supongo que termina el circuito
que se le da.

Que persona se se le ha dado.

Antonio.

Sí.

Esto que es una forma
de animarnos a todos.

Es el mejor cebo
para ver el gran premio
de Singapur.

Es que empezar a levantar
el Suflé ya.

Sí.

Desde lunes.

Hombre,
son datos estadísticos
y son datos irrefutables.

Es cierto.

No hemos visto fallar
Abel Stappen esta temporada.

Pero históricamente
en este gran premio
ha cometido muchos errores
sin ir más lejos el año pasado.

No solo se equivocó el
varias veces en carrera,
sino que su equipo se equivocó
en clasificación
y calcularon mal
la gasolina que tenían
en el tanque.

En fin,

que cometieron errores.

Se le da mal este circuito.
Esto no quiere decir
que llegue este gran premio
y lo sume otra vez
a su sala de trofeos.
Y lo añade
y pueda ganar esta carrera.
Las estadísticas,
como lo dice mi ingeniero
Toni Cucrella,
están para romperse.
Pero estadísticamente
la estadística juega a favor
del resto.
Ojalá que el resto
pueda ser bien Fernando
con Aston Martin,
bien Carlos con Ferrari,
quien sabe,
quizá en Mercedes.
Porque hemos entrado,
Juanma,
en una espiral
en la que deseamos
que pierda.
Que pierda una.
O sea,
que Red Bull no lo gane todo
y que acabé la racha.
Es que es malo.
Yo creo que para el espectáculo,
o sea,
si sucede lo que puede suceder,
que es que Red Bull
gane todas las carreras del año,
yo creo que es un palo
para el deporte
y para la Fórmula 1.
Yo creo que es malo
para la audiencia.
Lo que pasa es que, claro,
teniendo este Fano Americano
y que es el jefe de la Fórmula 1,
es,

asistamos a un momento histórico.

Puede ser la...

No, claro,

él tiene que dar la vuelta,

pero no sé.

Lobato, tú como lo ves,

o sea,

tú como tele,

cuanto más hayan metidos

en el ajo, mucho mejor, ¿no?

A ver,

como tele queremos año 2021,

año 2008,

año 2007,

incluso, ¿no?

Lo que no queremos es

un rodillo, ¿no?

Y hemos vivido rodillos

anteriormente con Mercedes,

los estamos viviendo este año,

que no es tanto un rodillo

que el coche va muy bien,

pero va solamente bien un coche.

Va solamente bien la mezcla

de un Red Bull

con Max Verstappen,

porque checo si es batible,

si es reducible,

es alguien al que puedes ganar,

pero Max está incontestable,

porque es que el tío,

hay que reconocerlo,

está haciendo una temporada

que no es normal.

No es normal que no cometa

él un error en todas las condiciones,

que no comete un error el equipo,

que nadie detrás de Verstappen

cometa un error

y le de un toque,

le provoque un pinchazo.

No ocurre nada.

Y eso también está

en contra de las estadísticas.

Esto no es normal.
Por eso,
si me vas a hacer una pregunta,
que es lo que todo el mundo
me pregunta por la calle,
¿va a ganar este tío
todas las carreras que quedan?
Pues yo,
siendo absolutamente científico,
empírico diría,
no, no las pude ganar,
va a pasar algo,
tiene que pasar algo,
es la ley de la probabilidad,
tiene que irrumpir.
Pero, ostras,
cada carrera que pasa,
le has tratado,
tú a él le has tratado,
a Verstappen, o sea,
¿le conoces?
¿Es buen tío?
Bueno, yo le conocí haciendo
entrevistas en directo
en la zona F1
y no le conozco personalmente,
como para poder dar una valoración.
Veo cosas en él
que me recuerdan mucho a una persona,
que es Fernando Alonso.
O sea, veo,
no solamente la pista,
fuera de la pista,
el hambre,
la ambición,
las ganas de destrozar a todo el mundo,
de sacar el máximo de uno mismo,
la autoconfianza.
Para mí son dos gotas de agua
y no sé si,
es por ese motivo,
que son animales de la misma especie,
que los dos se llevan muy bien.
Sí, se respetan.

Yo, el otro día,
en las declaraciones de post-carrera
de Fernando,
le noté
una veneración hacia Verstappen,
que no se la había notado
contra otros pilotos
también muy grandes.
Es que además...
También hace una cosa,
espérate que se junten
en pista muchas veces
y batallen entre ellos.
Sí, sí, sí.
Les une también
en un no excesivo amor
a Luis Hamilton,
en uno de los dos casos.
Y luego, sí que es cierto,
que Verstappen le asombra
las cosas que se le ocurren a Fernando Alos.
Es decir, el adelantamiento
de Holanda,
es algo que
Max Verstappen en el antepodio
dijo, hola,
lo que has hecho,
cuando va por un sitio
que a nadie se la había ocurrido,
adelanta por el interior,
por un sitio que no se suele ir
en esa curva 3 de Zambor.
Y la verdad es que los dos se caen bien,
han compartido avión privado,
son vecinos en Mónaco,
y se da la curiosidad
de que Fernando Alos ha corrido
con el padre
de Max Verstappen,
con Josue Verstappen.
A mí, de Max,
tengo que decirte que es verdad
que es todo por ganar.
Y a mí como compañero de equipo,

a mí me hubiera encantado
que Red Bull
hubiera un día,
se hubiera regrado,
hubiera dicho,
que arda todo,
juntemos a Max Verstappen
y a Fernando Alonso.
A mí eso me hubiera parecido
la mejor decisión.
Lo que pasa es que el riesgo
es que todo saltara
por los aires, efectivamente.
Pero sí que es cierto
que hay cosas de Max
que no me gustan
y, desde luego,
el juego subterráneo
que hace con Checo Pérez,
con su compañero de equipo,
a través de sus arterias
periodísticas,
filtrando,
que hizo a propósito
un accidente en Monte Carlo
para poder lograr
una polencialificación,
o incluso
se llegó a filtrar
en la prensa holandesa
unos cuernos
por parte de Checo Pérez,
o que el contrato,
si está por debajo
del segundo puesto,
es increíble.
Me deman que estamos
hablando bien de Verstappen.
Se acabó aquí
todo el veneno
que tenías dentro
contra Verstappen.
Son cosas,
o sea, ser compañero

de equipo de Verstappen
es muy difícil.

Bueno, claro.

Pero también por el juego subterráneo
y eso no me gusta.

Vale, vale.

Dan mucha agua para Singapur,
¿no, Antonio?

Sí, a ver,

es país tropical,
normalmente llueve.

Sí es cierto

que la historia
de las carreras en Singapur
no ha coincidido
las trombas de agua
con las carreras.

