

BECAS TODOVER TICAL 2021



(Iberika Trail Mataalpino, septiembre 2021)

1º PROMESA CTO. MADRID CXM EN LÍNEA 2021

1º PROMESA CTO. MADRID KV 2021

1º PROMESA COPA DE MADRID CXM 2021

3º ABSOLUTO COPA DE MADRID CXM 2021

4º PROMESA CTO. ESP. SNOWRUNNING

Actividad presentada por: ALBERTO AGÚNDEZ DE SAN SEBASTIÁN

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN DE CONTACTO
2. TRAYECTORIA
3. INTRODUCCIÓN
4. CARRERAS DISPUTADAS
5. NÚMEROS DE LA TEMPORADA
6. CONCLUSIÓN
7. DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

INFORMACIÓN DE CONTACTO:

E-mail: agundezalber@gmail.com

Redes sociales:

- Instagram: [agundeez_](https://www.instagram.com/agundeez_/?hl=es)
https://www.instagram.com/agundeez_/?hl=es
- Strava: Alberto Agúndez
<https://www.strava.com/athletes/26657455>

TRAYECTORIA

Soy Alberto Agúndez de San Sebastián, deportista desde pequeño y diabético tipo 1 desde los 12 años. Empecé con apenas 2 años con una bicicleta la cuál nunca he abandonado y jugué 10 años al fútbol federado lo cual junto a la bicicleta y salir de vez en cuando a trotar lo combiné con el tenis en mis últimos años de futbolista. Dejando el fútbol me centré en el tenis, compitiendo 2 años. Cada vez salía más a correr y empezaba a correr carreras populares de 10km a la vez que invertía muchas horas en el tenis. En 2018 descubrí una carrera que decían era por la montaña, era la clásica de Mataelpino, me apunté para correrla y me hizo un día horrible de lluvia y mal tiempo pero me gustó tanta la idea de correr por montaña que decidí seguir probando. Corrí algunas carreras más hasta que tomé la decisión de apostar por ello. El último año de bachillerato tras haberme sacado el título de monitor de tenis y empezar a trabajar dejé de entrenar tenis para centrarme en correr y poco a poco irme haciendo un hueco como monitor de tenis e ir mejorando como corredor de montaña. Nunca me especialicé del todo durante ese tiempo, me apunté a un club de atletismo donde aprendí bastante y en el que sigo disfrutando cada vez que bajo a entrenar con el grupo. Ese primer año como corredor de montaña hice también temporada de Duatlón e incluso probé un triatlón. A finales de año entré al Programa de Tecnificación de Carreras por Montaña de la fmm.

Algo que ha marcado mucho todo lo que hago es mi compañera la Diabetes tipo 1, con la cual convivo desde los 12 años por la cuál debo estar muy agradecido a todos los que me han enseñado a manejarla y me han permitido llegar hasta aquí. Controlar esto no es fácil, requiere de estar pendiente constantemente y el mínimo fallo te deja fuera.

En estos momentos estoy estudiando Ciencias de la Actividad Física y el Deporte a la vez que trabajo como monitor de tenis y pádel todos los días y colaboro como voluntario en Asociación Diabetes Madrid.

INTRODUCCIÓN

Una vez se volvieron a celebrar pruebas era momento de volver a demostrar en las carreras todo el trabajo hecho. Tras haber ganado como junior en Madrid la gran mayoría de carreras tocaba intentar mantener los resultados en promesa e intentar rascar algo como absoluto. Como siempre mi principal objetivo era demostrar que con diabetes tipo 1 se puede hacer deporte a buen nivel y después tratar de obtener los mejores resultados.

CARRERAS DISPUTADAS

1. 4º PROMESA CTO. ESPAÑA SNOWRUNNING SIERRA NEVADA

La temporada dio inicio con el Snowrunning de Sierra Nevada defendiendo a la Selección Madrileña. La subida se hizo dura y sabía que me tocaría sufrirla al no ser mi punto fuerte pero sabiendo que la bajada por la pista sería muy rápida y muy favorable para mí. Así fue una subida agónica y una bajada a tope a ritmos cercanos a 3' /km durante los más de 4km de bajada para llegar a meta en 4º puesto promesa.



