

ENTREVISTA A...



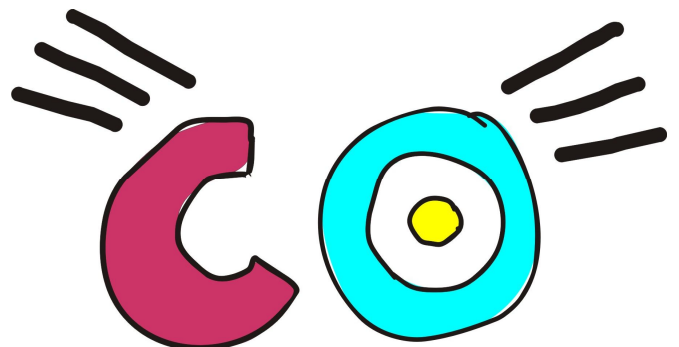
IVÁN RAÑA

- campeón do mundo en triatlón -

IES MARUXA MALLO
ORDES



Education and Culture
Lifelong learning programme
COMENIUS



Iván Raña

Entrevistamos a

Iván Raña Fuentes naceu o 10 de xuño de 1979 en Ordes, A Coruña. Con 10 anos pasou a formar parte do Club Natación Santiago e con 15 trasladouse a vivir a esta cidade, deixando o fogar familiar para asumir unha rotunda aposta polo deporte. Neses tempos iniciábase na práctica do Tríatlon e, desde a categoría Junior, forma parte da Selección Española desta disciplina, participando en todos os campionatos do mundo. Conseguiu unha espectacular proeza facendo historia no deporte español ao converterse no seu primeiro atleta gañador do Campionato do Mundo de Tríatlon en Cancún, México, no ano 2002.

Iván Raña experimentou unha gran progresión deportiva que se consolidaría á altura dos Xogos Olímpicos de Atenas, aínda que alí quedase nunha discreta posición por culpa das lesións. Tamén foi Diploma Olímpico en Sydney. Nos Xogos Olímpicos de Pekín 2008 logrou un meritorio 5º posto.

Os seus esforzos fixérono merecedor no ano 2003 da Medalla de Prata de Galicia que outorga A Xunta.



IVÁN RAÑA: campeón do mundo en tríatlon

Data entrevista: 13 de maio

Preguntas - entrevista:

Daniel Núñez Sánchez
Andrea Ariño Vilariño

Asesoría:

Anxo Fernández Otero

Supervisión preguntas:

Xosé Manuel Fernández Castro
M^a Isabel Mato Torres
Ana M^a Calvo Mariño

Gravación e edición audiovisual:

Xosé Manuel Fernández Castro
Raquel Rendo Martínez

Fotos:

M^a Isabel Mato Torres

Transcrición galego:

Daniel Núñez Sánchez
Andrea Ariño Vilariño

Supervisores transcrición galego:

M^a Isabel Mato Torres
Antonio Sayáns Gómez

Traducción inglés:

M^a Isabel Mato Torres

Supervisión versión inglesa:

Marisol Liste Noya

Contacto co entrevistado:

Anxo Fernández

Deseño gráfico:

Rosa M^a Maceiras Miñán

A primeira vez que competiu tivo que ser emocionante para vostede. Que lle pasou pola cabeza nesos momentos? Lembra a súa primeira vitoria?

Si, lémbroa. Foi nun cursiño de natación en Ordes cando era moi pequeno. Cando xa me dedicaba en serio, con 14 ou 15 anos, foi nun triatlón en Celeiro e foi emocionante, e duro tamén, porque case non a acabo. É curioso que nun deporte que agora xa domino un pouco, a primeira carreira acabeina andando, practicamente. O recordo que teño é a dureza da novidade, do que non dominas ao principio.



Supoñemos que gañar unha competición é algo único e irrepitible, ata que se gaña outra, e outra, coma no seu caso, pero, hai algunha da que se sinta especialmente orgulloso?

