



PACO RONCERO

**“Salir a entrenar a la vez es un auténtico privilegio”.**

**Es hora de bailar... en pareja.**

**Te presentamos cinco historias a dúo. Vidas cruzadas donde el amor y el deporte se alían para convertirse en un equipo invencible.**

**¡Arriba el ‘power couple’!**

*Por Amaya Lacarra Fotos: Edu García*

NEREA: SUIETADOR PRO CLASSIC (30 €) Y SHORT RUNNING Y ZAPATILLAS LUNAREBIC FLYKNIT (180 €), TODO DE NIKE. PACO: CAMISETA TOP SS (47 €), PANTALÓN MICROFIBRE (27 €) Y ZAPATILLAS N-400Z BRIGHT (150 €), TODO DE DIADORA.

## **PACO RONCERO & NEREA RUANO**

Frases como “la unión hace la fuerza” o “las alegrías compartidas se multiplican por dos” podrían ser titulares de la historia de su vida. Paco Roncero, uno de nuestros chefs más internacionales, decidió apostar hace unos años por la actividad física, lo que le trajo un gran cambio de imagen (perdió más de 30 kg) y una vida mucho más activa. A su lado había alguien que no conocíamos, Nerea Ruano, su pareja y apoyo incondicional. “Nos conocimos en un grupo que corría por la Casa de Campo, después empezamos a trabajar juntos por casualidad y, al final, y de manera inesperada para ambos... surgió el amor”, desvela.

### **EN LO BUENO Y EN LO MALO**

La sinergia entre ellos es total. Inmersos en su proyecto *gastro*, “lo que más nos apetece cuando sacamos un hueco, aunque sea a horas intempestivas, es salir a entrenar”, dice Paco. Shangai, Nueva York, Bogotá y cualquier punto del mundo en el que aterrizan por motivos laborales es un lugar perfecto para ponerse en marcha con el *running*, la bici o la natación. Uno de sus principales desafíos fue entrenarse para hacer juntos el Ironman de Lanzarote el año pasado. Sin embargo, 10 días antes, una lesión impidió que Paco participara (“fue un gran mazazo”, señala). “Para mí, en cambio, resultó muy emocionante: él preparó mi avituallamiento, me acompañó a la salida, le vi al salir del agua... Me transmitió una fuerza increíble. Ese día corrí por los dos”, dice Nerea. Un buen trabajo en equipo al que ya se han acostumbrado y al que no renunciarían por nada.

**Paco Roncero** (Madrid). Chef del restaurante La Terraza del Casino (dos estrellas Michelin, [casinodemadrid.es](http://casinodemadrid.es)) y de los *gastrobares* Estado Puro by Paco Roncero ([tapasenestadopuro.com](http://tapasenestadopuro.com)).  
**Nerea Ruano** (Madrid). Exatleta, es la actual jefa de prensa de Paco.

# **JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES** >>

JOEL GONZÁLEZ

**“Aprender a competir a la vez es muy satisfactorio”.**



Joel González (Figueras). Campeón olímpico de taekwondo, doble campeón del mundo y doble campeón de Europa. July Takács (Budapest). Siete veces campeona nacional de marcha y novena en el campeonato del mundo en 2013.

## JOEL GONZÁLEZ & JULY TAKÁCS

Comparten pasión y profesión: la alta competición. Desde niños se han preparado con la mirada puesta en un mismo sueño: llegar alto. Joel lo vio cumplido en los últimos Juegos Olímpicos (Londres, 2012), cuando mordió el oro que le convirtió en campeón de taekwondo. A July, con el corazón dividido entre su Hungría de origen y España, donde vive y ha sido

campeona en su disciplina (la marcha atlética) siete veces, le espera su gran oportunidad en Río de Janeiro. ¡Y con muchas posibilidades! “Nos conocíamos de vista, coincidíamos en muchas competiciones, pero nunca habíamos hablado”, cuenta July. Y, de repente, llega Twitter y les une. “Un día Joel comenzó a seguirme, y yo le escribí un mensaje privado que

se convirtió en una conversación... interminable”, recuerda con una sonrisa pícaro. Y hasta hoy.