2. COPA ESPAÑA PEÑON XTREME

Empezaba la Copa España con 20km y 2000+. Uno de mis peores días sufriendo unos calambres muy fuertes que apenas me dejaban moverme. Puede llegar a meta tirando a la basura las opciones de hacer buen puesto en Copa España.



3. CTO. MADRID UNIVERSITARIO 5000

Con MMP 16.40 apenas 3 días después de la Copa España.



4. 6º PROMESA CTO. ESPAÑA CARRERAS DE MONTAÑA RFEA, TRAIL COSTA QUEBRADA



5. 10º PROMESA CTO. ESPAÑA KV

Defendiendo a la selección Madrileña volvíamos a Mágina donde tras el desastre de carrera que hice al año anterior puede bajar casi 10 minutos mi marca del KV.



6. CTO. ESPAÑA LINEA MÁGINA

De nuevo calambres me hacían bajar el ritmo y tratar de llegar a meta andando. El día anterior con el KV me había pasado factura.

7. 9º ABSOLUTO CTO. MADRID TRAIL FAM



8. COPA ESPAÑA MIRANDA EBRO 35K 1800+

Llegaba a esta carrera con muchas ganas, sabía que era un terreno ideal para mi pero que la distancia se me haría largo aún siendo poco desnivel. Finalmente así fue, los últimos kilómetros cedí alguna posición para acabar 6º promesa.



9. 3º PROMESA COPA MADRID 3 REFUGIOS

Llegaba a la carrera sabiendo que se me iba a hacer muy larga, me notaba cansando de tantas carreras seguidas y así fue. La última media hora de carrera me noté vacío y teniendo que bajar mucho el ritmo en la última subida a Bola.



10. CAMPEÓN PROMESA CTO. MADRID KV

Llegaba con dudas de como me saldría la carrera. Estaba preparando un maratón que vendría unas semanas más tarde y llegaba con buena carga de entrenamiento. Sabía que me la jugaría con mi gran amigo Héctor del Peñalara y así fue, un mano a mano hasta la última parte de subida a bola desde el piornal donde le puede soltar acabando 1º promesa y 10º absoluto rebajando varios minutos mi mejor marca.



11. MARATÓN DESAFIÓ CALAR DE RÍO MUNDO 45 2800+

Viendo el calendario con mi amigo Héctor del Peñalara buscábamos un maratón en el que debutar que fuera a mediados de junio. Encontramos este que además tenía buena pinta y no me defraudó. En cuanto a la carrera pese a acabar 5º absoluto lo pasé bastante mal al quedarme sin geles en una parte de la carrera donde los avituallamientos estaban muy separados. Entorno al km 20 había un avituallamiento donde recargué de agua y llevaba buena reserva energética pero desde ahí hasta el 33 no había nada y se encontraba la parte mas comprometida de la carrera. A los 5km me di cuenta que estaba gastando muchos geles y que me quedaban pocos, en ese momento no le di importancia pensando que sería momentáneo pero al ir viendo la glucemia que no terminaba de subir a cifras altas me empecé a preocupar. Entonces decidí bajar el ritmo poco después e ir andando para gastar lo mínimo y poder llegar al siguiente avituallamiento. Entre los rivales íbamos muy distanciados y apenas me adelantaron 3 o 4 en ese tiempo. Para mi la carrera estaba acabada y solo quería llegar al avituallamiento. Una vez lo conseguí rellene mis bidones de cocaola y cogí todo lo que vi con azucar y salí. En ese momento empezaba de nuevo mi carrera, me notaba fresco y sabía que quedan entorno a 12km de correr mucho donde podía hacerlo bien. Empecé a remontar y me encontraba muy fuerte y así seguí hasta el final entrando 5º en meta.



12. 3º absoluto Carrera Nocturna los Negrales 7km.