Ha habido pocos casos
el último del año pasado,
pero sí dan bastante agua
para sábado y domingo.

Que esto podría ser
otra oportunidad,
otra ventana de oportunidad
para el resto.

Porque, a ver,
es lo que te digo yo
de la ley de la probabilidad.

Cuanto más complicado
sea todo, más cosas ocurran,
pues es más posible
que los demás
que tienen coches más lentos
puedan tener una oportunidad
de ver que Verstappen
se equivoca

o que pasa alguna cosa, ¿no?

Si es todo en seco,
pues normalmente Verstappen
es lo que quieren, ¿no?

Carreras fáciles
donde no aparezcan
los coches de seguridad,
ya que hay coches de seguridad

100% garantizados
y parece que este año
puede haber lluvia,
con lo cual va a ser más divertido.

Oye, el lunes te escuché
que año se va
en el debut del soufflé.
¿Ven las audiencias
del último gran premio,
el de Monza?

800.000.

Es flipante.

O sea,
que un deporte
que va en pago
en una cadena como Dazón,
que es verdad que está
incluida Movistar,
pero que, bueno,
que no deja de ser
una cadena que es
una aplicación también,
que tenga 800.000 espectadores,
una carrera,
es más que la mayoría
de los partidos de fútbol
incluidos Madrid y Barcelona.
¿Puede hacer una compartida
de cuánto equivale
en una cadena en abierto,
800.000?

Yo creo
que a más de 3 millones.

Sí.

3 millones.

¿Verdad, Antonio?

Serían más de 3 millones
en abierto, ¿no?

Sí, pero la realidad
es que no son 800.000.

Son más, claro.

Sí, sí.

Son 800.000 en Movistar.

Claro.

Ah, en Movistar solo.
El canal de Dazón F1
que está en Movistar.
Sí.
Luego cuenta lo que
en la aplicación de Dazón
puedan tener,
que son datos que
no se conocen
porque no los hacen públicos.
Pero la Fórmula 1,
Stefano Dominicali,
en una entrevista
que realizó hace unos días,
decía que el mercado español
es una locura
porque está absolutamente
ascendente
y que la media por carrera
está en torno a 1.400.000.
1.400.000 espectadores
en...
bueno, encerrado es...
Muchísimo.
¿Cuál es el país
que la Fórmula 1
del mundo?
En Inglaterra, ¿no?
Gran Mecanía.
Pero está bajando también,
¿eh?
Y en Italia está bajando
también porque Ferrari
no va bien.
Yo me imagino
que en Holanda
está creciendo mucho,
pero ahí
hay ahora
un grupo neutral.
Bueno,
a mí el gran premio de Holanda
me pareció
el mayor show

deportivo
que he visto
en los últimos tiempos.
Muy americano.
Pero impresionante,
lo que organizaron
antes, durante
y después de la carrera.
No, ahí es una...
es lo mismo
que estar en el estado de Fútbol.
Pero una idea preciosa.
Preciosa, preciosa.
Preciosa.
Con un mosaico,
con grupos de música,
con un DJ.
O sea, todo impresionante.
Espera que llegue a Las Vegas.
¿Cómo va a ser Las Vegas?
¿Qué van a hacer Las Vegas?
Va a ser una locura.
¿Cuándo es Las Vegas?
Ah, el penúltimo.
Ah, el penúltimo.
Sí, sí, sí.
Es el gran premio
donde la entrada
es más cara
de todo el campeonato.
Estamos hablando
de entradas.
La media está por
los 3.000 euros.
La entrada para los 3 días.
La media.
La media.
La media.
De entradas.
Y las máximas.
Bueno, hay pa dos clubs
que están...
Puedes pagar 100.000 euros
por entrar en un pa dos clubs.

Es algo desorbitado.
Es algo que se está
escapando a la lógica.
Y todo el mundo cree
que va a ser un espectáculo bestial.
Ojo, que es un gran premio
que aquí en España
lo vamos a ver de noche.
Porque es horario americano
y protegen el horario americano
y será por la tarde
en Estados Unidos.
¿Qué te da la mañana?
Sí, sí.
Aquí es una locura.
Vamos a trasnochar aquí
como...
Es el sábado por la noche.
El sábado por la noche
en Las Vegas.
Sí.
Para que sea nocturno
con todo el...
Y será domingo 7 de la mañana.
Domingo 7 de la mañana.
Domingo 7 de la mañana en España.
Sí, sí.
Vale, vale, vale.
Y nunca ha habido fórmula 1
en Las Vegas.
Nunca ha habido Las Vegas
y además voy a ir a Las Vegas.
Bueno.
Vale, perfecto.
Pues, dicho que da.
¿Aston Martin tiene posibilidades
en Singapur?
Porque ese circuito le va bien.
¿Aston Martin a Fernando?
Podría irle bien.
Lo que pasa es que...
A ver, nosotros decimos
que el circuito de alta carga aerodinámica
le va bien a Red Bull.

¿Qué es la carga aerodinámica?

¿Qué tanto repetís?

A ver, los coches de fórmula 1
van tan rápido en curva
porque imagínate que
con las salas que tienen
es como un avión invertido.
O sea, las salas de los aviones
sirven para buscar sustentación
y volar.

Sí.

Las salas de los fórmula 1
hacen que el coche
se aplaste contra el suelo.
Entonces, a 300 kilómetros por hora
a 200 y pico
tú ya vas a una curva
con un coche normal,
con un turismo,
te vas fuera,
con un fórmula 1 o no.
Porque el peso que tiene
el peso del aire sobre
la aerodinámica del coche
le mantiene sobre el asfalto.

Pegado.

Entonces, dependiendo
del circuito,
tienes salas más grandes
o alas más pequeñas.
O sea, más a Lerón
o menos a Lerón.

