

Entrevista ■



Miguel Caballero

“Soy muy metódico con mis entrenamientos, tal vez demasiado...”

Empezó a competir con unos esquís en los pies, de ahí pasó a las zapatillas para, tal como él dice, colmar su “ansia de dorsal” el resto del año. Con excelentes resultados en los dos campos. Polivalente y apasionado, ha cumplido su sueño a nivel profesional y está en el camino para cumplir el deportivo. Uno de los corredores con más proyección del panorama nacional actual.



Texto: Quim Farrero
Fotografías: Quim Farrero,
Nil Bohigas, Valentí Zapater

En cuanto cruzas la primera palabra con Miguel Caballero (Madrid, 1982) la distancia que suele generarse en el trato con un miembro de la Guardia Civil desaparece como por encanto. Simpático, afable, sonriente, es un excelente conversador, con las ideas claras y muchas cosas para contar. Sabe que para conseguir un sueño hay que dar el callo. Así ha visto cumplido un sueño de infancia que viene de aquel día en que la Guardia Civil rescató a dos niños perdidos en bicicleta. Con los años uno de ellos, Miguel, acabaría en el Grupo de Montaña. Y así empieza a ver cumplido su proyecto deportivo, tanto en el mundo del trail running como en el del esquí de montaña, a base de tesón y disciplina, sin bajar nunca la guardia. Y nunca mejor dicho.

¿Cómo es tu biografía deportiva?

Yo he hecho montaña con mis padres desde siempre. De hecho, ellos se conocieron escalando. Desde muy pequeño he pasado sistemáticamente todos los fines de semana en la Sierra de Madrid y los veranos en el Pirineo, básicamente a andar, hasta que crecí un poco y empecé a escalar, sobretodo en la Pedriza. En el colegio además estaba en el club de atletismo y ya entonces empezó a dárseme bien eso de correr, alguna carrera popular, crosses. Luego a los dieciocho años entré en el ejército, me subí a Jaca y pasé tres años en una compañía con la que llegué a ir a Kosovo. Volviendo de Kosovo conseguí entrar en un equipo militar de esquí de montaña que se dedica de forma exclusiva a la competición durante once meses al año.

¿Once meses?

Entrenando y compitiendo. Son once meses porque hay que pasar uno en una compañía militar digamos *normal*, ya que en el equipo todos los temas de instrucción y demás se minimizan a favor del entreno y la competición. Hasta entonces siempre había corrido y practicado esquí de montaña, pero al margen del concepto competición. Fue en esa época cuando me introduje en este ambiente que es un poco un mundo aparte. A veces echo un



poco de menos eso de subir tranquilamente a una cima, echar unas fotos, descansar un rato y disfrutar del momento simplemente. De ahí pasé a la Guardia Civil (es más fácil viniendo del ejército). Mi objetivo siempre fue el Grupo de Montaña de la Guardia Civil.

¿Qué te ofrece la Guardia Civil como corredor de élite?

De entrada vivo en el medio, es decir, en un entorno que me facilita muchísimo la posibilidad de salir a correr, entrenar, etc. En la Guardia Civil no hay un equipo de running como el de esquí, pero nos facilitan bastante las cosas a la hora de distribuir turnos cuando necesitamos

“A veces echo de menos eso de subir tranquilamente a una cima”

tal o cual fin de semana libre para ir a competir, por ejemplo. Tenemos incluso una oficina de apoyo al deportista que nos ayuda entre otras cosas a gestionar permisos, etc., dado que hay un buen número de guardias que se dedican de forma más o menos seria al deporte y todo tiene su circuito burocrático. En mi caso además, el hecho de estar en el GREIM implica que buena parte de mi trabajo requiere actividad física en horas de trabajo, con lo que a veces puedo dedicar parte de mis horas a entrenar. Lo tenemos más fácil que en otros trabajos.

¿Cuándo empiezas a competir corriendo?

Siempre he corrido, pero con

finalidad competitiva empecé hace unos tres años. Empecé en unas Gore-Tex® Series en Andorra. Me llamó la atención, decidí probar, se me dio bien, me gustó muchísimo el ambiente y empecé a engancharme y a obtener algunos resultados, de forma que al verano siguiente entré en la selección aragonesa y empecé a planteármelo realmente en serio, planificándome carreras, etc. y planteándome una temporada de verano dedicado a correr y a satisfacer mis ansias de llevar un dorsal. Descubrí además que coincidía con mucha gente habitual de las pruebas de esquí de montaña. Son dos actividades que se complementan muy bien.

¿Qué te gusta de correr por la montaña?

De entrada el entorno, sobre todo entrenando, que es a lo que se dedica más tiempo. Subir a un pico, luego a otro... Me van más los terrenos corredores. En tramos técnicos tengo que mejorar.

¿Entrenas solo?