Teño varias que sempre gardo na memoria. O campionato do mundo absoluto é a que máis lembro e con máis cariño porque, cando empecei no triatlón con 14 ou 15 anos, os comezos foron moi duros e soñaba con intentar ser campión do mundo. Levoume 8 anos poder conseguilo, así que gañar o mundial en Cancún foi un día moi importante, xa non só a nivel profesional e de traballo como triatleta, senón a nivel persoal. É un día que recordarei sempre. Pero hai outras carreiras, como en Cancún no 99 na que me clasifiquei para os Xogos Olímpicos de Sydney, das que tamén teño un

recordo moi bonito.

O triatlón era un deporte descoñecido para moitos, ata que, grazas a vostede, se deu a coñecer a nivel nacional a finais dos 90. Pero a súa traxectoria coma triatleta comeza antes. A que idade se somerxe nesta disciplina olímpica?

Foi aos 14 anos cando empecei a adestrar o triatlón de maneira seria, pero antes xa facía natación e participaba en carreiras populares por toda Galicia cos rapaces do colexio. Acórdome de correr na carreira popular de Santiago con 9 anos, cando só se podía a partir dos 10 anos, pero deixáronme o dorsal dun rapaz maior e acabei a carreira. Empecei así, facendo un pouquiño de todo como calquera rapaz daquela época. Aos 14 anos foi cando vin para aquí, para Santiago a adestrar triatlón xa de maneira un pouquiño máis planificada. Tamén estudaba, aínda que estudaba pouco. Non sei se pode dicir iso, pero era mal estudante e, nunha época tiven que decidir se deixaba de estudar ou se seguía, ou se me poñía a traballar, ou se adestraba máis en serio. Aí foi cando decidín adestrar, no ano 98/99, para intentar clasificarme para os Xogos Olímpicos de Sydney, que foi onde notei un pouquiño de impulso tras o bo resultado, porque quedei 5.º, e logo xa tiven os apoios de bolsas, algún patrocinador... o que me permitiu ser profesional desde aquel día ata agora.



A partires das Xogos Olímpicos de Atenas (nos que partía coma un dos grandes candidatos ao ouro olímpico) tivo algúns problemas físicos que lle impediron estar ao nivel que a vostede lle correspondía. Que sente un deportista e competidor do seu nivel cando se lesiona e non dá visto a luz ao final do túnel?



Lesionarse ou pasar malos momentos é algo que tes que vivir, todo o mundo os vive. Un traballador, un soldador, un cociñeiro... todo o mundo, en todos os ámbitos vai ter momentos malos. Un deportista é o primeiro que ten que aprender, porque os momentos malos creo que superan aos momentos bos. Moitas veces, cando estás con malas sensacións e tes problemas físicos, soñas con ese bo momento de chegar á carreira en boas condicións e esqueceste un pouco das penurias que vas pasando polo camiño. Cando tes un momento malo nunha carreira que preparaches con moitas ganas, no meu caso en Atenas, que cría que podía gañar e ao final quedei 23.º, é un *chasco*, pero tamén che ensina moito para o futuro, como afrontar as carreiras que veñen. Agora mesmo chego á carreira e non estou, como antes de Atenas, con esa tensión, con esas ganas de levar todo ao milímetro; agora estou moito máis relaxado na carreira e iso fai que, aínda que non gañe, e chegue 5.º ou 10.º, disfrute igual que se gañase.

Que fai no seu tempo libre? Reserva algún tempo para os libros? Cales son as súas preferencias lectoras?

Pois si, reservo algo de tempo para os libros. Como dixeran antes, eu era mal estudante, e agora empecei a collerlle un pouco de gusto á lectura, a aprender cousas, porque o vexo de diferente forma. Antes cando ía ao colexio, aínda que foi máis no instituto cando choqueei co tema da ensinanza. Custábame centrarme na clase. Era un rapaz que necesitaba moita actividade e non aguantaba estar sentado nun sitio. Entón agora mesmo, aos trinta anos, empezo a valorar un pouco máis as cousas, a poder ler un libro tranquilamente nun avión, por exemplo. Encántanme as novelas, as de acción ou históricas. Aproveito para ler cando viaxo a algún país, como agora que fun a Seúl ou cando estiven en Sydney. Leo algo sobre o país, sobre a cidade, os habitantes que ten, o traballo que hai, polo que é coñecida... Creo que iso mo dou o viaxar, abríñ un pouco a cabeza porque antes era moi cerrado.

