

1, 0, 1, 2, 3, 4...
¡Cuán macastaño!
El partidazo de Cope.
Un año más el número 1 del deporte.
1, 42, muy internacional y muy jugón.
¿Está ahora en una traga perra?
No creo porque ha llegado hace unos minutillos.
Hasta el aeropuerto creo que hay traga perra.
No sé, que te lo cuente él.
Yo no he estado en el aeropuerto.
Yo no he estado en el aeropuerto.
Yo no he estado en el aeropuerto.
Yo no he estado en el aeropuerto.
No he estado en el aeropuerto.
¿Estás en la traga perra?
No sé, que te lo cuente él.
¡Chemita Martínez, hola!
Buenas noches, compañero.
¿Qué tal?
Muy buenas, muy bien.
¿Estás en el hotel, ya en Las Vegas?
Recién he llegado.
Ya te he escuchado que poco a fe me tienes.
Yo he visto muchas películas,
he sacado en Las Vegas, estoy al tanto de todo.
Es una ciudad que también se puede correr y se puede...
Me encanta, he sacado en Las Vegas.
Había la vi el otro día repetido otra vez.
Una vez que hago un zapping ahí en Movistar
y la están echando, siempre me quedo.
Sí, sí.
A mí me pasa con la roca.
También con la roca, la ponen 80 veces al año
y las 80 veces y Matrix.
¿Qué, Chemita?
Sí.
Me había pasado que ayer estuve corriendo por Yosemite
por el capitán
y también me dieron ganas de ver la serie
de Frisolo,
de Alex que es capaz de subir por ahí
por esa montaña
y al final esto de ver películas nos hace
que cuando hacemos turismo disfrutemos

y queramos volver a recordar esos momentos.
¿Hace mucho calor en Las Vegas?
Pues ahora que son 31 grados.
Joder, pues como Madrid.
¿Qué hora es allí ahora?
Pues ahora mismo son las 4
y media de la tarde.
A las 4 y media de la tarde en Madrid sabía 40.
O sea que...
¿Estáis mejor que Madrid? Y mañana más.
O sea que así estás bien.
¿Que te ha pillado un huracán además?
Sí, fíjate que yo tendría que estar ahora mismo
corriendo un poquito por el Valle de la Muerte
por De Palay, pero el huracán
Hilari ha pasado por ahí
y ha sido imposible poder llegar
al hotel con lo cual
he tenido que darme de vuelta
y tomar dirección a Las Vegas.
A ver si tengo más suerte echando una maquineta
o jugando a las cartas o el casino, alguna cosa.
¿Y los grandes casinos los tienes cerca o no?
Sí, sí, bueno, aquí
en cualquier lugar el casino, el hotel tiene casino según entras,
al lado de la recepción hay máquinas
y yo lo que estoy ahora esperando
en cuanto termine el kilómetro 42
a ver qué sitio encuentro para corretear un poquito.
¡Joder!
Por sube te da una ruleta y empieza a dar...
Como un hamster.
Bueno, estamos en plenos mundiales
de atletismo de Budapest
la noche ha sido preciosa, hemos tenido
unas finales muy bonitas.
Hoy las de velocidad femenina, pero tenemos que hablar evidentemente
de lo que nos ha dejado el fin de semana
que ha sido básicamente las dos primeras medallas
y dos pedazo medallas de oro para la delegación
española en esa disciplina tan denostada
y que está casi casi a punto de desaparecer.
¿Qué es la marcha, Chema?
Fíjate, España es un país que nos va

la marcha, ya lo hemos dicho muchas veces
y hemos hablado de todas las cosas buenas
que nos ha dado esta especialidad al atletismo español.
Y fíjate que la semana pasada
ya vaticinamos que la marcha
nos podía dar buenas alegrías
y fíjate, dos orazos. Yo la única pena
que he tenido, además de la alegría
de Verá, Álvaro Martín y a María Pérez
conseguir ese oro, es que no lo han podido
disfrutar del todo porque lo han tenido que compartir
lógicamente con ese campeón
a todo el mundo que hemos seguido las chicas
que también ha sido maravilloso, pero digo, ostras
para una vez que quedan campeones
del mundo, pues se ha visto
un poquito más empañado.
En cualquier caso, son dos oros
que creo que para el equipo español ha sido
maravilloso, a pesar de las recepciones
y todavía María, que
no olvidemos que es la record woman
de 35 kilómetros y que tenía alguna molestia
y todavía es capaz de salir para
que siguen de bolete. Claro, es que además
hoy se le han realizado las pruebas porque
terminó con unas molestias musculares, creo que tiene alguna
pequeña rotura muscular y hoy se le
han realizado las pruebas y le han dado el apto
para correr, pero vamos a ver hasta donde
llega la merma por esa lesión muscular, porque
creo que le va a restar bastante potencial.
Sí, de todas maneras además
cuando consigues una medalla
y estás tan
celí, tan enfórica, luego llega un momento
de bajón y se ha tenido alguna pequeña molestia
no son las mejores condiciones, pero bueno,
veremos como se encuentran y
a ver como la afecta a esa pequeña molestia.
En cualquier caso es una campeona, tiene el record
del mundo, está que se sale
y si corres que está preparada
para intentar conseguir otra medalla, que nos vendría