Cuando corro, sí. No he coincidido aun con nadie con quién compartir entrenamiento. En esquí de montaña es más fácil coincidir con alguien. Soy muy tozudo cuando se me mete algo en la cabeza y, por lo tanto, muy metódico con mis entrenamientos, tal vez demasiado. Ahora mismo mi vida social es muy reducida, pero es lo que me apetece: necesito mis horas de sueño, etc. Pero tengo que aprovechar mi buen momento. Si salgo por la noche no estoy a gusto porque voy pensando que luego no rendiré. En cualquier caso me gus-

“El entorno es lo mejor de correr por montaña”



Al inicio fueron los esquís...

ta y me motiva lo que estoy haciendo, cuando deje de motivarme, me plantearé otra cosa. Ahora mismo estoy entrenando unas cuatro horas diarias, en verano algo menos.

¿Hay algún secreto en tu método de entrenamiento?

Mucha carrera específica en montaña, es decir pocas actividades alternativas como bici, etc. Es lo que destacaría. Hago también bastante trabajo específico para mejorar técnica, y muchos ejercicios de propiocepción en tobillos: al acabar la temporada de esquí se acomodan mucho de ir metidos en las botas. Como a todo el mundo, lo que se me da peor es lo que más me cuesta de trabajar. Voy también regularmente al masajista.

¿Cómo te planteas la temporada?

Este verano me planteo hacer una buena Copa de España y alguna prueba larga. Suelo comentarlo con mi entrenador y sobre lo que me apetecería se adapta más o menos el entreno. Alguna Gore-Tex® Series también me apetece, exprimirme en algún kilómetro vertical y disfrutar del ambiente.

¿Tienes alguna distancia preferida?

Ahora mismo ando muy perdido en ese sentido. Me gustaría encontrarla para poder centrarme

en ella y especializarme un poco. Con la variedad de distancias y tipos de carrera que hay es difícil. En Zegama, por ejemplo, que es una distancia maratón, me gustó mucho el ritmo de carrera, pero los kilómetros verticales también me gustan mucho, salir a todo trapo desde abajo me gusta y se me da bien. En esquí de montaña tengo claro que me van las cronoescaladas, pero quiero cambiarlo. Mi carencia está en el descenso y es algo que quiero mejorar. Para mi la esencia del esquí de montaña es subir y bajar, recorrer valles, etc. No quisiera especializarme en cronoescaladas. De aquí que el resultado obtenido este año en la Pierra Menta me resulte especialmente gratificante y me motiva aún más a irme hacia ese lado. La Pierra Menta además sería un equivalente a Zegama pero en esquí de montaña, una carrera con mucho ambiente, lo que hace aun más gratificante el resultado. Además, fui un poco de casualidad, debido a una indisposición de Manu Brunicardi. Corrí con Javi Martín, mi entrenador.

¿Y la larga distancia?

Hoy en día a veces parece que lo que no son cien kilómetros no es nada. Tal vez haya un poco de moda, y no voy a negar que a mi me atrae, ni que sea por la curiosidad. Me gustaría probar alguna cosa larga este año, aunque sin llegar a la centena. El Aneto me motiva. Estaría un poco dentro de la línea de buscar mi distancia.

De muy pocos corredores Kilian Jornet ha dicho que le hayan puesto las cosas difíciles...

Lo agradezco mucho. Sobre todo viniendo de él, que para mi es un punto de referencia. Es la prueba de que no es necesario tener unos Alpes para que aparezca un superclase. Es una cuestión de trabajo.

¿Los deportistas que destacan, tienen algún tipo de trato preferencial en la Guardia Civil?

Se nos apoya sobre todo desde la superioridad más inmediata. Los resultados, a medida que van subiendo en los diferentes rangos del Cuerpo, se van desvirtuando. En el servicio de montaña existe un correo interno en el que se publican noticias y eso hace que todos en un entorno más o menos cercano estemos al tanto de lo que hacen los compañeros, pero eso se va dilu-

yendo a medida que se difunde. Es normal que el superior más directo, que está más al tanto de los esfuerzos y resultados, facilite, en la medida de lo posible, el asistir a tal o cual carrera. Es algo difícil de encontrar en otros trabajos. También comprenden que yo corro como guardia civil y eso es bueno para el Cuerpo, lo acerca mucho a la población, que en muchos casos dejan de ver a la Guardia Civil solo como ese señor que viene a multarnos o reprendernos, también hay una cara amable y participativa.

Como profesional del rescate en montaña ¿Cómo ves esas situaciones en que por apurar con el peso se lleva un material mínimo que no siempre es útil?