Después de unos días en Benasque me dispuse a correr una carrera de asfalto para probar como estaba de forma quedando sorprendido del rendimiento a pesar de que 3 días antes estábamos Benasque aún haciendo rutas de 8h.

13. Cto. España Trail por Federaciones Autonómicas Rfea.

Subcampeones de España sub23 con mi compañero del Club Ricardo Ortega con FAM



14. 1º absoluto 5k Villa de Cerceda

Después de un pequeño parón me dispuse a correr esta carrera de asfalto para ver en la forma en la que estaba quedando sorprendido de ganar a corredores de buen nivel. Una carrera rápida donde los primeros kilómetros me quedé por detrás para poco a poco ir pasando hacia delante hasta ponerme primer en el último kilómetro. Además logre una MMP en 5k con 16.10.

15. 4º absoluto 1º promesa Copa Madrid Mataelpino.

De nuevo retomaba la competición con Mataelpino donde iba con muchas ganas de hacerlo bien. Eran dos subidas y dos bajadas donde me mantuve en 4º lugar hasta el inicio de la bajada final cuando al poco de empezar me dio un calambre en el isquio que me hizo parar a estirar para después poder seguir. En ese parón me adelantaba Fernando Ayuga y empezaba la remontada a su caza, donde hasta los metros finales no le pude alcanzar y esprintar para adelantar.

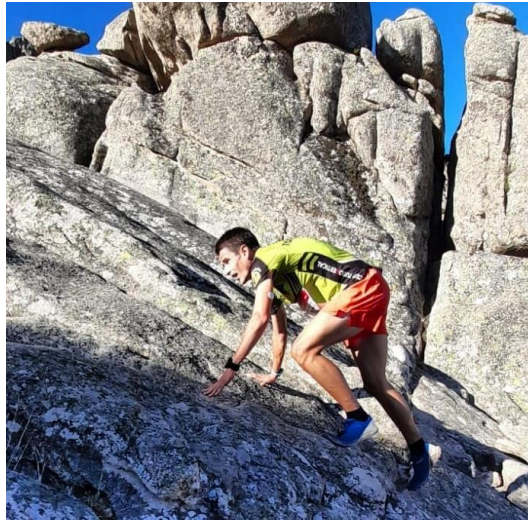


16. 6º absoluto y 1º Cto. Madrid en línea Las Dehesas. Campeones por equipos. En esta carrera decidís salir con mucha calma, me habían dado calambres en muchas carreras largas de este año y no quería que me volviese a pasar. Sabía también que debía sacar ventaja a Héctor Rodríguez y Ricardo Ortega en la primera mitad para llegar con algún minuto al Montón de Trigo donde sabía que me recortarían. LA estrategia funcionó y pude aventarles finalmente en meta llevándome el Campeonato y logrando una muy buena posición absoluta que ni de cerca me esperaba.



17. 2º absoluto 1º promesa Copa Madrid Cross al Yelmo. Tenía pocas esperanzas en esta prueba, el miércoles de esa misma semana estuve viendo el recorrido de 16k y 800+ y me entraron muchas dudas debido a que la bajada final nunca la había hecho y me pareció muy técnica y difícil de seguir la senda correcta. Llegada la carrera la estrategia era clara, salir fuerte en la subida y tratar de que Héctor Rodríguez, promesa, me pillara lo más tarde posible en la bajada. Así fue, llegando en cuarto lugar a la Pradera del Yelmo y con algún minuto de ventaja me dispuse a bajar con todo lo que tenía hasta que a mitad de bajada escucho que empieza a acercarse alguien y veo que es Héctor al rápidamente dejo pasar. Me pongo detrás a intentar seguirle y me voy dando cuenta de que no es capaz de soltarme asique ahí seguimos los dos bajando como locos llegando a hacer la segunda mitad de la bajada incluso más rápido de Javier Hernando ganador de la carrera. Finalmente llegamos al asfalto y suelto a Héctor y al entrar en meta me dicen que soy 2º puesto que Alvaro Jiménez y Diego de la Peña se habían perdido en un punto en el que yo también dudé dado que

alguien había cambiado las balizas. Tras esto me doy cuenta que me acabo de meter en podio absoluto de la Copa de Madrid.



