

M^a Dolores Marcos Valero (18-8-1979)

En temporada 2016 / 2017:

- 23'56"87 en 5000m (14^a en ranking Absoluto)
- 49'10" en 10 km (10^a ranking Absoluto)
- 1h39'47" en 20km (9^a en ranking Absoluto, Récord Comunidad Valenciana y primera vez por debajo de los 100 minutos)
- 4h48'26" (Récord de España de 50km y primera mujer española por debajo de las 5 horas y 13^a del ranking mundial de 2017)
- Primera Veterana del ranking español en casi todas las distancias en las que has participado y Campeona de España de 5km Ruta en Getafe y 5000m en Elche

¿Qué sientes al comprobar cómo ha sido este año 2017?

Bueno, cuando te pones a entrenar lo haces pensando en lograr eso y mucho más. Como cualquiera, te visualizas hasta ganando los JJOO (risas). Luego llega la realidad, con el trabajo, la familia, las molestias, lesiones y demás. Yo fui a Naumburg sin saber si iba a poder terminar el 50 por ciertas molestias y resulta que apenas paré a estirar brevemente un par de veces y me recuperé mejor y más rápido que en mi primer 20, en 1999, cuando era promesa de primer año.

¿En qué prueba tienes mejor marca de otros años? ¿Satisfecha por algún logro en especial?

El 10 de enero, justo después de los turroneos y el roscón (jeje) conseguí bajar por primera vez en 22 años de 49 minutos en los 10000m (48:20, si no recuerdo mal). Para mí es todo un hito porque son muchos años en la marcha y las 25 vueltas a la pista es la prueba que más odio.

Por no hablar de mis 1:39:47 en 20km, que puede parecer poco impresionante, sobre todo si la ponemos en el contexto de la competición en que se produjo: el G.P. de los Cantones, pero para mí romper la barrera de los 100m minutos en 20km un mes y medio después de los 50km, a mis casi 38 años, con toda la vida marchando y desde 2010 proponiéndomelo y no consiguiéndolo fue muy emocionante, sobre todo si tenemos en cuenta que es nuevo récord autonómico absoluto (el anterior data de 2002 y fue establecido por María José Guardiola en 1:39:54)

Entonces el 2017 ha sido el mejor de tu vida ¿El salto de calidad de este año viene por meter más kilómetros diarios y hacer el 50km? ¿Cómo fue la decisión de aventurarte en los 50km de Naumburg? ¿Cuánto tiempo hace que llevabas "rumiando" en presentarte a este reto? Antes del comienzo, has dicho que no sabías si ibas a poder terminar, pero si lo hacías ¿tenías como meta a batir el récord de España de Marina Hoernecke-Gil de 5h37'24" de 1993 y que en el paso del 30km que podías rebajar la mejor marca española de Alicia del Río de 2h57'28" en 2015 o simplemente no te preocupabas de estas marcas y te conformabas con terminar?

En la vida me había planteado marchar más allá de 20km una o dos veces al año, con motivo del campeonato autonómico y el nacional absoluto. Tanto es así, que mi kilometraje semanal no superaba nunca los 60 km (eso sí, repartidos en 6 días semanales con sus series y todo) y en invierno. Echando la vista atrás, ahora me admiro de que con esa base y mi peso hiciera marcas que iban entre los 1:40:44 y los 1:43 cuando tenía entre 30 y 34 años, aunque en ese momento pretendía bajar de 1:40 (una piensa que querer es poder y que con eso basta). El caso es que, en la temporada 2015-2016 quería bajar de 1:40 y entré en contacto por facebook con el entrenador australiano Jim Leppik, que había sido entrenador a su vez de Erin Taylor-Talcott y otras marchadoras estadounidenses con experiencia en los 50km marcha. Él me metió la idea en la cabeza y en verano de 2016 me puse a hacer kms para "debutar" en los 50km en octubre en Hillingdon, Inglaterra, pero me lesioné el piramidal en agosto y tuve que posponerlo hasta el 23 de abril de 2017, en Naumburg.