En el caso de Monza,
por ejemplo,
que es el último gran premio
en el que estamos,
donde solo hay rectas,
como no hay mucha curva,
prefieres no tener alas
para poder correr
mucho en las rectas
y que no te adelanten.
En un circuito como Singapur,
que las curvas son muy cerradas,

bueno, este año un poco menos
porque han quitado cuatro,
pues lo que quieres es que
el coche se agarre mucho
y que tengas mucha carga aerodinámica
es igual que Monaco.
En esos circuitos presuntamente
Aston Martin iba bien
al principio de temporada.
En Monaco fue muy bien.
Pero llegó un circuito
que también estaba marcado
en rojo por Aston Martin,
que era el de Hungría.
Y en Hungría las cosas
no funcionaron
porque en ese momento
Aston Martin estaba
un poquito perdido
con un paquete aerodinámico
que ha venido introducido
unos grandes premios anteriores.
La lógica te dice,
en Singapur deberían ir bien.
Además, es un circuito de piloto.
Es un circuito donde Fernando
se va a sentir mucho más cómodo,
donde pasar cerca de los muros
te da muchas décimas por vuelta.
Y ahí es donde los buenos
se separan de los normales
y donde puede tener una oportunidad.
Es un circuito durísimo.
En lo físico es terrible
porque tienes muchísima humedad
y una temperatura muy alta.
Era muy largo.
Ahora va a ser un poquito más corto
porque se ha recortado el recorrido
pero va a seguir siendo muy largo.
Vamos a estar rondando las dos horas
y eso para los pilotos es bestial
porque llegas muy justo
y cuando llegas muy cansado

al final de una carrera
cometes más errores.
Por eso se ven muchos errores
en Singapur
y hay muchos accidentes
y muchos toques con el muro.
Presuntamente queremos pensar
que es un buen sitio
para Stone Martin
y va a ser uno de los últimos
buenos sitios para Stone Martin.
Llevo un aerón delantero a Stone Martin
estrena este fin de semana.
Es la segunda parte
de la evolución que estrena
en Holanda
y ellos tienen mucha confianza
en que mejor el coche
en ese agarre en curva
y pueda estar más arriba
en calificación.
Es una prueba muy del sábado
y es el único circuito
donde yo he visto bajarse
a un piloto exhausto.
La primera edición ya no Trulli
abandonó
porque no podía acabar
la carrera de lo cansado
que estaba.
Oye, Alex Palau
que ha ganado la fórmula Indy
por segunda vez.
¿Le podemos ver en la fórmula 1?
Yo ya lo veo un poco más complicado.
¿Sí?
¿Por qué?
Yo creo que ahí
él también ha recapacitado un poco.
Él se ve, tiene 26 años
y acaba de tener un contencioso
con el equipo McLaren
con el que seguía siendo piloto
reserva.

De hecho tenía que ir a Singapur
pero ya ha dicho que no va a ir
porque ha roto relaciones
y está ahora mismo en acciones legales
contra el equipo
y el equipo contra él.
Yo creo que Alex
se ha dado cuenta
de que tiene un futuro enorme
ahora mismo en Estados Unidos
que ha ganado dos campeonatos
de la Indy
que puede ganar muchos más
que tiene 26 años
y que quizá ya sea un poquito tarde
que en la Indy se siente muy cómodo
llegar ahora a la Fórmula 1
y ser rookie en la Fórmula 1
puede ser muy complicado.
La alianza con McLaren
era lo que te podía dar
una oportunidad
pero la veía muy lejana también
él no confiaba mucho
en esta oportunidad
y a partir de aquí ahora se habla
los rumores dicen bueno
pues cuando onda
esté con Aston Martin
a lo mejor puede ser
el sustituto de Fernando
en Aston Martin
pero eso estamos hablando
de dos, tres años
tiene tanto tiempo
para esperar
no lo sé
pero yo creo que
yo creo que ahora mismo
es difícil
por clase podría estar perfectamente
lo que pasa es que
tienes que estar en el sitio adecuado
y es verdad que no es bueno

enfrentarse a McLaren
él ha preferido
seguir donde está
en un equipo ganador
en la Indy
y ganar la Indy 500
que irá a la Fórmula 1
a cualquier equipillo
de medio pelo
yo creo que eso es un poco ser
cabeza de León
o cola de Ratón
o como se diga el referente
creo que es al revés
creo que es al revés
justo al revés
justo al revés
el ratón es más pequeño que León
los comentaristas del partido
tienen alguna pregunta
para Lobato
aprovecha
venga, dale Mónica
Mónica te apuntas
venga dale Mónica
no, yo quiero preguntarle
qué rodillo le cabrea más
si el de Verstappen
o el de Jumbo Visba
en la Vuelta
que son holandeses todos
es que están de moda
los tíos
no hombre
a mí no me cabré
a ver, yo creo que el éxito
que comillas
el éxito es fruto
del esfuerzo
del acierto
y del talento
es lo que pasa
que si es verdad
que es un poco aburrido

es un poco aburrido ver a Verstappen
pasar por encima
de la Fórmula 1 este año
sin dar ninguna opción
a nadie más
y es aburrido ver en la Vuelta
que todos los que están luchando
por las cosas importantes
están todos en el mismo equipo
entonces
necesitamos un poco de variedad
necesitamos un poco de emoción
necesitamos llegar al final
sin saber
qué va a ganar el sprint
y en Fórmula 1 al menos
el sprint está ya más que ganado
solo falta saber
cuándo se va a proclamar
campeón Max Verstappen
y nos queda ese morbo
ese morbo que nos inventamos
un poco los periodistas
pero creo que también la gente
le interesa
de ver si es posible
que lo gane todo Red Bull este año
y encadene todas las victorias
Max Verstappen de aquel final
sería la leche
18 victorias consecutivas
si lo conseguiese
y eso es el doble
del récord hasta hace unos días
el récord lo tenía Max
Sebastián Betel
con 9 victorias consecutivas
el ya tiene 10
si ganara todo lo que queda
serían 18
es el doble
y sería el tercer piloto
con más victorias
en la historia de la Fórmula 1

detrás de Hamilton
y de Michael Schumacher
Hamilton es el que tiene más victorias
el número 1
segundo Schumacher
y tercero Verstappen
yo se va
¿querías decir no?
ahora todavía no
si ganara todas
si ganara todas
sería el tercer
delante de Betel
una pregunta que no lo han hecho nunca
y que es muy original
¿quién es el mejor piloto
de Fórmula 1 de la historia?
de la historia
esto es como si yo te pregunto
quién es el mejor futbolista
de la historia
y entramos en el debate
de Pele, Maradona, Messi
de Di Stefano
es complicado
porque a mí se me antoja
un nombre
el nombre
y el personaje que a mí me enamoró
cuando era un chaval
que era Ayrton Senna
y si Ayrton Senna
estuviera ahora mismo
en Fórmula 1
y estuviera con Max Verstappen
con Fernando Alonso
con Michael Schumacher
con Luis Hamilton
¿qué ocurriría?
pues no lo sé
si Ayrton Senna
tuviera un coche rápido
probablemente ganaría
si estuviera en un coche