### EL MEJOR HOMBRO

El apoyo mutuo es crucial en cualquier relación. Pero si existe un nivel de exigencia tan elevado como el que comparte esta pareja, el vínculo que se forje puede ser único. “Él está ahí de manera

incondicional, y esto es muy reconfortante”, dice July. “Además, ser conscientes de que nuestras propias vivencias en la competición pueden hacer que mejoremos juntos en el terreno personal es una de las mayores satisfacciones”, afirma Joel. ¿Conclusión? Aquí se han unido dos jóvenes entusiastas, con muchos kilómetros aún por recorrer... Y lo que tienen claro es que ha de ser juntos.

JOEL: TRAJE DE COMPETICIÓN, ZAPATILLAS ‘SPEEDFORM APOLLO’, DE UNDER ARMOUR (110 €); JULY: TOP Y BRAGA DE COMPETICIÓN, Y ZAPATILLAS ‘FUZEK’ (150 €), TODO DE ASICS.

ROBERTO LEAL

**“Si corres solo vas más rápido. Juntos, llegas más lejos”.**



Roberto Leal (Sevilla). Periodista, presenta *España Directo* (TVE). Sara Rubio (Barcelona). Redactora en el nuevo programa de Jon Sistiaga, *Tabú* (Movistar+).

## ROBERTO LEAL & SARA RUBIO

Cruzaron miradas en el programa de Antena3 *Espejo Público* (ambos se dedican al periodismo) y hoy corren como marido y mujer y han puesto en marcha un proyecto en común, [correrbonito.es](http://correrbonito.es), una web donde cuentan su experiencia como *runners*. La iniciativa anima, sencillamente, a ponerte con ganas las zapatillas, sacar la mejor de

tus sonrisas y salir ahí afuera con la única pretensión de disfrutar de la vida a cada zancada. “Así es nuestra manera de entender el *running*”, explica Roberto, que acaba de hacer su mejor marca en la maratón de Sevilla. Por su parte, Sara, que ha jugado siempre al baloncesto, reconoce que siempre ha sido más de deportes en equipo. “No me gustaba la idea de

correr sola. Pero, de repente, me di cuenta de que sí me apetecía si lo hacíamos juntos. Y eso ya empezó a gustarme más”, explica. Y es que, como él dice, “si corres solo, sin duda, vas más rápido, pero juntos, llegas más lejos”.

### PRÓXIMOS PASOS

A Roberto le espera este año la maratón Ultra Pirineu, en Cataluña; Sara se prepara para

afrentar su primera media, aunque todavía no ha decidido cuál. ¿Lo mejor? Todo lo que van a vivir antes de llegar al arco de salida. Disfrutar del turismo de *running*, como lo llaman, de los desayunos postsesión (uno de sus pequeños placeres), intentar que su Pepa corra más de 1.000 metros... “Nuestra chihuahua es como una hija!”, comentan entre risas.



**Cristian Toro** (Galicia). Campeón del mundo en 2015 con la Selección Española de Piragüismo. **Irene Junquera** (Madrid). Periodista deportiva, actualmente en *Zapeando* (La Sexta).



IRENE JUNQUERA

**“Compartir gusto por el deporte es coincidir en valores”.**

## CRISTIAN TORO & IRENE JUNQUERA

Jóvenes y guapos, lo suyo fue atracción a primera vista. Y tres años y medio después siguen remando juntos. Es una pareja con aficiones muy comunes (“nos gusta ir al cine, disfrutar de buena comida, hacer ejercicio, ilo de todos!”), relata Irene), con la diferencia de que el deporte, además de ser siempre el primer plan, es también el pilar que sustenta su día a día. A caballo entre

Madrid (donde trabaja ella) y Asturias (donde entrena el piragüista), una estampa que les caracteriza es encontrarlos en movimiento. “En los días libres de Cristian seguimos también superactivos, aquí no hay tregua”, desvela la periodista. Compartir gimnasio cuando consiguen estar en la misma ciudad, ir al lago para que él no deje de remar, disfrutar juntos de una sesión

de TRX o dar paseos con sus dos perras son algunas de sus sencillas (¡y placenteras!) costumbres.