En cuanto a marca objetivo, al principio, cuando rebosaba confianza en mí misma, creía que podría acercarme a los 4:30, pero después de la lesión y otras molestias menores pero persistentes, empecé a dudar de que siquiera fuese a terminar, pero para saberlo tenía que hacerlo. Fui conservadora y disfrutando durante toda la competición y al terminar, sólo sentí unas agujetas fuertes que cedieron a los dos días. Evidentemente, no me acerqué a las 4 horas 30 minutos, pero dadas las circunstancias arriba expuestas y que era una marca de debut, estoy más que contenta. En el próximo 50km lo consigo fijo.

Te supo a poco la prueba de 50km en Naumburg, por eso tienes previsto hacer otro 50 km el 15 de octubre en Italia, cuéntanos más de la planificación de esta prueba, lugar, expectativas...

No sólo me supo a poco, sino que descubrí que soy una "cincuentera" nata y, cuando lo pienso ahora, hasta me duele que se me haya "robado" la posibilidad de desarrollarme como tal por la discriminación sexista que siempre ha aquejado al mundo de la marcha. Éste será mi segundo verano de preparación "cincuentera", aunque esta vez espero no lesionarme con lo que he aprendido. La ciudad italiana donde haré mi segundo 50km se llama Grottammare, en la costa adriática, y mi mayor temor es que haga demasiado calor, como podría hacer en Alicante en la época (15 de octubre).

Preparar un 50km supone muchos sacrificios a nivel personal, profesional, familiar... dinos cómo lo compaginas todo

Evidentemente, para poder preparar cualquier prueba con cierta "seriedad", da igual que sean 10, 20 o 50km hace falta tener tiempo DE CALIDAD disponible para entrenar y las necesidades económicas cubiertas, lo que en España es muy difícil, por lo que me puedo considerar privilegiada. Que el tiempo disponible para entrenar sea "de calidad" es primordial, puesto que de nada sirve tener todo el día para entrenar si estás en paro o tienes un trabajo precario, porque por mucho tiempo que tengas para entrenar, no puedes estar centrado. Yo pasé por esa época de incertidumbre hace unos 10 ó 12 años. Decidí aprovechar para tener a mi hijo, Antonio, en 2008; poco después, en verano de 2009, conseguí mi actual trabajo de traductora e intérprete en un organismo público. Está claro que familia y trabajo son una responsabilidad, pero gracias a la ayuda de mi familia, en especial de mi marido, Alberto, tengo tiempo DE CALIDAD después del trabajo para dedicarme a entrenar.

¿Eres consciente que tu esfuerzo y grandes resultados en esta prueba puede suponer abrir una puerta decisiva para que más mujeres en España se animen a participar en esta distancia e incluso, debido a las amenazas de la IAAF y el COI, ayudar a que las competiciones de 50km no desaparezcan del calendario internacional y de los Juegos Olímpicos? ¿Cómo convencerías a más marchadoras a probar los 50km?

A mí me llama la atención que en España no haya habido un verdadero movimiento de las marchadoras de élite en favor de la prueba de 50km, con la altísima calidad que hay tanto a nivel de consagradas como de "promesas", que ha quedado en evidencia en Podebrady y en Cantones, con la gesta de Ainhoa Pinedo. Que haya campeonatos nacionales (e internacionales) interesa a todo el mundo para dar salida a tanto talento y, como digo, no me puedo creer que haya tenido que venir yo a abrir brecha. Fíjate: en Portugal, las marchadoras consagradas como Feitor y Henriques hasta han firmado manifiestos en favor de los 50km femeninos y eso que la cantera portuguesa está menos boyante que la española.

Orígenes, ¿cómo te enganchaste al atletismo y a la marcha? Araceli Lorente, ¿Qué supone esta persona para ti? Millenium Torreveija, ¿siempre fiel?

