



# SPORTVICIOSO

JULIO AGOSTO 2016

Nº 25

**PACO  
RONCERO**

**SALUD**

**CAMBIO DE COMBUSTIBLE**

**TEST MATERIAL**

**LEGEND BIKE IL RE**

**REPORTAJES**

**EN LA GIMA CON LIONEL  
TERRAY**

**MALLORCA 91?  
EL CICLISMO ÉPICO**

**UN ULTRARUNNER EN EL  
IRONMAN DE LANZAROTE**

# PACO RONCERO



4 / SPORTVOCOS

Paco Roncero es uno de los máximos representantes de la vanguardia culinaria española dentro y fuera de nuestras fronteras. Una vanguardia técnica y creativa que ofrece y entiende la gastronomía como una experiencia sensorial única. Además de ser un apasionado de la gastronomía, es un gran amante del deporte.

**Durante el verano de 2008, tu vida dio un giro de 180 grados. ¿Qué paso ese verano?**

Decidí que tenía que hacer algo más que trabajar y dedicar las 24 horas del día a la cocina, al restaurante, a las recetas, a los clientes... Necesitaba tiempo para mí. Y decidí calzarme unos zapatillas, como podía haber sido nosotros a escribir un libro, con más de 120 kg.

**¿Por qué empezaste a realizar actividad física para adelgazar o para sentirte bien contigo mismo?**

Para sentirme bien conmigo mismo. Yo tenía sobrepeso pero me encontraba muy bien, no me preocupaba lo más mínimo en ese momento esa tema.

**¿Cuánto tiempo corriste ese primer día?**

¡Ocho minutos!

**¿Cómo fuiste incrementando el kilometraje y el tiempo?**

Poco a poco. Yo sólo me fijaba en el tiempo, en hacer cada día un poquito más. El segundo día, con agujetas por todo el cuerpo de los 8 minutos del día anterior, hice 12 kilómetros. Me enganché de tal manera que en un año estaba consiguiendo la "imprudencia" de correr la maratón de Nueva York.

**¿Qué deportes prácticas actualmente? ¿Y en cuáles compites?**

Atletismo y triatlón, y compagino en ambos cuando las obligaciones laborales me lo permiten.

**¿En qué deporte te sientes más cómoda?**

Correr me apasiona. Es lo que más me gusta y a lo que dedico más tiempo, aunque quizás me defienda mejor en la bicicleta.

**¿Qué es lo que más te impresionó de la Maratón de Nueva York?**

¡Se me ponen los pelos de punta sólo de recordar esa maratón! Toda... La ciudad me encanta, tiene algo "especial", además de una rigurosidad gastronómica espectacular. El ambiente que se respira los días previos y posteriores no lo he vivido en ningún otro sitio. El durante es impresionante, miles de personas animando cada metro de los 42,195 es algo inolvidable. Iré cada año que pueda, es una cita obligada en mi calendario, siempre que las lesiones me respeten y pueda cuadrarlo con mi trabajo. Incluso a veces he aprovechado para cocinar allí en algún evento.



4 / SPORTVOCOS

**¿Cuál es el deporte que por se te da?**

La natación, con diferencia, es el que menos me gusta y al que menos tiempo dedico. Estoy mejorando pero aún me queda un camino muy largo...

**¿Qué cuesta más: conseguir una estrella Michelin o una medalla finisher de triatlón y/o maratón?**

No sabría decantarme, las dos requieren mucha dedicación, esfuerzo y trabajo diario.

**Los deportistas cuidan mucho su alimentación. ¿Crees que comer saludable es aburrido?**

¡Para nada! Precisamente lo que intenté con mi libro "Correr, cocinar y ser feliz" fue publicar muchas recetas para poder llevar una alimentación sana y divertida. Además, con los cursos de *apizecooking* junto a mis compañeros de profesión y deparia, Joaquín Felipe y José Luis Estevan, lo mostramos en la práctica.

**¿Cómo todo lo que te apetece o has cambiado tus hábitos alimentarios?**

Mis hábitos han cambiado mucho, especialmente a la hora de ardeñar las comidas. Los cocineros solemos comer muy mal debido en parte a los

horarios que tenemos. ¡Y por supuesto, de vez en cuando me doy mis caprichitos!

