



Hazte cliente, trae tu nómina y llévate:

ÚLTIMOS DÍAS  
SOLO POR INTERNET  
HASTA EL 30/04/2015

Hazte cliente ▶

ENCUENTRO DIGITAL

¿Cómo puedo aumentar mis ahorros invirtiendo en Bolsa? Charle con Silvia Merino, de Gesconsult.

ESTAR EN FORMA TENDENCIAS

## Paco Roncero, un chef 'ironman'



Paco Roncero, en el centro de la imagen, ayer en el Casino de Madrid. | G.Martínez

POR GEMMA MARTÍNEZ

Actualizado: 22/04/2015 13:30 horas

0 comentarios

ORGANIZA:

# Expansión

ÚLTIMA HORA



12:51 Julio Rodríguez, de Vueling, nuevo director comercial de Air Berlin

12:44 Las ventas de las grandes empresas de EEUU sufren el impacto del dólar

12:41 Iberia Express entra en la asociación europea de aerolíneas low-cost

Lazarote. Serán 3,8 kilómetros de natación, 180 kilómetros en bici y 42 kilómetros corriendo. "Necesito hacer deporte para sentirme libre", explica Roncero en una entrevista con Expansión.

"Reto que me propongo, reto que intento terminar. Un día vas buscando las estrellas Michelin y las consigues. Lo mismo sucede con el deporte", señala el chef ejecutivo y director del Casino de Madrid y de su restaurante La Terraza del Casino (con doble estrella Michelin).

Su trayectoria como atleta popular empezó hace cinco años. "Pesaba más de 112 kilos. Quería hacer otra cosa en la vida que no fuera trabajar. Empecé a correr 8 minutos. A los 20 días, hice diez kilómetros pesando 112 kilos. Y un año después me apunté al maratón de Nueva York", indica Roncero, también chef de Estado Puro (Madrid, Ibiza y Shanghai), del restaurante Barbarossa y de Versión Original, entre otros.

El deporte, que le ha permitido adelgazar y convertirse en un tipo "fino" -según sus palabras-, se ha convertido en un estilo de vida. "Necesito a hacer deporte a diario para sentirme libre. Así rindo más en el trabajo. Aunque esté cansado físicamente, mentalmente logro una libertad que no me da ninguna otra cosa".

El chef está convencido de que "querer es poder. Antes me levantaba a las seis de la mañana para hacer deporte. Pero uno ya tiene una edad y cada vez me cuesta más. He aprendido a introducir el deporte dentro de mi agenda. Cuando tengo un entrenamiento programado, lo trato como si fuera una reunión más. Mi equipo lo sabe y está preparado, sin que afecte al negocio".

Roncero participará en el Ironman de Lanzarote, junto a otras 2.000 personas, de la mano de Arena y Diadora, marcas de la que es imagen. Lo hará sin haber contado con las directrices de un entrenador. "Soy de los que piensa que se debe tener un entrenador. Lo aconsejo siempre para este tipo de retos. He tenido varios a lo largo de estos últimos años. Pero, en este caso concreto, con todos los viajes de trabajo que estaban planificados, sabía que no iba a poder hacer caso al 100% a lo que me dijera el entrenador. De este modo, apliqué la lógica, lo aprendido en este tiempo, y pedí consejos a los profesionales".

Los entrenamientos los ha realizado junto a un grupo de amigos y, sobre todo, en solitario. "Como tengo claro que es lo que quiero conseguir, terminar la prueba, introduje voluntad y calidad en los entrenamientos. Los saqué adelante".

El día de la competición en si mismo es "un mero trámite" para el cocinero. "Voy a disfrutar, a conseguir el reto, a dejarme llevar. Sé mis limitaciones", indica el chef, que prevé acabar la prueba en algo menos de catorce horas.

¿Qué comerá en carrera? Geles, barritas y sandwiches de jamón ibérico, que colgará el día de antes en su bicicleta, pegados con celo.

"Cuando haces tanto deporte, pierdes muchas sales que debes recuperar. El jamón tiene esas sales, que también puedes suplir con pastillas. Pero ese bocadillo de jamón te llena mucho más. Te aporta además el gusto de comerte algo sólido y rico".

El cocinero presta mucha atención a la equipación con la que participará, desde el traje de neopreno, a la bicicleta o a las plantillas de sus zapatillas de correr. "Debo utilizarlas porque tengo la espalda destrozada de hacer deporte con sobrepeso". Ahora un médico vigila sus vértebras y, de momento, le da permiso para afrontar este reto. "En principio sólo quiero hacer un Ironman. Ese es el pacto. Pero bueno, luego el tiempo dirá", afirma el cocinero en una de las salas de su casa profesional, el Casino de Madrid.

## Tags

---