



BIBLIOTECA *MARCEL·LÍ DOMINGO*

Recull de premsa local i comarcal

REPORTAJE

ÀDAM MAIJÓ SUBIR A UN TREN ESPECIAL QUE SOLO PASA UNA VEZ

El atleta de Batea, del CA Ascó, firmó podios a nivel Estatal y Catalán en varias modalidades y esta temporada está en el CAR de Sant Cugat

MAIJO
BATEA

Àdam Maijó Frígola (Batea, 17 años), componente del Club Atletisme Ascó, firmó grandes resultados la pasada campaña y este año ha tenido la oportunidad de entrar en el CAR de Sant Cugat.

El año pasado, el corredor ebrense fue campeón del Premi Català y del Campionat de Catalunya de cros; campeón de Catalunya de los 3000 metros lisos al aire libre; subcampeón de España en 3000 metros lisos y en 5000 metros lisos al aire libre y tercero de España en 3000 metros lisos también al aire libre.

Su buen hacer le ha valido vivir esta nueva etapa en su vida: «pedí la beca interna en el Centre de Tecnificació d'Ampostà, pero tras haber conseguido buenos resultados a nivel estatal, desde la Federación me dijeron que podía entrar en el CAR. Después de conseguir la máxima información posible vi que es un tren que pasa pocas veces y por lo tanto tenía que subir en él». A Àdam le entrena Carles Castillejo y el de la Terra Alta explica que «para muchos la vida allí puede parecer dura, todo el día entrenando, pero eso no es verdad. Mi rutina empieza cuando me levanto a las 7.40 para llegar a desayunar a las 7.55; hay que comer bien para coger fuerzas para entrenar. De las 8.20 hasta las 10.50 toca instituto y de 11.00/11.15 hasta la 13.00 entreno. Después, a comer y a descansar hasta las 15.15, hora en la que volvemos a clase, y a las 17.45 merendamos antes de tener tiempo libre hasta la hora de cenar».

Àdam asegura que «en comparación al año pasado he aumentado los días de entrenamiento; actualmente son los siete días de la semana, pero eso no significa prepararse entre el 80 y el 100x100 cada día. Están los días fuertes (series), los de gimnasio y los que toca hacer un simple rodaje para recuperar».

El corredor de Batea ya puede adelantar de cara a la próxima temporada que prepararán los Campionats de Catalunya y España de cros, pista



Una de las sesiones preparatorias que realiza Àdam Maijó, el cual está aprovechando la oportunidad de entrenar en el CAR. FOTO: CEDIDA

cubierta y al aire libre: «en primer lugar prepararemos el cros para coger fondo y de esta manera realizar una buena temporada en pista cubierta, ámbito en el que trabajaremos el 1500 y el 3000. Una vez terminada la temporada indoor, acabaremos de pulir el estado de forma para hacer un buen papel en outdoor».

Los objetivos serán firmar podio en todos los Campionats de Catalunya; hacerlo lo mejor posible en los Estatales (categoría sub'20), porque este año soy de los pequeños, lo que significa más dificultad y más trabajo». Por último, como reto máximo, «pero sin machacarme mucho la cabeza, lucharé para intentar ir al Europeo de cros y al Campeonato de Europa al aire libre». A la hora de valorar sus puntos fuertes, Àdam comenta que «la constancia en los entrenamientos, las ganas de mejorar día a día y la voluntad de hacer las cosas por mucho que me cuesten. Respecto a los elementos que debo mejorar, quiero destacar que son aspectos técnicos y tácticos de la carrera y pulir la técnica de correr, porque soy un chico en fase de promoción al que todavía le queda mucho por mejorar y años para coger experiencia».

La parte personal

Àdam estudia segundo de Bachillerato Científico y de cara al futuro afirma que «tengo dos opciones: hacer alguna cosa relacionada con la astronomía o con el comercio internacional para potenciar la empresa de aceite de oliva de mi hermano (Az-azeytun). Con todo, el joven explica que su familia le comenta que «la mejor universidad es la de la necesidad. Me dicen que haga lo que realmente me gusta y que si me equivoco no pasa nada, somos humanos y tenemos derecho a tomar decisiones no acertadas».

Ahora, el de Batea está lejos de sus familiares a los que «echo de menos, pero tengo que aprender a independizarme, porque es algo que me hará falta. Nos llamamos a menudo y nos vemos casi todos los fines de semana».