Que supuxo para vostede estar na elite do ciclismo cando, en principio, o seu deporte é o triatlón?

Para min hai unha cousa moi importante que é ter unha vida con retos, que te motive, ter algo cada día, levantarte cunha ilusión. A miña ilusión de pequeno era ser ciclista. Sempre que o vía na tele ou cando pasaba a volta ciclista por Ordes, eses momentos, nos 10 ou 15 segundos que tardaba en pasar o pelotón, non vivía, estaba alí atento a todo o que ocorría no pelotón. Acórdome que nos anos 89/90 pasaba a volta por alí, con Álvaro Pino, Perico, con Indurain, desde aqueles días dicía “eu quero ser



ciclista”. Foi 20 anos despois cando conseguín ser profesional do ciclismo. É un soño cumprido.

Das tres disciplinas do triátlon, destacarías algunha en especial? En cal se sente máis forte?

Na que mellores condicións teño, eu creo, é para correr a pé, pero agora mesmo o que mellor domino seguramente é a bicicleta, polo ano que estiven facendo só ciclismo. Domino máis a bici, pero claro, tamén perdo un pouco máis nadando, ao estar un ano sen nadar e sen correr. Pero a bici é a que máis sensacións me transmite, porque non hai un compoñente físico, simplemente, como correndo que só necesitas estar forte, e podes *machacarte* adestrando e poñerte como un tiro e xa está. Pero en bici hai un factor de risco tamén porque podes caer a 50 ou 60 km/h, e vas cunha tensión moi grande no corpo. Tamén a maneira de colocarse nun pelotón conta moito, taparte do vento, nótase moitísimo ir detrás dun ciclista porque non che pega o vento e entón rodas moitísimo máis fácil. Ser listo, e un pouquiño pillo neses momentos, é o que che dá a vida para logo correr rápido.



Tamén fixo algunha incursión no mundo do motor, pensa competir nalgún rally?

Si, xa fixen un par deles. É algo que teño tamén na cabeza. O día que corrín o rally foi un soño que puideren facer realidade. Este ano gustaríame volver a probar ao final de tempada, cando acabe as miñas carreiras. Porque agora mesmo, se quixese correr nun



rally, os meus patrocinadores e a Federación diríanme “Que fas rapaz, que fas ti a 180 km/h por aí por un camiño de cabras?” Creo que non é compatible. Pero ao final de tempada, máis relaxadamente, si que farei algún, máis para pasalo ben que para competir.

O adestramento dun atleta de elite coma vostede, ocupa toda a súa axenda o ano enteiro? Adestra todos os días? Cantas horas? Ten que aumentar o ritmo cando se achega unha competición importante?

Si, adestro todos os días. Ultimamente o que fago é descansar un día á semana para darlle un respiro ao corpo. Antes adestraba todos os días, igual só paraba unha vez cada dous meses, pero agora si que descanso un día á semana para que o corpo descanse, que tamén hai que coidalos. Agora o que fago é hora e media de natación, tres horas de bici e unha hora a pé, de media. Logo, 3 días á semana vou ao ximnasio. Cando hai moitas competicións non fago moito ximnasio e tamén diminúo os quilómetros de bici e de correr, porque a competición xa che vale de adestramento. A nivel de intensidade tamén. Cando es máis novo igual fas menos intensidade, porque tes máis “explosividade” de forma natural, es mozo e tes moitas ganas. Á medida que vas tendo máis anos, tes que adestrar máis agresivo, con máis series curtas, máis series de forza e máis series de ritmo de competición.

Supoñemos que competir nun deporte con tres disciplinas lle fará planificar o

adestramento dunha maneira especial ou, polo menos, distinta. Como divide as sesións preparatorias das tres probas? Non ten medo a chegar nalgunha das disciplinas falto de forma ou sobrecargado?