en un McLaren
ahora mismo
pues no ganaría
por todo lo bueno
que pueda ser
yo les metería
se puede hacer un grupo de cinco
¿quién es el top cinco?
y cada uno aquí
tendremos una opinión
metería Ayrton Senna
metería Max Verstappen
metería Fernando Alonso
metería Lempros
Schumacher, ¿no?
tendría que verlo
tendría que verlo
tendría que verlo
vale, vale
a ver, es que en la Fórmula 1
no son solo los títulos
o sea, esto no es...
ya, pero yo es que
crecí viendo Schumacher
que era el rey macho
yo, de hecho, pensé
que era el más grande
o sea, de manera indiscutible
claro, cuando empecé a ver
la Fórmula 1
Schumacher era, o sea
era imbatible
¿y si?
yo crecí con eso también
crecí con la idea
de Schumacher era imbatible
yo también
y empecé a admirar a Fernando
cuando Fernando le ganó
a Schumacher
vi que era capaz de ganar
a este tío
que yo consideraba imbatible
a ver, lo que ha sido mejor

la versión física
era muy pobre
que era todo talento
y nada más
este es el primero
que mete la versión física
y que además
consiguió que un equipo
que era, le llamaban
el Come Pasta
que era Ferrari
consiguió hacerlo campeón
ese es el medito de Schumacher
o sea, que yo
a lo mejor emito 5 km
vale
Antonio Lobato
en el soufflé
en el Partidazo cada lunes
en esta temporada de Fórmula 1
y esta semana tiene curro
y además a desora
o sea, que va a estar...
no, no, la hora es buena
la hora es buena
así, ah, claro
porque se corre de noche
y es horario europeo
vale, vale, es verdad
sí, sí, esta es buena
o sea, ahora es la...
a la arduo de la tarde
tenemos la carrera
y la estrela de calificación
que es fundamental
que el sábado se ha decidido mucho
genial
un abrazo, Antonio
te escuchamos y te vemos
venga, abrazo fuerte, Juanma
gracias por todo
gracias, Carlos Miquel
abrazo
oye, qué bien

el soufflé de Antonio Lobato
todos los lunes
han estado muy activos
los comentarios
sí, no, no
pero mira, escuchando
pero escuchando
con mucho respeto
con mucho respeto
respetando
pues, ojalá
ojalá
respetéis así
básicamente el avance
del resto del programa
hoy lunes
con kilometro 42
en B365
hacen que cada momento importe
cada partido
cada punto
cada jugada
y cada gol
los que pasan a la historia
y los que pasan deteriorados
no importa el momento
no importa el deporte
B365 marca la diferencia
recuerda
sólo para mayores de 18 años
juega con responsabilidad
en B365 marcamos la diferencia
por eso presentamos
que el apuesta Plus
Los acertos combinados serán muy fácil, los grandes partidos y los mercados más interesantes
en el mismo sitio. Prueba a crear Apuesta Plus y sabrás por qué B365 marca la diferencia.
Recuerda, solo para mayores de 18 años, juega con responsabilidad.
Qué maravilla es tener alobato en el partidazo. ¿Queréis quedarlos a la vuelta a España
también?
¡No te importa! No sé qué os pasa hoy, chata Eri.
Podemos preguntar también. Sí, sí, venga, vamos a la vuelta.
¿Está aquí que Iglesias nos vale?
No, pero, por supuesto, es un grande aquí que vamos.
Que sí vale, que Iglesias.

Don, ¿qué Iglesias? Muy buenas.

Don Juanma, ¿qué tal muy buenas a todos?

¿Llegáis a Asturias mañana?

No.

¿Pasó mañana?

Mañana dormimos en Asturias, pero no, mañana es la etapa canta para mañana.

Sí, estamos en comillas y saldremos a las 3 de la tarde, desde Liencres, camino de

Bejes, un puerto de segunda categoría, mañana solo 120 km de etapa.

¿Hace buen tiempo está lloviendo?

No, llueve, llueve.

¿Lueve?

Ha hecho medio sol durante la buena parte del día, pero ya desde hace un rato, llueve.

Hemos estado esta noche en Mijares, cenando en casa de Óscar Freire.

¿En casa, casa?

Sí, sí.

Sí, hemos estado en casa de Freire con purito, con pereiro, con doris rubano, muy bien.

¿Y qué habéis cenado?

Bueno, se ha dado un aperitivo estupendo, un pimiento relleno, como una especie de ensaladilla rusa por dentro del pimiento, y luego un solomillo con pimientos del padrón y demás, muy bueno, y unos postres...

Con pimiento también y el postre.

Arroz con leche, de postre.

Ejerito, ¿eh?

Y nada, hay un...

¿Dormís juntos, Ejerito, dormís juntos en habitaciones separadas?

Ah, habitaciones separadas.

Ah, vale, mejor.

Fantástico Óscar y fantástica Laura, ¿eh?

Sí.

Gran mujer.

Tu penda, familia.

Vale, vale.

Bueno, cuéntanos.

Mañana que esperamos y queréis alguna pregunta, tú queréis una pregunta.

Se preveen a Bánicoz.

No, lo que, lo que...

Hay mucho...

Subiendo la glirua, Bánicoz, te imaginas el miércoles.

Hay mucho debate por aquí, porque Enric Mas ha dicho que él no va a atacar a lo loco, y en cambio Ayuso ha dicho que sí, que no tiene nada que perder y que tanto le da ser cuarto o ser decimocuarto que...

Qué maravilla, escuchar eso de un ciclista.

Sí, ha sido la leche, y además contrasta mucho, como dice Kike, con lo que ha dicho Enric Mas.

Enric Mas, que ya sabe lo que es segundo la vuelta, tres veces, le han dicho que prefieres ganar en el anglero o hacer podio, y dice hacer podio.

Yo es algo que no puedo enterar.

Yo no lo puedo entender tampoco.

Yo tampoco.

Sí, pero en cambio ha dicho que él no va a atacar a lo loco, con lo cual es difícil.

Tiene el podio a 1-22, contra estos tres bichos del mismo equipo, complica una cosa y la otra.

Vale.

Algo más, Kike?

Nada, que mañana esperemos pasar bien esta jornada, y el miércoles, el anglero, ahí se decide todo.

¿Y Erick está durmiendo ya?

Sí.

O no.

O sea, se va a decidir el anglero, Kike.

Está quedado.

Está quedado.

El sábado en Madrid, ya todo decidido.

Sí, hombre.

Algo bueno.

El sábado es una etapa de equipo, una etapa donde el mejor equipo controla, el mejor equipo es el Jumbo va a controlar, llegue con quien llegue del líder, da igual uno que otro.

Un abrazo, Kike.

Y fuerte además.

Gracias.

Pronto llegarán las etapas más exigentes, vuelta al trabajo, al cole, al gimnasio, para superarlas con éxito y llegar a la meta, tu mejor aliado es Fosprin, con vitaminas B2, B3, B5 y B6 que ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Vide la gama Fosprin en tu punto de venta especializado y de regalo, llévate un pañuelo tubular y entrarás en el sorteo de cuatro bicicletas BH.