**¿En qué momento del día sueles entrenar?**

A primera hora del día, así voy con una energía brutal a trabajar.

**¿Tienes entrenador personal o prefieres planificar los entrenos tú mismo?**

Creo que la figura de un entrenador es fundamental para poder cumplir los objetivos que uno se marca.



He tenido varios entrenadores desde que comencé a hacer deporte y ahora mismo para la parte de carrera me entrena todo un maestro, Juan del Campo. Soy incapaz de seguir un plan a "pie juntillas"

debido al volumen de trabajo, por lo que siempre lo tengo que adaptar a mi día a día.

**¿Cuál es la clave para sacar tiempo para entrenar?**

Hay dos claves

fundamentales: la principal, querer sacar tiempo para ello. Todos lo tenemos, solo tenemos que buscarlo. Y después, introducirlo en mi agenda como una actividad diaria más, no es una opción.



**¿Sueles entrenar solo o en equipo? ¿Qué prefieres?**

Ambos. Entre semana suelo entrenar con mi pareja y los fines de semana salimos con un grupo enorme de amigos. ¡Divertísimos!

Cuando nos juntamos inda lo pensamos genial, aunque sin duda el mejor momento es el desayuno de después.

**¿Cuál fue tu primera competición?**

Una carrera de 10 kilómetros en Madrid, en el año 2003, un mes después de haber comenzado a correr.

**¿Cuál es tu rutina deportiva diaria?**

Depende de la época en la que me encuentre y los objetivos deportivos que tengo. El pasado mes de mayo, cuando estaba grabando como jurado la segunda temporada de *MasterChef Colombia*, por las mañanas iba al gimnasio y hacía *hiit* y por las tardes intentaba nadar si no llegaba muy tarde de grabar o el gimnasio ya estaba cerrado.

**¿Te inspiras en la creación de nuevos platos cuando realizas alguna actividad deportiva?**

Correr me da una sensación de libertad



irregular y en ocasiones me hace pensar en diferentes proyectos, posibles recetas... Aunque realmente donde encuentro la inspiración a la hora de crear un plato es trabajando, junto a mi equipo, en el NH Collection Casino de Madrid.

**¿Era una necesidad contar tu historia personal y por eso decidiste escribir tu libro "Correr, cocinar y ser feliz"?**

Sí, me apasiona muchísimo contar para que muchas personas vean que "sí quieres, puedes", con mucho esfuerzo y teatón, pero puedes con lo que te propongas.

**¿Te consideras un fanático del deporte?**

¡Absolutamente sí, pero con los pies en la tierra. Empecé muy fuerte, sin control alguno, y eso me trajo varias lesiones que me han hecho ser un poco más cauto, aunque sólo un poco... El deporte te cautiva de una manera inexplicable.

**¿Sueles escuchar música cuando practicas deporte? ¿Qué tipo de música?**

Escucho todo tipo de música al fortalecer en el gimnasio y cuando nadó, si suena Queen, ¡me voy arriba!



**¿Corres por sensaciones o utilizas pulsómetro?**

Corro por sensaciones pero me gusta luego analizar mis entrenamientos, por ello corro con el TomTom 2 Runner Cardio-Music.

**¿Qué es lo mejor de tu TomTom?**

Yo destacaría dos funcionalidades de mi TomTom 2 Runner Cardio-Music: el pulsómetro integrado (años a la incómoda banda del pecho) y la memoria de canciones para entrenar con un solo dispositivo con auriculares inalámbricos.

**¿Qué función es la que más empleas? ¿Por qué?**

Casi todas. Realmente depende del deporte que haga y el tipo de entrenamiento, eso es lo bueno, cubre todas mis necesidades.

**¿Crees que los sueños se cumplen?**

Los sueños son pero cumplirlos.

**¿Qué reto te gustaría afrontar y todavía no has hecho?**

¡Ser finisher de un Ironman! En mayo del año pasado estuve a punto de poder hacerlo realidad, hice todo el entrenamiento sacrificando muchas horas de sueño y tiempo libre. Estaba fusionadísima y diez días antes tuve una caída en parato, muy tonta, con la bici, y me rompí el pectoral. Todo se desvaneció.

¡Pero el objetivo sigue ahí! Ya me estoy recuperando de la lesión, finalmente sin pasar por cirugía y espero pronto poder preparar uno.