Si, esa é un pouco a esencia do triatlón e tes que andar coa báscula sempre. Se metes moita natación, ao mellor quedaste curto correndo, e se corres moito igual na bici non vas tan ben, porque correr dáche moito ton nas pernas e para a bici hai que ter outro tipo de ton muscular. Entón sempre estás buscando a maneira de traballar ben e chegar ben á competición. O que dis ti, ás veces quedaste curto e, ademais, os triatletas estamos moi obsesionados co tema do adestramento, porque canto máis fas, máis queres. Ata que rompe o saco. E acaba rebentando, como me pasou en Atenas, por exemplo. Entón cos anos tes que aprender a levantar o pé e saber chegar ao día a tope. Iso é o difícil do conto.

Que papel xoga a alimentación nun atleta coma vostede? Ten unha dieta moi estrita?

A alimentación é algo fundamental, sobre todo coa idade. Cando es novo parece que todo vale, o adestramento, a comida... podes comer catro hamburguesas e correr aos quince minutos e non pasa nada. Pero xa con máis idade, máis nivel competitivo, en competicións de nivel, tes que coidarte moitísimo na comida. Iso non significa pasar fame, pero é saber comer. Creo que neste país

comemos moito. Cando estou na casa, veña lentellas, cocido, empanada por todos lados, tortilla con chourizo... iso é unha festa todos os días. Creo que non fai falta tanta comida, comemos moitísimo máis do que o corpo necesita. Se ti ao corpo lle estás dando comida a fartar, ao final o que fai é acumular, é como mal crialo. Entón tes que darlle o que ten que comer. Eu intento evitar os fritos, as graxas saturadas, as sobremesas é raro que as toque, pero a veces si, cando pillas unha *pájara* na bici, que vas medio mareado, si que tes que intentar tomar algo doce. Pero eu creo que nos deberían educar un pouco máis e ensinarnos a comer, porque hai moitos problemas de saúde, xa non falando de deporte, hai problemas de saúde por non ter conciencia do que estás comendo.

Algunha vez pensou en deixar o deporte de alta competición e dedicarse a outra cousa?

Si, despois de Atenas dicía “ Mi madriña querida! isto... se só consigo ser 23.º...!” Noutro deporte podería ser profesional, pero no triatlón, e ademais en España, era moi difícil. Pero non foi só esa competición, senón o ano seguinte, que non daba arrancado, tiven mononucleose, rompín o nariz e logo torcín un nocello... levaba moitos meses lesionado e non daba visto a luz ao final do túnel. Entón empecei a preguntarme que podía facer, pero nunca foi de maneira moi seria, simplemente o pensaba. Agora si que o estou pensando, porque vexo que xa non é como cando tiña 20 anos, que me quedaban 10 ou 15 anos por



diante de carreira deportiva, agora terei 5 ou 6, ou 4. Non sei. E tes que ir empezando a enfocar onde queres acabar.

As probas da Copa do Mundo de triatlón (ITU) desta tempada 2010 van desde Australia a Estados Unidos, pasando por México, Xapón, Holanda, Hungría, Suíza e Corea. Pensa participar, se as lesións o respectan, en todas as probas desta tempada?

En todas non, porque senón virían as lesións, seguro. Pero polo menos as do campionato do mundo, que son sete, si que as vou facer todas. Logo farei o campionato de España, un par de carreiras aquí en Galicia co meu club, o *Arcade Inforhouse*, e logo algunha máis que haxa por aí. Unha en Estados Unidos, que dan un premio altísimo, creo que son 200 000 \$ ao primeiro. É como o mundial, vai todo o mundo a tope, ninguén se perde esa carreira. A esa si que lle teño ganas. É despois da de Madrid, á semana seguinte da de Madrid. Entón serían 12 ou 15 carreiras.

Despois dun ano e medio no dique seco a nivel internacional, participou en varias probas valedoiras para a Copa do Mundo, desde Mooloolaba, na que acadou en 7.^a posición ata Seúl, onde quedou 14.^o. Que significa volver á alta competición?