Impursate y logra lo con Soria Natural.

Bueno, pues ya está.

Por hoy...

No, hombre, hay kilómetro 40, ¿no?

Hay kilómetro 40.

No, no, no, no.

No se queda yo, Seba.

No, no, no, no.

No hay noisí, tío.

No.

No, no, no.

Es que además a Seba no le gusta mucho que la...

No le gusta la radio.

No le gusta la radio.

Seba tiene una expresión muy acuñada que es Btm era tu huerto, que es...

Exacto.

Sí.

Btm era tu huerto.

Pa casa.

Esto es coto privado.

Así que, oye, muchísimas gracias por haber venido.

Tenéis un detalle tal y como está el tiempo que andéis saliendo de casa.

Para mí es, dice mucho de vosotros.

Sí, y en moto, ¿eh?

En moto.

Tú has venido en moto.

En moto.

Y tú también.

Con retrovisores, además.

Una cosa, te han multado hoy por no llevar retrovisores.

Ahora de civil, sí.

Por no llevar retrovisores.

Ya era ahora, por otro lado.

Por no llevar retrovisores.

¿Por qué no los llevas?

Bueno, porque me los robaron.

¿Y no has podido ponerlos?

¿O te los han robado justo hoy?

No, no he tenido tiempo.

200 euros.

200 euros.

¿La multa o los retrovisores?

La multa, la multa.

Y los retrovisores.

No es la primera.

Otros 200.

No lo sé, hace muchos años.

Puntos no, ¿no?

No, hombre.

Puntos ninguno, ¿no?

No, bueno.

Es lo más importante.

Y me he enterado, que me lo han perdonado, que me pueden multar por no llevar visera en el casco.

Claro.

Si se te meto un mosquito en el ojo.

Imagínate, puedes provocar un accidente.

¿Y los que llevan cascos abiertos?

No, eso ya no.

Luis Cancia.

Luis Cancia, por ejemplo.

Sí, pero si lo tienes integrado, tienes que llevar visera.

Oye, oye, oye, oye.

Y nos ha casa que me vais a cortar al kilómetro.

Nos ha casa.

Antes, Andrea Pelaez.

Seguimos en modo España.

Desde que el pasado fin de semana, la Liga Diera pasó al primer parón de selecciones de la temporada.

Buscamos nada más y nada menos que la clasificación para la Eurocopa de Alemania de 2024.

Empezamos muy bien ante Georgia, pero ojito que mañana nos medimos a Chipre.

Y exactamente igual que hacemos, para las jornadas del campeonato de Liga llega el partidazo, comentario BEDFER para que yo te den las claves que necesitas para vivir con la misma emoción los partidos de la selección española de cara a la Eurocopa. Para ello, contamos como siempre con el combi partido de nuestros amigos de BEDFER. Recuerda que puedes agregar hasta 25 variables en una misma apuesta y conseguir mayores cuotas puedes apostar absolutamente a todo. Resultado goles totales, tarjetas disparos a puerta, goleadores y de esta forma le metes aún más emoción a cada partido. Recuerda el combi partido de BEDFER, así que abrimos BEDFER.es y nos fijamos en las cuotas del España Chipre.

Segundo partido de la selección española en este parón de selecciones, Andrea. El primero lo superamos con nota tras golear 7-1 a Georgia y mañana a las 9-4 nos mediremos a Chipre en Granada, en el nuevo Los Carmenes, buscando cerrar la semana con dos victorias.

Muy buena imagen de la selección española de Luis de la Fuente el pasado viernes en Georgia.

Triplete del 7 de España que marcó 3 goles y logró alcanzar los 33 con España. Él fue el nombre propio, pero desde luego en España estuvo a la altura todo el equipo. Vamos a apostar en este partido con el combi partido de BEDFER. Entramos en BEDFER.es, seleccionamos el combi partido y apostamos por supuesto a una victoria de España, que el delantero del Atlético de Madrid, que llega en el mejor momento posible, marca dos o más goles y que además no marcan ambos. Es decir, que España no encaja tu apuestas 10 euros y pueden convertirse en 40 con 38 siempre con el combi partido de BEDFER.

En este parón además de España, por supuesto, estamos viendo a otras selecciones muy atractivas, como por ejemplo, Italia. La Italia de Spalletti, que busca sus primeros 3 puntos porque el pasado fin de semana empató a uno con Macedonia.

No es fácil ganar, ni a nivel de clubes ni a nivel de selecciones. Por supuesto, en este camino a la cita de 2024 vamos al combi partido de BEDFER. Entramos desde la web o desde la aplicación móvil y apostamos a este partido de Italia, al Italia Ucrania, que ambos marcan, que marca en cualquier momento del partido el 17 de Italia, el delantero del Lazio y además que vemos más de 3,5 tarjetas en San Siro, 10 euros de apuesta, que suponen unas ganancias de 50. Ponerle emoción sin límites a cada partido tiene un nombre. El combi partido de BEDFER visita BEDFER.es para más información y crea tu

suerte. Recuerda que esto es un mensaje solo para mayores de 18 años. Juega con responsabilidad. A todos nos gusta la emoción de antes de un partido. El debate, la anticipación, aumenta o más esa emoción con el combi partido de BEDFER. Apuesta más cosas en el mismo partido, como el resultado, los goles totales y los goleadores, en una apuesta y con mayores cuotas. El combi partido de BEDFER. Este es un mensaje solo para mayores de 18 años. Juega con responsabilidad. Después del kilómetro estará el pulpo ya poniendo las calles. ¿Ya estás aquí poniendo calles, pulpo? Es que las calles se tienen que comenzar a poner muy pronto. Pero este año las ponemos más pronto que nunca. Es que hay que ponerlas muy pronto para que funcione todo el honor. De luego, cuando aparece Carlos Herrera en el programa dice ¿Dónde están las calles? Aquí están, Herrera. Vale, vale. Pues venga, vete poniendo, saca el dulce. Arranco. Venga. Arranco maquinas. Hasta ahora. Ahora llega Chévita. Antes de este mensaje. Pues es momento ahora como cada noche de nuestro mensaje de Guinamax. Entramos en Guinamax.es en el partido. Hoy analizamos las cuotas actualizadas al instante para el partido de España de mañana. Parece España chipre. Mira, puedes apostar al resultado exacto. Por ejemplo, un 2-0 se paga 6-51 en Guinamax. Y puedes apostar también a goleadores. Mira, yo me he fijado en un gol de La Milla Mál. En cualquier momento del partido tiene una cuota de 1-85 en Guinamax. Alucinante, ya que sí. Pues todo esto y más te espera con ellos con Guinamax. Mete el golazo decisivo con España y apuesta por Guinamax. Guinamax. Las mejores cuotas. Juega con responsabilidad solo para mayores de 18 años. Continúa, Joseba. Y se suma al partidazo de Gopé. Que en los lunes es un partidazo lleno de estrellas. Se evita por los pelos, ¿eh? Por los pelos. Por los pelos. Casi no llega. Que le ha pasado. Ah, que te cuente. Se evita. Muy buenas. Buenas noches, Juanma. Buenas noches, Joseba. ¿Qué tal, hombre? ¿Qué ha pasado? Pues todavía recuperándome del susto. ¿Qué ha pasado? Pues que he ido a dejar a Anícuo al aeropuerto. Porque tenía partida la selección española rumbo al campeonato iberamericano, su 18, que se va a hacer en Lima este fin de semana. Y yo, que soy una persona optimista, he salido con el coche, un coche eléctrico. Logicamente, un coche sostenible, para ser alguien más que piensa en el planeta. Total, que de vuelta, el marcador de kilómetro marcaba 16, que me quedaban y me quedaban 15 kilómetros para llegar a casa. Así que, con el culo apretado, sudores fríos.