18. Los Tajos Skyrace final Copa España. Campeones de España por Clubes
Última prueba de Copa España, nos jugábamos el Cto. De clubes ya que a nivel individual poco tenía que hacer tras el fallo de Sevilla. Me dispongo a ir tranquilo con Ricardo y Hector siguiendo a la primera chica hasta que a mitad de carrera tiramos para adelante y la dejamos atrás. En ese momento veo que estoy yendo un poco pasado, llevamos dos horas de carreras y voy altísimo de azúcar, no he podido beber nada puesto que en el bidón tengo sales con hidratos, bajo el ritmo al ver que no puedo seguirles a Ricardo y Héctor y pocos kilómetros más tardes me llegan los calambres. En ese momento paro y decido bajar mucho el ritmo para intentar llegar medianamente bien a meta. Así fue, más de 10km sufriendo y parando por los calambres. Llego a meta y me entero que somos Campeones. Un buen cierre para una Copa de España para olvidar.



19. Cto. Madrid de Cross. 10º sub23.

Buen entreno y test de cara a la preparación de la Media Maratón de Madrid, día de mucho barro y lluvia.



20. 1º absoluto Trail Santa María de la Alameda

Carrera especial, en mi pueblo, donde tenía mucha ilusión por correr ya que nunca se había hecho un evento así. Puede hacerme con la victoria quedando sorprendido de mi ritmo de 4' 30/km para una carrera de 23k y 800+. Un plus de motivación para la Media Maratón.



21. 1h 12 minutos 03 segundos en la Media Maratón de Madrid. 2º sub23 36º absoluto.

El último gran objetivo del año. La preparé con muchas ganas y sabía que podía hacer un gran tiempo pero no me esperaba semejante marca en mi debut en esta distancia. Me llevo un nueva marca personal además en 10k con 33.23 y 5k con 16.09. La carrera salió perfecta, controlando watos desde el inicio, los cuáles llevaba muy bien calculados y resultaron ser la clave en hacer esa marca permitiéndome correr muy rápido la segunda mitad. De mis mejores resultados de este año.



22. Cto. Esp. Cross por Clubes Rfea

La última bala, una carrera donde el ambiente fue espectacular y todo un lujo poder correr en un sitio histórico como Itálica.



NÚMEROS DE LA TEMPORADA

EN LO QUE VA DEL AÑO

Carreras 268

Duración 350h 39m

Distancia 3.433 km

Desnivel positivo 137145 m

Datos de Strava a 30 de diciembre 2021

TABLA RESULTADOS

TIPO DE PRUEBA	CARRERA	FECHA	DISTANCIA/ DESNIVEL	RESULTADO
CTO. ESPAÑA	Snowrunning Sierra Nevada	6 FEBRERO	11KM 800+	4º promesa
COPA ESPAÑA	Peñon Xtreme	18 ABRIL	20KM 2000+	18º promesa
CTO. UNIVERSITARIO MADRID	5000 Fuenlabrada	21 abril	5000 pista	2º de la serie
CTO. ESP. RFEA	Trail Costa Quebrada	24 abril	14km 400+	6º sub23 54º absoluto
CTO. ESP. KV	MÁGINA SKYRACE	25 ABRIL	2KM 1000+	10º PROMESA
CTO. ESP. EN LÍNEA	MÁGINA SKYRACE	2 MAYO	26KM 2300+	20º PROMESA
CTO. MADRID FAM	PUEBLA DE LA SIERRA	9 MAYO	26KM 1500+	2º PROMESA 9º ABSOLUTO 1º EQUIPOS
COPA ESPAÑA	MIRANDA EBRO	15 MAYO	35KM 1800+	6º PROMESA
COPA MADRID	3 REFUGIOS	23 MAYO	30KM 2000+	3º PROMESA