O de “dique seco” vouno cambiar por “estar apartado do triatlón”, porque estaba co



ciclismo e foi o ano en que máis traballei en plan adestramento e de sufrir enriba da bici. Logo, volver á competición é un pouco estraño ao principio. Cando empezas a adestrar tes que volver a coller a rutina do adestramento, pero unha vez que estaba en carreira... era como a miña casa. Levo 15 anos facendo isto e todo era moi familiar. Xa coñecía á maioría dos corredores, aínda que hai xente que vén nova, digamos que ao 70 ou 80 % da xente xa a coñecía perfectamente doutros anos. Estar alí na carreira era como estar na casa. En ciclismo iso non o tiña, non coñecía a tanta xente e estaba un pouquiño máis apartado.

Sabemos pola súas declaracións aos medios que ten unha grande ilusión por competir na seguinte proba en Madrid. Que supón esta proba para vostede?

En Madrid é correr na casa. Correr unha carreira na casa dáche outra alegría. Sabes que vai estar alí a túa familia, os amigos, os colegas cos que adestras cada día... entón é unha motivación que non teño noutras carreiras. Agora, cando fun a Seúl a semana pasada, viaxei só, estiven alí na habitación só. Logo coincidín con Gómez Noya alí, pero non había españois. Ben, si que teño aos colegas das copas do mundo, que somos sempre os mesmos, sempre o mesmo circo. Pero non é o mesmo que estar na casa, rodeado da túa xente. Ademais, creo que de Ordes vai ir xente





a animar! Isto dáche outras ganas de competir, outra agresividade na carreira.

Que obxectivos se marca a curto e a longo prazo?

A curto prazo, intentar estar outra vez ao nivel que estaba antes disputando carreiras. Ese é o obxectivo máis importante que teño. Creo que nun par de meses, ao mellor en Madrid ou nas seguintes, xa podo intentar estar preto do podio. E a longo prazo, os Xogos Olímpicos. É unha carreira para á que xa empezo a mirar. Quedan dous anos pero... xa hai que ir empezando a motivarse.

Participar nuns Xogos Olímpicos ten que ser algo moi especial para calquera atleta. Que supuxo para vostede?

Home, para min Sydney supuxo moito. Creo que foron os xogos que me deron a coñecer a nivel de prensa, a nivel mundial. Iso repercutiu en que xa podía ter algún patrocinador, xa non tiña que comprar eu as bicicletas, xa me daban as bicicletas, xa me daban as rodas e iso era un

alivio: poder usar material que non tes que pagar ti. Sobre todo iso. Logo a ilusión coa que afrontas a primeira carreira. Eu aí tiña 21 anos! Chegar alí e ver ese ambientazo! Entrar no comedor olímpico e sentarte alí cos atletas negros estes de 2 metros da final dos 100, ou cos chineses, ou cos alemáns... iso era unha festa, chapurreando inglés, ruso... e de todo. Ademais a xente está de moi bo humor porque é como se fosen as festas da vila. Alí todo o mundo estaba a pasalo ben. E logo despois da carreira... iso mellor non o conto porque... iso non parecía deporte, era todo festa, pero festa de saír pola noite ata as tantas! A xente está moi estresada coa competición e cando esta acaba... é coma un desafogo.

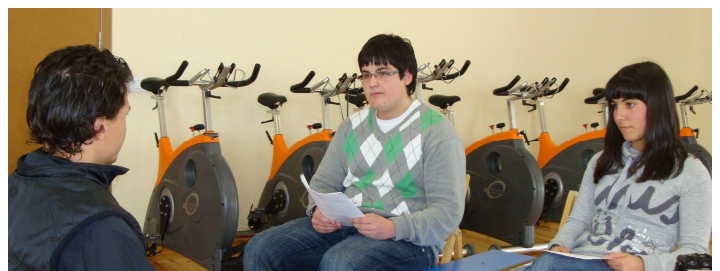
Como é a vila olímpica? Como vos levades entre vós os atletas?