Has quitado el aire acondicionado, la radio,
ha pagado las luces, todo, ¿no?

Casi, casi.

Y han sido sudores fríos y te tengo que decir
que lo he pasado mucho peor que cuando estoy haciendo las series.

Eso es muy agobriante, eso es muy agobriante.

Muy agobriante.

Y cualquier persona que tenga,
porque no sabes dónde, no tiene gaso de dinero,
si se para el coche tampoco tiene baterías,
con lo cual no me ha pasado nunca.

Y espero que no me pase.

¿Cuánto te has sobrado? ¿Con cuánto has llegado?

No he llegado con tres, porque la última parte,
llegando a casa, era cuesta abajo.

Claro.

Y como que ese auto recarraba,
pero te puedo asegurar que lo he pasado
así en los momentos de tensión.

¿Qué te acabas de hacer?

Pues que lo vas a hacer, pues...

Pero te quedas con algo realmente de electricidad.

Es que nunca lo he pensado, supongo que habrá
alguna batería externa que se pueda cargar el coche
para los que se queden tirados.

Digo yo, es que a mí no me ha pasado nunca.

Yo también tengo un coche eléctrico,
además es el mismo que el de Chema.

Y es verdad que cuando empiezas a andar con él,
tienes el síndrome de estar permanentemente mirando
cuantos kilómetros te faltan.

Estás obsesionado con los kilómetros que te quedan,
hay que dejar de mirar porque, o sea,
que realmente tienes la sensación siempre
de que no llegas, de que no llegas.

Pero es que como te quedas sin electricidad no llegas, eso.

Josepa, la sensación, o sea, que te puedes ir jugando
y cualquier persona que tenga un coche eléctrico,
es decir, de sudores y hasta que se pasa mal,
o sea, un angustio.

Si yo a verlo contigo, vas a estar en el coche
y te llevas a dejar el coche y corre.

Es que hay que hablar con él y que haces con él.

Bueno, no puedes ir a una gasolinera y comprar una lata de gasolinera.

Ya en allá veremos lo que hacemos tu correo.

Vale, vale, vale.

Bueno, Chema, pues no has purez tanto el coche,
o sea, cargaló más.

Lo prometo, lo prometo, pero bueno...

Ya cuando viniste a que la radio la última vez,
ya ibas... ¿También me pasó, eh?

Llegabas justo a la roza, me acuerdo.

Sí. ¿Dónde vas?

Cargaló un poco y te dejamos cargarlo aquí un poquito.

Sí, sí.

Pero según los pronósticos hubiera llegado a casa
con un kilómetro, se ha algo parecido,
pero bueno, soy una persona que voy apurando siempre.
Soy tan optimista.

Eso me pasa por ser optimista que creo que lleva a todo.

Es bueno, entonces es bueno.

Bueno, lo que estás es nostálgico, ¿no?

Hombre, está... Sí, sí, sí.

Un poco de nostalgia y sentido,
porque este fin de semana se ha retirado,
pues mira, te he tenido la gran suerte o la gran desgracia
de vivir con los deportistas, los atletas,
más grandes de la historia en el mundo del fondo.

He competido con Porter gat, que se retiró,
con Gebres el Asi, con Bekele, con Quichogue
y con un tal Mófara, que le he visto crecer.

¡Qué grande!

Competir con él y ahora no es Mófara, es Sir Mófara.

Y este fin de semana ha hecho su última carrera en Newcastle,
en Green North, una carrera que corren 50.000 personas,
una media maratón, una carrera muy popular en Gran Bretaña.

Y ha sido, bueno, pues su despedida con 40 años,
tampoco estamos hablando de que se le retire demasiado mayor,
40 años, cuatro los olímpicos, seis títulos mundiales,
cinco títulos europeos.

Y bueno, y este es de lo que puedo decir que he competido con él
y le he ganado, se alega, no.

Eso es lo que me ha dicho antes, le he dicho, quiero datos,
tiempos, intermedios, imágenes y ahí,
¿cuándo las ganó tu Amofarache más?

En una carrera de 10 kilómetros,
preparando los Juegos Olímpicos de Londres,
se hizo un 10.000 en ruta en Londres y me lo cepillé.

Creo que yo hice 29.30, él reventó un poquito más que yo, yo también reventé porque salimos a tope y me lo cepillé. Y me sienta divinamente, porque eso tiene una muesca deportista. Luego hay que decir que fue oro en los 10.000 de Londres. Sí, pues ese mismo año me lo cepillé. O sea que con todas, y eso da una alegría, una vidilla. Y recordemos que es alguien que mucha gente lo sabe, porque ha visto su documental, es alguien con una infancia un poquito dura, ¿no? Muy dura, sí, sí. De hecho, se llamaba Husein Abdi Kajin, cuando vivía allí en su país. Y le arrancaron de la familia cuando estaba en Yvette en 9 años y le llevaron a trabajar de sirviente a Gran Bretaña. El documental tiene una pinta fantástica. Sí, está en Netflix. Y de hecho, ayer en cuanto terminó la última carrera, dijo, correr, me ha salvado la vida. O sea que esperaba un futuro al hombre, imagínate, descorazonador. Así que nada, pues nos quedamos, correr nos ha salvado la vida. Como a ti, Gemma. Sí, sí. Me he vuelto taladito un yonki de los kilómetros, no sé. Y en mi caso, sí que es verdad que comparto con él que correr ha sido algo muy importante en mi vida, como para otros muchos deportistas. En su caso, le salvó, porque no tener un futuro, gracias a correr y a poder exportar su talento, se tuvo que legalizar los papeles con un nombre falso, o sea, con una historia un poquito complicada. Y mira, ha logrado conseguir conquistar el mundo con esos títulos y afortunadamente el correr le ha dado esa posibilidad que no se lo hubiera dado en cualquier otro ámbito de la vida. Y en eso, los que amamos este deporte y corremos y vivimos a través de él, pues tenemos esa satisfacción. Para mí, correr es vida y para él, correr le ha salvado, que es lo maravilloso. Hay movida en Estados Unidos con el atletismo y el baloncesto. ¿Qué pasa? El gran rey de la velocidad de los últimos campeonatos del mundo de Budapest.

