



BIBLIOTECA *MARCEL·LÍ DOMINGO*

Recull de premsa local i comarcal

REPORTAJE

AITOR TOMÀS PASIÓN POR EL DEPORTE

El joven de Santa Bàrbara, de 24 años, practica canicròs, atletismo y carreras por montaña



Aitor Tomàs disputando

V. MAIGÍ
SANTA BÀRBARA

Aitor Tomàs Buitrago (Santa Bàrbara, 24 años), componente del Centre Excursionista d'Uldecona-Sudactiu, compete en tres modalidades: canicròs, carreras por montaña (circuito ebrense) y atletismo (carreras de 5 km urbanos en el circuito Running Series de las Terres de l'Ebre).

Él mismo explica que «participo en pruebas de estas tres especialidades porque me gusta correr y tenemos la suerte de poder hacerlas en nuestro territorio, lo que no tiene precio». Aitor sigue diciendo que «el canicròs me aporta el sentimiento de equipo dentro de un deporte individual; la felicidad y satisfacción de ponerme a prueba junto a mi mejor amigo y compañero de entrenamientos. Por otro lado, en las carreras de 5 km únicamente busco ponerme a prueba e ir rompiendo, poco a poco, mis marcas. Por último, las carreras por montaña son espectaculares y me dan autorealización pura y dura. Son los momentos de introspección en los que reflexionas y te desconectas del mundo tecnológico».

La temporada de Aitor está yendo viento en popa porque «considero que estoy vivo dentro de todos los objetivos marcados. El canicròs ya ha acabado y otra vez hemos ganado el 'Circuit de les Terres de l'Ebre'. Dentro de las carreras de 5 km, será cuestión de ir

Se ha impuesto los dos últimos años en el 'Circuit de les Terres de l'Ebre' de canicròs

sumando puntos, a pesar de que está siendo más costoso de lo que esperaba poder correr más rápido. Por lo que respecta a la montaña (modalidad nueva para él) todo va sobre ruedas. La verdad es que no me imaginaba tan buenos resultados y marcas destacadas. Estoy luchando para optimizar mi rendimiento en las subidas, que vienen a ser mi talón de Aquiles».

Lo mejor de cada especialidad

En el canicròs, el del Montsià considera que su principal éxito ha sido «ganar la Liga dos años seguidos (y los dos primeros que competíamos), con especial mención a aquellos primeros premios como Masdenverge, por ejemplo. En 5 km, destaco mi mejor marca, de 16'35", lograda en la primera prueba del circuito de este año, organizada por el Montbike Amposta, y en la montaña tengo algunos segundos puestos. Todavía no he quedado primer absoluto en ninguna prueba, pero mi gran

que sea necesario para superarlo». La última cita que ha disputado en esta modalidad el ebrense ha sido la Media Maratón de la 'Trencacims de Pauils', donde fue quinto de la general de la prueba y segundo de la categoría sénior masculina (2h42'), en una carrera puntuable para el circuito ebrense.

Aitor tiene clara las claves de sus éxitos: «empiezan por la familia y en especial por mi madre, que me da apoyo anímico, siempre está donde toca y me ayuda a cumplir con la alimentación adecuada. Un dato curioso de los familiares es que siempre me preguntan por los kilómetros que tiene la carrera que voy a hacer, y se alegran si no es muy larga. En este aspecto son demasiado conservadores, pero siempre me dan apoyo y me ayudan a luchar».

También quiero destacar a mis compañeros de entrenamientos, que dan un toque de calidad a las sesiones preparatorias y hacen que saque lo mejor de mí. Esfuerzo constante, intensidad y correr».

La preparación

A la hora de hablar de la preparación que realiza, Aitor apunta que «considero que con mi horario semanal entreno mucho, ya que aprovecho al máximo para realizar unos tres entrenamientos semanales. Cabe destacar que como monitor de gimnasio, una parte de estilo de vida activo y ejercicio diario ya lo realizo. También hago de entrenador personal a la gente con objetivos concretos y de preparador físico en el CF Amposta y el CF Jesús-Catalònia».

Tras cursar el ciclo superior de Actividades Físico-Deportivas y el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFE), además de algunos cursos *on-line*, «yo mismo soy mi entrenador. Parto con la ventaja de conocerme a la perfección, cosa que hace más fácil la planificación de los esfuerzos y los descansos. La desventaja es que tengo un año de experiencia en el sector y esto comporta la constante formación y sufrir el hecho de ser mi propio 'conejiillo de indias'».



Sus aficiones

Aitor Tomàs confiesa que su principal afición «es correr. A ella le sigue el cine y, además, el tema de las fotos cada vez me gusta más, sobre todo de