### COMO EL YIN Y EL YANG

Y entre química, diversión y su devoción por el ejercicio se va forjando una relación muy sólida. “Sería muy complicado estar con alguien que no fuera afín al deporte. De esta forma, sientes que te riges por los

mismos valores, esos que son importantes para ti”, destaca Junquera. “Puedo contarle al detalle mis sensaciones tras una prueba y sentir que empatiza”, dice Cristian, que ya tiene un pie en los JJ.OO. de Río de Janeiro. Para terminar, un instante único: “Cuando monto con él en piragüa. Sientes tu cuerpo como flotando, entre parajes increíbles...”. Pura magia.

CRISTIAN: MAILOT DE COMPETICIÓN, ZAPATILLAS, ADIFERO ADIOS; DE CALZADO: NIKE. IRENE: CHAQUETA, GYM HOODIE, GEL SHOX, MALLAS, MIRACLE SUDPT TIGHT, (130 €) Y ZAPATILLAS, SUPRNOVA GLIDE (140 €), TODO DE ADIDAS; MAQUILLAJE Y PELUQUERÍA: RUTH ALCALÁ Y MARÍA LIANYO.

**Isabel del Barrio** (Madrid). Entrenadora personal por la NSCA (National Strength and Condition Association), triatleta y bloguera de WH (“On my Training Shoes”). **José Acosta** (Madrid). Triatleta, entrenador personal y Ironman Certified Coach.



ISABEL DEL BARRIO

**“Comprendo que esto es lo que le hace sentir vivo”.**

## ISABEL DEL BARRIO & JOSÉ ACOSTA

De nuevo las redes ejercen de Celestina. “Necesitaba un *coach* de natación para la competición de triatlón a la que me presentaba y descubrí las buenas referencias que avalan a José como entrenador gracias a un contacto común que teníamos en Facebook”, recuerda Isabel, una de nuestras blogueras WH. Unas clases puntuales derivaron en la preparación de toda una

temporada y, para cuando se quisieron dar cuenta, estaban compartiendo algo más que su ferviente pasión por el deporte.

### UNA VIDA SOBRE RUEDAS

La idea de convertir el ejercicio en algo que va mucho más allá de una afición (“para mí es una forma de vida”, dice José), cobra todo el sentido cuando hablamos de la historia de estos dos madrileños con alma

*fit*. “No cualquiera entiende que faltes a una comida familiar porque tienes que entrenar”, ejemplifica el que comenzó a entrenar a otras personas con tan solo 14 años y es hoy uno de los *coaches* mejor valorados de nuestro país ([acostadeentrenar.com](http://acostadeentrenar.com)). “Cuando llegas a comprender que lo que hace el otro es lo que le apasiona y le hace sentir vivo, sobra todo lo demás.

Aprendes a gestionar tu tiempo de otra manera”, cuenta Isabel. ¿Lo mejor? “El trabajo, el sacrificio, el sentimiento de pertenencia a un grupo”, señalan. El respeto a los demás son valores que envuelven al deporte y a sus vidas. Ellos no solo comparten una pasión, sino que la han convertido en su fortaleza. Y eso es algo, probablemente, indestructible. **WH**

ISABEL: MAILOT DE BETTY DESIGNS; CASCO, SPEED AERO; DE CASCO, BICI DE ORBEA OREDU PARA BICIS MORENTO; RELOJ, V800; DE POLAR; JOSÉ: MAILOT DEL EQUIPO DE TRIATLÓN KÁLAMOS; CASCO DE SPUK; RELOJ, 920 XT; DE GARMIN; BICI, SPECIALIZED SHIV PARA TRIATLÓN STORE.