Allí no se le reconoce mucho a los atletas.

Si hay cuatro deportes, que son el que ya saben, fútbol, abrigado, jugo sobre hielo, el baseball y la NBA, y los jugadores de la NBA, cuando ganan el título, el anillo dicen que son campeones del mundo.

Y entonces él se acabó y dijo, campeón en el mundo, ¿de qué?

Estados Unidos no es el mundo, ¿no?

Entonces recibió unas respuestas tremendas de la gente de la NBA.

Por ejemplo, Kevin Duran le dijo,

alguien debería ayudar a este hermano, lo necesita.

Y Aaron Gordon le dijo, yo ganaría fumando la carrera de los 200 metros que corre.

¿Qué ha pasado?

Estados Unidos no ha conseguido ni medalla a los últimos mundiales.

Y no ha sido, no alais el que ha cogido la iniciativa, ha sido la World Athletic, la Federación Internacional de Atletismo, la que ha empezado a poner Twitch contra los americanos, contra los jugadores de baloncesto y diciendo que han hecho un ridículo con las imágenes de no alais, sus medallas de oro, o sea, que se ha vengado el atletismo del baloncesto en Estados Unidos.

Aquí en España nadie ha dicho nada, ¿ves?

He eliminado a la selección española y nadie ha dicho.

No, Miche, tampoco hubo ningún deportista español que se metiera en Estados Unidos.

Pero tampoco se le reconoce nada a los atletas de este país.

O sea, que podías, Chema, tenías que haber sacado un Twitch contra el equipo de Escariolo.

No, no, pero yo creo también.

Es muy difícil conseguir lo que ha hecho el equipo de Escariolo, la selección de baloncesto, la familia, como la llaman durante tantos años.

Encima de este año han tenido muchas dificultades, Ricky, no tenían base.

Y al final te juegas todo a un partido escara o cruz.

Y en este caso no lo han conseguido.

Y pero bueno, sigue siendo una selección totalmente competitiva.

Yo creo que tampoco hay que quedar en la espalda cuando no salen también.

Y al final el deporte es eso.

Muchas veces ganas.

Bueno, muchas no.

Ganas poca vez.

Lo que pasa es que ellos han ganado muchas.

En este caso no han ganado.

Pero yo creo que tienen el reconocimiento de absolutamente todos los deportistas.

Y yo creo que no está para darles caña.

A esto sí, porque los americanos van un poco a veces de sobraos.

O sea, que yo entiendo a Lais, ¿no?

Que ha sido campeón del mundo de 100, de 200 y de 400.

Y te encuentras con que eso, que ellos, los de la NBA, dicen que son campeones del mundo.

Y hoy por hoy no te puedes dormir en ningún sitio.

Hemos visto como Canadá, Alemania, equipos europeos, que están perfectamente preparados, que son buenos y son capaces de que Estados Unidos no consiga medalla.

Sí, pero para los juegos de París ya van a ir todos los gordos.

Ya ha dicho Lebrón que venga, muchachos, vámonos los buenos allí y en este caso nos hacemos con el oro.

Bueno, ha estado bien el toqueo.

Sí, ha estado bien el toqueo.

La que se baje un poquito.

En los juegos va a molar.

En los juegos va a haberle ello, va a haberle ello en los juegos.

A ver, Dayamón de Bruselas.

Sí, Jacó Guingbrist en récord del mundo de 2000, que tenía un tal elguerrúg y Mario García Romo, récord de España, que tenía un tal abascal.

Fíjate si ha llovido desde...

Para que os hagáis una idea brutal.

221 por kilómetro.

O sea, es tremendo.

Yo lo estuve viendo y ver cómo pasaban.

55, 57, cada vuelta de 400.

Os puedo asegurar, Juan Mayoseva, que es una auténtica locura.

Ni es pintando 50 metros.

O sea, si alguien se pone a correr a su lado, es algo salvaje.

O sea, hacer 443 en un 2000.

O sea, 4 minutos en 2 kilómetros, algo tremendo.

O sea, al alcance de muy pocos y estaba...

Inglés estaba sograo.

Iba por delante, incluso, los últimos 100 metros.

Pone unas luces, ponen las libres.

Y unas lucitas para que la gente, los que van corriendo, sigan el ritmo de los pasos a lo que va el récord del mundo.

Y bueno, estuve viendo y una delicia a ver cómo corrió, cómo acabó y es una atleta superlativa.

Esa marca increíble.

Y luego de Mario García Romo, que sigue creciendo como atleta, pues también consiguió conquistar el récord español 449, que lo tenía abascal, que también le superó.

Y otro se ha convertido en uno de los aletas que ha bajado de esos 5 minutos en la prueba 2000, que es una prueba que no está en el calendario olímpico, pero es muy atractiva de ver, son solo 5 vueltas, pero es brutal, o sea, brutal y 221 por kilómetro.

Lo repito porque es algo salvaje y estuvo increíblemente bien.

Vamos con el tema para hoy, ¿qué es el impacto de dejar de salir a correr en verano?

Claro, claro.

Pensé que decías el impacto de dejar de salir.

¿Qué sé?

A correr.

A correr.

Vale, en verano no dejamos de salir, todo lo contrario.

Vale, vale.

Y que Chema quiere explicar cómo nos afecta eso, porque todos dejamos de correr en verano, o casi todo.

Bueno, nos provoca, desgraciadamente, nos provoca muchos disgustes.

Oye, yo está escuchando este fin de semana a Paquito, que ya está con la pulsareta viendo los kilómetros, los pasos que hace diarios.

Eso es maravilloso, ya está siguiendo, intentando oye a esos...

Esa suele ser buen síntoma, Chema.

Cuando empiezas a contar los pasos y eso ya...

Eso quiere decir que la vida va avanzando.

Mis padres me dicen todos los días los pasos que han hecho.

