

MI CANDIDATURA PARA LAS BECAS TODOVERTICAL 2023

Muy buenas! Soy Diego Castellón García, deportista del club TODOVERTICAL V+ nacido el 07/08/2006 y vengo a contaros un poco mi historia y mi gran año en el ámbito deportivo.



MIS INICIOS EN EL DEPORTE

No siempre he sido un chico muy deportista. Empecé a desarrollar esta faceta a raíz del Covid-19, ya que tras esos largos y duros meses de encierro sentía la necesidad de salir a la naturaleza y disfrutar de ese ambiente tan libre, tranquilo y respetuoso, y así fue como en el año 2020 empecé a conectar con esta montado encima de una bicicleta, lo que significó para mí el principio de mi asombro y enamoramiento de la naturaleza y sobretodo, de las montañas.



Tras ser un amante de la bicicleta y recorrer zonas de mi querida Sierra de Guadarrama (como se puede ver en la foto en el Alto de las Guarramillas) me empezó a fascinar la gente que corría por montaña, ya que me parecía increíble como podían explorar zonas y rincones a los que no se podía llegar con una bicicleta de esa manera tan elegante a la par de complicada. Y así fue como gracias a mi queridísimo amigo y a día de hoy compañero de club Pablo de Diego me inicié en las carreras por montaña, y fue precisamente en uno de los lugares a los que mas cariño tengo y mas

frecuentes en mis entrenos, La Pedriza



(Foto de aquel día en la pradera del Yelmo)

Esta pasión me conduce a realizar algunas de las carreras por montaña de la copa de Madrid, consiguiendo algún resultado destacable y apuntándome a la jornada de puertas abiertas del programa de tecnificación (PROTEC) de carreras por montaña de la federación madrileña de montañismo (FMM), además de por suerte entrar en este club TODOVERTICAL y federarme con el club para el año 2023, con la suerte de ser seleccionado para este programa de tecnificación y disfrutar de un gran año compitiendo representando a la federación madrileña de montañismo.

MI AÑO 2023. EL MEJOR AÑO DE MI VIDA.

Este año era crucial para mí, ya que aunque ya había tenido alguna toma de contacto con las carreras por montaña, sentía que podía dar muchísimo más de mí y así fue como con la ayuda del programa de tecnificación y mi entrenador Alberto Agúndez, nos pusimos manos a la obra para poder sacar mi mejor versión deportiva, por mi parte dando todo lo posible que estuviera en mi mano para que los resultados

fueran buenos y disfrutar lo máximo posible de la experiencia de representar a la federación con unos compañeros increíbles que sin duda forman parte del proceso para hacerlo todavía más especial. Así ha sido como he conseguido una temporada fantástica:

MI TEMPORADA 2023

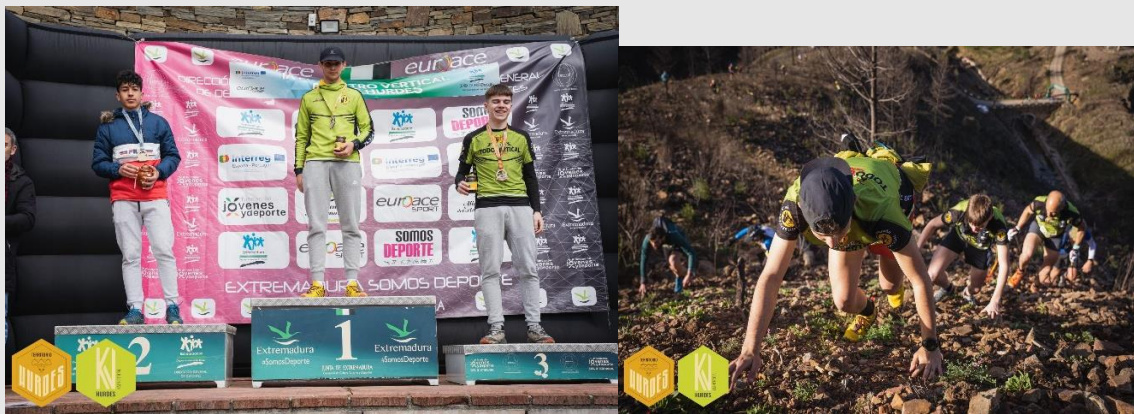
Empezaría mi temporada con una carrera modalidad kilómetro vertical, en la localidad de el Ladrillar, Extremadura, donde no fue una carrera especialmente buena para mí, aunque conseguí un buen resultado.

KV LAS HURDES 26/02/2023

POSICIÓN: 3º Juvenil

Tiempo: 1h 2min 12seg

DISTANCIA: 3,5KM 1000m+



Tras esta competición teníamos un objetivo claro: el campeonato de España de carreras por montaña en línea en la localidad de Rute, Córdoba. Este era uno de los principales objetivos de la temporada y suponía mi primera participación en un campeonato nacional, e íbamos con ganas de darlo TODO.

