

# Paco Roncero, de correr asfixiado 8 minutos al Ironman de Roth de Roth

- El chef de La Terraza del Casino de Madrid empezó a correr con 112 kilos y perdió 30. Ahora es un asiduo de la Maratón de Nueva York



Paco Roncero, un runner experimentado con dos estrellas Michelin de La Terraza del Casino de Madrid (José Antonio García Sirvent - José Antonio García Sirvent)

**Paco Roncero**, el chef del restaurante La Terraza del Casino de Madrid, empezó a correr por la necesidad de hacer algo que no fuese trabajar. “Corrí 8 minutos el primer día y sentí tanta liberación del trabajo que fue vital y me enganché. Otro día corrí 12’, después carreras de 10 kms y después maratones. Cuando empecé pesaba 112 kgs. Y Perdí 30 kgs, pero no empecé a correr por estar mejor físicamente, sino por desconectar. Mi próximo reto deportivo es el Ironman de Roth, en Alemania, el 9 de julio”.

La maratón de Nueva York es su prueba favorita “fue el primero que hice y le tengo un cariño especial, vuelvo siempre que puedo, de hecho, este próximo noviembre espero estar allí. Tiene un ambiente inigualable” y asegura que “mi primera maratón la corrí en menos de un año desde que empezó mi afición por el running. Pero por favor que nadie tome nota de esto... Es una locura pero me atraen los retos suicidas”. El chef con dos estrellas Michelin reconoce que su defecto es “que siempre me inmoló, me puede la emoción del momento y salgo demasiado rápido, por encima de mis posibilidades y lo acabo pagando en los kilómetros finales”.

**Roncero**, que desde que empezó a correr el deporte ya forma parte de su agenda, no sale de casa sin sus Diadora Blushield, “las mejores zapatillas con las que he corrido, muy cómodas , se ajustan perfectamente a mi pisada. Equilibra cualquier impacto irregular”.