

# «El maratón hay que prepararlo ya»

El veterano Pepe Mocholí aconseja planificar con tiempo la gran cita del 15 de noviembre

VALENCIA (P. L.)

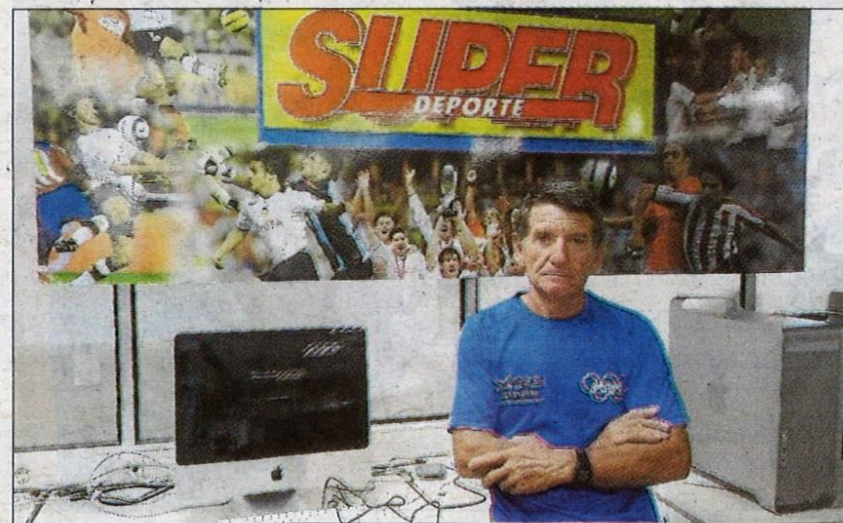
■ Pepe Mocholí es uno de los personajes más carismáticos y conocidos del Maratón Valencia Trinidad Alfonso. Lleva 30 años en el comité de organización de la prueba ejerciendo de 'corredor escoba'. Cada año cierra la carrera acompañando a los últimos corredores: «en estos años he visto de todo. Hay gente que parece que no va a llegar pero poco a poco, a su ritmo, consigue llegar a meta. En cualquier caso si vemos a alguien que no está en condiciones, somos los primeros en decirle que se retire. Ante todo hay que cuidar la salud».

Este año la gran cita con el maratón en Valencia será el 15 de noviembre: «una buena preparación (siempre que se empiece desde una buena base) debe empezar 4 meses antes del maratón por lo que todo el que esté inscrito y esté pensando en participar este año en el Maratón Valencia Trinidad Alfonso tie-

ne que prepararlo desde ya. No hay que improvisar. Un maratón es una prueba muy exigente y requiere una buena preparación», destaca Pepe Mocholí, quien, a sus 66 años además de todos los maratones que ha corrido cerrando la carrera ha disputado también «14 maratones en serio. Mi mejor marca es 2:52».

Aunque para muchos agosto es el mes del descanso no lo debe ser para los que vayan a correr el maratón: «en agosto ya hay que hacer kilómetros, no se puede dejar el trabajo para septiembre porque ya puede ser tarde. También hay que hacer trabajo de fortalecimiento».

Mocholí aconseja «seguir un plan adecuado al nivel de cada uno. Lo ideal es contar con un entrenador personal pero si no, una muy buena opción es seguir los planes del entrenador de la SD Correcaminos, Miguel Rubio que se encuentran en la web oficial del Maratón Trinidad Alfonso».



Pepe Mocholí, en la redacción de Superdeporte.

SD