Yo aquí tengo dos visiones, la de corredor y la de rescatador. Como corredor, ajusto el peso al máximo en función de la jornada, pero hay una cosa en la que creo que nunca

“[Kilian] es la prueba de que no es necesario tener unos Alpes para que aparezca un superclase”

hay que racanear, y es la manta térmica. Como corredor, puedo aligerar al máximo un cortavientos, pero no la manta, que al fin y al cabo tiene poco para aligerar y que puede, literalmente, salvarnos la vida. De todos modos soy consciente de que cuando me meto en carrera veo las cosas diferentes de cuando trabajo. Es difícil establecer el mínimo que deberían pedir las organizaciones



como material obligatorio, pero creo que el corredor debería llevar lo que pide la organización sin racanear. También tengo claro que las diferencias de peso entre material ligero y efectivo y material muy ligero totalmente inútil no afectan en absoluto al rendimiento físico, sobre todo en carreras de muchas horas, es una cuestión puramente psicológica. De todos modos el corredor siempre buscará ajustar el peso al máximo. No se puede encontrar un equilibrio a la hora de valorar ese material obligatorio, no será lo mismo para el que corre ocho horas que para el que emplea dieciocho para hacer lo mismo, porque el material obligatorio debe estar pensado para el de las dieciocho, y los de delante deberían asumir eso. La preparación también es una medida de seguridad.

¿Hasta donde crees que puede o debe llegar el nivel técnico de una carrera?

Yo no pondría ningún límite. Hay un abanico tan amplio de carreras que da para que todo el mundo pueda escoger. El límite debe ponerlo el propio corredor. Me parece positivo que haya pruebas más y menos técnicas, y creo que cada uno debe ser capaz también de asumir la propia responsabilidad ante la posibilidad de un accidente, sin buscar luego cabezas de turco donde ante todo hay un tema de decisión personal o de fatalidad. Es evidente que en una carrera por montaña hay más riesgo que en una prueba de ruta. Si se pusiera un límite lo pondría una persona o un grupo de personas, y siempre sería una decisión discutible o matizable.

¿Has participado en el rescate de algún corredor (en carrera o no)?

En el Ultra Trail de Aneto tuvimos que dar soporte a personas cuyo problema se derivaba de un estado de forma que, digamos, no se correspondía con la prueba, los hidratamos y los acompañamos en el descen-



so, pero no fue un rescate propiamente dicho. Operativo de Rescate como tal, pues no. El corredor de montaña no es un perfil de riesgo desde este punto de vista.

¿Qué opinión te merece la aplicación que se hace de los reglamentos en el mundo de las carreras (o esquí) por montaña?

Como corredor veo la aplicación de los reglamentos muy flexible. Es habitual ver deficiencias en su aplicación, situaciones sancionables que en muchos casos no son sancionadas, y que dan pie a que, cuando se aplica el reglamento de forma más estricta, se creen situaciones más tensas, porque a lo mejor por la misma acción en otra carrera (o la misma) otro juez o árbitro no ha hecho nada y se genera una especie de agravio comparativo. En una pista de atletismo hay un juez en cada punto y todo el mundo los está viendo, con lo cual su criterio debe ser más uniforme, en carreras por montaña es más difícil controlar eso. ■

Un libro

'La sombra del viento', de Carlos Ruiz Zafón

Una película

'El tigre y la nieve', de Roberto Benigni

Un disco

Cualquiera de Mattafix

Miguel Caballero

RADIOGRAFÍA

2008

- 1º Ossan Cross Mountain
- 1º Subida al Benzua
- 1º Taga 2040
- 1º Subida Tozal de Guara
- 2º Memorial Fernando García Herreros
- 2º Vertical Race Cerler Gore-Tex® Series
- 2º Media Maraton Hontoria del Pinar
- 2º Carrera Foratos de Lomenas
- 2º Superfinal Torre de Collserola
- 2º Cross de la Pedriza
- 3º Subida Pico del Aguila
- 1º cronoescalada Pas de la Casa (EM)
- 1º Relevos Andorra (EM)
- 1º Carrera Peña Guara (EM)
- 1º Carrera Rally Valle del Aragón (EM)
- 2º Mejor resultado español en La Pierra Menta (EM)
- 2º Campeonato de España de cronoescalada (EM)

2007

- 1º Carrera de los 15 Pueblos
- 4º Gore-Tex® Series VR Baqueira
- 5º Gore-Tex® Series VR Granvalira
- 1º Copa Aragón (EM)
- 1º Carrera Peña Guara (EM)
- 1º Carrera Pocatça (EM)

En el corazón de la Montaña Palentina, dos carreras por Montaña

 **5 de Julio de 2009 - Barruelo de Santullán**
Maratón de Montaña "II Integral del Valdecebollas"
<http://integral.barruelo.com>

 **2 de Agosto de 2009 - Brañosera**
Cronoescalada "V TORREÓN Kilómetro Vertical"
<http://torreon.branosera.com>

<http://escalerilla.barruelo.com> | escalerilla@barruelo.com




**Club de Montaña
La Escalerilla**