Sí, eso es verdad.

Por eso...

Hola, mamá, ¿qué tal?

7.500.

Oye, pues no está mal, ¿eh?

No está mal, a 0...

A que tú no cuentas los pasos.

Yo no.

A mí me va a sueldar 16.000, alguna de lo ver o por curiosidad.

Joder.

16.000, 15.000.

Cuando empiezas a controlar eso, uf.

Sí, es verdad.

Pero...

Ya la he dado la vuelta al jamón hace tiempo, sí.

Ya, yo sé, pero al final es un síntoma, un sino, una alerta que te dice, oye, me voy a preocupar un poquito por mi salud y por lo menos hay muchísimos estudios, ya no se están volviendo locos, ya no son los 10.000, 15.000 pasos que hay que hacer al día, sino decir, oye, un mínimo de 6.000 pasos que nos va a ayudar a estar sanos.

No quiere decir que nos vaya a ayudar a estar en forma, pero sí a estar zona.

Y me alegra especialmente que Paquito os esté preocupando ya de salud.

Sí, sí.

O sea, que está bien.

Pero fíjate, ¿qué pasa cuando dejamos de correr en verano?

Que al final son periodos de dos, tres meses que nos da, pues eso, tomar un poquito más de aperitivos, salir a playa, tomar el sol, descuidar un poquito, trasnochar, todas esas cosas.

Lo primero que disminuye la capacidad aeróbica.

Todo lo que hemos estado entrenando va al hoyo.

O sea, desgraciadamente nuestra capacidad aeróbica al hoyo.

Diminuye nuestra resistencia general.

Es decir, si antes estábamos acostumbrados a hacer kilómetros a aguantar mucho más tiempo, también va al hoyo.

Perdemos totalmente la forma.

O sea, todo lo que nos ha costado todo el tiempo lograr el estado de forma está más o menos bien, también lo perdemos.

Perdemos el tono y la masa muscular.

También hay veces que decimos, yo estoy más delgado.

Este verano no me ha sentado tan mal porque no he perdido peso.

No, lo que has perdido es que tu musculatura, has perdido tono, y has perdido esa masa muscular que se fija con el agua, has perdido peso, pero realmente lo que has perdido es tono y masa muscular.

Ojito, que todo lo que somos un poquito mayores,

pues notamos esa pérdida de tono y demás, con lo cual también perdemos eso.

Luego, nuestro sistema emocional se ve afectado.

Cuando estamos entrenando, tenemos esa motivación especial, corremos, liberamos endorfinas, nos sentimos bien.

Pues qué pasa, que dejamos de correr, perdemos la motivación, dejamos de liberar endorfinas.

Y estas endorfinas, que muchas veces nos disminuyen el estrés y nos disminuyan la ansiedad, pues cuando dejamos de generarla, pues nos lleva un sistema un poquito de estar apáticos.

Luego también dejamos de correr y perdemos muchas veces la motivación.

Eso, sin duda.

Sí.

Cuanto menos haces, menos quieres hacer.

Eso está claro.

Más pérdida.

Sí, totalmente, totalmente.

Son cosas que tampoco no invento al mundo con lo que he dicho, pero, desgraciadamente, la pérdida de actividad física durante los meses de verano nos llevan a todas esas cosas.

Con conclusión, cuando llega el verano, hay que seguir haciendo un poquito de ejercicio para que nuestra frecuencia cardíaca, nuestro sistema autoinmune, toda nuestra reserva, todo nuestro otomuscular, pues siga estando más o menos en buen estado.

Vale, muy bien.

Preguntas para Chemit Martínez.

¿Cómo calcular mi zona 2 según herd rate?

Bueno, según nuestra frecuencia cardíaca, la zona 1 y la zona 2, para mí, son casi despreciables, que son las que valen para cuando estamos caminando, que estamos hablando, son zonas en las que estamos trabajando un pulso muy bajo.

O sea, que calcularlas, pues, muchas veces tenemos nuestro máximo, que lo podemos calcular.

De manera, ya lo hemos dicho alguna vez, si es hombre $220 - \text{edad}$ que nos sale en la máxima, con lo cual sería el número 5.

El 1 y el 2 serían, pues, están en frecuencia de 120, 130, o sea, están en niveles bastante bajos.

Así que, de toda manera, sentido común, las dos primeras zonas no son tan importantes, porque son muy bajas de frecuencia cardíaca, y realmente las zonas un poquito más complicadas son las 3, 4, 5, que son las de entrenamiento.

Así que, pues, bueno, estar en una zona que realmente puedes ir hablando, puedes estar caminando, corriendo muy suave, sería que estamos hablando de estas zonas.

Vale, ¿cómo te sigues manteniendo motivado y enchufado?

Pues, para mí, lo más importante,

primero, la actitud ante la vida,
de querer seguir haciéndote marcando objetivos,
y creo que tener un buen objetivo en la mente
supone la mejor de las motivaciones.

Entren...

Todavía día de hoy no lo he perdido,
y creo que eso es lo más maravilloso.

Entrenar fuerza, perdona, entrenar fuerza mejor antes
o después de correr.

Bueno, pues, depende, si vas a correr una hora,
pues, lógicamente, no, puedes correr un poquito antes,
hacer un calentamiento, que eso sería correr.

Sí.

Pero, sobre todo, si es una sesión de fuerza,
que sea lo importante, lo de correr lo podríamos dejar
para otra sesión, si no estamos hablando
de una leta profesional.

Y la última, le voy a leerla, ¿eh?

Sohusefa, voce e miña inspirasau.

No sé lo que quiere decir.

Pues, no sé.

Sohusefa, voce, voce, miña inspirasau,
pues, tú eres mi inspiración.

Algún admirador, admiradora que tienes por ahí
que ha mandado esta pregunta, y no sé lo que quiere decir.

Sohusefa.

Pues, nada, pues, agradecer la que nos escuche,
y que se pueda seguir inspirando,
y nosotros aquí seguiremos dándole a Tabarra cada lunes
para que la gente haga deporte y haga ejercicio.

Tiene que ser.

Gracias, Chemita.

Besito.

Hasta luego, Sohusefa.

Hasta mañana, chau.

Hasta luego.

Run, run, run.

No quiero parar.

Run, run.

Señora, señores, hasta aquí el Partidazo.

Mañana volvemos.

Mañana con el Partido de España,
desde las 8 y media en tiempo de juego,
a las 11 y media le esperamos en el Partidazo.

A ver si hablamos un poquito ya de fútbol y nos dejamos de líos.

Que tenemos ganas.

Buenas noches.

Adiós.

Juan Macastaño, el Partidazo de Cope, estar informado.