



## ENTREVISTA José Meléndez

Campeón de España master 55 de 1.500 metros

José Meléndez nació en Gea de Albarracín en 1949. La puesta en marcha del equipo de atletismo en el colegio La Salle de Teruel en 1983, cuando tenía 34 años, hizo que comenzara a correr. Veinte años después, este componente del club de atletismo Mudéjar festeja un título nacional.

# “Teruel es un paraíso para el atletismo”

ALICIA ROYO / Teruel

Con 55 años recién cumplidos, el turolense José Meléndez logró el oro en los 1.500 metros del Campeonato de España de veteranos en pista cubierta, celebrado este fin de semana en Oviedo. Fue una carrera táctica. El grupo se puso en fila india desde el inicio y el corredor del Mudéjar se colocó en tercera posición. A falta de tres vueltas, adelantó un puesto y en los últimos 150 metros impuso un ritmo endiablado al que no pudo responder Fabián Campo. Meléndez hizo un tiempo de 4 minutos y 37 segundos, cuatro menos que el segundo clasificado.

– ¿Cómo se inició en la práctica del atletismo?

– Mi historia comienza promocionado el atletismo. Mi mujer trabajaba en el colegio La Salle y mis hijos estudiaban allí. Se practicaban muchos deportes, pero no atletismo. Así que me acerqué al Gobierno de Aragón a preguntar como debía organizarlo. Empezamos en el año 1983, con la generación de Lázaro Vicente. Pasamos por las aulas para apuntar a los alumnos y acudimos con ellos a los Campeonatos provinciales y regionales. Al año siguiente, como fue

**“Es muy fácil, aunque solo tengas media hora libre, salir a correr”**

bien la experiencia, comenzaron a colaborar más padres y el equipo de atletismo quedó integrado en la sección de deportes de La Salle.

– ¿No había practicado deporte con anterioridad?

– Había jugado partidos de fútbol y sobre todo de baloncesto. Incluso jugué al voleibol en Segunda Nacional cuando estaba estudiando, en 1969. Y había montado en bicicleta con los hijos y los amigos. Al final me decanté por el atletismo porque he encontrado más facilidades para practicarlo. Llegas a casa y te pones las zapatillas y ya estás preparado. Lo cierto es que Teruel es un pa-

raíso para el atletismo. Llama la atención por la cantidad de espacios abiertos por los que podemos circular.

– Pero no hay una pista cubierta en la que preparar el nacional...

– Creo que eso pasa en la mayor parte de España; hay poca gente que pueda entrenar en pistas cubiertas. Lo cierto es que este es el tercer Campeonato de España en sala al que voy. El primero al que fui fue al de Valencia en 2001 y competí en los 1.500 metros porque no pude apuntarme al 3.000 dado que había que recoger el dorsal el día anterior. Pensé que me sacarían una vuelta de ventaja pero faltando 400 metros iba en cuarta posición y esprinté. Al final llegamos a la meta con la foto finish y me quedé segundo. El año pasado en Zaragoza me quedé tercero. Y este año era la tercera vez que competía y he conseguido ganar. Al cambiar de categoría y pasar a master 55 se nota porque soy joven, ya que tengo 55 recién cumplidos.

– Al margen de los espacios abiertos, ¿qué opinión le merecen las instalaciones deportivas de la ciudad?

– Tenemos unas pistas de atletismo buenas. Lo malo que tienen es la climatología porque raro es el día que no da el viento de un lado o de otro, lo cuál es un incordio. Pero en general, creo que las pistas son bastante adecuadas para lo que se puede esperar en una ciudad del tamaño de Teruel.

– ¿Dedica todo su tiempo libre a entrenar?

– Si respondiese mi mujer, diría que sí, pero mi respuesta es que no. Y de hecho a veces no voy a competir si, por ejemplo, coincide con la visita de mis hijos. Pero me gusta el atletismo y la competición.

“Tenemos unas pistas de atletismo buenas. Lo malo que tienen es la climatología porque raro es el día que no da el viento”

“Hay pocos apoyos pero creo que los atletas veteranos cada vez estamos teniendo más peso en la Federación Española”

José Meléndez ayer en las pistas de atletismo de Teruel en las que suele entrenar

– ¿Es fácil compaginarlo con su trabajo en el Centro de Profesores y Recursos de Teruel?

– A veces hablas con personas que no están metidas en alguna actividad deportiva y les parece que es muy costoso. Pero la verdad es que, si se introduce un poco a poco, no cuesta hacerlo. Lo fundamental del atletismo es que es muy fácil y no necesitas grandes instalaciones para entrenar y disfrutar. Lo importante de todo esto es el día a día, más que competir. Es muy fácil, aunque sólo tengas media hora, salir a correr. La mayoría empezamos por una cuestión de salud, porque ves que te encuentras mejor, que descansas más, que concilias mejor el sueño, que tu estado de estrés baja,

que tienes un ambiente cordial y que no te encuentras con rivales en ninguna carrera.

– ¿Es usted su propio entrenador?

– Por la experiencia en La Salle, fui buscando bibliografía y estuve llevando varios años a un grupo de atletas. Así aprendí fisiología, alimentación, tipos de entrenamiento, carreras... Además, me gusta leer cosas de atletismo Así que yo mismo me organizo.

– ¿Cuáles son sus próximos retos?

– Este año había decidido ir al Campeonato de España a correr los 1.500 metros. Por ese motivo, renuncié a la disputa de medias maratones y me centré en la preparación de una distancia muy dife-

rente. Yo digo que aún soy joven para correr el maratón, pero ya llevo cerca de veinte medias maratones. Ahora, mi objetivo es acudir al Campeonato del Mundo que se celebrará en San Sebastián del 22 de agosto al 3 de septiembre. Quince atletas de Teruel nos hemos federado con este objetivo.

– ¿Cree que se presta la atención adecuada al deporte en categoría de los veteranos?

– La estructura que se tiene en el atletismo me parece bastante adecuada. Apoyos se tienen muy pocos, como ocurre en muchos deportes. Pero creo que los veteranos cada vez estamos teniendo un peso más importante en el seno de la Federación Española.



Ismael Ramón