CTO. ESPAÑA EN LÍNEA RUTE 15/04/2023

No fue la mejor carrera debido a circunstancias como el calor, pero dimos lo máximo posible.

POSICIÓN: 28 Juvenil

TIEMPO: 1h 18min 20seg

DISTANCIA: 12,83KM, 788m+



Tras quedarnos con un sabor un tanto agri dulce por este resultado aunque satisfecho por haberme dejado la piel en carrera, ibamos a seguir trabajando para afrontar con ganas el próximo desafío, una carrera en la localidad de Peguerinos, que para mí supondría un punto de inflexión en mi forma física

TRAIL PEGUERINOS 07/05/2023

POSICIÓN: 1º SENIOR, 1º ABSOLUTO

TIEMPO: 1h, 24min, 59seg

DISTANCIA: 13,91km 650m+



Mi primera victoria absoluta en una carrera! A día de hoy no consigo describir lo que sentí ese día. Demasiada emoción en un día en el que salió todo bien y tras una buena carrera, conseguí distanciarme del segundo en los últimos kms de la carrera y entrar a meta en solitario, una absoluta locura para mí, no daba crédito.

Pero como además de cosas buenas hay cosas malas, vendría una enfermedad que cambiaría completamente la temporada.

En teoría después de esta carrera, no tenía ningún objetivo cercano hasta llegar a la segunda fase de mi temporada, donde se encontraban los objetivos con más peso: el cto España de kilómetro vertical en Villanúa, y el cto y copa de Madrid en línea y cto vertical.

Así que teníamos una cosa clara: todo el verano íbamos a trabajar para llegar con mucha fuerza a esos objetivos.

Todo iba bien y parecía que soplaba a mi favor, hasta que a principios de Julio empecé a tener molestias en la tripa, estar constantemente débil y demás síntomas y tras unas pruebas en el hospital, el 14 de Julio di positivo en una enfermedad llamada Mononucleosis. Para el que no lo sepa, es una enfermedad infecciosa del bazo que en un principio no tiene por qué complicarse pero requiere de absoluto reposo para que esta no se complique.

Esto para mí fue un golpe muy bajo ya que supuso un parón obligatorio de un mes (hasta exactamente el 14 de Agosto), que supuso la pérdida de forma de todo lo que habíamos trabajado durante la temporada, y sobretodo, una gran pérdida de motivación. Fue muy duro el ver a todos mis amigos y compañeros disfrutar del deporte al que amo y tenerles envidia de una manera sana, ya que moría por disfrutar de esa manera aunque fueran 5 minutos, pero con el apoyo de estas mismas personas, hicieron que esta parada fuera mas amena.

El 14 de Agosto, cuando el doctor me dio luz verde para volver a practicar deporte, justo me encontraba

de camino a Candanchú, con todos los compañeros y monitores del programa de tecnificación, ya que íbamos a pasar una semana de concentración allí. Esta semana fue crucial para mí, ya que volví a encontrar toda la motivación que perdí en apenas unos días en los que disfruté como nunca del deporte junto al cariño que me brindaban mis compañeros.

Esto supuso mi vuelta a los entrenos y al circuito de las carreras, siendo conscientes de que no había podido entrenar lo suficiente, pero afrontábamos esta parte de la temporada con más ganas que nunca.

Mi vuelta a la competición fue en el campeonato de Madrid de kilómetro vertical. Una carrera muy especial para mí ya que suponía una prueba para ver si podía estar al auténtico nivelazo que marcaban mis compañeros.

[CTO. MADRID KV 03/09/2023](#)

[POSICIÓN: 2º Cadete](#)

[TIEMPO: 15min 48seg](#)

[DISTANCIA: 2,33km 319m+](#)



Si os soy sincero no sabía cómo afrontar esta carrera, aunque lo hice con más ganas que nunca. Mi compañero Iván voló y se proclamó campeón de kilómetro vertical de Madrid, y yo tras una dura carrera conseguí distanciarme de mi gran amigo Mario en el último km y quedar subcampeón.

La verdad que esta carrera me devolvió la confianza en mí mismo y me dio un plus de motivación para el próximo gran objetivo: el campeonato de España de kilómetro vertical en Villanúa, que finalmente para mí sería mi mejor carrera hasta la fecha y no por el resultado que fue mi mejor resultado a nivel nacional, sino que me encontré con unas sensaciones espectaculares y creo que fue la recompensa de esos momentos en los que no había tanta motivación y no daba nada por mí y aun así decidí seguir adelante.

CTO. ESPAÑA KV COLLARADA 17/09/2023

POSICIÓN: 13º JUVENIL

TIEMPO: 55min 6seg

DISTANCIA: 5,80km



Increíble! Carrera que pude compartir con muchos compañeros a los que admiro y consiguiendo un resultado muy lejos de lo que tenía en mente.