CTO. MADRID	KV BARRANCA	6 JUNIO	7KM 1000+	1º PROMESA 10º ABSOLUTO
MARATÓN	DESAFIO CALAR RIO MUNDO	19 JUNIO	45K 2700+	5º ABSOLUTO
POPULAR	LOS NGRALES 7K	16 JUNIO	7KM 100+	3º ABSOLUTO
CTO. ESP. TRAIL F.F.A.A.	REVENTÓN EL PASO	7 AGOSTO	32KM 1400+	2º EQUIPOS SUB23 4º SUB23 INDIVIDUAL
POPULAR	VILLA DE CERCEDA 5K	26 AGOSTO	5.5KM 80+	1º ABSOLUTO
COPA MADRID	MATAELPINO	11 SEPTIEMBRE	21KM 1200+	4º ABSOLUTO 1º PROMESA
CTO. MADRID	CARREA MONTAÑA LAS DEHESAS	26 SEPTIEMBRE	26KM 1700+	6º ABSOLUTO 1º PROMESA
COPA MADRID	CROSS AL YELMO	2 OCTUBRE	16KM 750+	2º ABSOLUTO 1º PROMESA

COPA ESPAÑA	LOS TAJOS SKYRACE	17 OCTUBRE	32KM 2100+	1º EQUIPOS
CTO. MADRID CROSS	TROFEO MARATHON	31 OCTUBRE	8KM 100+	10º SUB23 32º ABSOLUTO 3º EQUIPOS
POPULAR	TRAIL SANTA MARIA DE LA ALAMEDA	7 NOVIEMBRE	23K 800+	1º ABSOLUTO
POPULAR	MEDIA MARATÓN MADRID	14 NOVIEMBRE	21K 160+	2º SUB23 36º ABSOLUTO
CTO. ESP. CROSS	CROSS INTERNACIONAL ITALICA	21 NOVIEMBRE	8K 100+	50º SUB23 21º EQUIPOS

CONCLUSIÓN

Esta ha sido una muy buena temporada, mejorando la anterior en cuanto a marcas y resultados. He aprendido mucho sobre el manejo de mi diabetes tipo 1 en pruebas largas y la importancia de encontrar ese ritmo que poder sostener varias horas en carreras largas. Me llevo resultados de los que estoy muy orgulloso como son el 3º puesto absoluto en Copa de Madrid de CxM, mi 6º puesto en Las Dehesas o mi marca de 1h12'03" en la Media Maratón sin olvidar el triplete en Promesa o el Subcampeonato de España por federaciones en La Palma junto a mi compañero de club y sobre todo amigo y compañero de entrenamientos Ricardo Ortega.

Una temporada de altibajos con resultados muy buenos pero también grandes jarros de agua fría pero que sin ninguna duda he podido disfrutar con mucha gente y amigos, y es que los que corremos por montaña nos damos cuenta del buen ambiente que tenemos entre nosotros entrenando y la suerte de además ser rivales directos compitiendo.

Seguiremos entrenando por mejorar, pero sobre todo con el objetivo de demostrar que diabetes y deporte van de la mano y que la diabetes no es ninguna barrera para la práctica deportiva sino la mejor medicina que una persona con diabetes pueda tener.

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer esta temporada como todas a todos los médicos, enfermeros y personas que han participado en mi formación en diabetes ya que sin ellos no estaría aquí y ni siquiera haría deporte, Asociación Diabetes Madrid en particular. Por supuesto agradezco al Club TodoVertical el apoyo recibido y a David Delgado por haberme llevado la temporada y a todos los que me han apoyado en algún momento.

No me quiero quedar sin dedicar a mis chavales, de los que ahora puedo ser partícipe de su formación en diabetes y en los que pienso junto al resto de personas con diabetes tipo 1 principalmente cada vez que consigo algo porque desmotar que con diabetes se puede no es fácil y sé que es fundamental para ellos que lo entiendan y puedan aprender algo de mi.

Agradecimiento al Programa de Tecnificación de la FMM por estos años, Asociación Diabetes Madrid, El Tío del Mazo y GlucoUp.