Ben, en teoría ben. En teoría ben, pero sempre hai algúns roces. Sobre todo o típico, que en carreiras sempre quere gañar, ese sempre vai ter problemas... Non coma outros que tanto se gañan coma se quedan 20.º, 30.º, ou de 1.º lévanse mellor. Pero hai xente que é moi competidora e pronto se cabrea. Pero o normal é levarse ben, pero sempre con algún tipo de distancia.

Ten pensado participar en Londres 2012?

Si, si, é un dos obxectivos dos que falabamos antes: estar nos Xogos Olímpicos e intentar estar aí diante de todo.

Como se define Iván Raña a si mesmo? É o mesmo de cando comezou a súa andaina deportiva?

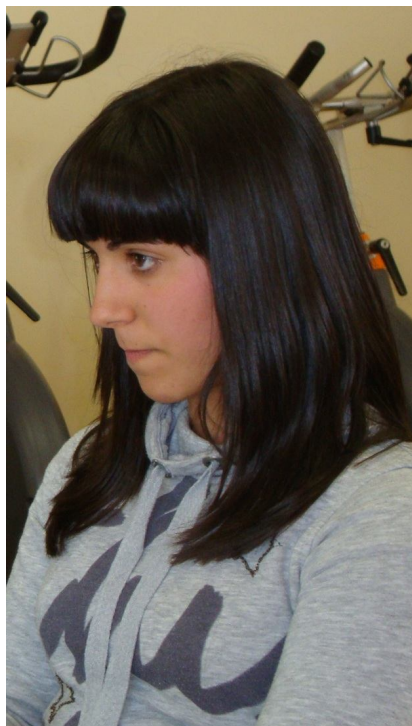




Non, non, creo que non. Antes era moito máis desastre. Agora intento organizarme mellor, creo que adestro máis, intento coidarme un pouquiño máis... e antes, cando empezaba, era un pouco máis rebelde. Ás veces facía carreiras moi boas pero outras... igual nin sequera ía á carreira e prefería quedar cos amigos adestrando! Creo que agora teño máis sentido da profesionalidade, do que teño que facer, e non me salto a planificación. Antes non é que non adestrase pero, por exemplo, se había un campionato do mundo de dúatlon que non me interesaba moito, pois igual non ía, e estaba seleccionado! e ía a un campionato galego de contrarreloxo. Ía cos amigos de aquí e pasábao mellor. Nese aspecto si que cambiei un pouco.

Que tal é a súa relación coas novas tecnoloxías?

Regular. O móbil que teño non o entendo, case. Pero estou intentando poñerme un pouquiño ao día. Necesítoo moito. Teño unha páxina web e, un día ou dous á semana, escribo algún artigo para que a xente que quere saber de min estea un pouco informada. Tamén para os patrocinadores e para os amigos.



Entón téñome que adaptar, sobre todo cando estou por aí nun hotel, sempre co meu ordenador, teño que poñerme un pouquiño ao día, senón estou perdido.

Cando vostede estaba a estudar, que linguas estranxeiras se cursaban daquela? Fala algunha? Pensa que o inglés é necesario no deporte de alta competición?

Si. É moi importante poder comunicarte. Se non te comunicas non vas conseguir nada. Nun deporte como o triatlón agora, que parece que os anglosaxóns son os que o dominan, incluso desde a Federación Internacional parece que hai coma un guión do que é un triatleta-tipo: inglés, americano, ou incluso australiano, que fala inglés perfectamente, que nas entrevistas fala alí *a lo loco*... E chegamos nós alí, *chapurreando*, e parece que xa non nos dan tanto bombo. É a verdade. Ti intentas falar inglés. Aínda que nunca vas falar coma un nativo, si que che serve para comunicarte e cando te comunicas ben tes moito máis apoio a nivel mediático e a nivel de patrocinadores. Creo que é moi importante. Hai outros deportes como o ciclismo onde vexo corredores que falan cinco idiomas e outros que falan só español porque teñen tradutores.

Pero aquí non funciona así. Viaxas moito só e tes que aprender algún idioma. E o mellor é o inglés, claro.

O noso instituto, nestes momentos está a participar nun Proxecto “Comenius” con Polonia e Lituania. Existían programas deste tipo nos seus tempos de estudante?