muy bien porque también hemos tenido alguna decepción, porque hablamos
yo se evacúrate que
dos de medallas serían
las preseas y
sí, fíjate, cate ir y me echar, los dos
que nos han dejado un poquito ahí
mal. ¿Qué ha pasado ahí?
¿Qué explicación puede haber eso?
Pues fíjate, yo creo que ahí
vamos a
darles un pequeño toque de atención, tanto a
mechar como a Cartil, o sea, no se puede buscar
excusas, mechar lo que ha dicho ha sido
que tenía el Camperato de España
y que estaba preparando el Camperato
del Mundo, pero ese Camperato de España
ha hecho que no llegase en las mejores condiciones.
Cosa que ya sabía todo el mundo
y fíjate que aquí hablábamos hace meses
de que los atletas españoles estaban demasiado
en forma y lógicamente es complicado llegar
a la mejor de las formas
al Gran Camperato y mechala fallado.
Y luego, Cartil,
otra cosa que tiró en de orejas, pues
que terminó de correr, no le salió bien
y directamente se fue
sin decir nada, que creo que tampoco tiene que hacerlo.
O sea, que yo creo que todos merecemos escuchar
qué le ha pasado, porque si aspiraba a conseguir una medalla
pues queremos oírle y por qué nos ha
encontrado bien, porque estaba tan informado hace
un par de semanas, algo la debía
pasar. Así que, ese pequeño
tironcillo de orejas, porque no han estado
como todos pensamos, que pensamos que te iban
a tener opciones de medallas,
pero tenemos a Mario García Romo
que al final va a estar en la final
y esperemos que todavía pueda pelear
por esa medalla, que ha llegado muy en forma
y ahí sigue.
En el caso de Mogathil, repite, va
a disputar también el 5000, lo que pasa

que en esta prueba tiene menos posibilidades que en el 1500, porque tiene 8 africanos, básicamente, que es imposible. ¿Catir no tenía la segunda marca del año mundial? Sí, sí, sí, de Trás, en los meetings que hemos visto de la Dayamón era competencia directa al noruego, que le aguantaba casi, casi, hasta el final. El noruego, por cierto, que ha sido el foco de las críticas en estos primeros días, porque precisamente en una de las eliminatorias de 1500 corrió tan sobrado que empezó a hacer gestos al público y a menos preciera un poco a los rivales. Qué feo eso. Sí, además que no le pega nada, por la forma de ser que tienen los nórdicos, Shema. Sí, la han estado dando caña, porque al final la gente le gusta esos salarios excesivos, yo creo que no nos gusta a los respetadores, a la gente que nos gusta el deporte, pues, bueno, esas sobradas, pues, no nos van. Entonces, bueno, sí que la han dado caña y veremos, porque hasta el final corre como un salvaje y yo creo que está, que se sale. Y una está de forma increíble. Y lo que os decía, que la pena que no sepa si Catir está para pelear en cinco minutos también, que le ha pasado, porque no ha sido capaz de rendir a cien por cien. Y yo creo que los atletas deben aprender que, al final, te salga bien o te salga mal, pues, terminas, hablas con pero vistas que van allí para preguntarte y que nos cuenten un poco qué es lo que ha pasado. Por eso, porque queremos seguir lo que has hecho, queremos ver por qué has conseguido, no has conseguido las medallas y queremos seguir. Nos gusta la letrimo y saber qué ha pasado y qué mejor que los propios protagonistas para que lo cuenten. Y cuando no lo cuenten, pues, no sabemos, especulamos con lo que ha podido pasar