En mi casa no se practicaba deporte. Es cierto que mi generación, a pesar de la televisión, todavía jugaba al pilla-pilla y a saltar a la comba en la calle. Yo era una niña gordita y no hacía deporte, pero aguantaba mucho corriendo y al que pagaba al pilla-pilla le costaba cogermelo. Bueno, el caso es que con casi 15 años tanto mi hermana como yo teníamos un sobrepeso considerable y el pediatra le dijo a mi madre que teníamos que movernos, por lo que mi madre llevó primero a mi hermana a las pistas de atletismo de Torreveija, donde estaba Araceli entrenando a un grupo de niños, entre los que se encontraba Luis Corchete (entonces corredor). Mi hermana se lo dejó al poco tiempo y yo pasé de ser una firme candidata a una operación de reducción de estómago cuando fuera adulta a ganar el campeonato de España de ruta Júnior (por entonces sobre 5km) en 1998. Araceli siempre ha apostado por mí porque sabe que lo doy todo y me ha llevado en las palmitas como a una hija (de hecho, no poca gente cree que somos madre e hija, cuando vamos a algún nacional). Aunque con diferentes nombres a lo largo de su historia, siempre he estado en el mismo club y espero que siga así.

¿Futuro? El 2018 será el año Máster en España, Cto. Europa de Pista Cubierta en Madrid, Cto. Mundo Aire Libre en Málaga y Cto. Europa de ruta en tu tierra, Alicante. ¿Vas a intentar estar en todas estas citas o te centrarás en el de “tu casa”? Y a nivel Absoluto, ¿quieres seguir mejorando en el ranking español? ¿No descartas seguir intentando más 50km? y si con suerte se celebra en 2018 el primer Cto. de España de 50km Femenino, ¿a dar ejemplo?

Mi prioridad de momento es trabajar el 50 y ver qué le depara el futuro. De hecho, he renunciado a participar en campeonatos internacionales másters por ir a hacer el 50 en Naumburg y en Italia, sobre todo porque sólo el coste de ir y alojarme en Dinamarca (donde se celebrará el campeonato de Europa veterano al aire libre) equivale a los viajes a Alemania, A Coruña e Italia, que han salido íntegramente de mi bolsillo. Evidentemente, voy a estar en todas las competiciones másters de 2018 con mis queridos compañeros, especialmente en la de ruta, por celebrarse en casa.

Se te conoce en las redes sociales con distintos nombres, siempre “marchadora sufrida”, pero a la vez que lucha contra las injusticias y “segura” de tus convicciones... ¿quieres utilizar esta plataforma de AEMA para reivindicar algún tema atlético o hacer un llamamiento en favor de la marcha?

(Risitas) Desde luego. Espero que la casi pérdida de los 50km en los JJOO haya hecho cambiar de idea a aquéllos que no veían a las mujeres haciendo esta prueba, porque la igualdad en el deporte es ineludible, aunque el COI la haya querido alcanzar restando en vez de sumando. Dicho lo cual, animo a que las marchadoras de élite y sus entrenadores se muevan a favor de la implantación de un campeonato nacional de 50km marcha y dejen mi récord nacional en una anécdota y que la RFEA se anime a hacernos un huequito a las "cincuenteras" en el próximo nacional de ruta, que no cuesta nada darnos la salida a las 8 de la mañana al mismo tiempo que los varones e imprimir tres medallitas más. No se trata sólo del futuro del 50 (masculino y femenino). Empiezan por quitar el 50 y terminan por acabar con la marcha en todas sus distancias y no lo podemos consentir.

Casi tres meses de tu hazaña de 50km y ninguna entrevista en ningún medio, no comprendemos el por qué, pero muchas gracias por concedernos a AEMA el privilegio de poder conocer mejor a la marchadora más resistente de nuestro país, un placer Lola, un gran beso y abrazo. Sabes que AEMA siempre seguirá difundiendo la marcha española y apoyando a los marchadores

Yo tampoco me lo explico, con lo campechana que soy, jejejejeje. Gracias a AEMA, por vuestro gran trabajo y esfuerzo por difundir nuestro deporte.