Tras esta alegría y antes de disputar las pruebas de copa de Madrid en línea, teníamos una carrera en el calendario en la que el objetivo era simplemente disfrutarla y echarnos unas risas (y tanto que lo hicimos). Esta fue el Trail corral del diablo, en la localidad de Barco de Ávila.

TRAIL CORRAL DEL DIABLO 30/09/2023

POSICIÓN: 4ºGENERAL

TIEMPO: 1h 35min 28s

DISTANCIA: 15,79KM



Si os soy sincero en mil vidas habría imaginado lo que me pasó en esta carrera.... Corrí 5kms con un lomo de 2kgs en las manos! Fue increíble, a falta de 5kms de meta y justo antes de una pared del 50% de pendiente que había que subir con una cuerda pasaba segundo general por el avituallamiento de ese punto, y te

ofrecían quedarte con ese lomo si lo llevabas contigo hasta la meta.... Y bueno, la imagen habla por si sola. Como era una carrera en la que mi objetivo era disfrutar decidí coger el lomo, y aunque perdí un par de puestos en la clasificación, las risas que me eché al ver la cara de los que me adelantaron y los bocatas de lomo no me los quita nadie.

Tras disfrutar esta prueba, tocaba dar lo que quedaba en lo que era el objetivo principal de la temporada, la copa y el campeonato de Madrid de línea

COPA DE MADRID EN LINEA

Afrontábamos esta copa con el mejor punto de forma de la temporada y con muchas ganas, con el sueño de poder ganar esta copa aunque siendo conscientes de que era algo muy complicado y así sería, ya que nuestros compañeros vendrían con un nivel muy alto y no lo pondrían nada fácil.

La primera prueba de esta copa fue la mítica Cuerda Larga, que supondría los primeros puntos para puntuar en la copa que disputaríamos en un duro día con mucho frío y viento, y añadiría dificultad al asunto.

CROSS CUERDA LARGA 22/10/2023

POSICIÓN: 1ºCADETE

TIEMPO: 55min 14s

DISTANCIA: 10,27km 576m+



Conseguí la victoria en una carrera que se hizo bastante dura pero que corroboró las buenas sensaciones en los entrenos anteriores alcanzando un muy buen resultado y llevándonos unos puntos cruciales para el objetivo de ganar la copa.

La próxima segunda prueba de copa sería el siguiente fin de semana en la localidad de La Cabrera, en la que también reinaría el mal tiempo y con él se sumaría la dificultad técnica del recorrido.

IBERIKA TRAIL LA CABRERA 29/10/2023

POSICIÓN: 1ºCADETE 4ºABSOLUTO

TIEMPO: 1h 16min 48s

DISTANCIA: 14,15km 666m+



Carrera que se hizo muy dura por las condiciones pero que solventamos bastante bien ganando en la categoría y peleando el podio general que al final no pudo ser pero con objetivo cumplido! Puntos súper valiosos para copa ya que una siguiente victoria significaría matemáticamente proclamarme campeón de la copa, cada vez estábamos más cerca del objetivo.

Con un poco de nervios pero a la vez ganas afrontábamos la siguiente prueba de copa, la Iberika Trail de la localidad de Mataelpino.

IBERIKA TRAIL MATAELPINO 11/11/2023

POSICIÓN: 1ºCADETE, 2ºABSOLUTO

TIEMPO: 37min 38s

DISTANCIA: 8,40km



Victoria en la categoría y 2º general! Una carrera excelente que suponía mi proclamación como campeón de copa de Madrid en línea, lleno de satisfacción de conseguir el principal objetivo para mí y encima conseguir un podio en la general, muy contento pero ya teniendo en mente el último pero no menos importante objetivo de la temporada y última prueba de copa, el campeonato de Madrid de línea, Cross de la Pedriza

CTO MADRID LÍNEA, CROSS DE LA PEDRIZA

19/11/2023

POSICIÓN: 1º CADETE

TIEMPO: 1h 4min 8s

DISTANCIA: 13,21km 560m+



Que satisfacción! Cerramos la copa y la temporada con una victoria en el campeonato de Madrid en línea, cumpliendo el objetivo con creces y muy satisfecho con los resultados de esta copa, al final todo el trabajo que llevábamos dio sus frutos.

FINAL DE TEMPORADA

Una temporada increíble para mí y no sólo por los resultados obtenidos con los que estoy más que contento, sino por las experiencias que me he llevado con la gente que ama este deporte tanto como yo y que me han brindado tantos momentos únicos y me han impulsado a ser el deportista que soy hoy en día. Especialmente me gustaría dar las gracias a mi familia que siempre cuento con su apoyo, al club

TODOVERTICAL que me han brindado toda su ayuda, a mi entrenador **Alberto Agúndez** que es el que ha trabajado mano a mano conmigo para obtener todos esos méritos deportivos y sobretodo a todos mis compañeros del programa de tecnificación y compañeros del club, que son por los que sigo manteniendo las ganas inmensas de correr y de pasarlo en grande; creo que hemos formado una gran familia.



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA
ATENCIÓN!

Diego Castellón García