Creo que si, algún habería, pero moita cousa non, creo. Había a excursión de fin de curso a Madrid. Acórdome das



excursións de fin de curso nas que te levaban a algún museo... Nós fomos a Toledo, a Madrid... Pero para un rapaz que pensa que a excursión de fin de curso é carallada e cando chega alí o meten nun museo, acabas un pouco aburrido. Creo que a vosa é unha boa iniciativa. Ter comunicación co exterior é o que che fai crecer. Se non te podes comunicar co exterior, ao final ti só... acabas estancándote. E para os rapaces nesta idade de 16-18 anos é moi, moi importante, o teu carácter estase acabando de formar e, se es unha persoa capaz de comunicarte, de ter amigos doutros sitios e non ter medo a estar con xente, isto vaiche abrir as portas no futuro.

Cre que estes proxectos son un bo método para mellorar o inglés dos estudantes? Pensa que tamén axudan noutros aspectos?

Axuda no aspecto de falar, de ter coñecemento da lingua, pero tamén na facilidade de viaxar e comunicarte. Hai xente que, como algúns amigos meus, que teñen carreiras, pero cando van de viaxe... miña nai! Esquécete! Non chegan a casa xa! Non saben, se teñen un problema non saen del, enceréllanse. Non obstante, se ti, desde novo, te sacan da casa ves cousas diferentes, estás só, tes que buscar amigos e darte a entender nun idioma que non

dominas, iso está dádoche unha habilidade social que non che dá estar sentado diante dun libro só.

Estivo ou viaxou algunha vez a Polonia ou Lituania por motivos deportivos ou de lecer? Ten pensado facelo?

Polonia, creo que si, pero non me acordo moi ben. Sei que hai triatlón en Polonia e, de feito, algúns dos que compiten na Copa do Mundo son de alí. Creo que é un sitio bonito, pero agora non vou ir correr máis por alí porque as carreiras do Campionato do Mundo lévanas a cidades moi emblemáticas, tipo Sydney, Seúl, Madrid, Hamburgo... En Polonia creo que non hai ningunha, así que quedaremos sen ir xa.

Se puidese formular un desexo sabendo que se ía cumprir, ata onde desexaría que chegase a súa carreira deportiva?

Ata os 38-40 anos gustaríame ser deportista de elite e seguir conseguindo resultados, claro. Gustaríame ter unha carreira deportiva longa tendo resultados desde o primeiro ano ata o último. É complicado. Cada ano tes que



coidarte máis e adestrar cada ano un pouquiño máis agresivo. Ao final acabas saturado, por iso a xente acaba deixando o deporte de elite

Permítanos a derradeira cuestión como principiantes no mundo da entrevista, hai algo ao que lle gustaría responder pero nunca llo preguntaron?

Non sei. O que vexo é que, en cuestión de deporte, pregúntanche sempre o mesmo “Prepárate ben? Adestras ben?” Todo perfecto, non? Iso non existe. A xente está equivocada. O que existe é estar motivado e ter ganas de traballar. Si que precisas unha boa planificación, pero, ás veces, aínda que poida soar raro e penses que estou tolo, para un rapaz é mellor ir coa moza a dar un paseo que ir a adestrar. Non obstante, para os adestradores e a xente da Federación iso é dar unha mala imaxe, non o asumen, e teñen que asumir que non todo

está cuadrulado nun ordenador nunha planificación perfecta. Creo que iso había que cambialo. Non se pode enganar a xente. Hai que ensinarlle a gozar e dicirlle “Mira, rapaz, hoxe non adestras máis e vai por aí, incluso de festa, que che vai sentar ben para logo competir”. E na maioría das entrevistas tes que dicir que adestras moi ben, que te estás coidando, que vai todo moi ben... pero seguramente se estás gañando carreiras é porque estás moi motivado e tes o apoio moi importante da túa familia, ou da túa moza que che fai estar a gusto. Pero iso nunca se di. Sempre se vai por “Esto está super estudiado, desde la Federación ponemos todos los medios...”. Todo mentira. Os rapaces teñen que estar contentos e motivados.

