



# BIBLIOTECA *MARCEL·LÍ DOMINGO*

Recull de premsa local i comarcal

REPORTAJE

# CRISTIAN RAVAR RÉCORD CON TOKIO EN EL HORIZONTE

El de la UA Montsià logró su primer récord de España en martillo pesado indoor y entre sus retos de futuro está clasificarse para los Juegos Olímpicos



Cristian Ravar, componente de la Unió Atlètica Montsià, durante la disputa de una competición. FOTO: CEDIDA

V. MAIGI  
AMPOSTA

Viorel Cristian Ravar Ladislau (Brasov, 22 años), componente de la Unió Atlètica Montsià, logró hace unos días un nuevo éxito, tras conseguir el récord de España absoluto en martillo pesado indoor con una marca de 20.90. Firmó este gran resultado en la A-State Invitational celebrada en el First National Bank Arena (Arkansas State University). En el horizonte, retos como estar en los Juegos de Tokio 2020.

Además de entrenar y competir, se encuentra actualmente estudiando en la Universidad Estatal de Arkansas un máster de ciencias en administración y gestión deportiva. También cabe destacar que en agosto de 2018 se graduó en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva, especializado en Kinesiología.

Cristian afirma sobre este hito que «realmente estoy muy contento por haber conseguido mi primer récord de España. El martillo pesado (15.88 kilos) es una

prueba muy reconocida en los Estados Unidos donde los lanzadores de martillo tienen la oportunidad de competir en pista cubierta; además, hay un gran nivel. Creo que el hecho de introducir esta prueba en indoor en Europa sería una buena idea para los atletas y los aficionados».

Este logro significa «que los entrenamientos están dando sus frutos. Este año, me estoy preparando exclusivamente para el lanzamiento de martillo, pero durante la campaña de invierno he estado lanzando muy a menudo con los martillos pesados, porque estoy en un ciclo de carga que consiste en trabajar con martillos pesados la parte técnica, y en el gimnasio hacer los ejercicios de pesas con altos porcentajes en comparación a una repetición máxima y realizarlos con explosividad».

Cristian confiesa que inicialmente tenía en su mente poder «mejorar su anterior marca personal (20.09), pero el récord no pasaba por mi cabeza. La última vez que había lanzado el martillo pesado fue en febrero de 2018 y

desde entonces no había vuelto a hacerlo hasta esta competición reciente».

Además de lograr este gran resultado, Cristian esta temporada ganó la prueba de lanzamiento de peso del Campionat de Catalunya de clubes-Final B.

Ahora, el atleta rumano afincado en Amposta desde hace años (aunque ahora está en Estados Unidos) preparará las próximas citas: «empezaré a competir en marzo con el lanzamiento de martillo en Estados Unidos y en verano volverá a España para prepararme para el Estatal absoluto al aire libre».

Sobre los retos que tendrá apunta que «el principal será mejorar mi marca personal con el martillo hasta los 73 metros. Además, quiero subir al podio en el Campeonato de España». Para que todo vaya como espera, seguirá entrenando fuerte con Matthew Kraft, su preparador en suelo americano.

Aunque Cristian quiere ir paso a paso, explica que «en mayo de 2020 tengo previsto terminar el

máster y una vez lo finalice, quiero seguir trabajando en Estados Unidos durante un tiempo y continuar entrenando para conseguir llegar a unos Juegos Olímpicos, mi objetivo más ambicioso». El joven sigue diciendo que «si esta temporada mejoro mi marca hasta los 73 metros, estaré más cerca de lograr la mínima olímpica (76 metros) la temporada siguiente. Si todo sale como esperamos, creo que tendré posibilidades de estar en Tokio 2020».

### Parte personal

Cristian cumple su quinto año en Estados Unidos donde estudia, trabaja, entrena y compete. Esta rutina diaria no le impide estar en contacto con su familia y amigos a través «de mensajes y videollamadas con el whatsapp y el skype. También pueden estar al corriente de mis eventos deportivos a través de facebook e instagram». Tampoco descuida sus aficiones como viajar, pasar tiempo con los amigos, practicar varios deportes y seguir los resultados de diferentes competiciones.