y esperemos que llegue en forma
que sea capaz de pelear por las medallas,
pero no sabemos lo que ha habido pasado.
Así que, tílancitos
de los atletas, que hay que estar a las buenas
y en las malas también, porque para eso
la gente que sigue el deporte se merece, por lo menos,
pues, esa información,
saber qué es lo que ha pasado.
Vamos con los nombres propios del Mundial
hasta el momento, además de
las dos medallas españolas,
las personas más rápidas del mundo,
en categoría masculina NOAA Lyles,
983, pero estaba muy lejos
del record de Usain Bolt
y esta noche ha disputado la final
de los 100 femeninos
con la sorpresa de la victoria de
Zachary Richardson, que corría por la calle 9.
Increíble.
Y se las alventilaba todas en la recta final.
Así es espectacular.
Los jamaicanas.
Quinta mejor marca de todos los tiempos
y, yo creo, una de las grandes
han quedado al final hablando las jamaicanas,
saber qué es lo que pasaba, comentando la jugada
y, bueno, esta mujer
que te la cuenta es tan amada
como querida, o sea,
o no, comodiada, tan amada como diada.
¿Cuál?
Richardson, la americana, ¿sí?
Sí, sí, sí. Tiene así tantos
fan como detractores por su comportamiento,
como es, o sea, que genera envidias,
como todo, ¿no? Yo creo que los grandes campeones
generan también, pues,
hay mucha gente que les gusta, que les cae bien
y también genera, pues, otra gente que
suscita ciertas fobias, ¿no?
Así que, yo creo que
está dividida.

Vale, y descatamos. Y luego tenemos también
Lies, que también
se había lanzado un farol, que quería
correr como ball, pero que todavía
está un poquito lejos. Le queda todavía un poquillo.
Bueno, y no creo que...
Un poquillo, no sé que la bastante.
Sí, por eso, por eso.
Y destacamos también la figura de Joshua Cheptegey,
tercer oro consecutivo en 10.000, igual a
un pedazo de atleta como
Mofara. Mofara, sí, sí.
O sea, increíble, qué manera de correr,
o sea, los africanos corriendo el 10.000,
bueno, Mofara que tiene raíces
africanas también, aunque es inglés,
pero desde luego, pues, mira, está
la altura y ya, por lo menos, la he igualado.
Y todavía es joven, le queda muchos años.
Así que veremos si nos supera. Vale.
A ver, vamos con unas preguntas. Venga,
tenemos tiempo. Desde Argentina, ¿cómo calculas
los kilómetros en pretemporada?
Es decir, ¿cómo...
¿Cómo hacemos?
¿Cómo hacemos para...? Normalmente
lo que se suele hacer, las personas que entrenan,
pues, al final del año, pues, tienen que hacer
un resumen. ¿Cuántos kilómetros
he hecho? Más o menos,
y lo que habría que hacer sería
incrementar en torno a un 10% el trabajo
que hemos hecho de un año para otro, de tal manera
que empezamos la pretemporada, siempre
intensidades más bajas, cuando
estamos haciendo un tipo de entrenamiento
intervalico, con pocas recuperaciones,
más trabajo de fuerza,
y en un primer momento no haría falta
hacer tantos kilómetros, lo que sí que es, en función
del objetivo que tengamos, marcaros
una preparación, pero sí que a principio
de temporada los kilómetros son mejor nos
están tan importantes, y sí trabajar

otros aspectos como eso, como la fuerza,
trabajar cambios de ritmo,
la técnica, la movilidad,
o sea que no es tan importante, y lo importante
es, al final del año, hacer
un resumen y ver cómo hemos incrementado
de un año para otro.
Consejos para un novato en la famara total,
córrola de 25, famara total es una carrera de
trail, que es la de Lanzarote, ¿no?
La famara. Sí, sí, pues
es una carrera muy bonita, pues se sube
los que conozcan el risco de famara,
se sube que es una... Hay una playa, preciosa.
Sí, pues se sube el risco,
ese se sube, y luego
pues es una súper bonita, vas
por el risco, llegas a un pueblo
y vuelves, con lo cual lo más complicado es
esa primera parte, que son tres kilómetros de
su vida, y hay que tomárselo con calma
y disfrutar, porque como llegues arriba
fundido, los otros 20 kilómetros
que te quedan son muy complicados, así que
tomárselo con esa primera parte
y disfrutar la carrera que está en entorno
privilegiado. Es el próximo sábado
de la carrera. Espera un segundo, ahora seguimos.
Es que pide paso a Angelito García, con
su protagonista, ¿Angelito?
Juanma, sí, con Jorge Biel,
el gran protagonista
de la noche, aparte de las 23 campeonas
Hola Jorge, enhorabuena
Muchas gracias.
¿Cómo te sientes? ¿Cómo te has sentido en esta noche
rodeado de tanta gente?
Dimensamente feliz, orgulloso
de las jugadoras, de levantar un país
y satisfecho con el trabajo.
¿Qué se ha vivido que no hayamos visto
en esta celebración? ¿Qué se vive a noche?
¿Qué se ha vivido en el viaje? ¿Qué te han dicho tus jugadoras?
Muchísima oforia, muchísima felicidad.

Ha sido un viaje de 24 horas. Hemos estado todo el rato celebrando, pero sobre todo deseando llegar aquí, compartir la copa con la afición con toda España y la verdad es que es una pasada. Hablando de esa afición, dos preguntas que tengo que hacerte. Una, ¿Se han oído algunos pitos y algunos abuchéos? Por supuesto, también aplausos. Jorge Biela es tan responsable como sus jugadoras de haber ganado este Mundial, por supuesto. Me alegro por toda la gente que saliera por nosotros. Ha sido un día inmensamente feliz y yo solamente he escuchado aplausos. Y tengo que hacerte la última pregunta. ¿Cuál va a ser su futuro de Jorge Biela? Hay algunos que piensan que Jorge Biela va a decir, ya ha hecho todo lo que tenía que hacer, soy campeón del mundo. Ahora me voy tranquilamente con mi familia que ya ha cumplido. Ahora mismo me voy a celebrar y no miro más allá. Muchas gracias. ¿Estamos en 2024? Nada, se va Jorge Biela, Juanma. No quiere confirmar cuál va a ser su futuro. Nunca lo dice. Ayer le pregunté y lo mismo. Decía que se preocupaba de celebrarlo y tal y que no quería pensar en otra cosa. Eso es. Yo pensaba que iba a aprovechar quizá el acto de hoy para hacer algo. Bueno, no sé si lo hará en el futuro. Confirmar que siguen el equipo o confirmarlo contrario. Y ya te digo, se van apagando los secos de esta celebración y hemos oído a uno de los grandes protagonistas que no habíamos oído hasta ahora. He podido charlar con Salma y con veras jugadoras que estaban absolutamente encantadas. Gracias, Angelito. Por todo. Un abrazo. Pregunta a Paloma ahora a ver qué tal. No, seguro que tenía permiso. Mejor estas patillas de adidas para correr medio... Para corredor. Ah, para correr medio. Es que iba a decir para correr medio maratón. Para corredor medio que prepara

su primera carrera.
Pues mira, una buena, bonitas y baratas.
Las Boston, las adidas Boston
muy recomendables y
de precio están bastante bien. Boston.
Boston o bust? Boston.
Ah, como la fida. Adidas Boston.
Vale, como la fida. Eso es.
Bonas, bonitas y baratas. ¿Qué sesión
es priorizar cuando se reduce tu tiempo? Acabo de ser padre.
Pues mira,
en función de la edad que tengamos
más de 35 años, una sesión
fijo de fuerza,
esa hay que priorizarla, otras sesiones
de intervalos con intensidades altas
también nos vendría muy bien, y otra
sesión de un rodaje, algo de cardio.
Con esas tres que tengamos, más o menos
tenemos garantizado que la semana va bien.
Lo que tengamos más tiempo, pues siempre se pueden
añadir sesiones más aeróbicas,
podemos hacer entrenamiento cruzado, pero sí que
si tenemos más de 35 años, al menos una sesión
de gimnasio, obligatoria.
¿Hasta cuándo estás allí?
Esta semana entera.
¿Lunes que viene estas aquí?
¿Dónde tenemos que llamarte?
Si te digo la verdad, no lo sé.
No sé si estoy en finis o ya en Madrid.
No me entero. Bueno, no estaba pegado.
Lo bueno es que vamos a marcar
el mismo número.
No es igual donde estés.
¿Cuántos pares de zapatillas te llevas?
¿Toma un viaje de estos? Tres pares.
¿Tres pares? ¿Páqué?
¿Por qué? Para correr.
Con la mema, pero tres pares.
Por lo que pueda pasar. Unas un poquito más rápidos
y las otras dos...
¿Y las camisetas las lavas en el hotel cuando llegas?
Sí, sí, voy alternando.

Al menos tengo lo que tengo de sobre a ropa para entrenar. Otra ropa siempre digo si necesito algo lo compro, pero lo que llevo pues cuatro, cinco pantalones, cinco pares de calcetines, cinco camisetas y luego con eso voy rotando y lavando. ¿Y suplementos y todo eso, claro, lo llevarás? No, eso no, esta vez no. Si no, ya soy mucho la malita. Pero seguro hasta batillas y ropa para entrenar, seguro. Es que estoy pensando que si llevo tres pares de zapatillas ya llena una maleta. Claro, sí. Pero él las pone en una forma especial. Un tetris, un tetris. Un abrazo, Chemita, pásatelo bien. Muy bien, un beso. Un besilla y la boca. Hasta luego, no juegues con eso. Un abrazo. Hasta luego.